

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

Как научиться управлять  
своими эмоциями  
и найти равновесие между  
неопределенностью  
и надеждой

Элизабет Кон Штунц  
Марша Линехан

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ  
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ  
ТЕРАПИЯ ДЛЯ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ  
ПАЦИЕНТОВ

*Как научиться управлять  
своими эмоциями  
и найти равновесие между  
неопределенностью  
и надеждой*

# COPING with CANCER

*DBT Skills to Manage Your Emotions —  
and Balance Uncertainty with Hope*

Elizabeth Cohn Stuntz, LCSW  
Marsha M. Linehan, PhD

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

*Как научиться управлять  
своими эмоциями  
и найти равновесие между  
неопределенностью  
и надеждой*

Элизабет Кон Штунц  
Марша Линехан



Москва ◆ Санкт-Петербург  
2021

ББК 53.57.43 + 55.6  
К64  
УДК 615.851:616-006

ООО “Диалектика”

Зав. редакцией С.Н. Тригуб  
Перевод с английского и редакция А.В. Крамар

По общим вопросам обращайтесь в издательство “Диалектика” по адресу:  
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

Кон Штунц, Элизабет, Линехан, Марша М.

**К64** Диалектическая поведенческая терапия для онкологических пациентов: как научиться управлять своими эмоциями и найти равновесие между неопределенностью и надеждой. : Пер. с англ. — СПб. : ООО “Диалектика”, 2021. — 224 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-907365-40-7 (рус.)

ББК 53.57.43 + 55.6

Все права защищены.

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

Copyright © 2021 Elizabeth Cohn Stuntz and Marsha M. Linehan.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of *Coping with Cancer: DBT Skills to Manage Your Emotions — and Balance Uncertainty with Hope* (ISBN 978-5-907365-40-7), published by Published by The Guilford Press, a Division of Guilford Publications, Inc.

No part of this book may be reproduced, translated, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, microfilming, recording, or otherwise, without written permission from the publisher.

*Научно-популярное издание*

Элизабет Кон Штунц, Марша М. Линехан

**Диалектическая поведенческая терапия  
для онкологических пациентов:**

**как научиться управлять своими эмоциями и найти  
равновесие между неопределенностью и надеждой**

Подписано в печать 20.07.2021. Формат 70×100/16

Усл. печ. л. 18,06. Уч.-изд. л. 9,8.

Тираж 400 экз. Заказ № 5559.

Отпечатано в АО “Первая Образцовая типография”

Филиал “Чеховский Печатный Двор”

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: [www.chpd.ru](http://www.chpd.ru), E-mail: [sales@chpd.ru](mailto:sales@chpd.ru), тел. 8 (499) 270-73-59

ООО “Диалектика”, 195027, Санкт-Петербург, Магнитогорская ул., д. 30, лит. А, пом. 848

ISBN 978-5-907365-40-7 (рус.)

ISBN 978-1-4625-4202-4 (англ.)

© ООО “Диалектика”, 2021,

перевод, оформление, макетирование

© 2021 Elizabeth Cohn Stuntz and Marsha M. Linehan

# Оглавление



<b>Благодарности</b>	<b>19</b>
<b>Введение</b>	<b>22</b>
<b>Глава 1. Как принять новость о том, что у вас рак</b>	<b>29</b>
<b>Глава 2. Как принимать эффективные решения</b>	<b>45</b>
<b>Глава 3. Как управлять сильными эмоциями</b>	<b>65</b>
<b>Глава 4. Как справляться со страхом, тревогой и стрессом</b>	<b>81</b>
<b>Глава 5. Как справляться с печалью</b>	<b>99</b>
<b>Глава 6. Как справляться с гневом</b>	<b>115</b>
<b>Глава 7. Как поддерживать личные взаимоотношения</b>	<b>133</b>
<b>Глава 8. Как общаться с коллегами и медицинскими специалистами</b>	<b>153</b>
<b>Глава 9. Как жить значимо</b>	<b>175</b>
<b>Примечания</b>	<b>195</b>

# Содержание



Отзывы о книге	15
Об авторах	17
<b>Благодарности</b>	<b>19</b>
<b>Введение</b>	<b>22</b>
Передовые стратегии совладания: диалектическая поведенческая терапия	23
Как ДПТ может помочь	23
Что вы найдете в этой книге	25
Ждем ваших отзывов!	27
<b>Глава 1. Как принять новость о том, что у вас рак</b>	<b>29</b>
Нельзя чувствовать себя правильно или неправильно	30
Ваши чувства и мысли — ключевой элемент	32
Эмоции	32
Мысли	34
Физические ощущения	36
Замкнутый круг негативной обратной связи	36
Как найти равновесие с помощью диалектических стратегий	38
Мудрый разум: золотая середина	39
Постоянные изменения перспективы помогут приблизиться к золотой середине	40
Как напомнить себе о возможности перемен	42

<b>Глава 2. Как принимать эффективные решения</b>	<b>45</b>
Мудрый разум	46
Мудрые решения	46
Майндфулнесс (практика осознанности)	47
Привлечение внимания	48
Настоящий момент	49
Неподтвержденные предположения или суждения	50
Преимущества практики майндфулнесс	51
Навыки осознанности	52
Физические ощущения	53
Мысли	53
Эмоции	54
Этапы принятия эффективных решений	55
Практические упражнения	58
Практические упражнения для развития полного внимания к своим переживаниям с помощью наблюдения и описания	59
Практические упражнения для развития мудрого разума	61
Погрузитесь в паузы между вдохами и выдохами	62
Практикуем навыки не-суждений	63
<b>Глава 3. Как управлять сильными эмоциями</b>	<b>65</b>
Понимание эмоций	66
Эмоции могут указывать путь к действиям	67
Эмоции — это быстрые невербальные сигналы	67
Замкнутый круг негативной обратной связи: непродуктивный цикл эмоций	68
Как регулировать эмоции	69
Принятие чувств	70
Остановитесь и понаблюдайте за эмоциями	72
Опишите ощущения	72
Определите событие, вызвавшее эмоцию	73
Определите физические реакции и суждения/предположения	74
Проверьте факты	74
Мудрый разум	75
Решение проблем и принятие мер	76

Краткосрочные способы справиться с сильным дистрессом	77
Размеренное дыхание	77
Парная мышечная релаксация	78
<b>Глава 4. Как справляться со страхом, тревогой и стрессом</b>	<b>81</b>
Замкнутый круг негативной обратной связи страха, тревоги и стресса	82
Принятие страха, тревоги и стресса	82
Признание эмоции	84
“Чтобы приручить ее, дайте ей имя”	84
Физические проявления страха и тревоги	85
Проявление страха и тревоги в мыслях	86
Проверьте факты	87
Мудрый разум	88
Противоположное действие	89
Физические сигналы	90
Мысленные сигналы	91
Совладание наперед	93
Краткосрочные способы справиться с сильным дистрессом	96
Отвлечение	96
Бессонница	98
<b>Глава 5. Как справляться с печалью</b>	<b>99</b>
Печаль и горевание при онкологическом диагнозе	99
Наблюдайте за печалью, чтобы оценить и контролировать ее	101
Замечайте и называйте чувства	102
Обратите внимание на телесные ощущения	103
Замечайте мысли, которые могут усугубить печаль	104
Проверьте факты	104
Диалектические стратегии	105
Мудрый разум	106
Активность, противоположная печали	106
Позитивные мысли	107
Телесные сигналы к изменению	110

Физические упражнения	110
Дыхание	110
Осанка	111
Приятные ощущения	111
Действия	111
Приятные события	112
Смех	112
Развитие навыков	113
Дневник	114
Помощь другим	114
<b>Глава 6. Как справляться с гневом</b>	<b>115</b>
Онкологический диагноз и гнев	116
Навык “СТОП”	117
Обращайте внимание на свое тело	117
Замечайте чувства	118
Определите эмоцию	118
Осознавайте свои мысли	119
Проверьте факты	120
Мудрый разум	120
Противоположное действие для гнева	121
Физические изменения	121
Изменения в мыслях	122
Самоуспокоение	123
Самоуспокоение с помощью физических ощущений	124
Самоуспокоение с помощью воображения	125
Заботиться о себе может быть непросто	128
Внутренний диалог	129
<b>Глава 7. Как поддерживать личные взаимоотношения</b>	<b>133</b>
Онкологический диагноз и отношения с людьми	133
Как поддерживать доверительные отношения	136
Понаблюдайте	136
Проверьте факты	137
Внутренний диалог	137
Проверьте факты в отношениях	138

Слушайте	139
Мудрый разум	140
Как справиться со сложными чувствами	141
Диалектические стратегии	141
Немного о разговорах с детьми	142
Другие источники поддержки	143
Откровенные разговоры	144
Эффективное общение	145
Навык “ПОПРОСИ”	146
Навык “ДРУГ”	149
Немного об интимной близости	151

**Глава 8. Как общаться с коллегами  
и медицинскими специалистами**      153

Отношения с медицинскими специалистами	154
Понаблюдайте	156
Проверьте факты	156
Диалектические стратегии	157
Внутренний диалог	158
Примите факты	158
Мудрый разум	159
Эффективное общение	161
Навык “ЧЕСТЬ”	162
Отношения с коллегами	164
Понаблюдайте	165
Проверьте факты	166
Диалектические стратегии	167
Примите факты	167
Внутренний диалог	168
Мудрый разум	168
Регуляция эмоций	171
Разговор с коллегами	171

**Глава 9. Как жить значимо**      175

Примите факты	176
Как посмотреть в глаза огорчающей правде	179
Майндфулнесс	179
Совладание с дистрессом	183

Связь с тем, что для вас важно	184
Значимые отношения и поступки	185
Значимый вклад в жизнь других	186
Как важно отдавать <i>и</i> получать	187
Долговечность ценностей и значимых поступков	188
Неосвязаемые источники смысла	189
Как важно чувствовать себя частью чего-то большего	190
Религия	191
Голос вашего сердца	192
Заключение	193
<b>Примечания</b>	<b>195</b>
Введение	195
Глава 1	196
Глава 2	197
Глава 3	199
Глава 4	201
Глава 5	205
Глава 6	209
Глава 7	212
Глава 8	214
Глава 9	215



# Предисловие

Представьте, что вы попали на необитаемый остров. И вы откуда-то знаете, что будете вынуждены прожить там длительное время. На острове вы нашли то, что поможет вам выжить (спички, питьевую воду, шалаш для ночлега, удочку, нож). Но у вас есть еще что-то особенное. Самое ценное для вас. То, что будет давать вам силы, мотивацию, желание выжить, несмотря на неблагоприятные обстоятельства, и то, что будет непременно согревать ваше сердце и душу, когда вам будет особенно тяжело. Оно находится в небольшой металлической коробочке, которую вы крепко держите в своей ладони. Что находится в вашей?

Для каждого из нас это будет что-то свое. Пациенты, с которыми я работаю, кладут в свою настоящую волшебную коробочку, с которой ходят на лечение, нательный крестик или фотографию ребенка, его рисунки, маленькие поделки, кольцо, которое подарил близкий человек, мягкие фигурки, сваленные из шерсти любимого животного, пуговички от детской кофточки дочери, из которой она давно выросла, талисманы, которые всегда выручают, игрушки из киндер-сюрприза, которые были подарены детьми или внуками либо что-то другое, но очень-очень свое, особенное. То, ценное и важное, что всегда было и будет с ними, то, что будет нести свет и тепло даже в самые темные времена, когда может быть и тяжело, и страшно.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, именно об этом. Она поможет посмотреть на многие обстоятельства жизни с онкологическим диагнозом с новых ракурсов и перспектив. А самое главное — признать, что в любой даже самой пугающей ситуации есть место не только страху, но и надежде. “Быть храбрым означает не игнорировать страх, а делать то, что нужно, даже если вы боитесь”, — наверняка, эти слова из книги станут для многих читателей золотым правилом во время лечения. В этой книге вы сможете найти очень много важного и полезного для себя. Того, что поможет вам и вашим близким совладать с непростыми эмоциями и состояниями.

Как психолог, давно работающий в сфере онкологии, я могу смело утверждать, что подобных книг для пациентов на русскоязычном пространстве до сих пор не было. Огромная благодарность издательству “Диалектика”, которое приняло решение издать по-настоящему ценную и уникальную книгу для пациентов, написанную с большой любовью, пониманием и заботой о пациентах замечательными психологами Элизабет Штунц и Маршей Линехан.

Диалектические стратегии, с которыми вы сможете познакомиться в этой книге, дадут понимание, что можно одновременно и бояться, и надеяться, чувствовать себя слабыми и действовать напористо. Можно также ощущать беспомощность из-за того, что нет возможности контролировать все, что происходит, но в то же время осознавать, что можно вносить разные изменения в нашу жизнь и иметь над ней определенный контроль.

В книге вы обязательно найдете ответы на многие интересующие вас и ваших близких вопросы — как справиться с новостью об онкологическом диагнозе, как принимать эффективные решения, как совладать с сильными чувствами — страхом, тревогой, печалью. Также будут даны важные рекомендации о том, как находить новые жизненные смыслы, поддерживать личные взаимоотношения, общаться с коллегами и медицинскими специалистами.

Приятного, увлекательного и полезного чтения!

Сил, поддержки и надежды каждому!

До новых книг!

*Ия Слабинская,*  
Онкопсихолог  
Президент Украинской  
психоонкологической  
ассоциации (УПОА)  
iyarsyonco@gmail.com

## Отзывы о книге

“Я просто в восторге от того, что эта потрясающая книга есть в широком доступе. Она обладает невероятной силой и окажет своим читателям бесценную помощь”.

*Уильям Брейтбарт,*  
руководитель департамента психиатрии в Мемориальном онкологическом центре им. Слоуна–Кеттеринга

“Я навсегда запомнила момент, когда мне поставили первый диагноз рака молочной железы — так же как и второй, 15 лет спустя. Годами я читала книги о вызовах и трудностях жизни с онкологическим диагнозом, находя в них и эмоциональную, и интеллектуальную поддержку. Но ни одна из них не оказала на меня такого сильного влияния. Эта книга — сокровищница инструментов и стратегий, помогающих двигаться вперед и способных изменить вашу жизнь. Она так красиво написана; голос, звучащий в ее строчках, — искренний и как будто знакомый, обращенный лично к вам. Я отвела для нее почетное место на книжной полке, и, могу предвидеть, вы сделаете то же самое!”

*Дебби,*  
Нью-Йорк

За 30 лет социальной работы с онкологическими пациентами я держала в руках много книг о раке и жизни с этим диагнозом. Обычно они основаны либо на личном опыте, либо на профессиональных знаниях. Эта книга — идеальное сочетание и того, и другого. Она поможет вам почувствовать больше контроля над ситуацией и справиться с неопределенностью жизни с онкологическим диагнозом”.

*Сара Голдбергер,*  
MSSW, ACSW, LCSW-R, президент Ассоциации социальных работников в онкологии, онкологический пациент

Я безмерно благодарна авторам за эти полезные практические советы, написанные в уважительной и такой теплой, искренней манере. Когда моей маме в 1954 году поставили онкологический

диагноз, ничего подобного не было, тогда никто даже не произнесил слово “рак” вслух. В сущности, ничего подобного не было до этого момента! Я сама пережила два агрессивных рака, и жаль, что у меня не было этой книги, когда мне ставили диагноз. Авторы предлагают удобные пошаговые стратегии совладания с личной и межличностной катастрофой, которые представляют собой тонкое и изобретательное сочетание приемов диалектической поведенческой терапии и психоанализа”.

*Нэнси Мак-Вильямс, PhD, ABPP,*

Школа прикладной и профессиональной психологии Ратгерского университета шт. Нью-Джерси

“Важная книга, которую стоит прочитать нам всем. Она содержит практичные, реализуемые, простые и мудрые советы”.

*Джоан Хэлифакс, аббат,*

Институт Упая и центр дзен,  
автор книги *Standing at the Edge* (Стоя на краю)

“Эта книга наполнена мудростью Элизабет Штунц, которую она накопила за годы своей практики, делясь с онкологическими пациентами навыками Марши Линехан и собственным практическим опытом столкновения с онкологическим заболеванием. Книга написана с душой и чутким пониманием. В ней представлены практические советы, помогающие справиться с эмоциональным дистрессом, трудностями в общении и нахождении смысла. Как терапевт ДПТ и человек, сам переживший рак и все еще сражающийся с ним, я готов положиться на приемы, описанные в этой книге, и использовать их для совладания со своим диагнозом, лечением, неопределенностью и для значимой личной и профессиональной жизни. Эта книга — бесценный ресурс для пациентов, их близких и групп поддержки, которые вынуждены столкнуться с эмоциональными испытаниями и неожиданными поворотами жизни с онкологическим диагнозом”.

*Сет Аксельрод, PhD,*

директор Центра диалектической поведенческой терапии и ассоциированный профессор психиатрии Йельской психиатрической клиники в городе Нью-Хейвен

## Об авторах



**Элизабет Кон Штунц** — психотерапевт, занимающаяся частной практикой в городе Мамаронек, шт. Нью-Йорк, а также студентка школы дзен. Она имеет свою личную историю рака и много лет оказывала помощь онкологическим пациентам и их близким, после чего разработала программу обучения навыкам совладания, основанную на диалектической поведенческой терапии. Работает в Вестчестерском центре психоанализа и психотерапии.

**Марша Линехан** — создательница диалектической поведенческой терапии, почетный профессор психологии и почетный директор Клиники поведенческих исследований и терапии Вашингтонского университета, мастер дзен. За свой вклад в исследования в области клинической психологии доктор Линехан получила множество престижных наград. В 2018 году о ней написали в специальном выпуске журнала *Time* — “Великие ученые: гении и прогрессивные мыслители, изменившие мир”.

*Моей любимой семье: мужу Майку, детям и внукам — Али, Бену, Джеймсу, Молли, Кэти, Одри, Алфи, Ронану, Имоджен и Остину.*

*Эта книга написана в знак безграничного уважения к моим близким, мужественно сражающимся с раком, а также в память о тех, кого он забрал. Среди последних — моя мама, Мира Штайн Кон, и бабушка, Мириам Леви Кон, а также Барбара Беннетт-Роунс, Брюс Макфарлейн, Эми Колберг Куинлан, Барри Рейдер, Дебби Рон и Линн Уэрли.*

*Э. К. Ш.*

*Эта книга посвящается памяти моей любимой мамы, Эллы Мари, а также всем онкологическим пациентам и тем, кто любит их и заботится о них.*

*М. М. Л.*

# Благодарности



## **Элизабет Кон Штунц**

Эта книга представляет собой доказательство того, какой удивительной силой обладает сплоченность и связь между людьми. Столько людей поддерживали меня и помогали в ее написании: работали вместе со мной, читали черновики, давали обратную связь и конструктивную критику!

Она никогда не появилась бы без силы духа и блестящих способностей Марши Линехан. Мой друг, наставник и учитель дзен всегда верила в меня. Марша была открыта к моим идеям, даже когда они существенно отличались от ее собственных, и уравновешивала новые сложные задачи добротой и поддержкой. Она посвятила всю свою жизнь тому, чтобы помочь как можно большему количеству людей, и потому стала для меня маяком, освещающим путь вперед.

Мой муж Майк оказывал мне неоценимую поддержку, проявлял любовь и был рядом все время написания книги. Как и Марша, он и усложнял мне задачи, и поддерживал меня на всех взлетах и падениях, помогая не сходить с пути и держать фокус на моем приоритете — помощи людям в их совладании с онкологическим диагнозом. Майк никогда не изучал диалектическую поведенческую терапию, но проявил себя как прекрасный читатель и всегда помогал мне четко и ясно подавать свои мысли. Он перечитал столько черновиков, что теперь, наверное, мог бы быть квалифицированным преподавателем ДПТ!

Также я хотела бы отметить Вестчестерскую организацию Gilda's Club. Я благодарна ее членам, всецело преданным своему

делу, за новый подход к психологической поддержке онкологических пациентов и их близких. На ранних этапах работы с онкологическими пациентами при помощи ДПТ мне выпала честь сотрудничать с Кристин Консилио, Мирандой Долд, Эрикой Форест, Эриком Келли, Мелиссой Ланг, Сарой Рейнольдс и Стэйси Вайсберг.

Особенную благодарность хочу выразить своим двум замечательным подругам и коллегам — Ронде Райц и Джоан Чесс. Ронда оказала мне бесценную помощь в передаче знаний и навыков ДПТ, а Джоан читала каждый черновик, делилась своим мнением, оставляла полезные комментарии и поддерживала меня. На протяжении тех лет, что я писала книгу, у меня было и много других читателей: Дебби Чапин, Эллен Кон, Кароль Гайтнер, Сара Голдбергер, Билл Хартман, Джоан Макфарлейн, Кэтрин Сайлер, Брэд Суонсон и Присцилла Уорнэр. Я счастлива, что повстречала их на своем пути, и искренне им признательна. Также огромное спасибо Китти Мур и Кристин Бентон в Guilford Press за бесценную помощь и советы.

Спасибо всем, кто щедро поделился с нами своим личным опытом и/или профессиональными знаниями. В числе этих людей — Сет Аксельрод, Ла Шон Джонсон, Кен Лерер, Эдди Марриц, Идит Хельд Менчер, Робин Ньюман, Кэти Штунц, Элис Таранто и Лиза Виттен. А также хочу выразить особую благодарность людям, чьи имена здесь не указаны, но чьи личные истории о жизни с онкологическим диагнозом мы рассказали в этой книге.

Спасибо Перри Д'Альба и работникам D'Alba IT, Эрику Брауну, Элен Фрэнкс, справочному бюро Ларчмонтской публичной библиотеки и Джеральдин Родригез — за то, что не пожалели времени и сил и сделали все возможное, чтобы помочь нам. Особую признательность хочу выразить Кену Уэйнрибу, ведь благодаря ему мы преодолели непредвиденные сложности на пути к публикации этой книги.

И, наконец, я бы хотела поблагодарить собственное профессиональное сообщество — Вестчестерский центр психоанализа и психотерапии.

**Марша М. Линехан**

Моя семья для меня — неиссякаемый источник поддержки и безусловной любви. Именно она помогла мне воплотить эту книгу в реальность. Мои дорогие Джеральдин, Нэйт и Каталина наполняют мою жизнь радостью и любовью. Моя сестра Алин живет на другом конце страны, но даже несмотря на это я чувствую ее присутствие и поддержку каждый день. А мои братья Эрл, Джон, Марстон и Майкл — самая лучшая команда поддержки.

Когда моя студентка школы дзен Элизабет Штунц предложила использовать приемы диалектической поведенческой терапии для помощи онкологическим пациентам, Марстон как раз работал в Национальном институте онкологии, что и вдохновило меня развивать эту идею. Я подумала, что, написав книгу и используя свои знания и наработки для борьбы с раком, я выполню свое обещание всегда находить способ помочь людям.

Мои любимые учителя дзен Уиллигис Егер и Пэт Хоук оказали существенное влияние на мои мысли о равновесии принятия и перемен с внимательной и осознанной сосредоточенностью на настоящем. Я всегда буду благодарна за их учения и мудрость. Хочу выразить особенную признательность своей студентке школы дзен, психотерапевту, практикующему диалектическую поведенческую терапию, Ронде Райц, чей вклад был особенно ценным в структурировании этой книги. Также я безумно ценю ее помощь в организации моих поездок для практики дзен и майндфулнесс, которую она оказала вместе с Рэнди Уолбертом.

Мои друзья, необыкновенные люди — Рон и Марсия Балтрусис — сыграли в это время исключительную роль. Они не только были источником человеческой поддержки, любви и разделяли коллективный дух нашего сообщества, но также стали бесценными слушателями и советчиками по вопросам онкологии и диалектической поведенческой терапии.

Я также чрезвычайно ценю постоянную поддержку и дружбу своих помощников Тао Тронг и Элен Фрэнкс. Хочу сказать большое спасибо потрясающему редактору Китти Мур и Guilford Press. И, конечно же, спасибо моим коллегам и бывшим студентам за то, что нашли применение навыкам ДПТ там, где они необходимы.

# Введение



“У вас рак!” Я до сих пор помню моменты, когда слышала эти бросающие в дрожь слова — когда их говорили моей маме, другим людям, которых я любила, а потом и мне. Мама не решалась сказать “слово на Р” вслух. Возможно, и вам сложно поверить, что это слово сейчас имеет к вам отношение?

Возможно, вы чувствуете себя одинокими, но в мире миллионы онкологических пациентов (15,5 млн человек в Америке живут с этим заболеванием). Новость о таком диагнозе может быть одним из самых трудных испытаний в вашей жизни. А теперь вам еще и нужно разобраться, как с этим жить! Можете ли вы найти способ сохранить надежду, но при этом не тратить всю энергию на то, чтобы казаться бесстрашным? Что делать, когда вы просыпаетесь в ужасе и не хотите выбираться из постели? Можно ли принять чувство печали и не позволить ему переполнить вас? Как дать понять другим, чего вы хотите или в чем нуждаетесь, если вы чувствуете себя слишком уязвимым, чтобы обращаться к кому-то с просьбой?

Методы лечения онкологических заболеваний развиваются уже много лет, и показатели выживаемости уверенно растут. Однако правильный диагноз, реалистичный прогноз и самое лучшее доступное лечение, способное спасти вашу жизнь, редко когда могут подсказать вам, как справиться с эмоциональной травмой. Специалисты подтверждают, что эффективные стратегии совладания — ключевой аспект лечения рака. Исследования показывают, что психосоциальная поддержка онкологических пациентов часто повышает качество жизни и показатели выживаемости. Но, несмотря на это, социальная и эмоциональная терапия не идет в ногу с выдающимся медицинским прогрессом. Цель этой книги — сократить расстояние между ними.

# Передовые стратегии совладания: диалектическая поведенческая терапия

Доктор Марша Линехан, которую журнал *Time* назвал одним из гениев и прогрессивных мыслителей, изменивших мир, разработала диалектическую поведенческую терапию (ДПТ), чтобы помочь людям справиться с ситуациями, когда жизнь кажется невыносимой. Она создала приемы, основанные на мудрости дзен и созерцательных молитвах наряду с другими традициями, призванными помочь людям пережить трагедии и трудности жизни. Было доказано, что ее приемы эффективны при суицидальных мыслях и дают возможность пережить нестерпимые трудности, начиная от серьезных потерь и заканчивая отсутствием смысла в жизни. Марша (ее жизни рак тоже коснулся — она потеряла мать) работала над этой книгой вместе со мной (Элизабет), чтобы предложить вам новые стратегии совладания с диагнозом, которого вы, возможно, никогда не ожидали и не выбирали.

Я психоаналитик с опытом семейной психотерапии и уже давно оказываю личную и профессиональную эмоциональную поддержку онкологическим пациентам. Эта болезнь забрала мою бабушку и укоротила жизнь моей мамы. Также рак забрал многих моих дорогих друзей, и глубоко в душе я всегда боялась за собственное здоровье и возможные последствия для моих детей, которых я так люблю. А затем последовал мой диагноз. Как студент Марши в школе дзен, наученная открытости ко всем переживаниям и точкам зрения, я признала, что ДПТ может помочь людям, живущим с онкологическим диагнозом. Я на собственном опыте убедилась в ценности ДПТ, когда испытала ее приемы со многими людьми в организации поддержки онкологических пациентов.

## Как ДПТ может помочь

Секреты эффективного совладания — не в самих событиях или обстоятельствах, а в том, как вы реагируете на произошедшее — что вы думаете, чувствуете и делаете. ДПТ предлагает конкретные

приемы, призванные помочь реалистично оценить любую трудность, с которой вы сталкиваетесь, и решить, что делать, а чего не делать. Эти приемы включают в себя способы управлять эмоциями, общаться с окружающими, справляться с дистрессом и жить значимо. В это сокрушительное время особенно важно знать, как внести ясность в происходящее и понять свои переживания, а также иметь инструменты для совладания со стрессом. Зная, как можно справиться с ужасно нестабильными эмоциями и выходящими из-под контроля мыслями, часто свойственными раку, вы, вероятно, сможете мудро реагировать на угрозы, не горячиться в случае опасности и, общаясь с людьми, более эффективно выражать то, что вас тревожит. Эти стратегии могут пригодиться на любом этапе вашей истории совладания с раком — и если вам только недавно поставили диагноз, и в середине лечения, а также после лечения, в ремиссии и еще через долгое время. Хотя эта книга и написана для онкологических пациентов, их близкие тоже успешно применяют описанные нами навыки.

В аббревиатуре *ДПТ* буква *Д* означает “диалектика” — это умное словечко, значение которого в том, что две идеи, кажущиеся противоречащими друг другу, обе могут быть верны. Какое это имеет отношение к раку? Когда мы расстроены, легко упростить жизнь и сказать, что все *либо* так, *либо* иначе, и видеть все только в черных *либо* белых тонах, хорошим *либо* плохим. Иногда люди преуменьшают значение своих проблем или же, наоборот, видят в ситуации полную катастрофу. Вам когда-нибудь казалось, что ваша болезнь неизбежно приведет к смерти? Возможно, вы считаете себя бессильными, потому что не можете полностью контролировать все, что происходит в вашей жизни?

**Ключ к эффективному совладанию — равновесие.** Диалектика дает нам ясно понять, что можно думать, чувствовать или действовать не только одним способом. Вы можете *и* грустить, что у вас рак, *и* радоваться другим вещам в жизни. Можно *и* бояться, *и* сохранять надежду. Вы можете чувствовать себя слабым *и* проявлять силу. Можно *и* ощущать беспомощность от невозможности контролировать все происходящее, *и* признать существование чего-то, что вы все же способны изменить. Вы можете увидеть, что ваши чувства

объяснимы и понятны. Вы пытаетесь совладать с ситуацией наилучшим способом, который на данный момент знаете, *и при этом признаете, что можно научиться новым эффективным стратегиям.*

Легко сказать! Постоянные изменения, неожиданные повороты и перепады жизни с онкологическим диагнозом могут выбить вас из колеи. **Жизнь постоянно меняется, и ваше настроение может быть изменчиво, как погода.** В один момент ярко светит солнце. Позже по небу проплывают облака, отбрасывая тени. Постепенно небо затягивает тучами, и начинается гроза. В темноте вы можете даже забыть о том, что существует солнце. А потом погода снова меняется. Снова показывается солнце. А в конце дня солнце заходит, и опять становится темно.

Сейчас погода, возможно, меняется не так быстро, как вам хотелось бы. Однако даже если вы не можете контролировать то, как и когда она меняется, это не значит, что вы совсем беспомощны, ведь существуют эффективные способы переждать грозу, в которой вы сейчас оказались. **Самый эффективный способ совладания — оставаться открытым к другим возможностям и точкам зрения.** В темные времена надежду дает память о том, что существует свет — даже если вы его не видите. Приемы, описанные в этой книге, покажут вам, как можно изменить то, что вы думаете, чувствуете или делаете, уравновесив противоположные эмоции, мысли или действия.

## Что вы найдете в этой книге

Многие люди переживают трудности онкологического диагноза, но в то же время опыт каждого человека уникален. Эта книга даст вам возможность разработать свои собственные оптимизированные стратегии совладания и поможет найти в себе мудрость, чтобы понять, когда использование того ли иного приема будет эффективно для вас. Мы советуем прочитать книгу полностью, все главы по порядку, потому что новые приемы ссылаются на предыдущие.

Каждая глава содержит мнения и коллективную мудрость людей, столкнувшихся с трудностями рака, и у вас есть возможность почувствовать связь с их историями и найти в них что-то для себя. В целях конфиденциальности личные истории, приведенные здесь,

соединяют в себе реальный опыт разных людей и типичные реакции в описанных ситуациях. Цитаты конкретных людей использованы с их разрешения. Некоторые главы также включают в себя упражнения, чтобы вы могли практиковать новые приемы самостоятельно. Эта книга — результат совместной работы, но в целях легкости чтения она написана от моего лица (Элизабет).

В первых двух главах представлены способы справиться с трудностями адаптации к онкологическому диагнозу. Схема, представленная в главе 1, может помочь вам понять свои реакции на диагноз, увидеть, что в них нет ничего необычного, и научиться более сбалансированным реакциям, чем те, к которым склонны большинство из нас. В главе 2 предложены инструменты, призванные помочь вам принимать эффективные решения и верить своей врожденной мудрости. Эта глава включает в себя приемы майндфулнесс, благодаря которым можно получить более четкую, полную и точную картину сложившейся ситуации.

Затем мы переходим к жизни с онкологическим диагнозом, в том числе совладанию с эмоциями и общению с окружающими. В главе 3 предложены конкретные стратегии управления эмоциями, среди которых боязнь непредсказуемых сильных чувств и волнение о влиянии стресса на рак. Главы 4–6 посвящены конкретным эмоциям: страху и тревоге, гореванию и гневу. В каждой из них представлены способы распознать свои чувства и практические приемы совладания с ними.

В главах 7 и 8 описаны стратегии конструктивного общения с семьей, друзьями, коллегами и медицинскими специалистами. Эти главы включают в себя навыки, с помощью которых вы сможете дать знать окружающим о своих потребностях и при этом сохранить отношения с ними и уважение к себе.

В главе 9 мы фокусируемся на более глубоком понимании смысла жизни и утешения. Так как многие люди, чувствуя угрозу своей жизни, ищут связи с чем-то более масштабным, чем сами их личности, в этой главе также обсуждается духовность.

*Пусть мы не можем поменять сданные нам карты, но зато можем играть ими, как хотим.*

*Рэнди Пауш*

## **Ждем ваших отзывов!**

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

**Наши электронные адреса:**

**E-mail:** [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

**WWW:** <http://www.dialektika.com>



## ГЛАВА 1

# Как принять новость о том, что у вас рак



Онкологический диагноз — как бандит, вломившийся в дом. Реакции на него могут быть разные: от чувства досады до полной опустошенности. Для некоторых услышать такую новость — уже травма. Когда Саре ее сообщили, она затряслась, будто от холода. Она сравнила эту новость с ударом молнии. В один момент все переменялось, и теперь ее жизнь поделилась на “до” и “после” рака.

В такой ситуации могут приходиться любые мысли. Сара говорила себе:

*Этого не может быть!*

*Я не смогу с этим справиться.*

*В моей жизни нет места раку.*

*Я не могу ясно мыслить, в голове как будто вата!*

*Я, что, правда, могу умереть?*

*Что именно сказала врач? Может, я что-то неправильно поняла.*

*Но ведь я здорова!*

*Я слишком бурно реагирую? Перестань паниковать.*

*Ты просто эмоциональная развалина. Возьми себя в руки.*

Это неизведанная территория, и она может вызвать незнакомые, сильные эмоции, которые способны захлестнуть, шокировать или

сбить с толку. Возможно, от такого поворота судьбы вас охватит паника, ярость или парализующий страх, которого вы раньше не испытывали. Некоторые чувствуют отчаянную потребность сделать что угодно, лишь бы остановить эти мощные чувства.

Когда я вспоминаю, как сама отреагировала на диагноз, мне неловко. Я оцепенела и сказала что-то в шутку. Я понятия не имела, что чувствую на самом деле, знала лишь, что твердо намерена сохранить контроль и не дать себе почувствовать уязвимость. Мне казалось, нахлынувшие эмоции оглушили бы меня и полностью завладели мной. Я думала:

*Я терапевт. Я работала со многими онкологическими пациентами. Я в состоянии справиться.*

*Сильные чувства выбьют меня из колеи, и я потеряю контроль.*

*Если я буду чувствовать себя слабой и хрупкой, у меня не хватит сил, чтобы бороться за свое здоровье.*

*Я не буду беззащитной и беспомощной.*

*Я не позволю себе бояться, грустить или унывать.*

*Если меня охватит горечь и тревога, я превращусь в напуганного и подавленного человека.*

*Мною не будет управлять страх!*

## **Нельзя чувствовать себя правильно или неправильно**

На каком-то этапе мне стало интересно, не была ли моя реакция странной. Другая пациентка, услышав диагноз, с кривой улыбкой сказала доктору, что сейчас ей больше всего нужна “психбольница”. Оказывается, не одни мы переживали о том, как ведем себя и справляемся с чувствами. Классическое исследование Мемориального онкологического центра имени Слоуна–Кеттеринга, изучавшее симптомы, тревожащие онкологических пациентов, показало, что четыре из пяти главных причин для беспокойства пациентов касаются их эмоциональных реакций.

Важно понимать, что **нет ни странных, ни неправильных реакций**. Вполне вероятно, что другие пациенты чувствовали себя так же, как и вы. Реакции могут варьироваться в пределах широкого спектра: от таких сильных, как у Сары, до таких сдержанных, как у меня. Одни люди хорошо отдают себе отчет в реакциях своего тела, своих чувствах и мыслях. Другие совершенно не осознают их. Вашу реакцию формируют гены и личная история. Кроме того, на нее влияют прошлые эмоциональные трудности или проблемы со здоровьем.

Некомфортные чувства могут быстро превратиться в мысль “Я плохой” или “Я плохая”. Вы решите, что с вами или с тем, как вы пытаетесь совладать с ситуацией, что-то не так. Многие теряют веру в свою способность преодолевать трудности или начинают винить себя. Они задаются вопросом: “Почему я?” Сара раскритиковала себя, решила, что она эмоциональная развалина. Еще одна пациентка поделилась таким опытом: “Первая ночь была ужасна. Я впала в панику. Думала: кто же будет заботиться о моих детях? Поняла, что мне нужна помощь и придется рассчитывать на других людей, а это как раз то, что у меня всегда плохо получалось. Как я могла не заметить эту опухоль?”

**Важно замечать самокритику и быть добрее к себе.** Некоторые люди обесценивают свои чувства. Некоторые, как я, отворачиваются от того, что они *действительно* чувствуют, и стараются сосредоточиться на тех чувствах, которые, по их мнению, от них ожидаются. Они пытаются избежать эмоций и руководствоваться “правилами”, которые ориентируют, как им *нужно* себя чувствовать. Сара считала, что не должна грустить, а должна быть жизнерадостной. А вы говорите себе, что вам нужно быть смелее либо спокойнее? Либо что следует заняться делами, как обычно, или сначала подумать о людях, которые от вас зависят? Вы решили, что нужно “дать волю чувствам” или держать все в себе? Эти “*нужно*” не сослужат вам хорошую службу! Они будут оказывать на вас давление, заставляя менять свои естественные эмоциональные реакции. Они лишь отвлекут вас от того, что наиболее важно: как вы действительно себя чувствуете и чего хотите на данном этапе жизни.

## **Ваши чувства и мысли — ключевой элемент**

Ваши эмоции, мысли и физические ощущения несут в себе важную информацию. Они говорят и о том, что не так и на что следует обратить внимание, и о том, что идет хорошо и чего стоит придерживаться. Если вам поставили онкологический диагноз, получить эти ценные сведения — важно как никогда. И, узнав о диагнозе, как никогда трудно переварить так много новой и нежелательной информации.

Представим себе, что происходит, когда перегружена электрическая цепь. Срабатывает автоматический выключатель — свет, электроприборы, компьютер и все остальное перестают работать. Таким же образом, когда вас захлестнули эмоции, в вашей жизни срабатывают выключатели и ограничивают способность справляться с вызовами. “Цепь” стратегий совладания включает в себя эмоции, мысли и физические ощущения, работающие как слаженная система и оказывающие взаимное влияние друг на друга. Точно так же, как вы привыкли проверять предохранители на щитке, чтобы обнаружить проблему с электричеством, вам будет полезно обращать внимание на свои эмоции, мысли и физические ощущения, чтобы восстановить их эффективное функционирование. Начнем с эмоций.

### **Эмоции**

Каждый человек уникален, но страх, печаль и гнев считаются самыми распространенными эмоциональными реакциями на онкологический диагноз. Давайте рассмотрим то, насколько эти эмоции объяснимы, когда у вас рак.

#### *Страх*

Слово “рак” несет в себе угрозу опасности. Если вы думаете, что подвергаетесь риску, то страх является логичной реакцией, ведь он призывает вас принять меры самозащиты. Тревога совершенно обоснована, если вы считаете, что есть риск не прожить так долго

или что ваше качество жизни будет не таким, как вы надеялись и представляли себе. Сара была настолько напугана, что назвала себя эмоциональной развалиной. Однако ее волнение понятно: она думает, что ее будущее и будущее ее семьи под угрозой. Я сначала думала, что бояться — значит быть слабой. Но потом поняла: эмоции необязательно должны контролировать или определять меня. Мы будем обсуждать страх более подробно в четвертой главе, и вы увидите, что чувство страха в определенный момент вовсе не означает, что вы трусливый человек.

### *Печаль*

Слово “рак” несет в себе угрозу потери. Печаль может быть вполне обоснована, если вы думаете, что придется что-то потерять или отказаться от чего-то значимого для вас. Печаль может быть объяснима, если вам нужно принять, что ваша жизнь не пойдет по тому курсу, на который вы рассчитывали или который планировали. Печаль и душевные терзания понятны, если из-за рака вы можете стать больным, и если есть вероятность, что не сможете заниматься любимым делом или заботиться о своей семье. Сара не хотела признавать значимость своей печали. Мне самой казалось, что если я позволю себе заплакать, то уже никогда не остановлюсь. Возможно, вы переживаете, что горе слишком потрясет и обескуражит вас. Но, читая эту книгу, вы, скорее всего, придете к тому, что эмоции — как приливы и отливы: они то накатывают, то отступают.

### *Гнев*

Слово “рак” заставляет задуматься об угрозе возможных ограничений в жизни. Если вы думаете, что наполненность ваших дней окажется не такой, как вы надеялись и планировали, это естественным образом может вызвать фрустрацию<sup>1</sup> и гнев. Если вы думаете о потерях, касающихся физического здоровья, это может дать вам право негодовать. Если вы уверены, что больше

---

<sup>1</sup> Фрустрация — психическое состояние, возникающее в ситуации, когда те или иные потребности не могут быть удовлетворены. — *Примеч. ред.*

не сможете заниматься тем, что для вас ценно, или чувствуете угрозу вашим личным отношениям — все это может стать причиной для беспокойства. Гнев даже бывает полезен, ведь он может помочь вам бороться с несправедливостью и защищать себя. Сара могла чувствовать раздражение, если ее потребности, связанные с лечением, оставались без внимания, и это вполне понятно. Вы, возможно, боитесь, что гнев поглотит вас, как и я сначала боялась. Но в главе 6 предлагаются способы использовать гнев конструктивно, не давая ему вредить взаимоотношениям.

## Мысли

Наши мысли — еще одна часть цикла, влияющая на наше функционирование: и на то, что мы чувствуем, и на то, как действуем. Описанные эмоции объяснимы, если все ваши предположения о жизни после диагноза верны. Но что если нет? Что если они неточны или неправильны? Если вы строите неподтвержденные предположения, вы не одни. Давайте посмотрим, как это происходит.

### *Истории, которые мы сами себе рассказываем: правда или вымысел?*

Неожиданный онкологический диагноз, разбивающий мечту о комфортной, предсказуемой жизни, может вызвать страх и чувство уязвимости. Столкнувшись с опасностью и неопределенностью, мозг сочиняет истории в попытках объяснить ситуацию и восстановить ощущение предсказуемости и контроля.

Сару атаковали мысли, бесконечно повторяющиеся в замкнутом кругу.

*Ничто больше не станет прежним.*

*Я, наверное, больше не смогу работать.*

*Я все время буду слабой и больной.*

*Кто будет заботиться о моих детях?*

*Я стану обузой для других и буду зависеть от них.*

*Я подвожу свою семью.*

*Мне нужно быть более жизнерадостной.*

*Я умру?*

Правдивы ли все мысли Сары? Подкреплены ли ее предположения фактами? Если Сара считает, что ее болезнь поставит финансовое будущее всей семьи под угрозу, ее опасения понятны. Она допускает, что не сможет работать, но не знает этого наверняка. Возможно ли, что такие мысли лишь усугубляют ее тревогу? Горечь объяснима, если ей грозит скорая смерть. Но ведь она еще не знает, возможно ли успешное лечение и возвращение к нормальной жизни. Может ли быть, что этот вихрь неподтвержденных предположений лишь усугубляет ее страх, печаль и гнев?

### *Наихудшие предположения опережают события*

Часто трудно провести грань между реальной ситуацией и неподтвержденными теориями, вызванными страхом или тревогой. И страх, и тревога побуждают вас реагировать на опасность, но между ними есть важное различие, понимание которого очень ценно. При **страхе** (независимо от ситуации — будь то онкологический диагноз или что-то другое) ваши мысли представляют собой реакции на **настоящую**, сиюминутную опасность. То, что происходит сейчас. Например, сейчас перед вами голодный лев. Страх мобилизует мысли для немедленных действий, и вы бежите!

**Тревога**, в свою очередь, касается будущего. Ее задача — подготовить вас к тому, что *может* случиться. Люди склонны строить предположения, которые могут быть *правдивы* или *ошибочны*. Тревога готовит вас к действиям, и они, возможно, *необходимы*, но могут и не *понадобиться*.

Резонно, что, когда Сару везут в операционную, ей на ум приходят страшные мысли. Некоторые из них могут даже быть конструктивны — например, если под их воздействием она твердо решит сделать все возможное для заботы о себе. Но также Сара, как и все мы, иногда опережает события и преувеличивает грозящую опасность, рассказывая себе истории о том, что *может* случиться в будущем.

Вероятно, Сара напрасно усугубляет свою тревогу верой в худшее. Марша, мой соавтор, называет преувеличение опасности “катастрофизацией”. Планы или действия, основанные на недоказанных идеях, могут быть неконструктивны. Ошибочные предположения, внушающие ужас, могут заставить нас отказаться от радостей жизни или цепляться за обещания о лечении и ремиссии, даже если они вводят в заблуждение. Если Сара примет за факты мысли о том, что она обуза для своей семьи, и будет держать дистанцию в попытке защитить близких — только представьте, чего это будет стоить и ей, и ее семье.

## **Физические ощущения**

Теперь посмотрим, какую роль в этой цепи играют физические ощущения. В доисторические времена человеческое тело и разум были “заточены” под то, чтобы обеспечить эффективное функционирование и, прежде всего, самозащиту. Оценивая степень опасности, наш организм прибегает к своего рода сканированию. Нервная система, реагируя на видимую угрозу, побуждает нас бороться, бежать или замереть на месте. Когда пещерный человек видел перед собой льва, его сердцебиение учащалось, ладони потели, мышцы напрягались, готовя его к борьбе. Он был ужасно испуган и убегал. Его физические реакции, эмоции и мысли работали как слаженная система, чтобы обеспечить наиболее эффективные в данной ситуации действия.

Спустя долгое время эволюции эта ценная врожденная система оценки риска — “борись, беги или замри” — может подпитывать нашу тревогу. Мышление современных людей включает в себя процессы тщательного обдумывания и взвешивания, и наш организм реагирует на тревогу так же, как и на страх.

## **Замкнутый круг негативной обратной связи**

**Ваше тело, мысли и эмоции могут застрять в бесконечном неконструктивном цикле. Независимо от того, основаны ваши мысли на**

фактах, реальна угроза или нет, ваше сердце будет биться быстрее, а в животе все будет сжиматься в ответ на представления о том, что *может* случиться в будущем. Ваш организм будет верить, что есть постоянная реальная угроза, а перегруженная нервная система — то и дело посылать вам сообщение: “О НЕТ, ОПАСНОСТЬ!”, чтобы вы смогли бороться, бежать или замереть. Постоянный стресс приведет к хроническому напряжению мышц — это как броня для защиты от опасности. Такие сигналы еще больше подпитают тревогу, а та, в свою очередь, усугубит ваши опасения. Беспокойные идеи повлекут за собой еще больше волнения и нервозности.

Ученые, работающие в сфере нейронаук, также обнаружили, что, сканируя ситуацию на наличие опасности, разум биологически предрасположен ко всему негативному. Доисторические люди не могли позволить себе роскоши принять ядовитую змею за веточку. В каменном веке, увидев что-либо, напоминающее змею, человек думал: “Моя жизнь в опасности. Надо убираться отсюда”. Для негативных мыслей мозг действует, как липучка, а для позитивных — как антипригарное покрытие. Поэтому наши предположения могут быть далеки от реальности, рисуя перед нами мрачное будущее.

Представьте, что страхи пещерного человека не отступили, даже когда опасность встречи со змеей миновала.

*Может ли змея пробраться в мою пещеру?*

*Или другие опасные животные. Я знаю, что там есть еще и львы!*

*Может, мне теперь и вовсе никогда не выходить из пещеры!*

Как и у этого встревоженного человека, ваши физические реакции, мысли и эмоции могут застрять в замкнутом кругу негативной обратной связи. Точно так же как тревога пещерного человека могла вызвать у него панику, даже когда он смотрел на ветку на земле, ваш круг негативной обратной связи может выбить вас из равновесия, побуждая к тому, чтобы относиться к диагнозу как окончательному смертному приговору, еще не узнав до конца все

факты. Если доисторический человек больше никогда не покинет пещеру, он умрет от голода. Если Сара примет свое допущение о том, что она тянет семью вниз, за факт и будет держать дистанцию, она рискует отказать себе и своим близким в бесценном и окрыляющем чувстве любви, поддержки и взаимопонимания.

Если вы обратите внимание на взаимосвязь между своими эмоциями, мыслями и телом, у вас будет возможность понять свои реакции, увидеть, где ваши стратегии совладания могли замкнуть цепь, и вернуть себе равновесие. Перед вами будет более ясная картина, и вы поймете, попадают ли ваши мысли в ловушку эмоций и строите ли вы предположения, которые создают замкнутый круг негативной обратной связи и вызывают ненужное волнение. Эта ценная информация поможет вам внести изменения, необходимые для того, чтобы более успешно справляться с трудностями.

## Как найти равновесие с помощью диалектических стратегий

Истории, которые мы себе рассказываем, порой представляются в черно-белых тонах либо в виде альтернативных вариантов (или-или). Наша проблема в этих историях может быть преувеличена либо же, наоборот, недооценена. Диалектические стратегии помогут найти более сбалансированный подход к преодолению трудностей, поддерживая противоположные чувства, мысли и ощущения. Следует помнить, что все не так просто, чтобы было лишь два варианта: *или так, или так*. Ваши мысли и чувства могут, на первый взгляд, противоречить друг другу. Вы можете одновременно *и волноваться, и надеяться*. Можете одновременно *и принять* то, что происходит, *и изменить* то, как вы совладаете с трудностями.

Приняв противоположные чувства и мысли, вы увидите новую и более полную картину. Эта сбалансированная перспектива поможет осознать, что, хоть вы и не на 100% здоровы, это не значит, что вы скоро умрете. Выживаемость 60% может казаться катастрофой. С другой стороны, хоть и есть причины для беспо-

койства, расклад больше положительный, чем отрицательный. Сбалансированная перспектива поможет вам одновременно *и* принять, что вероятность излечиться не полная, *и* понять, что статистика выживаемости дает повод для надежды.

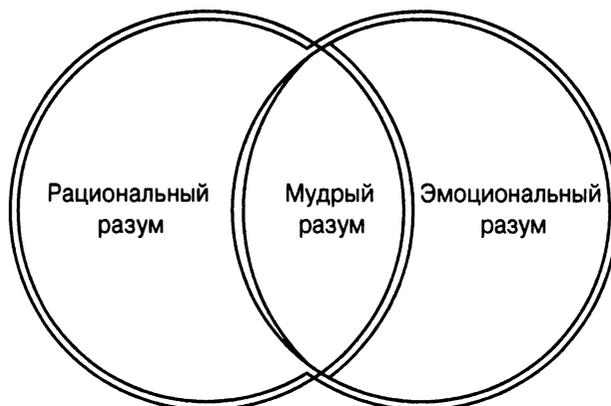
## Мудрый разум: золотая середина

Если бы только во время постановки диагноза я понимала, что могу *и* принимать то, что я чувствую, *и* признавать возможность изменений. Но тогда я видела свои чувства исключительно черными *или* белыми. Я отчаянно пыталась свести сильные эмоции к минимуму. Мне казалось, я должна быть спокойной, сильной и хладнокровной, а поддавшись слабости, я не владела бы собой. Я была в состоянии, которое в ДПТ называется **рациональным разумом** и при котором мышление исключительно спокойное и рассудительное.

Сара была в другой крайности. Ею руководил **эмоциональный разум**, при котором эмоции преобладают над мышлением. В таком состоянии мышление пылкое, ведомое настроением и чувствами. Эмоциональный разум сводит к минимуму факты, мотивы и логику и придает чрезмерное значение переживаниям о болезни, не уделяя при этом достаточно внимания той информации, которая вселяет надежду.

Ваши стратегии совладания с трудностями наиболее эффективны тогда, когда ваши эмоции логичны и сбалансированы. Дialeктические стратегии помогут **свести вместе противоположности и найти сбалансированную золотую середину**. Эта позиция между крайностями эмоционального и логического мышления называется **мудрым разумом**. Это зона, где встречаются и накладываются друг на друга эмоциональный и рациональный разум.

Состояния разума: мудрый разум



Из книги М. Линехан. *Диалектическая поведенческая терапия. Руководство по тренингу навыков*, 2-е изд., пер.с англ., ООО "Диалектика". Воспроизведено с разрешения автора

Мудрый разум обеспечивает более полный обзор, признавая ценность рассудка *наравне* с эмоциями, принимая во внимание *и* логику, *и* чувства. Он сводит вместе рациональное мышление левого полушария и эмоции правого. Благодаря мудрому разуму вы получаете гибкость в выражении эмоций и, таким образом, справляетесь с трудностями более успешно. Перспектива сбалансированного мудрого разума уменьшает вероятность того, что вы запаникуете, и помогает рассмотреть все потенциальные пути к здоровой жизни. В главе 2 мы представляем способы, которые помогут найти золотую середину в виде мудрого разума и использовать его для принятия эффективных решений.

## Постоянные изменения перспективы помогут приблизиться к золотой середине

И Саре, и мне пришлось усвоить, что хрупкость и страх — просто одна из частей наших историй, один из фрагментов полной картины. Чтобы узнать **всю историю** и увидеть полную картину, нам пришлось также **научиться обращать внимание на обратную сторону повествования**, которую мы не принимали в расчет, и разглядеть в себе силу, надежду и стойкость.

Противоположные стороны постоянно находятся во власти приливов и отливов. Эту ситуацию можно сравнить с качелями-балансиром: вес постоянно переносится с одной стороны на другую. Чтобы балансирование продолжалось и двигало нас по направлению к изменениям, мы должны уделить внимание всем аспектам своей истории и признать, что есть противоположный конец качелей. Отрицая сильные эмоции, я рисковала застрять на одной стороне. Я должна была признать свои эмоции и мысли об уязвимости, но при этом не забыть о собственной стойкости. Сара должна была признать свою силу и стойкость, чтобы не застрять на стороне уязвимости и испуга.

Динеш, которому сейчас 28 лет, болел раком в возрасте 18. Он рассказал о том, как сам находил равновесие между надеждой и страхом: “Мне иногда было любопытно, почему мой страх не сильнее. По ночам после химиотерапии — мне казалось, ее были целые тонны — я едва мог спать... А утром... я находил в себе силы вернуться в больницу. Их мне придавал не страх, что у меня не будет будущего, а надежда. Если бы я сосредоточился только на страхе, я бы не смог увидеть ничего дальше своего носа”.

Важно осознавать, что мы постоянно двигаемся туда и обратно, с одной стороны повествования на другую. Утром Сара просыпается в страхе, что не переживет болезни (спасибо, негативная предвзятость!). Но, выпивая чашечку кофе на кухне, она начинает чувствовать себя живой и полной надежды. Через час ей звонит дочь с другого конца страны, и Сара, думая, что не сможет быть для нее сильной, заботливой, поддерживающей мамой из-за своего лечения, чувствует себя хрупкой и уязвимой. Потом на прогулке с друзьями, смеясь, рассказывая и слушая истории, она чувствует тесную связь с окружающим миром и надежду. И так продолжается дальше.

Вы начинаете на одной стороне качелей. Чтобы не застрять на том конце, где вы находитесь, оттолкнуться и привести качели в движение, вам нужно осознавать, что происходит с противоположной стороны. Сару вдохновляет компания друзей, хоть страх того, что на протяжении последующих месяцев она будет сильно нуждаться в помощи, никуда не девается. Поскольку две сторо-

ны связаны между собой, вес на противоположной стороне влияет на то, сколько нужно силы, чтобы продолжать качаться. Когда Сара чувствует себя особенно одинокой, слабой и подавленной, ей нужно приложить еще больше усилий, чтобы напомнить себе, что сила, стойкость и позитивные стороны жизни тоже составляют ее историю и без них она не полна. И в такие моменты особенно полезным будет дополнительный толчок от друзей! Осознание того, что противоположные на первый взгляд стороны постоянно сменяются одна другой, помогает держать равновесие и придерживаться золотой середины.

## Как напомнить себе о возможности перемен

“Надежда — это способность видеть свет вопреки темноте”.

*Десмонд Туту*

Даже в самые мрачные времена найти надежду легче, если вы помните, что можете изменить баланс, принимая во внимание другую сторону вашего страха или отчаяния. Определенные звуки, ощущения или изображения могут послужить символами надежды и помочь вам сохранить в своем сознании возможность перемен. Может, для вас это особенное воспоминание или фотография. Может, оттенки оранжевого в предрассветном небе или мягкие и пушистые “котики” на иве перед весенним цветением. Возможно, плач младенца или его нежная кожа. Эти символы очень личные и индивидуальные. Может, вы более открыты к новым возможностям, когда слышите первые аккорды особенного для вас музыкального произведения, того же свадебного хора или торжественных оркестровых маршей.

Кто угодно и что угодно может помочь вам посмотреть с новой перспективы. Это по-настоящему ценно, ведь понимание того, что у ваших мыслей и чувств есть другая сторона, придает сил. Признать собственную хрупкость не так страшно, если вы знаете, что полная картина также включает в себя силу. Катастрофические реакции не будут поглощать вас, если вы осознаете, что на качелях

жизни перевешивает то одна сторона, то другая, и это неизбежно. Вы не обязаны застревать в отчаянии. Безднадежность не обязательно должна быть вашим постоянным состоянием.

Никто из нас не знает, что произойдет в будущем. Но вопреки темноте мы хотим сохранить свет, чтобы взять от жизни как можно больше. Если не прекращать движения качелей, можно отталкиваться от страха, чтобы перейти к надежде на другом конце. Реакция, в которой проявляется ваша слабость, может стать трамплином к действиям, к возможностям перемен, к новым способам совладания с проблемами и к тому, чтобы прожить остаток дней, не теряя полной и значимой связи с вашими ценностями и важными для вас людьми.

Теперь сосредоточимся на том, как использовать сбалансированный мудрый разум для успешного принятия решений.



## ГЛАВА 2

# Как принимать эффективные решения



Дайте себе передышку! Вы еще даже не пришли в себя от шокирующей новости, а вам уже нужно принимать ответственные решения.

*Верю ли я этому диагнозу?*

*Действительно ли предложенное решение — наилучший вариант?*

*Мой врач точно не ошибается?*

*Может, стоит сходить еще к одному врачу?*

Вам достаточно одной убедительно изложенной врачебной рекомендации? Или вы хотите знать все варианты? Возможно, вы считаете, что стоит рассмотреть лишь ту рекомендацию, которая подразумевает наиболее высокую вероятность выжить. Возможно, вы боитесь обидеть врача, сказав, что хотите обдумать свое решение, обсудить его с семьей и друзьями или другими специалистами.

Какой бы ни была ваша ситуация, конструктивное решение требует анализа и оценки достоверной информации, которая возможна лишь в случае баланса между эмоциями и логикой. Однако если плохая новость оглушила вас, может быть не так просто услышать и понять весь комплекс данных. В таком состоянии очень вероятно, что вы упустите из виду существенные факты. Пауза, сделанная для того, чтобы заметить, что происходит внутри и вокруг вас

в настоящий момент, может помочь принять решение исходя из более полной и достоверной информации.

В этой главе представлена стратегия, способная помочь вам остановиться на время и изучить как факты ситуации, так и свои реакции. Эта стратегия называется **майндфулнесс (осознанность)**. Вы, возможно, не задумывались об этом, но у вас уже есть врожденная интуиция, помогающая принимать конструктивные решения — ваш мудрый разум (понятие которого мы ввели в главе 1). Начнем с понимания того, как именно он помогает принимать решения.

## Мудрый разум

Мудрый разум — это врожденная мудрость, присущая каждому человеку, в том числе и вам. Легко предположить, что у других людей есть внутренняя мудрость, а у вас нет. Это интуитивное ощущение, когда вы “знаете”, что что-то именно так, а не иначе — бесценный путеводитель к мудрому решению. Это сбалансированная середина качелей, на которых с одной стороны помещены факты, а с другой — чувства. Приняв во внимание обе стороны, вы увидите наиболее полную историю и доберетесь до сути вопроса. Конечно, нельзя все время оставаться в сбалансированном центре качелей. Точно так же никто не пребывает все время в состоянии мудрого разума. Однако с практикой ваше умение держать равновесие будет совершенствоваться.

Важно помнить о своем мудром разуме, даже когда вы не чувствуете его. Вы так же не всегда замечаете свое дыхание или бьющееся сердце. Мудрый разум с вами, даже когда вы в этом сомневаетесь. Его не всегда легко отыскать. На пути может стать эмоциональный разум и рациональный разум. Вам, возможно, нужно будет научиться копать глубже, чтобы добраться до своей внутренней мудрости. В конце главы мы предлагаем упражнения, призванные помочь вам отыскать мудрый разум.

## Мудрые решения

Самые эффективные решения принимаются мудрым разумом, ведь он уравнивает информацию, полученную от чувств и

от логики. Принимая решения, важно быть осторожным, чтобы не позволить чувствам взять верх. Когда вы очень эмоциональны, чувства могут маскироваться под правду. Вы можете “почувствовать”, в чем дело, и отдаться порыву к немедленным действиям. С другой стороны, когда вы излишне рациональны, вы можете поспешно ударить по тормозам и пропустить ценные сведения со стороны чувств. Эмоции помогут оставаться на связи со стремлениями, желаниями, убеждениями и ценностями. Не в ваших интересах проглядеть то, что наиболее важно для вас.

Мудрый разум — это баланс; место, где вы не толкаете себя вперед, но и не удерживаете на месте. Это тот выбор, который все еще кажется мудрым, после того как вы остановились и успокоились. Мудрые решения уравнивают субъективную интуицию с объективными фактами. Можно прислушаться к ценному мнению врача, но при этом учитывать и собственные интересы относительно качества жизни. Рекомендации, основанные на медицинских фактах, нужны для того, чтобы информировать вас, а не управлять вашим выбором. Мудрое решение полагается на полную картину, включающую в себя все, что вы чувствуете и цените, *а также* правдивые факты. Важно помнить, что даже если вы не уверены в своем выборе, мудрый разум всегда с вами.

Изучим один из способов получить более полное и достоверное видение текущей ситуации.

## Майндфулнесс (практика осознанности)

Мы определяем майндфулнесс как

**намеренное привлечение внимания к реальности**

**в настоящий момент**

**без добавления неподтвержденных предположений или суждений.**

Разберем это определение по частям.

## Привлечение внимания

При обычном ходе событий может казаться, что нет необходимости концентрироваться на осознании всех деталей происходящего. Однако вы, вероятно, будете потрясены, узнав, какую информацию можно упустить при неполной внимательности. Можете посмотреть веселое видео теста на избирательность внимания на YouTube по этой ссылке: [www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo](http://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo).

Если даже при нормальном ходе событий легко упустить информацию, подумайте, насколько труднее воспринимать ее, когда мы расстроены. Вы когда-нибудь чувствовали, что не в состоянии осмыслить все, что говорит вам врач? Эмоции могут придавать окраску тому, что мы слышим. Когда нам кажется, что мы не в силах справиться с эмоциями, наше внимание может растекаться по самым разным направлениям. Неблагоприятный прогноз для моей мамы слушало девять человек, и, что меня поразило, все девять версий услышанного были в какой-то степени разные. Осознаём мы это или нет, но иногда в болезненных ситуациях мы можем закрыть глаза и/или уши. Ведь кто хочет видеть или слышать огорчающую реальность? Женщина, перенесшая ряд операций на теле, любила говорить: “Мое зеркало не опускается ниже шеи”.

От какого именно факта вы бежите: от того, что вам сказали, что у вас рак, или от того, что вам нужно определенное лечение? Возможно, вы путаете борьбу за свое здоровье с борьбой против признания фактов. Порой мы верим в миф, будто принятие фактов означает, что мы пассивно сдаемся, что эти факты желаемы, что мы их одобряем или что они нам нравятся. Веря в это, мы можем не увидеть правды. Важно помнить, что есть возможность признавать болезненную реальность, но *при этом* настойчиво работать над тем, чтобы внести изменения.

Майндфулнесс описывали как “очищение тумана с лобового стекла” или свет фонарика, который вы берете с собой, чтобы посмотреть на предохранители и увидеть, какие цепи отключились. Марша сравнивает майндфулнесс со снятием повязки с глаз, когда вы идете по комнате, заставленной мебелью. Пока повязка на глазах, вы находитесь в режиме выключения. Вы можете упустить

важную информацию и не видеть полной или реалистичной картины того, что перед вами. Когда вы осознанны, вы намеренно используете все органы чувств, чтобы замечать все, что происходит в реальности в настоящий момент. Вы больше не в темноте, не уязвимы к препятствиям, которых до этого не видели и о которые могли споткнуться. Знание препятствий, среди которых требуется найти путь, помогает принимать конструктивные решения.

## Настоящий момент

Моя мама была склонна делать непродуктивные выводы, забегая вперед, а мудрый доктор предостерегал ее от этого еще задолго до того, как майндфулнесс приобрела такую популярность. Его любимой пословицей была “Дюйм за дюймом — жизнь весела. Ярд за ярдом — жизнь тяжела. Миля за милей — жизнь не по силам”.

А тратите ли вы много времени на волнения о будущем? Ваши представления о том, что может случиться, могут быть основаны на непроверенной информации. Эти теории повышают вероятность уязвимости, преувеличения проблем и движения по замкнутому кругу негативной обратной связи. Ваши решения, основанные на раздутых волнениях о будущем, могут быть не самыми конструктивными. Не зная всех фактов, легко недооценить возможность перемен. Некоторые люди могут предположить, что они предсказатели, и сделать следующие выводы.

*Все происходит так, как тому суждено быть. Нет смысла пытаться что-то изменить.*

*Мне не стоит связываться с медицинскими обследованиями. Они что-то найдут, и что тогда?*

*Я не смогу распорядиться финансами или справиться со всей необходимой документацией.*

*Я просто знаю, что у меня нет шансов. Борьба бессмысленно.*

Если держать фокус на том, что происходит прямо сейчас, менее вероятно, что вы застрянете в непродуктивных мыслях о прошлом, которого уже не изменить, или волнениях о том, что может

произойти в будущем. К тому же, удерживая внимание на настоящем моменте, вы вряд ли пропустите то, что для вас является ценным в жизни.

## Неподтвержденные предположения или суждения

Последняя часть определения майндфулнесс — видение реальности без добавления неподтвержденных представлений или суждений. Рассмотрим понятие суждений более подробно, чтобы проиллюстрировать потенциальный вред этих необоснованных идей.

Суждения — это эмоционально заряженные личные мнения, добавленные к фактам. Эти предположения оценивают смысл или значение ситуации, человека или эмоции как “хорошо/плохо” или “лучше/хуже” либо сообщают нам, как “должно” быть. Они могут выражаться в мыслях, в отношении к чему- или кому-либо; в телесном проявлении или действиях.

Мы формируем эти суждения все время. Вы можете вспомнить, как недавно оценили кого-то или что-то как “хорошее/плохое” или “лучше/хуже”? Я помню наверняка! Мы часто используем эти ярлыки в попытках определить последствия. Я только что сказала себе: последний написанный мною абзац — “плохой”. Через это самоосуждение я выразила мнение, что недостаточно эффективно передала мысль. Моя проблема с принятием личного мнения за достоверный факт усугубляется, когда я принимаю собственный взгляд на то, как я пишу, и свою оценку себя за окончательную истину.

А вы формируете суждения о том факте, что у вас рак?

*Это не должно происходить со мной.*

*У меня не должно быть рака.*

*Рак — это несправедливо!*

*Нужно было вести более здоровый образ жизни.*

*Это моя вина.*

Конечно, вы хотите быть здоровым! Желание того, чтобы ваша реальность была иной, понятно, и это желание — не суждение. Это не меняет того факта, что у вас рак. Суждение появляется, когда вы добавляете к этому нежеланному факту слово “должно”.

Суждения, ведомые крайностями эмоций или логики, не дают сбалансированной или полной картины ситуации. К тому же их можно спутать с доказанной реальностью. Предположения о том, какой жизнь “должна быть”, усиливают ваши эмоции. Возможно, вы принимаете решения, основанные на желании быть в более справедливой или переносимой ситуации, чем та, в которой вы оказались. Легко принять свое видение, хоть и основанное на недостоверных данных, за безусловный факт, а не просто однократную кратковременную эмоциональную реакцию на полную ситуацию. Эффективные решения требуют достоверной, точной информации. Суждения заслоняют собой разницу между достоверной информацией и недоказанными представлениями, и, таким образом, из-за них нам сложнее увидеть, что происходит на самом деле.

## Преимущества практики майндфулнесс

Возможно, вы почувствуете искушение сбросить майндфулнесс со счетов как современный тренд или решите, что с вами эти стратегии не работают. Тем не менее осознанность может заслуживать вашего внимания, так как исследования показали, что осознание физического и эмоционального дистресса<sup>1</sup> во многих аспектах развивает способность совладать с трудностями. Доказано, что практика майндфулнесс помогает онкологическим пациентам:

- снизить выраженность депрессивных состояний;
- уменьшить тревогу и стресс;
- свести к минимуму проблемы, связанные со сном и усталостью;
- улучшить качество жизни.

---

<sup>1</sup> Дистресс — многофакторное негативное состояние психологического, социального, духовного и/или физического характера, которое может помешать способности эффективно справляться с онкологическим заболеванием, его физическими симптомами и лечением. — *Примеч. ред.*

Если вы чувствуете, что ваша способность взять на себя ответственность за свое тело или свою жизнь ограничена, стратегия майндфулнесс также может придать вам сил, поскольку доказано, что она:

- снижает количество руминаций<sup>2</sup>;
- помогает справляться с физической болью;
- положительно влияет на функции иммунитета;
- усиливает эмпатию/сострадание.

И, наконец, что немаловажно, внимание к своему телу поможет эффективнее удовлетворять потребности, связанные со здоровьем. Один мужчина рассказал нам, что, научившись проявлять внимательность к телу, стал яснее понимать, когда ему нужно или когда он хочет больше воды, еды, кофеина или болеутоляющих средств. Его опыт мог бы быть полезным для другой пациентки — женщины, которая попала в больницу из-за обезвоживания и коллапса легкого вследствие игнорирования своих симптомов.

## Навыки осознанности

Рассмотрим, как можно использовать эти навыки. Практикуя майндфулнесс, вы пытаетесь осознанно подойти к тому, что происходит в данный момент. Наблюдение и описание внутренних переживаний и внешних событий может дать самую полную картину всего происходящего с вами. Внутренние переживания включают в себя чувства, мысли и ощущения. Под внешними событиями имеются в виду зрительные образы, звуки, запахи и тактильные ощущения в мире вокруг вас. Наблюдения наиболее точны, когда вы замечаете и отмечаете то, что воспринимаете посредством чувственного опыта, и при этом не добавляете неподтвержденных предположений или суждений.

Хочу успокоить вас: для того, чтобы практиковать майндфулнесс, не нужно становиться монахом или медитировать, и даже

---

<sup>2</sup> Руминация — “умственная жвачка” (лат. *ruminatio* — повторение, пережевывание), тип мышления, при котором происходит заикленность на одних и тех же мыслях. — *Примеч. ред.*

не обязательно сидеть в тишине. В диалектической поведенческой терапии навыки осознанности подразумевают применение восточных техник медитации в повседневной жизни. Вы получите определенную пользу от традиционных практик, замечая блуждание своего разума, норовящего отдалиться от того, что происходит прямо сейчас, и возвращая внимание к настоящему.

## Физические ощущения

Пристальное внимание ко всему, что вы чувствуете, может быть непривычно. Попробуйте прямо сейчас на короткое время проявить любопытство и понаблюдать за чем-либо внутри или вокруг вас — тем, что было недоступно для осознания, пока вы не остановились и не обратили внимания на него. Попробуйте заметить хотя бы два физических ощущения.

Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Если возможно, постарайтесь просканировать тело, чтобы отметить любые ощущения натянутости, расслабленности, прохлады или тепла. Вы можете определить, с какой частотой бьется ваше сердце? Возможно, сначала вы и не распознаете никаких ощущений. Лучше всего поискать их в районе головы, горла, рук и живота. Возможно, вы ощутите, как ступни касаются пола или тело прилегает к стулу. Возможно, обнаружите некую напряженность в мышцах или обратите внимание на то, как поднимается и опускается грудная клетка при дыхании. Все это может быть слишком ново, и тем не менее попробуйте это сделать и заметить, как меняются ощущения от одного мгновения к другому. Вы чувствуете, как они становятся сильнее или слабее; ярче, интенсивнее или наоборот?

*Примечание.* Лучшим советчиком в том, полезны ли какие-либо предложения из этой книги, всегда будет ваш мудрый разум. Если боль или другие ощущения слишком беспокоят вас, вы совершенно не обязаны продолжать.

## Мысли

Теперь попробуйте понаблюдать за мыслями. Постарайтесь заметить и определить первые две идеи, которые придут в голову.

Наблюдение за мыслями отличается от того, чтобы намеренно думать о чем-то. Цель наблюдения — в попытке контролировать свое внимание, а не то, что возникает в мыслях. Это может быть сложно, но попробуйте понаблюдать за тем, как появляются мысли, и позволить им проходить, не задерживаясь, как будто они проезжают мимо на ленте-транспортере.

Вы добавили какие-либо предположения, суждения, объяснения или мнения? Не критикуйте себя за формирование суждений. Мы часто поспешно решаем, что с нашей естественной реакцией что-то не так, и судим себя за суждение! В действительности же мы формируем суждения все время, в том числе об этом упражнении или о том, как мы его выполняем. Осознать, как часто мы их формируем, — первый шаг к тому, чтобы свести их к минимуму.

## ЭМОЦИИ

Теперь попробуйте понаблюдать за своими эмоциями. Вы взволнованы, спокойны, недовольны, встревожены, раздражены, огорчены или злы? Возможно, вы заметите, где и как именно в теле чувствуется эмоция. Распознать и назвать эмоции — скорее всего, новый опыт, и это непросто. Приложите к этому все усилия и оцените свой результат как хороший. Вы только учитесь! В следующих главах мы опишем мысли и физические реакции, характерные для конкретных эмоций, и это упростит их определение.

Теперь сведем воедино все то, что мы рассмотрели, чтобы понять, как можно использовать практику майндфулнесс для принятия эффективных решений.

Для примера давайте последуем за Сарой, которая руководствуется этим планом, чтобы принять решение, соглашаться ли на мастэктомию. Для начала она пытается открыться своим текущим переживаниям: не отталкивать чувства, мысли или ощущения, которые особенно неприятны, и не удерживать те, которые особенно комфортны. Сара пытается позволить им появляться и проходить мимо, будто они — океанские волны в постоянном движении. Но сказать это легче, чем осуществить!

## Этапы принятия эффективных решений

- Сформулируйте решение.
- Понаблюдайте и опишите:
  - ощущения;
  - эмоции;
  - мысли.
- Определите состояние разума: эмоциональный, рациональный или мудрый.
- Сбалансируйте позицию мудрого разума.
  - Используйте точную и достоверную информацию.
    - ◆ Сведите к минимуму суждения.
    - ◆ Сфокусируйтесь на настоящем.
  - Расширьте границы для более полной картины.
    - ◆ Бросьте вызов черно-белому мышлению.
    - ◆ Рассмотрите иные точки зрения.
    - ◆ Сбалансируйте факты *и* свои предпочтения/ценности.

Сара прилагает все усилия, чтобы заметить **ощущения в теле**, наблюдая и отмечая информацию, полученную через зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. Она распознает их и отмечает следующее.

*У меня комок в горле.*

*Я смотрю в пол.*

*Ладони влажные.*

*Сердце колотится.*

*Нервная дрожь в животе.*

*Я нетвердо стою на ногах.*

Затем она пытается осознать свои мысли.

*Мне не нужна эта операция.*

*Я действительно могу умереть, если не сделаю этого?*

*Я еще столько всего хочу сделать в жизни!*

*Я не хочу чувствовать себя изувеченной.*

*Есть ли другие варианты хирургического вмешательства?*

*Не может быть такой крайней необходимости пожертвовать ощущением естественной груди.*

*Есть ли у меня выбор, если под угрозой моя жизнь?*

*Я хочу услышать мнение другого врача.*

*Меня слишком переполняют эмоции, я не могу сейчас принять такое решение. Я даже не успеваю за тем, что они мне говорят, и не могу вспомнить свои вопросы.*

*После операции я не буду полноценной женщиной?*

*Буду ли я еще привлекательна для мужа?*

*Если я сделаю эту операцию, я хочу проснуться и чувствовать себя невредимой.*

Цель Сары — просто стоять в стороне и наблюдать за этими мыслями, не попадаясь в их сети. Она пытается описать свой процесс мышления.

*Появляется желание ставить под сомнение и отрицать факты.*

*Возникают суждения о том, нужна ли мне операция и как я могу после нее выглядеть.*

*Закрадываются сомнения и вопросы.*

*Приходят самокритичные мысли.*

*Появляются представления о том, какие чувства я буду вызывать у мужа и у самой себя в будущем.*

*Представления быстро меняются. Иногда одни и те же появляются несколько раз.*

*Приходят мысли о личных предпочтениях.*

Наблюдая и описывая свои эмоции, она распознаёт:

- *страх,*
- *тревогу,*
- *злость,*
- *возбуждение,*
- *беспокойство,*
- *грусть,*
- *волнение.*

Обращая пристальное внимание на свои чувства и мысли, Сара видит, как они быстро и нескончаемо сменяются одни другими и возвращаются, аналогично постоянному движению качелей-балансира.

Сара осознает, что пребывает в состоянии эмоционального разума, ведь ее мышление находится под сильным влиянием страха и волнения. Если бы она была в состоянии рационального разума, ее мыслями могла бы руководить лишь статистика, не допускающая каких-либо сомнений, вопросов или личных предпочтений. Сара надеется не оставаться в одной или другой крайности и найти середину, которая может привести в равновесие факты и ее чувства.

Ее цель — не упустить возможность быть мудрой и принять решение, используя сбалансированный мудрый разум. Заметив, что она позволяет эмоциям руководить мышлением, Сара останавливает себя и пытается получить объективную и субъективную информацию, используя широкую перспективу. Она хочет быть уверенной в том, что ее решение основано на точной и достоверной информации, поэтому старается принимать во внимание лишь то, что воспринимает органами чувств. Ее предположения и суждения — это идеи, которые существуют лишь в ее голове, и поэтому их нельзя наблюдать таким образом. Она пытается осознать все свои “должно” и “нужно”, так же как и свои представления об

определенных чувствах или обстоятельствах — о том, какие они: хорошие или плохие/лучше или хуже. Сара пытается отпустить эти суждения. Если она забегает вперед, чрезмерно волнуясь о том, что может случиться в будущем, то прилагает усилие, чтобы заметить это и остаться сфокусированной на текущих фактах, которые она знает наверняка.

Также Сара спрашивает себя, как еще можно реагировать эффективно. Может ли она увеличить радиус обзора и поставить под сомнение некоторые из своих представлений, основанных на черно-белом мышлении? Ее цель — расширить перспективу, чтобы получить более полную картину. Она пытается уменьшить масштаб ситуации и отдалиться, как если бы смотрела на нее сверху, из вертолета, чтобы принять во внимание дополнительные точки зрения или интерпретации. Она признает тот факт, что во все не обязана чувствовать себя не в состоянии справиться с тем, что на нее навалилось *или* полностью держать все под контролем. Возможно, есть промежуточный вариант. Сара приходит к мысли попросить о помощи и перед следующим приемом у врача заранее составляет список вопросов и того, что ее беспокоит. Она решает попросить кого-то пойти с ней и записать все, что скажет врач.

Сара, вероятно, не сможет получить все, чего желает, но ее мудрый разум раздумывает, можно ли сбалансировать медицинские факты и ее предпочтения. Возможно, ей действительно следует признать, что эта операция рекомендуется для здоровья. Есть ли шанс, что не придется отказаться от всего, что для нее важно? Она решает спросить, есть ли варианты медицинского вмешательства, подходящие для нее, которые могут лучше соответствовать каким-либо из ее интересов или предпочтений.

## Практические упражнения

Оттачивание навыков осознанности поможет убедиться, что ваши решения основаны на самой достоверной и полной информации. Эти навыки помогают сбалансировать эмоциональный и рациональный разум, чтобы обеспечить более полное и точное видение ситуации. Как и любая новая способность, навыки наблюде-

ния, описания, минимизирования суждений и принятия перспективы мудрого разума требуют практики. Приложите все усилия, чтобы использовать их, когда можете, и не судите себя за неудачи, ведь нужно время, чтобы научиться этому. Ниже мы приводим несколько способов совершенствовать навыки осознанности.

## **Практические упражнения для развития полного внимания к своим переживаниям с помощью наблюдения и описания**

Возможно, будет легче начать работать над этими навыками, используя переживания, которые менее эмоционально заряжены, чем что-либо, связанное с раком. Для начала хорошим упражнением будет попытка понаблюдать за своими физическими ощущениями при ходьбе. Постарайтесь найти место, где вас не побеспокоят. Попробуйте сделать следующее.

- Испытать детское любопытство при ходьбе, как если бы вы это сделали первый раз в жизни.
- Почувствовать воздух на своем лице, руках и других открытых частях тела.
- Слушать звуки вокруг себя.
- Замечать свое дыхание на вдохе и выдохе в животе или на кончике носа.
- Идти медленно.
- Обращать внимание на ощущения в стопах при ходьбе, на то, как они касаются пола, в то же время борясь с искушением облачить эти ощущения в слова, добавить объяснения или оценки.
  - Шагните вперед одной ногой и попробуйте поймать ощущения от того, как вы поднимаете стопу, ногу и все тело.
  - Обратите внимание на то, как ставите стопу на пол перед собой. Вы можете различить ощущения в пятке и каждом из пальцев ноги на полу или на подошве обуви?

○ Теперь поднимите другую ногу и шагните вперед. Обратите внимание на ощущения во время того, как вы ставите ногу обратно на пол.

■ Обратите внимание на возникающие мысли.

○ Возникают ли у вас какие-либо суждения — возможно, о том, насколько полезно это упражнение? Оцениваете ли вы себя за то, как выполняете его?

○ Постарайтесь осознать все мысли, приходящие на ум, но не слиться с ними.

○ Постарайтесь позволить мыслям появляться и проходить мимо, будто они — предметы на ленте-транспортере или листья, плывущие по ручью.

○ Когда разум начнет блуждать, отреагируйте на это понимающей улыбкой, ведь вы осознаёте, что только учитесь. Вы практикуете новый навык. Верните внимание к ощущениям при ходьбе в этот момент. Вы начинаете тренировать свой разум!

Затем попробуйте **описать свои ощущения**. Следует назвать ощущения в теле, эмоции и мысли, которые вы заметили, выполняя упражнение.

В идеале облачите ощущения в слова, отмечая исключительно то, что вы наблюдали в тот момент, не добавляя суждений, предположений, преждевременных заключений или других теорий. Некоторые люди отмечают, что полезно описать ощущения письменно.

Вот пример описания упражнения о ходьбе.

*Мне в лицо дул легкий ветерок.*

*Я слышал жужжащий звук.*

*При вдохе я ощущал свое дыхание на кончике носа.*

*Я чувствовал пятку стопы, большой палец на ноге, его прикосновение к ботинку.*

*Я спросил себя: не глупое ли это упражнение?*

*Затем пришло раздражение.*

*Поднимая ногу, я не заметил никаких ощущений.*

*Появилось чувство неловкости.*

*В голову пришли суждения. Я сказал себе, что у меня плохо получается.*

*Я задумался: может ли это упражнение чем-то помочь?*

*Я осознал, что эти несколько минут совсем не думал о своей болезни.*

*Возникли оценивающие мысли. Я решил, что упражнение может быть полезным.*

*Появилось сожаление.*

*Я осознал, что впервые задумался об источнике жужжащего звука. Это могла быть газонокосилка где-то далеко либо же другой садовый инструмент, электрический инструмент или что-то еще, что я не смог представить.*

*Пришла мысль, что мне определенно следует вернуться к работе.*

*Я заметил, что мои мысли куда-то ушли и я потерял внимание к процессу ходьбы.*

*Я снова начал обращать внимание на ходьбу.*

*Появилась гордость.*

## **Практические упражнения для развития мудрого разума**

Нахождение мудрого разума требует постоянной практики. Ниже мы приводим несколько идей для упражнений.

### *Камешек на озере*

Представьте, что вы находитесь возле чистого голубого озера в прекрасный солнечный день. Представьте, что вы — маленький осколок камешка, плоский и легкий. Представьте, что вас броси-

ли в озеро и теперь вы легко, медленно опускаетесь сквозь спокойную, чистую голубую воду к гладкому дну озера.

- Будьте внимательны ко всему, что вы видите и чувствуете, опускаясь, медленно, кругами плывя ко дну. Достигнув дна озера, сосредоточьте внимание там, внутри себя.
- Постарайтесь сконцентрироваться на безмятежности озера, осознайте спокойствие и тишину глубоко внутри.
- Достигнув своего центра, сосредоточьте все внимание там.

### *Спуск по спиральной лестнице*

Представьте, что внутри вас — спиральная лестница, которая сужается к самому вашему центру. Начиная с ее вершины, медленно-медленно идите вниз, глубже и глубже в себя.

- Обратите внимание на ощущения. Если пожелаете, отдохните, посидев на ступеньке, или включите свет на пути вниз. Не заставляйте себя идти дальше, чем хотите. Обратите внимание на тишину. Достигнув своего центра — возможно, в районе живота — сосредоточьте свое внимание там.

## **Погрузитесь в паузы между вдохами и выдохами**

- Вдыхая, обратите внимание на паузу после вдоха (верхнюю точку дыхания).
- Выдыхая, обратите внимание на паузу после выдоха (нижнюю точку).
- За каждым разом позвольте себе “погрузиться” в середину паузы.

## Практикуем навыки не-суждений

- Описывайте исключительно факты, воспринимаемые органами чувств, без оценок, предположений или сравнений.
- Постарайтесь заметить, каким все есть без добавления “нужно”, “хорошо или плохо”, “лучше или хуже”.
- Обращайте внимание на любые оценивающие выражения лица, позы или тон голоса (даже в своей голове!) и старайтесь их изменить.
- Замечайте неизбежно возникающие суждения, но не ругайте себя за них. Можно спокойно сказать: “Мне на ум пришло суждение”.
- Чтобы лучше понять, как часто вы формируете суждения, можете посчитать осуждающие мысли и утверждения с помощью ручного счетчика или отмечать их на листе бумаги.
- Отслеживание суждений — постоянный процесс для каждого из нас.

Теперь перейдем к пониманию эмоций и управлению ими.



## ГЛАВА 3

# Как управлять сильными ЭМОЦИЯМИ



Вы замечали за собой какие-либо из этих мыслей?

*Такое чувство, будто меня сбивает с ног штормовой волной эмоций.*

*Что же теперь, я сорвусь?*

*Может, мне просто стараться игнорировать эти болезненные чувства?*

*Лучше держать сильные эмоции в себе.*

*Не хочу, чтобы кто-то думал, что я слабый, и жалел меня.*

В любое время может быть трудно справиться с сильными чувствами, что уж говорить о жизни с онкологическим диагнозом, когда в вашем организме происходит столько нового и непредсказуемого. Если при всем этом вы чувствуете, что мощная волна эмоций грозит затопить ваш разум, уязвимость становится еще острее.

Когда у меня был рак, я в самом деле переживала, что потеряю контроль. И однажды мне приснился яркий сон.

*Я ехала за рулем старой ненадежной машины в незнакомой местности. Лил дождь. На приборной панели там, где должен быть навигатор, зияла черная дыра. Я безу-*

*спешно пыталась открыть карты на телефоне. Не могла ни до кого дозвониться, чтобы попросить о помощи. Хотела просто остановиться у обочины, но машина не слушалась. Дождь усилился до такой степени, что я уже ничего не видела. Все вокруг затопило. Я не могла ничего контролировать. Машина тонула, а вместе с ней и я!*

Я проснулась с криками: “На помощь! Помогите!” и потом еще какое-то время чувствовала дикий ужас и тошноту, дышать было тяжело и сердце колотилось.

Независимо от того, больны вы или здоровы, волнение, грусть и раздражение не нравятся никому. Однако эти чувства — распространенные реакции на онкологические заболевания. Но, даже зная, что другие могут испытывать то же самое, мы, бывает, ругаем себя за сильные эмоции. Возможно, и вы говорите себе, что должны справляться с чувствами как-то иначе, и ищете способы управлять сильными эмоциями? Как это можно сделать?

Диалектическая поведенческая терапия учит тому, что, хоть вы и не в состоянии изменить непредсказуемые и неконтролируемые ситуации, у вас все еще есть возможность изменить то, как вы в них поступаете. Научившись регулировать сильные эмоции, вы сможете вернуть себе чувство контроля и баланса. В этой главе мы предлагаем несколько способов принять свои чувства разумно, не будучи поглощенными ими. Мы объясняем, как функционируют эмоции, и представляем конкретные приемы управления сильными чувствами, а также стратегии, с помощью которых вы можете успокоить себя в данный момент.

## Понимание эмоций

У эмоций дурная репутация. Мы склонны давать оценку сильным чувствам и можем решить, что одни эмоции хорошие, а другие — плохие. Мы можем считать, что следует избегать определенных чувств или же они поглотят нас. Однако на самом деле подавление эмоций часто мешает эффективному совладанию с ними.

Блокируя чувства, вы усиливаете их. Исследования показали, что у онкологических пациентов, способных понимать, классифицировать и идентифицировать эмоции, наблюдалось улучшение эмоционального совладания и другие позитивные изменения в состоянии здоровья, как, например, снижение интенсивности воспалительных процессов. Мы покажем вам, как этому научиться.

Чтобы прийти к более полному пониманию эмоций, для начала посмотрим на их положительные стороны. Как ни удивительно, эмоции могут вам очень пригодиться.

## Эмоции могут указывать путь к действиям

Они способны посылать вам сообщения о безопасности ситуации или дать знать, есть ли потенциальная опасность или необходимость быть начеку. Они также могут мотивировать вас преодолевать препятствия и прибегать к продуктивным действиям.

- Страх может проинформировать о необходимости уйти от опасности — скажем, убежать ото льва или немедленно проконсультироваться с врачом.
- Гнев способен мобилизовать вас для защиты от физической или эмоциональной угрозы — например, благодаря ему вы можете проявить больше усердия в спортивном соревновании или, если вы не получили помощи, в которой нуждались, открыто заявить об этом.
- Тревога может быть признаком того, что вам нужно действовать — к примеру, выучить все перед экзаменом или позвонить врачу.
- Печаль говорит вам о том, что, возможно, стоит попросить у кого-то поддержки.

## Эмоции — это быстрые невербальные сигналы

Ваше выражение лица, язык тела и тон голоса могут намеренно или ненамеренно подавать сигналы людям вокруг вас. Выражение сострадания и сочувствия называют языком связи между людьми.

ми. Действительно, было обнаружено, что открытое проявление чувств говорит о том, что вам можно доверять, и укрепляет межличностные связи.

Так как же чувства провоцируют нежелательные реакции?

## **Замкнутый круг негативной обратной связи: непродуктивный цикл эмоций**

Представим, что Сара с волнением ждет жизненно важных новостей от врача. Они договорились о времени звонка, но это время уже прошло, а врач не позвонила. Многие из нас в такой ситуации чувствовали бы тревогу. Изначальная реакция Сары — фрустрация — называется **первичной эмоцией**. Физиологически эта или, в сущности, любая эмоция длится всего лишь около 90 секунд.

По истечении этих полутора минут добавляются другие реакции, допущения и суждения о ситуации. Например, Сара сейчас может думать так.

*Это возмутительно!*

*Она вообще знает, каково это — ждать?*

*Меня это ужасно злит. Она ненадежный человек.*

*И как мне доверять ей, если она такая бесчувственная?*

*Должно быть, она ждет, пока у нее будет больше времени для разговора, потому что новости очень плохие.*

*Может, я просто стервозная и чересчур требовательная пациентка?*

Эти мнения и сомнения могут спровоцировать **вторичные эмоции**, такие как негодование, недоверие, гнев, опасения, тревога или стыд. Теперь изначальная реакция Сары подпитывается и/или усиливается этими мыслями, физическими ощущениями и эмоциональными реакциями, оказывающими воздействие друг на друга. Дальнейшие чувства Сары могут основываться на суждениях об этой фрустрации и мыслях о том, как она способна повлиять на ее отношения с людьми. Вторичные эмоции также называют второй стрелой, потому что они снова “попадают в цель”!

Испытывая эмоцию, вы можете стать еще более чувствительными к информации, которая подкрепляет или усугубляет ее. Марша описывает это выражением “эмоции себя любят”. Вам может казаться, что эти чувства вас затопили и вы не в состоянии их остановить, как машину, в которой заклинило педаль газа.

Изначальная фрустрация Сары могла бы пригодиться, если бы подстрекнула ее позвонить врачу и узнать то, что ей нужно. Однако теперь Сара, вероятно, держится за чувства, но они уже не могут принести пользу. Если Сара сосредоточится на мыслях, подкрепляющих эти чувства, ее фрустрация и беспокойство могут только вырасти. Теперь она чувствует гнев и, возможно, он еще больше усиливается вследствие физических реакций, таких как покрасневшее лицо и подступающие слезы. Также Сара, вероятно, формирует суждения о своем враче, которые могут быть или не быть точными. Можно даже предположить, что она начнет волноваться еще больше, посчитав, что медицинский уход оказывается ей ненадлежащим образом. Затем она может начать критиковать и осуждать себя за то, что так беспокоится, а это, в свою очередь, может спровоцировать чувство стыда. Сара, вероятно, уже встревожена будущими новостями. Теперь поток вторичных длительных эмоций, не основанных исключительно на фактах, может не дать ей успешно совладать с ситуацией.

Давайте посмотрим, как можно сократить этот непродуктивный эмоциональный цикл.

## Как регулировать эмоции

- Позвольте себе осознавать то, что вы чувствуете.
- Остановитесь и понаблюдайте за эмоциями.
  - Обратите внимание на то, где и как выражено чувство в вашем теле.
  - Сфокусируйтесь на своих мыслях.

- Опишите ощущения.
  - Назовите эмоцию, которую хотели бы взять под контроль.
  - Определите вызвавшее ее событие.
  - Определите физические реакции и суждения/предположения об этом событии.
- Проверьте факты.
  - Ваши предположения подтверждены фактами?
  - Вы предполагаете что-то страшное? Если да, назовите страшное событие и оцените вероятность того, что оно произойдет.
- Спросите мудрый разум.
  - Соответствует ли эмоция или ее интенсивность фактам?
  - Подумайте о других возможных перспективах.
  - Решите, в ваших ли интересах выражать эту эмоцию или действовать под ее влиянием.

## Принятие чувств

Первый шаг в регуляции эмоций — просто остановиться и **позволить себе чувствовать**. Мы не можем контролировать эмоцию, которую не признаём. Мы пытаемся управлять чувствами, а не блокировать их! В сущности, **полный эмоциональный контроль и невозможен, и нежелателен**. Пытаться избегать эмоций — все равно что играть с одной из этих китайских бумажных ловушек для пальцев.<sup>1</sup> Чем больше вы пытаетесь растянуть ее, чтобы высвободиться, тем больше застреваете. Важно помнить, что блокирование чувств, в сущности, усиливает их. Более того, когда мы

<sup>1</sup> Китайская пальцевая ловушка — головоломка, представляющая собой плетеный цилиндр из бамбука или бумаги, который надевается на пальцы. — *Примеч. ред.*

не признаём своих эмоций, мы можем упустить полезную информацию, которая в них содержится.

Почему мы пытаемся избежать чувств? Иногда мы верим в миф, что принять эмоцию означает одобрить ее или согласиться на нее. Также мы иногда переживаем, что, признав чувство, больше не будем в состоянии его контролировать — как будто откроем шлюз, и оно нас затопит.

В ожидании операции мне казалось, что, позволив тревоге или печали выплыть на поверхность, я сдамся в пользу этих чувств. Как и многие люди, я формировала суждения о своих эмоциях. Я боялась поплатиться за то, что покажу “негативные, неприемлемые” эмоции. Думала, мне нужно быть более позитивно настроенной, и критиковала себя за то, что чувствую опасение или уныние. Я переживала, что любой страх или страдания определяют меня как слабую или эгоистичную, скрывала свои чувства, чтобы защитить самооценку и избежать стыда или жалости, и хотела убедиться, что не кажусь уязвимой ни себе, ни кому-либо еще.

Цель эмоциональной регуляции — найти баланс между избеганием чувств и позволением им присутствовать без того, чтобы они вас переполняли. Идеал в том, чтобы принять эмоции и при этом не отталкивать их, не держаться за них и не нагнетать их. Мне очень нравится образ, которым поделился со мной мудрый учитель дзен. Он сказал мне представить, что я бережно держу чувства на открытой ладони вместо того, чтобы пытаться крепко сжать их в кулаке или отбиваться от них. Держа чувство на открытой ладони, мы пытаемся позволить ему прийти, а затем уйти — так, будто оно скользит по волнам: то подымается на гребень волны, то опускается вниз.

В том, что попытки заблокировать эмоции не работают, я убедилась на собственном опыте. Как бы я ни пыталась избежать тревоги или печали, мои чувства все равно всплывали. Когда сестра предложила побыть со мной в больнице, я сказала, что в этом нет необходимости. Но на утро перед операцией меня охватило такое сильное желание быть рядом с родным человеком, с кем-то, кто близок мне с самого детства, что я сама себе удивилась. Теперь, глядя в лицо суровой реальности операции, я хотела, чтобы се-

стра была со мной. Я попросила ее приехать — а это был неблизкий путь. В то время я не понимала свою эмоциональную реакцию и не осознавала, что чувствую. Однако, к счастью, я проявила уважение к своему желанию поддержки. Моя сестра, слава богу, тоже. Она приехала.

Я едва не упустила ценную информацию, посылаемую чувствами, которые я осудила как разрушительные и не захотела принимать. Я так заиклилась на том, чтобы быть сильной, что не могла попросить людей поддержать меня или позволить им это сделать. Потом я поняла, что мои эмоции не должны быть включены или выключены. Я могла совладать с ситуацией более эффективно, позволив чувствам присутствовать и научившись регулировать их интенсивность. Я могла научиться принимать полезную информацию от чувств и контролировать эмоции, когда они нарастали и/или были не в меру настойчивы.

Рассмотрим регуляцию эмоций на примере ситуации Сары — то, как она могла бы управлять своим гневом, ожидая звонка от врача.

## **Остановитесь и понаблюдайте за эмоциями**

Обращая внимание на то, где и как выражается эмоция, Сара сможет распознать, какие факторы задействованы в кругу обратной связи. Для начала она фокусируется на чувствах. В отличие от меня, Сара пребывает в состоянии эмоционального разума и не препятствует их потоку.

Она признаёт, что сильно раздражена. Старается обращать внимание на свои мысли, но не принимать автоматически за факт все, что приходит ей в голову. Прилагает усилие, пытаюсь заметить, где в теле выражена эмоция, отмечая свое раскрасневшееся лицо, напряжение в челюсти и сжатые в кулаках руки.

## **Опишите ощущения**

Сара пытается подобрать слова, чтобы описать полную картину своих внутренних переживаний. Назвать реакции — важнейший шаг в регуляции эмоций, ведь он поможет определить сигнала

лы, усиливающие эмоцию и создающие круг негативной обратной связи. Более того, определение чувства действительно помогает уменьшить его интенсивность.

### *Назовите эмоцию, которую пытаетесь контролировать*

“Чтобы приручить ее, дайте ей имя,” — говорится в исследовании, показывающем, что идентификация эмоций успокаивает центральную нервную систему. Вспомним, что у онкологических пациентов, которые могли классифицировать и назвать свои эмоции, наблюдалось улучшение навыков совладания и другие хорошие показатели состояния здоровья. Сара идентифицирует гнев.

Дать чувствам название не всегда просто. И я обнаружила, что назвать те эмоции, которых мы пытаемся избежать, еще труднее. Порой мы просто не знаем, что чувствуем или как эмоции связаны с нашими действиями. Из-за вторичных эмоций может быть еще труднее распознать первичные. В следующих главах мы предложим дополнительные способы распознать наиболее распространенные эмоции, сопровождающие онкологические заболевания.

### **Определите событие, вызвавшее эмоцию**

Следующий шаг Сары в описании ощущений — попытаться определить источник чувств. Не всегда просто понять, что инициирует эмоцию. Обычно мы думаем, что событие, вызвавшее эмоцию, должно быть внешнее — как, например, то, что врач не позвонила, когда это было нужно и когда Сара ждала. Однако гнев мог быть запущен и внутренним переживанием, например таким физическим ощущением, как боль. Также возможно, что гневу способствуют мысли, на которых она зациклилась — например, о страхе перед новостями — и/или негодование, разжигающее само себя.

## Определите физические реакции и суждения/предположения

Теперь Сара пытается распознать свои суждения или предположения и описать словами то, как ведет себя ее тело. Определив эти реакции, она сможет лучше понять факторы, усиливающие эмоцию.

Сара замечает, что ее гнев выражен в покрасневшем лице, напряжении в челюсти и сжатых кулаках. Она признает, что формирует черно-белые суждения о враче и о себе: либо врач бесчувственная, ненадежная и ей нельзя доверять, либо же она сама слишком требовательная. Также Сара замечает, что в ее представлении новости плохие.

## Проверьте факты

Когда результат очень важен и/или вероятно, что угроза станет реальностью, мы еще более склонны к интенсивной и продолжительной реакции. Гнев Сары понятен, если она уже несколько раз сталкивалась с неудовлетворительной медицинской помощью и чувствует, что ее здоровье или душевное спокойствие под угрозой.

Однако для Сары очень важно быть уверенной в верности своих предположений. Подтверждены ли они фактами? Хоть и есть вероятность, что ее наихудшие кошмары правдивы, ее волнения также могут не быть подтверждены или не представлять собой целостной картины ситуации. Вера в неточные представления может привести к неоправданной эмоциональности. Добавлять ненужные огорчения, ошибочно предполагая плохие новости, отнюдь не в интересах Сары.

Ее цель — проверить точность своих предположений, в том числе выяснить причину, по которой врач до сих пор не связалась с ней. Она пытается обозначить словами угрозы, которые представляет себе, и обнаруживает, что угрозами для нее являются возможность получить нежелательные новости, риск того, что ей со стороны медицинского персонала будет оказан равнодушный или ненадежный уход, или вероятность того, что она является трудным пациентом.

## Мудрый разум

Следующий шаг для Сары — принять более широкую и сбалансированную перспективу с помощью мудрого разума. Есть ли другие способы посмотреть на ситуацию и составить более полное представление о враче и о себе? Соответствует ли интенсивность гнева фактам и обстоятельствам? Сара рассуждает так.

*Могут ли быть другие причины, почему врач не позвонил? Например, может, была административная проблема в больнице? Или же я просто пропустила звонок?*

*Возможно ли, что позвонить мне — один из многих ее приоритетов, и сейчас она занята другими пациентами? Если задуматься, разве до этого врач меня когда-нибудь подводила?*

*Мое раздражение сильнее, чем факторы, которые оправдывают его? Возможно, от того, что я жду важных новостей о своем здоровье, я беспокоюсь еще больше?*

*Сейчас я возмущена. Но обычно я не злой и не требовательный пациент. Действительно ли этот гнев определяет меня?*

### *Решите, выразить ли свои чувства*

Есть различие между естественным порывом действовать под влиянием эмоций и собственно выражением эмоций в текущий момент. У вас есть выбор. Мудрый разум может быть ценным советчиком и помочь решить, в ваших ли интересах действовать под влиянием чувств именно сейчас.

Когда чувства не подкреплены фактами, часто самое конструктивное решение — не действовать сразу. До сегодняшнего дня общение с врачом показывало, что обычно ей можно верить. Сара понимает, что ее чувства сильнее, чем того требуют факты, и решает, что не следует сейчас выражать их врачу. Она не хочет рисковать и ставить под угрозу отношения с человеком, на которого ей нужно полагаться. Вместо этого Сара решает остановиться, скорректировать свои предположения и попытаться регулировать эмоции.

С другой стороны, что может сделать Сара, если ее предположения точны? Допустим, врач не настолько отзывчива, как Сара хочет и как ей нужно. Попытаться умерить свой гнев также было бы мудрым решением. И возможно, сейчас в интересах Сары — выражать свои чувства и действовать, чтобы решить проблему.

## Решение проблем и принятие мер

Посмотрим на стратегии решения проблем, которые можно использовать, когда предположения действительно совпадают с фактами.

- Опишите проблему.
- Проверьте факты.
- Определите цель.
- Придумайте много вариантов решения.
- Выберите решение, соответствующее цели, у которого наибольшая вероятность сработать.
- Действуйте.

Проблема — волнение Сары о том, что ее врач не так отзывчива, как она хочет и как ей нужно. В нашем случае, проверяя факты, Сара обнаруживает, что ее предположения верны, поэтому ее негодование понятно. Ее цель — быть в доверительных отношениях с отзывчивым и хорошо исполняющим свои обязанности врачом.

Сара обдумывает возможные действия. Например, она может признать свое разочарование. Может поделиться чувствами с близким человеком. Может поговорить с кем-то в больнице, поговорить напрямую с врачом или же поменять врача.

Если Сара решит поговорить с врачом, ей будет полезно узнать, как выразить свои чувства, не подвергая опасности отношения с человеком, на которого ей нужно полагаться. В главе 8 рассмотрены стратегии общения с медицинскими работниками и предложены приемы, которые Сара может использовать для результативной беседы.

## Краткосрочные способы справиться с сильным дистрессом

Временами боль может быть чрезвычайно сильной. Что можно сделать, если чувства кажутся слишком интенсивными (больше 80 по шкале от 1 до 100), чтобы столкнуться с ними в данный момент? Вашей первой и немедленной приоритетной задачей может стать расслабление, достаточное, чтобы держать себя в руках. Возможно, чувства так захлестнули вас, что вы не в состоянии обдумать все этапы регуляции эмоций. Стратегии расслабления, о которых пойдет речь дальше, направлены на работу с негативными эмоциональными и физическими состояниями. Они не решают основную проблему, но могут помочь вам справиться со сложными периодами, изменяя ваши физические переменные, которые попадают в круг негативной обратной связи.

### Размеренное дыхание

Размеренное дыхание — эффективный способ успокоить себя, замедляя частоту сердцебиения. Более того, этот прием можно использовать на людях так, чтобы никто не заметил. Например, Сара может прибегнуть к нему, если ее гнев слишком сильный и настойчивый и не сбавляет оборотов, но нужно сидеть у кабинета врача и ждать результатов анализов.

Замедленное дыхание с выдохами, более долгими, чем вдохи вызывает ощущение спокойствия. Меняя ритм дыхания, вы изменяете химические процессы в теле и, таким образом, отсекаете ввод физических данных в замкнутый круг негативной обратной связи. Замедление сердцебиения активирует парасимпатическую нервную систему. Если у вас проблемы с дыханием, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем использовать этот прием.

Для размеренного дыхания:

- замедлите темп дыхания до пяти-шести вдохов в минуту;
- старайтесь дышать глубоко, животом;

- на вдохе медленно досчитайте до четырех;
- сделайте паузу;
- на выдохе постарайтесь досчитать до шести или, если возможно, до восьми. Повторите упражнение.

## Парная мышечная релаксация

В этой стратегии к выдоху подключается расслабление мышц с целью уменьшить физическое напряжение и способствовать ощущению спокойствия. Полезно для вас это упражнение или нет, позвольте решить мудрому разуму — как и с любым предложением в этой книге.

Стратегия включает в себя следующие этапы.

- Напрягите мышцы при вдохе — но не настолько, чтобы вызвать спазм.
- В течение 4-5 секунд внимательно и осознанно наблюдайте за напряжением в теле.
- Выдыхайте на протяжении 6-7 секунд, расслабляя мышцы. Мысленно проговорите: “Расслабься” и обмякните, как тряпичная кукла.
- Сфокусируйтесь на мышцах лица.
  - Наморщите лоб и затем расслабьте.
  - Крепко зажмурьтесь, затем расслабьте веки.
  - Нахмурьте брови и расслабьте.
  - Напрягите щеки и нос. Расслабьте.
  - Стисните зубы. Затем расслабьте рот, челюсть и язык и немного разомкните зубы.
  - Подожмите губы. Расслабьте уголки губ и со спокойным выражением лица приподнимите их в полуулыбке.

- **Сфокусируйтесь на плечах и руках.**
  - Глубоко вдохнув, сожмите руки в кулаках, поднесите их к ушам и пожмите плечами.
  - Выдыхая, разожмите кулаки и опустите руки ладонями вверх, расслабив при этом пальцы.
- **Сфокусируйтесь на корпусе, ногах и ступнях.**
  - Втяните и напрягите живот, сожмите ягодицы. Затем расслабьте.
  - Напрягите бедра и икры. Расслабьте.
  - Потяните носки на себя, согните пальцы ног, затем расслабьте.

Некоторые пациенты отмечают, что, даже если на короткое время сфокусироваться на зоне физического дискомфорта, это вызывает чрезмерное беспокойство. Если ощущения слишком переполняют вас, переключитесь на другую часть тела, избегайте области боли или не делайте упражнение.

Чем чаще вы используете этот прием, тем более эффективным он становится и тем лучше способствует ощущению спокойствия. Чтобы испытать его впервые, следует выбрать тихое место, и лучше, чтобы у вас было много времени. Чтобы отточить навык, постарайтесь применять эту стратегию много раз в разной обстановке, чтобы привыкнуть и прибегать к ней, где бы вы ни были и когда бы она вам ни понадобилась.

В следующих трех главах мы покажем, как использовать этот план регуляции эмоций для наиболее распространенных эмоций онкологических пациентов. Поскольку иногда трудно определить чувства, дальше мы опишем конкретные приемы, которые помогут распознать и идентифицировать страх, печаль и гнев. Также мы предложим больше краткосрочных способов справиться с дистрессом.



## ГЛАВА 4

# Как справляться со страхом, тревогой и стрессом



Люди реагируют на страх по-разному. Более 51% опрошенных онкологических пациентов назвали своей наиболее важной потребностью совладание с ним. Страх и тревога могут предоставить ценную информацию об угрожающей опасности, однако эти понятные и объяснимые чувства часто расстраивают и огорчают. А вы предполагаете, что произойдет что-то страшное? Возможно, боитесь потерять свои способности, отношения с людьми, достоинство или даже свою жизнь? Возможно, вы считаете, что постоянное волнение защищает вас, потому что благодаря ему вы всегда начеку и готовы к потенциальным опасностям? Быть может, вы беспокоитесь, что ваш страх или тревога слишком сильны и разрушительны. Не помешали ли вам эти эмоции сделать что-то, необходимое для заботы о себе? Вы не забыли добавить влияние стресса в полный перечень проблем?

Для естественных и понятных реакций на рак можно найти подходящее место. В этой главе мы предлагаем способы отыскать сбалансированные ответы мудрого разума на неизбежный стресс, сопутствующий жизни с онкологическим диагнозом. Мы описываем некоторые стратегии совладания — противоположную активность, внутренний диалог и совладание наперед — с целью помочь вам снизить уровень страха и тревоги, которые могут быть интенсивнее, чем нужно. Вдобавок к этому мы предлагаем больше краткосрочных способов справиться с дистрессом.

## Замкнутый круг негативной обратной связи страха, тревоги и стресса

Для понимания страха, тревоги и стресса, которые могут быть неотъемлемой частью жизни онкологических пациентов, рассмотрим их источники. В пугающей ситуации, такой как онкологическое заболевание, страх часто разумен. Вспомним, что он мобилизует физиологическую реакцию на стресс, чтобы подготовить вас к принятию мер, необходимых для защиты от сиюминутной опасности. Тело работает сообща с мыслями, и их задача — не допустить нанесения вам вреда. Когда опасность минует, организм обычно возвращается к норме и пугающие мысли отступают.

Однако для многих людей онкологический диагноз означает неопределенное будущее. Порою может быть неясно, есть ли угроза в данный момент, и этим объясняется тревога или страх того, что что-то *может* случиться. Проблемы возникают, когда постоянные беспокойные мысли, характерные для тревоги, и стрессовая реакция тела на страх образуют порочный круг. Чем больше тревоги, тем сильнее дистресс. Чем сильнее дистресс, тем больше причин для волнения. Чем больше вы волнуетесь, тем больше нервного напряжения в вашем теле.

Внимательное и осознанное наблюдение за всеми составляющими своих переживаний при помощи техники майндфулнесс поможет прояснить, что можно изменить, дабы разорвать этот порочный круг.

## Принятие страха, тревоги и стресса

Вспомним, что первый шаг — остановиться и признать то, что вы чувствуете. Это не так просто сделать. Проблема может быть в том, что, когда мы напуганы, многие из нас склонны бежать в противоположном направлении — и в физическом, и в эмоциональном плане. Некоторые делают все возможное, чтобы убежать от этого необузданного панического чувства. Я, к примеру, даже избегаю смотреть страшные фильмы, потому что не люблю это ощущение напряжения, когда боишься дышать.

Суждения о страхе и тревоге или предположения о том, что наши эмоции говорят о нас самих, мешают нам впустить эти чувства. Один мужчина сказал мне, что считает страх своей слабостью. Он по ошибке верил в миф, что принятие страха и тревоги — то же самое, что пассивно принять рак, сдаться без борьбы за здоровье или считать, что ты не способен справиться с этими чувствами. А одна женщина сказала, что не хочет даже использовать слово “страх” по отношению к своей болезни. Она считала это слово запрещенным, потому что не хотела, чтобы страх управлял ее жизнью.

Не означает ли это, что возможность снизить страх появится лишь после того, как мы разрешим себе впустить и осознать его? Как бы противоречиво это ни звучало, принятие чувств, признание факта, что вы чего-то боитесь, — важнейший шаг и к тому, чтобы защитить себя, и к тому, чтобы справиться со страхом.

В сущности, принятие страха помогает защитить и себя, и близких людей. Осознавая свой страх, вы точно не пропустите сигнал, что нужно подготовиться к опасности и действовать в ответ на угрозу. Принятие реального страха может мотивировать вас сделать что-то трудное — например, забежать в горящее здание, чтобы спасти своего ребенка!

К тому же взгляд в глаза страху и столкновение лицом к лицу с опасностью может помочь принять эффективные решения. Та же женщина, которая не хотела использовать слово “страх”, признала, что волнение о здоровье подстрекнуло ее к тому, чтобы вести более здоровый образ жизни. Смело посмотрев в глаза риску рецидива, она изменила свой рацион и начала регулярно делать физические упражнения.

Вы больше рискуете пойти на поводу у паники, если отрицаете это чувство. Принятие фактического страха, способствующего ощущению тревоги, может помочь вам свести к минимуму его власть над вами. Остановившись и дав себе возможность обратить внимание на мысли и чувства, отмеченные страхом, вы, скорее всего, заметите, что эти мысли и чувства как приходят, так и уходят. Также возможно, что этот процесс поможет вам отделиться от того, что вы наблюдаете, и не принимать страх на свой счет. Вы сможете увидеть, что страх — это не утверждение о вас, которое

должно управлять вашей жизнью. Вследствие этого вы также, вероятно, начнете меньше осуждать себя и в самом деле чувствовать меньше страха.

Таким же образом, очень важно принять стресс и тот факт, что он — неотъемлемая часть жизни для всех нас. Даже если не говорить о раке, стресс — естественная реакция на неминуемые вызовы, которые нам бросает жизнь, и необходимость уживаться с неопределенностью. Конечно же, рак влечет за собой стресс. Признание того, что этот стресс — не ваша вина, может помочь вам перестать себя критиковать. Благодаря этому уровень вашего беспокойства или нервного напряжения действительно снизится.

## Признание эмоции

Чтобы контролировать страх, постарайтесь осознать и признать свои чувства и обратить внимание на то, где и как выражается определенная эмоция. Некоторым людям трудно заметить страх и тревогу. Слишком уж хорошо они знают, как себя чувствуют. Рассмотрим пример Кейши, которая из-за своих болей находится в состоянии повышенной тревожности, переживая, что каждое болезненное ощущение — признак негативного прогноза. Страх плохих новостей вызывает у нее тошноту. Приемы у врача вселяют ужас, и ей хочется просто остаться дома и никуда не ходить. Но люди, и в их числе я сама, часто тратят слишком много энергии на избегание эмоций, и поэтому им сложно понять, что они чувствуют на самом деле.

Чтобы проще было определить чувства, рассмотрим то, как страх чаще всего заявляет о себе в нашем сознании, мыслях и теле.

### “Чтобы приручить ее, дайте ей имя”

Вспомним, что идентификация чувства помогает снизить его интенсивность. Зная много способов определить и назвать эмоцию, проще понять, что именно вы чувствуете, и успокоить себя.

Ниже приведены самые распространенные слова, используемые для описания страха.

Беспокойство	Истерика	Потрясение
Волнение	Кошмар	Смятение
Дурное предчувствие	Напряжение	Тревога
Жуть	Нервная дрожь	Ужас
Испуг	Нервозность	Шок
	Паника	

Также может быть полезно заметить и признать тот факт, что вы испытываете стресс. Попробуйте сделать это, не добавляя негативных суждений о его последствиях для здоровья или своей способности совладать с ним. Практикуя этот шаг, вы будете иметь больше оснований почувствовать уверенность в совладании с ситуацией, так как было установлено, что стратегии майндфулнесс способствуют лучшей стрессоустойчивости.

## Физические проявления страха и тревоги

О любых физических симптомах всегда нужно говорить врачу. Но вам, так же как и Кейше, может пригодиться знание того, какие физические реакции являются проявлениями страха и тревоги. Давайте рассмотрим типичные признаки страха.

Вы замечаете, что у вас стиснуты зубы или нахмурены брови, широко открыты глаза и рот? Возможно, вы плачете, обливаетесь потом или вас трясет? Возможно, чувствуете комок в горле, нервную дрожь в животе или конечностях?

Давление, напряжение, боль или жар в голове, горле, груди и/или животе могут быть признаками страха и тревоги. Действительно ли это так и вызвано ли затрудненное дыхание и/или ускоренное сердцебиение эмоциями, проверит ваш врач.

Напряженная осанка также может говорить о присутствии страха. Вы чувствуете себя комком тугих мышц, напряженным и защищающим свое существование? Замечаете ли за собой выдвинутую вперед голову, сжатые или согнутые плечи, скрещенные руки, сгорбленную спину, впалую грудь? Когда я сама просканировала свое тело, то заметила, что мои руки и плечи тугие и негибаются. Я была напряжена намного больше, чем думала.

Когда страх “замыкается” в нервной системе, напряжение в разуме и теле может способствовать удлинению эмоциональной реакции за пределы изначальных физиологических 90 секунд. Постоянный страх может также влиять на пищеварение: вызвать диарею, запор, рвоту, повышение или снижение аппетита. Опять же, как и при любых других симптомах, обязательно проконсультируйтесь с доктором.

Физические ощущения также могут повторно запускать болезненные эмоции. Одна пациентка почувствовала панику, вдохнув запах такого же моющего средства, как то, что использовали в больнице, когда ей делали трансплантацию стволовых клеток. Запах вызвал болезненные сенсорные воспоминания, и ее охватила сильная тревога. Другому пациенту любая усталость напоминала о болезни, также вызывая у него чувство тревоги.

## Проявление страха и тревоги в мыслях

Как могут страх и тревога отобразиться в мыслях? Думая, что мы в опасности, мы часто сужаем свое внимание и становимся сверхбдительными по отношению к любому риску. О страхе и тревоге могут свидетельствовать непрекращающиеся беспокойные представления опасности и предположения наихудшего исхода.

Кейша чувствовала, что ее главная задача — сканировать все на наличие опасности. Часть ее верила в то, что постоянное волнение защищает ее и готовит к трудностям в будущем. Заметив спазм в животе, она предположила, что новый физический симптом свидетельствует о распространении рака. Она решила больше отдыхать, чтобы сэкономить энергию, и перестала ходить на прогулки, которые так любит.

Для управления непродуктивной тревогой важно обращать внимание на то, пребываете ли вы в настоящем моменте. Рассказываете ли вы себе истории о том, что может пойти не так в будущем, и ожидаете ли, как Кейша, новых проблем со здоровьем? Предполагаете ли, что текущие проблемы будут с вами до конца жизни? Представляете ли беспомощность, страдание или боль, которых сейчас не существует?

Попробуйте также заметить свои суждения и допущения. Возможно, вы, как и многие из нас, критикуете себя за то, что сильно волнуетесь, или судите себя за неконструктивный страх? Предполагаете, что стресс — знак, что вы не сможете справиться или что тревога делает вас хуже? Возможно, вы чувствуете стыд за то, что так напуганы? Кейша говорила себе, что другие не волнуются так сильно, как она. Она решила, что позволила страху и тревоге управлять своей жизнью, и стала называть себя трусихой, обесценивая свое естественное беспокойство.

Для вас, так же как и для Кейши, важно помнить, что страх и тревога — естественные реакции на рак. Ваши суждения или благонамеренные советы окружающих людей, что вам *нужно* “мыслить позитивно” вместо того, чтобы бояться, волноваться или быть в стрессе, могут обесценивать ваши переживания. Посыл о том, что нужно отрицать или игнорировать негативные чувства, нереалистичен и пренебрежителен к вашей боли и к вашему эмоциональному состоянию. Более того, мантра “позитивного мышления” может быть несправедливой и отягощающей, если она подразумевает, что ваши естественные чувства — всего-навсего результат неправильных установок, или заставляет вас винить себя за свое состояние здоровья.

Наиболее конструктивный способ справляться со страхом и тревогой в мыслях — замечать их. Насколько возможно, постарайтесь признать свое волнение без каких-либо суждений. Затем попытайтесь отпустить мысль. Каждый раз, признавая тревожную мысль, вы осознанно тренируетесь отпускать беспокойство. Это может показаться трудным, но попробуйте представить, что кладете эти мысли на ленту-транспортёр и они проезжают мимо.

## Проверьте факты

Когда запущен цикл тревоги, мы уязвимы к будоражающим нас верованиям, у которых может не быть рациональной основы. Постарайтесь проверить факты, чтобы удостовериться, что ваш страх реалистичен и действительно есть опасность такой степени, какую вы себе представляете. Эти тревожные мысли могут не быть

основаны на фактах. Вам важно быть уверенными в том, что ваши предположения — как медицинские, так и эмоциональные — точны. Кому нужна излишняя тревога о страшных событиях, которые, вероятнее всего, не произойдут? Проверка фактов даст вам возможность изменить реакцию организма на стресс и отпустить нереалистичное беспокойство, когда это возможно.

Кейша предполагает, что врач сообщит ей плохие новости. Права ли она? Рак может охватывать широкий спектр ощущений и угроз: от прекрасного самочувствия до меняющей жизнь болезни и вероятности смерти. Вам максимально ясно, в какой именно точке спектра вы находитесь? Возможно, вы отказываетесь от важных для вас вещей, не будучи уверенным, что это необходимо? Кейша предполагает, что единственное объяснение ее мышечного спазма — в том, что рак распространился. Ей нужно оценить вероятность того, что ее предположение верно и ей действительно рекомендуется отказаться от любимых прогулок.

## Мудрый разум

Бывает, что страх объясним, но не полезен. Спросите свой мудрый разум, не сильнее ли ваша эмоция ваших интересов в данный момент. Не привели ли оправданные чувства к обратному эффекту, вызывая еще больше тревоги? Ваша постоянная тревога приносит вам больше пользы или вреда? Возможно, вы хотите снизить выраженность этой эмоции?

Проверив факты со своим врачом, Кейша узнала, что ее мышечный спазм никак не связан с раком или с лечением. ПЭТ не показала распространения ее онкологического заболевания. Ее убеждения и предположения о состоянии здоровья оказались неправильными. Кейша поняла, что ее страх был естественным, но при этом она добавляла ненужное волнение, которое лишь усугубляло проблемы. Мудрый разум помог ей принять более сбалансированное видение. Кейша поняла, что тревога грозила помешать ее лечению и не дать заниматься тем, что она любит, и что действия, вызванные страхом, — избегание приемов у врача или прекращение прогулок — не в ее интересах. В тот момент для Кейши было важно

попытаться не ругать себя за свою реакцию, ведь многим из нас свойственно беспокойство о том, что все будет хуже, чем потом оказывается на самом деле.

## Противоположное действие

Также бывает, что сильный страх оправдан, но все равно не в ваших интересах. Стратегия противоположного действия, применяемая для совладания со страхом, основывается на экспозиционной терапии тревожных расстройств — методе с доказанной эффективностью. Она помогает совладать с трудностями, если вам нужно изменить свое поведение или если интенсивность страха мешает сделать то, что следует сделать немедленно. Эта стратегия может помочь и Кейше, которой нужно заставить себя пойти к врачу. Страх, который она при этом испытывает, понятен, но непродуктивен.

Идея стратегии в том, чтобы действовать прямо противоположно порыву, характерному для эмоции. Наиболее типичный порыв при реакции на страх — избегание. Когда мы напуганы, нам часто хочется убежать или спрятаться от своих чувств, и мы ищем любой возможный способ попытаться остановить то, что чувствуем. Кто-то проводит больше времени в Интернете, кто-то больше ест, кто-то ходит по магазинам, кто-то употребляет алкоголь или наркотики. Иногда мы срываемся на других. Мы можем чувствовать отчаянную необходимость отвлечься от тяжелых переживаний. Цель противоположного действия — идти по направлению к тому, чего вы боитесь, т.е. приближаться к нему, вместо того чтобы убегать.

Столкнуться с тем, чего вы боитесь, может быть тяжело, поэтому стоит попрактиковать противоположное действие в полном объеме, насколько это возможно. Этот прием будет наиболее эффективным, если вы задействуете и тело, и мысли в том, чтобы вызвать эмоции, противоположные тревоге.

## Физические сигналы

### Осанка

Чтобы заставить себя войти в кабинет врача, Кейше следует принять уверенную осанку: выпрямить спину, отвести плечи назад и расслабить их, поднять голову и не смотреть вниз. Убеждая себя, важно постараться говорить уверенным тоном.

### Дыхание

Вспомним, что направление внимания на дыхание — хороший способ перефокусироваться и успокоить свой организм, регулируя быстрое сердцебиение. Кейша может применить технику равномерного дыхания: шестисекундные вдохи и выдохи. Равномерное дыхание может быть эффективно при управлении тревогой, когда вам нужно собраться, чтобы что-то сделать — например, пойти к врачу. Доктор Ричард Браун, автор книги *The Healing Power of Breath*, отмечает, что равномерное дыхание, как было установлено, помогает всем системам тела и мозга работать наилучшим образом и дает вам энергию для конструктивных действий. Автор рекомендует практиковать этот навык регулярно, используя звуковой сигнал, отмечающий промежутки времени в шесть секунд, который можно установить на любом доступном приложении для тренировки дыхания.

Как использовать равномерное дыхание.

- Удобно сядьте или лягте.
- Вдыхайте, когда услышите один сигнал приложения для тренировки дыхания, и выдыхайте на следующий.
- Необязательно полностью наполнять легкие воздухом или выпускать весь воздух.
- Если разум начинает блуждать, вернитесь к ощущению потока воздуха, который входит и выходит через нос и горло.
- В идеале практикуйте это упражнение на протяжении 3–5 минут за раз так часто, как потребуется.

## *Прикосновение*

Также Кейша может помочь себе успокоиться, легонько положив руку на грудь и живот при дыхании. Еще один бесценный способ одолеть страх и стресс — физическая поддержка любимого человека. Согласно исследованиям 20-секундные объятия и 10 минут держания за руку делают вас менее уязвимыми к стрессу и тревоге.

## **Мысленные сигналы**

### *Внутренний диалог*

Поощряющие слова, адресованные самому себе, могут помочь вам свыкнуться с мыслью, что вы в состоянии действовать и преодолеть трудности. Для Кейши важно верить в то, что она может пойти к врачу на прием. Исследования показывают, что наиболее важный фактор, определяющий нашу реакцию на давление обстоятельств, — то, как мы видим свою способность с ними справиться.

Попробуйте поговорить с собой как любящий, поддерживающий друг, который в вас верит. Постарайтесь стать лучшим болельщиком своей собственной команды. Некоторые напоминают себе о других препятствиях, которые смогли преодолеть, и это помогает. Помните, что в вашем распоряжении есть новые идеи относительно того, как совладать с трудностями, и мотивируйте себя применять их.

Например, можно сказать себе следующее.

*Только то, что я напуган, не означает, что я не могу справиться.*

*У меня есть сила и храбрость, даже если кажется, что они спрятаны.*

*Неизвестность трудна, но я в состоянии через это пройти.*

*Мне бы не хотелось быть в таком нервном напряжении, но я могу совладать и с этим давлением и принять вызов.*

*Я учусь навыкам, которые помогут мне справиться с трудностями.*

*Дрожь в животе — сигнал, что нужно действовать ради чего-то важного.*

*Гулко бьющееся сердце означает, что тело дает мне энергию и храбрость столкнуться с трудностями и найти в себе силу.*

Мы понимаем, что описать такой внутренний диалог — намного проще, чем выполнить на самом деле. Поэтому продолжайте практиковаться: чем больше вы будете говорить себе, что можете справиться, тем больше вероятность, что и вправду сможете. Марша любит говорить, что, если специалисты по продажам могут убедить людей купить что угодно, то и вы можете продать себе храбрость и силу. А особенно мы любим мудрость дзен, которая говорит, что, поступая так, будто у вас всегда были храбрость и сила, вы обнаружите, что она у вас и вправду есть.

### *Диалектические стратегии*

Диалектическое мышление, включающее в себя противоположный взгляд на ситуацию, поможет принять более сбалансированное видение. Кейша может признать, что напугана, и все равно не забывать о том, что обеспокоенность — лишь одна из составляющих ее личности. В ее целостный образ также входит противоположность страху — ее смелость. Я очень люблю рассказ об астронавте, который говорил, что быть храбрым означает не игнорировать страх, а делать то, что нужно, даже если вы боитесь. Кейше может казаться, что ее смелость сейчас спрятана. Тем не менее, осознав, что она у нее действительно есть, Кейша сможет оттолкнуться от страха на одном конце качелей и перейти на противоположную сторону, чтобы все-таки решиться пойти к врачу. Осознание страха и смелости вместе поможет ей поддерживать веру в свою способность совладать с трудностями.

Раскрытие более полной картины стресса тоже может быть очень значимо. Естественно, никто не хочет испытывать стресс. Однако суждение о том, что он может быть только разрушитель-

ным — одно из самых больших заблуждений. В действительности же полная картина стресса включает в себя *и вызов*, который он бросает, а *не только угрозу*. Вы замечали, что в состоянии стресса проявляете больше усердия в решении проблем и можете найти мотивацию попросить о помощи? Наверное, вы с радостью передали бы эту возможность кому-нибудь другому, но все же стрессовые ситуации могут, как говорит моя сестра, побудить вас подпрыгнуть выше головы. Исследования показывают, что более полное и сбалансированное видение, принимающее во внимание и преимущества, и недостатки стресса, дает людям силу контролировать свои реакции. Было доказано, что люди, способные видеть в стрессе не только угрозу, но и вызов, больше доверяют себе в том, чтобы принять его и справиться с ситуацией. Их стойкость действительно повышается, уровень тревоги, депрессии и бессонницы понижается, и при этом наблюдаются лучшие показатели внимательности, вовлеченности, совместной деятельности и продуктивности в работе. Более того, негативное влияние стресса на здоровье может быть минимизировано.

## Совладание наперед

Чем больше вы будете практиковаться в преодолении страха, тем больше получите уверенности, что вы все-таки справитесь. С помощью совладания наперед вы сможете мысленно порепетировать, как будете делать то, чего боитесь. Стратегия полезна в тех случаях, когда вы не уверены в своей способности совладать с ситуацией. Чтобы использовать ее, нужно составить план действий в трудной ситуации и представить, как вы будете его выполнять. Выбрав конструктивную тактику, вы сможете яснее увидеть, что есть способ двигаться вперед и при этом не чувствовать себя неуправляемым или ослепленным эмоциями. Если у вас есть план, как вести себя в неизвестной ситуации и поступать с “что если”, меньше вероятности, что вы будете чувствовать необходимость волноваться. Вместо этого вы, скорее всего, “прокачаете” свое умение совладать с ситуацией.

Совладание наперед помогло многим людям. Оно включает в себя следующие этапы.

- Опишите конкретную ситуацию, которая, скорее всего, повлечет за собой дистресс.
- Сформулируйте, в чем опасность этой ситуации.
- Проверьте факты.
- Представьте ситуацию так живо, как можете.
- “Порепетируйте” эффективное совладание.
- После репетиции попрактикуйте релаксацию.

Представим, как технику совладания наперед может использовать Кейша. Сначала она описывает ситуацию, которая вызывает дистресс, а именно — поход к доктору и ожидание плохих новостей. Затем она формулирует опасность, которую чувствует. Кейша сочинила целую историю о том, какими будут новости и с какой тревогой она на нихотреагирует. Она думала, ей скажут, что нужна химиотерапия, от которой выпадут волосы, и боялась не совладать со своими эмоциями перед врачом.

Важно конкретизировать, в чем именно состоит опасность, так как в одной и той же ситуации она может быть разной для разных людей. Кейша боялась выпадения волос, потому что это отобразило бы, насколько серьезно она больна. Для другой пациентки это представляет собой невозможность держать свою болезнь в тайне. Она рассуждает, что выпадение волос — явный признак того, что у нее рак, и может повлечь за собой множество непрошенных вопросов от других людей. А для третьей пациентки опасность состоит в том, что она не будет хорошо выглядеть. Она гордится своей внешностью и переживает, что больше не сможет быть привлекательной и воплощать красивые образы.

Следующий шаг — проверить факты, чтобы узнать вероятность того, что ожидаемое страшное событие все-таки случится. У Кейши было много предположений и мыслей о том, что скажет врач. Она думала, что выпадение волос от химиотерапии означает очень тяжелую форму рака. После проверки фактов она поняла, что пребывала в заблуждении и смешала волнения о побочных эф-

фектах лечения с волнением о протекании болезни. На самом деле выпадение волос не связано с агрессивностью рака.

Цель Кейши — максимально подробно представить себе ситуацию, которой она боится. С помощью обретенных навыков она называет и признает свои эмоции. Что еще она чувствует, помимо испуга: печаль, гнев, смущение? Кейша понимает, что печаль и гнев вызваны тем, что она вообще нуждается в лечении, а смущает ее то, что она так боится.

Также Кейша тренируется фокусировать внимание на своих мыслях, суждениях и телесных ощущениях с помощью техники майндфулнесс. Она репетирует совладание, представляя, какие непродуктивные мысли могут прийти ей на ум, например: “Я запаникую и не смогу справиться”, “Мне будет неловко, если я покажу свои эмоции врачу”, “Я просто трусиха”.

Она пытается предвидеть новые проблемы, которые могут возникнуть, и обращает особое внимание на то, как, вероятно, будет избегать переживаний — к примеру, скажет себе: “Я не поеду, лучше лягу и посплю. Можно перенести прием на другой день, когда я буду чувствовать себя сильнее”. Она репетирует, как будет спрашивать свой мудрый разум, в ее ли интересах такое поведение.

Затем Кейша решает, как именно может поступить и что сказать. Она составляет список всех вопросов, которые хочет задать врачу. Также она представляет, как будет успокаивать себя в приемной при помощи размеренного дыхания и/или парной мышечной релаксации, и пересматривает этапы своих будущих действий.

В главе 7 мы более подробно рассмотрим эффективные техники общения, в том числе ровный тон голоса. Кейша репетирует некоторые из этих стратегий. Она пытается продумать, какие последующие вопросы захочет обсудить, если химиотерапия все-таки потребует и от нее выпадут волосы. Кейша приходит к выводу, что хочет спросить, как решать проблемы, возникающие при выпадении волос, а также узнать, возможны ли более серьезные последствия для здоровья. Она думает, кого можно попросить пойти с ней к врачу и какого рода поддержка ей нужна, а также говорит с людьми, которые уже испытали на себе такой эффект химиоте-

рапии. Также Кейша спрашивает подругу, не против ли та пойти с ней посмотреть парики, если это будет необходимо.

Представляя стрессовую ситуацию, легко расстроиться, так что после этого Кейша практикует размеренное дыхание с долгими выдохами, чтобы успокоить себя. Не забывайте, что вы можете проделать все это точно так же, как Кейша.

## Краткосрочные способы справиться с сильным дистрессом

Что можно сделать, если ваш страх слишком сильный, чтобы держать себя в руках или использовать какие-либо приемы, но вам все равно нужно совладать с ним? Если тревога превышает отметку 80 по 100-балльной шкале и мудрый разум говорит вам, что продолжать фокусироваться на страхе уже не в ваших интересах, можно временно переключить внимание на что-то другое. Если вы перестанете думать об источнике стресса, то могут измениться и ваши физиологические реакции.

Мы даем несколько разных рекомендаций, ведь к каждой ситуации и каждому человеку нужен свой подход. Возможно, ваш мудрый разум уже использует некоторые из этих идей, естественным образом пытаясь позаботиться о вас. Мы также предлагаем способы утихомирить тревожные мысли, не дающие вам спать по ночам.

### Отвлечение

В этом случае цель — делать то, что вызовет эмоции, противоположные вашим чувствам в данный момент. Посмотрите комедию. Пообщайтесь с самым смешным и несерьезным приятелем. Громко спойте глупую песню или — даже лучше! — спойте ее вместе с тем самым приятелем.

Постарайтесь максимально окунуться в какое-нибудь дело. Какое именно — очень индивидуальный вопрос, поэтому просто выберите то занятие, которое вас поглощает. Для меня лучшее лекарство — плаванье. Вернувшись домой после того, как я уз-

нала о своем диагнозе, я сразу пошла в бассейн. Другие пациенты выбирают физические упражнения — однако это может быть тот случай, когда вам нужно изменить свою программу упражнений. Некоторые собирают пазлы, и все их внимание поглощают форма, цвет и место каждого кусочка.

Для некоторых спасение — музыка. Да что угодно: парусный спорт, уборка, строительство, рукоделие, прогулка с собакой — выберите то, что любите лично вы. И, что бы это ни было, полностью окупитесь в занятие. Почувствуйте, как ветер дует вам в лицо, меняйте курс, когда вам захочется. Можно также попробовать что-то новое. Что касается чтения, во время болезни люди относятся к нему по-разному: одних оно поглощает, другим трудно концентрироваться.

Также нужно, чтобы выбранная стратегия соответствовала обстановке. Возможно, если вы в приемной врача — это не самый подходящий момент, чтобы громко петь; или же вы просто не тот человек, чтобы так делать. У нас есть и другие варианты.

Иногда лучше отвлекающих действий работают отвлекающие мысли, с помощью которых вы занимаете чем-то разум, чтобы не дать ему тревожиться. Можно попробовать мысленно называть все, что вы слышите и видите перед собой. Можно перечислить все цвета на картине или в месте, где вы находитесь, или же текстуры и материалы. “Диван клетчатый. Стойка пластиковая”. Или же можно назвать все предметы, которые вас окружают: “На столике — журнал *People*. Цель — оставаться в настоящем моменте, избегая всего, с чем связано ваше волнение. Если разум вернется к волнению, снова начните называть предметы, цвета или материалы.

Для некоторых людей более эффективный способ — считать. Например, можно посчитать, сколько людей в коридоре или кирпичиков в стене. Один пациент хорошо справился с этим, считая капли из капельницы — хоть это и было нечто связанное с волнением. Также можно попробовать считать в обратном порядке от 100 до 0. Для некоторых эффективно повторение текста песни. Одна пациентка много раз пела про себя песню *Let It Go* из мультфильма “Холодное сердце”.

Можно также попытаться придать своей тревоге некую форму или структуру. Некоторые описывают, как ставят воображаемую стену вокруг того, сколько и как они волнуются — например, выбирают определенное время каждый день, когда можно позволить себе страдать и бояться без ограничений. Одна пациентка вела дневник, куда записывала то, о чем беспокоится. Это помогло ей назвать свои тревоги и отложить их. Другая буквально создала “ящик тяжестей”, куда бросала свои записанные тревожные мысли, после чего ставила ящик на полку. Некоторым нравится идея представлять любящего человека (например, бабушку или дедушку) или духовную фигуру (Иисуса, Аллаха, Будду), которые берут на себя их беспокойство. Один пациент символически наполнял кувшин с водой своими тревогами и смывал их в унитаз, чтобы избавиться от них хотя бы на время.

## Бессонница

Если вы не можете нормально спать, вы не одиноки. Согласно данным одного исследования до 80% онкологических пациентов имеют проблемы со сном во время лечения. Причиной нарушения сна могут быть лекарства и/или стресс и тревога. Берегитесь ночных раздумий, когда волнение еще сильнее, чем днем. Полезно напоминать себе, что утром эти мысли чаще всего менее катастрофичны.

У некоторых пациентов может уйти около получаса на то, чтобы уснуть. Если вам не спится, постарайтесь не паниковать. Тревога о недостатке сна — сама по себе источник стресса, поэтому от нее бессонница только продлевается. Марша нашла, что хороший способ уснуть — мысленно считать что-то, и так делает вся ее семья. Главное в этой стратегии — замечать свои сомнения в ее эффективности и желание прекратить счет, но при этом продолжать. Не сдавайтесь и не думайте, что у вас уже точно не получится уснуть.

## ГЛАВА 5

# Как справляться с печалью



Если вы сейчас испытываете печаль, то вы не одиноки. Онкологический диагноз не радует никого. Конечно, люди чувствуют себя подавленными, если им кажется, что они теряют или уже потеряли что-то ценное. Вы могли бы себе представить, чтобы кто-то в вашей ситуации не печалился?

В этой главе мы предлагаем осмыслить печаль в более полной мере, а также говорим о ценности горевания. Мы рассматриваем приемы, которые помогут принять чувства, и способы ослабить их, когда они становятся слишком сильными, а еще описываем дополнительные стратегии совладания и рассказываем, какие способы дадут вам возможность побыть вдали от печали.

## Печаль и горевание при онкологическом диагнозе

Ожидаемо, что при проблемах со здоровьем, утрате органов или неспособности заниматься тем, что для них важно, люди могут чувствовать глубокую печаль. Некоторые также оплакивают потерю будущих возможностей или изменения в восприятии себя. Марию, к примеру, диагноз привел в отчаяние, ведь операция может повлиять на ее способность к деторождению в будущем.

Как и Мария, многие люди борются с чувствами и говорят себе, что не нужно печалиться. Желание держаться подальше от бесконечной печали совершенно понятно. Она причиняет боль, а не-

которые даже считают ее слабостью. Или же люди предполагают, что, если позволят себе расплакаться, эти сильные чувства могут уже никогда не уйти. Бывает, люди даже верят, что больше никогда не будут счастливы или что их угнетенность оттолкнет близких. Конечно же, верить в это — не значит сделать это правдой.

На самом же деле, если возникает чувство глубокой печали, которую также иногда называют *горем*, его нельзя избежать. В сущности, менее вероятно, что вы будете продолжать испытывать печаль, если позволите чувству прийти и затем уйти, не хватаясь за него и не усиливая его. Вспомните образ открытой ладони. Попробуем лучше понять этот совет.

Многие люди отмечают, что горевание помогает им принять факт потери и вернуться к нормальному функционированию. Горевание включает в себя принятие того, что произошло, сосредоточение внимания на переживании трагичных событий и разрешение самому себе испытывать очень глубокую печаль. Признание эмоции — это существенный шаг.

Печаль может содействовать конструктивному гореванию. Когда люди испытывают печаль, они инстинктивно замыкаются в себе, уединяются и замедляют темп жизни. Это как вынужденный тайм-аут, во время которого они должны осмыслить то, что случилось, и подумать, что делать дальше. Исследования показывают, что люди, испытывающие печаль, становятся более внимательными к себе.

Печаль также может поспособствовать более глубоким и доверительным отношениям. Когда люди находятся в печали внутри себя, эта печаль видна и снаружи. Всем своим видом они дают понять, что испытывают потребность в сочувствии, близости и поддержке. Кроме того, исследования показывают, что печаль помогает развивать в себе сочувствие и сострадание. Печальные люди иногда демонстрируют больше внимания и меньше предвзятости по отношению к другим.

С другой стороны, горевание является достаточно тяжелым процессом и может сделать вас уязвимым. Оно требует храбрости для столкновения с болезненной действительностью. Это означает, что, несмотря на страх ощутить печаль, вы не отворачиваетесь

от сильных чувств. Из-за моментов отчаяния, которые переживает Мария, может показаться, что она в депрессии: она чувствует гнев, одиночество, тревогу, раздражение или беспомощность, и вдобавок к этому изменился режим ее сна, энергия, аппетит и концентрация внимания. Однако существуют важные различия между депрессией и гореванием. Когда реакция ограничивается гореванием, эти проявления, напоминающие депрессию, необязательно будут длиться долго. Несмотря на периоды глубокой печали, Мария все еще сможет найти моменты радости и жизненные силы.

Опять же, вероятность длительной депрессии будет меньше, если вы позволите чувству печали приходить и уходить естественным образом. Существуют способы принять тот факт, что вы печалитесь, и при этом позволить печали уйти, когда придет время. Посмотрим, как Мария пытается определить, держится ли она за свою печаль или усугубляет ли ее.

## **Наблюдайте за печалью, чтобы оценить и контролировать ее**

Многие из стратегий, которые мы уже описали, очень ценны и для поддержания конструктивного горевания, и для облегчения неконструктивной печали. Конечно, они не волшебная палочка, способная всегда избавить вас от глубокой печали, но могут помочь облегчить тяжелые чувства. Исследования показывают, что, применяя навыки майндфулнесс, люди быстрее проходят через начальные стадии горевания и демонстрируют более значительное снижение уровня депрессии и тревоги.

Конечно, сказать легче, чем сделать. Но Марии, вероятно, будет проще оценить степень отчаяния и попробовать управлять им, если она остановится и обратит внимание на свои переживания. Позаботившись о том, чтобы интенсивность эмоции была разумной, и заметив различие между тем, чтобы впустить печаль, и тем, чтобы усугубить ее, Мария сможет решить, в ее ли интересах пытаться облегчить свою печаль.

В идеале, чтобы **ослабить печаль**, можно использовать следующие этапы.

- Признайте свою потерю. Остановитесь и понаблюдайте за переживаниями.
  - Впустите и назовите чувство.
  - Определите, где и как оно проявляется в теле.
  - Заметьте мысли.
- Проверьте факты.
- Используйте диалектические стратегии.
- Спросите мудрый разум.

Перспектива остановиться и специально обратить внимание на свои переживания приводит Марию в ужас. Мысли о реальности жизни в данный момент кажутся невыносимыми. Она хотела бы иметь способ обойти эти неизбежные чувства. Она не хочет принимать правду, которая может вызвать невыносимую печаль. Действительно ли наблюдение поможет ей в этом? Она переживает, что ею овладеет отчаяние.

С другой стороны, Марии сказали, что отказ от принятия правды и того, что она по отношению к ней чувствует, может и вовсе не дать выбраться из состояния уныния и справиться с другими болезненными эмоциями. Мария не уверена, сможет ли пройти через все эти этапы, но понимает, что, чем больше их она преодолет, тем лучше ей, скорее всего, будет.

## **Замечайте и называйте чувства**

Поскольку Мария не может остановить свои чувства, она решает, что попробует взять их под контроль, для начала признав их. “Чтобы приручить ее, дайте ей имя”, — вспоминает Мария (см. главу 4). Следовательно, чтобы снизить интенсивность эмоций, нужно их идентифицировать. Она прилагает большие усилия, чтобы разрешить этим сильным чувствам войти и распознать их.

Марии непросто понять, что она чувствует. И, как часто бывает, ее печаль изначально заблокирована злостью. Она замечает свою душевную боль и муки, только когда злость уже проходит.

Этот список, включающий в себя некоторые самые типичные слова для описания печали, поможет Марии определить свои чувства.

Безрадостность	Мука	Подавленность
Боль	Мрачность	Покинутость
Горе	Незащищенность	Пренебрежение
Горесть	Неприятие	Разбитость
Грусть	Несчастье	Разочарование
Дистресс	Неудовлетворен-	Смятение
Досада	ность	Страдание
Жалость	Одиночество	Терзание
Изолированность	Отчаяние	Тоска
Крах	Отчужденность	Угнетенность
Меланхолия	Печаль	Уныние

## Обратите внимание на телесные ощущения

Также Мария может распознать печаль, обратив внимание на то, как она ощущается в теле. “Горе отмечено в наших жилах и мускулах”, — говорит Фрэнсис Уэллер в своей книге *The Wild Edge of Sorrow*. “Оно кажется выстраданным, как будто страшная тяжесть давит нам на грудь или влилась в наши кости. Мы знаем свое горе, потому что ощущаем его: оно осязаемо. Наше стонущее, все чувствующее тело — территория печали”.

Печаль может притупить физиологические функции. Так, некоторые люди могут стать более апатичными или вялыми. Частота их сердечных сокращений может снизиться, они станут медленнее говорить, а поза их тела будет поникшей.

Остановившись, чтобы обратить внимание на свои ощущения, Мария замечает тяжесть и чувство пустоты в груди. Она прислушивается к ощущениям в глазах, плечах, животе и горле; вглядывается в свое лицо: понурое ли оно, сдвинуты ли брови, опущены ли глаза. Видит, что челюсть расслаблена и нижняя губа выдвигается.

нута вперед в недовольной гримасе. Замечает, что говорит тихим, медленным, монотонным голосом и всхлипывает. Понимает, какой слабой себя чувствует. Обнаруживает, что двигается тяжело и неуклюже. Пытается определить, сказалась ли ее печаль на аппетите, пищеварении или сне.

## **Замечайте мысли, которые могут усугубить печаль**

Печальные люди могут формировать негативные суждения и предположения о себе, своих стратегиях совладания и отношениях с другими людьми. Некоторые даже решают, что заслуживают того, что с ними произошло — а это, конечно, редко бывает правдой. Неблагодарные суждения о себе, вина и заикленные на одном и том же мысли лишь усугубляют страдания.

Мария всегда считала себя привлекательной, реализованной, компетентной женщиной и планировала родить детей в будущем. Теперь она не уверена, что все еще будет привлекательной, когда потеряет волосы во время лечения. Будет ли она чувствовать себя полноценной женщиной после того, как ей удалят яичники? Сможет ли она все еще быть биологической мамой? Или, может, она теперь ущербна?

Ей кажется, что другие либо жалеют ее, либо должны жалеть. Она осуждает свою глубокую печаль, считая ее признаком изнеженности, и начинает называть себя нытиком — тем, с кем сама бы не хотела общаться. Она начинает верить, что слово “нытик” теперь ее новое необратимое самоощущение.

Из-за этого уныния Марии так трудно, что она предполагает, будто другие тоже не в состоянии вынести ее боли и могут отдалиться от нее. Она думает о том, чтобы держать эти мысли при себе, но это только усиливает ощущение покинутости.

## **Проверьте факты**

Мария пытается собрать больше информации, чтобы убедиться, что ее предположения (как фактические, так и эмоциональные) верны. Она хочет быть уверенной, что не заставляет себя печалиться-

ся еще больше из-за неподтвержденных оценочных мыслей о себе, своих стратегиях совладания и общении с людьми. Возможно, она неправильно понимает медицинскую информацию, верит в непроверенные предположения или горюет о том, что может и не случиться.

Проверка фактов поможет Марии оценить, действительно ли существует такая серьезная опасность, какую она себе представляет. Она предполагает, что не совладает с ситуацией, что ее печальный вид нанесет вред отношениям с людьми и что она никогда не сможет родить ребенка. Но неясно, точны ли какие-либо из этих предположений. Мария пытается выяснить, говорят ли медицинские данные о том, что возможность иметь детей, как она планировала и когда планировала, потеряна. Она хочет узнать, можно ли заморозить яйцеклетки и выносить ребенка позже.

## Диалектические стратегии

Диалектические стратегии помогают Марии вспомнить, что **печаль — это часть полной картины, которая включает в себя и противоположный взгляд на ситуацию**. Она старается не забывать о метафоре качелей и о том, что, когда есть движение между обеими сторонами целостной картины, меньше вероятности застрять в безысходности. Она напоминает себе, что, хоть сейчас и кажется, будто радостные моменты где-то спрятаны, жизнь включает в себя и глубокую печаль, и огромную радость.

Это непросто, но Мария старается принять более сбалансированную перспективу и перестать видеть все в черно-белых тонах. Она раздумывает, включает ли ее целостная картина стороны, которые сейчас не видны. Возможно ли, что она способна совладать с ситуацией лучше, чем думает? Действительно ли то, что она сможет иметь детей не в то время или не так, как хотела или представляла, означает, что она неполноценна или бесполезна? Являются ли эти факты единственными характеристиками, определяющими ее? Она пытается удерживать в мыслях более полное видение ситуации и признать, что “не такой” — не значит неполноценный или бесполезный.

## Мудрый разум

Мария спрашивает у мудрого разума, в ее ли интересах такая интенсивность эмоции или же лучше что-то изменить и ослабить свою печаль. Есть ли у нее конструктивный баланс между отрицанием печали и позволением ей взять все под контроль? Она не хочет обесценивать свое понятное и естественное горе. Однако новые реалии, связанные с медицинскими аспектами заболевания, и интенсивные эмоции не должны определять ее личность. Возможно, она безосновательно предположила, что больше никогда не будет счастливой? Возможно, она сужает свою перспективу и сбрасывает со счетов позитивные стороны себя и своей жизни, которые могут принести ей радость? Мария напоминает себе, что нужно постараться посмотреть на все с высоты, как будто из вертолета, и увидеть более широкую картину, которая поможет ей принять сбалансированную перспективу мудрого разума. Мария признает, что ее печаль имеет под собой основания, но, возможно, эти переживания преувеличены. Она решает, что попытается снизить интенсивность своих чувств. Посмотрим на некоторые способы, которые помогли другим пациентам и которые Мария тоже может использовать.

## Активность, противоположная печали

Эта стратегия подразумевает, что вы стараетесь думать и действовать наперекор своим порывам избегать людей, беспомощно и безнадежно прекращать попытки думать или делать то, что может помочь вам почувствовать себя лучше, или даже стремиться к этому. Цель в том, чтобы уравновесить эти непродуктивные стремления, создавая приятные и оптимистичные чувства и ситуации. Люди отмечают, что этот подход помогает им отдалиться от физического и/или эмоционального упадка, делая акцент на противоположной стороне пессимистичного, безрадостного конца качелей, и придавая ей вес. Опять же, сказать легче, чем сделать; но суть в том, чтобы осуществить перемену в кругу негативной

обратной связи, думая и действуя иначе и/или подавая телу иные сигналы.

Важно прояснить, что мы не просто предлагаем вам “быть позитивными”. Благонамеренные рекомендации “думать и действовать позитивно” могут невольно опошлить горевание и переживание сложных эмоциональных состояний и чувств. Это естественно, что вы можете испытывать печаль или думать, что ваша жизнь повернулась не так, как вы хотели.

С другой стороны, наиболее полное видение ситуации также включает в себя позитивные стороны. Вы живы. Солнце все еще светит. Люди о вас заботятся. Заикленность на мыслях о том, как плохо у вас идут дела, не позволяющая радоваться или делать что-то приятное, может выбить вас из колеи. Радостные элементы жизни и хорошие, мотивирующие знаки легко упустить.

Вернуть себе равновесие непросто. Негативная предвзятость — как последняя соломинка на пессимистичной стороне качелей, и к тому же негативные мысли приклеиваются к вам. Вы стараетесь, как можете. Но при этом все еще можно попытаться внести изменения, чтобы вернуть себе равновесие. Исследования показывают, что усилия часто стоят того. Более полная и сбалансированная картина происходящего способствует жизнестойкости. Кроме того, подпитывая позитивные чувства, вы сможете понизить вероятность депрессии и укрепить иммунную систему.

Рассмотрим, какие именно изменения в мыслях, теле и/или действиях могут добавить вес к противоположной стороне вашей печали. Мы предлагаем вам много вариантов. Выберите те, которые вам нравятся, и не переживайте, если не используете их все.

## **Позитивные мысли**

Попробуйте сосредоточиться на следующих вопросах. Не забываете ли вы и не упускаете ли что-то позитивное? Можете ли вы сейчас вспомнить о чем-то прекрасном? Иногда люди боятся оптимизма и не замечают хороших новостей или прогнозов. Возможно ли, что и вы тоже сбрасываете со счетов хорошие знаки, которые

могли бы дать вам надежду? Посмотрите хотя бы на то, как вы пытаетесь развивать свои навыки совладания с трудностями.

### *Внутренний диалог*

Многие считают, что мотивирующие мысли могут существенно помочь поверить в себя и свою способность совладать с трудной ситуацией. Попробуйте обратиться к самому себе с мотивационной речью, чтобы перестать думать о том, что вы не справитесь с происходящим и не сможете ничего изменить. Можно сказать себе следующее.

*Я в состоянии справиться, даже если переживаю, что не смогу это сделать.*

*Моя печаль понятна, но вряд ли я буду так печалиться всегда.*

*Я могу постараться обращать внимание не только на то, что меня расстраивает, но и на то, что может меня порадовать.*

*Я могу приложить усилия и использовать некоторые полезные стратегии совладания. И, что даже более важно, я могу заслуженно похвалить себя за то, что стараюсь и не сдаюсь.*

Марше особенно нравится эта последняя мысль. Она считает, что похвалить себя за настойчивость — необычайно важно.

Вам нужно будет повторять эти слова снова и снова. И, говоря их достаточно часто, вы сможете начать верить в них, чувствовать себя лучше и что-то изменить.

### *Благодарность*

Говоря словами Фрэнсиса Уэллера, “Невозможно столкнуться с ужасами... с каким-либо чувством равновесия, не помня при этом о красоте мира — абрикосовом цвете или полях подсолнухов. Мы должны объединить горе с благодарностью — чтобы это вдохновляло нас быть открытыми к жизни”.

Может казаться, что, чувствуя себя таким несчастным, трудно держать в голове и ценить позитивные моменты и жизнерадостных людей. С другой стороны, исследования показывают, что даже сами попытки признать и принять любую радость могут стоить того. В одном исследовании пациенты написали список из пяти событий недели, за которые они благодарны. Они чувствовали себя намного более счастливыми и упоминали меньше проблем со здоровьем, чем те, которые сфокусировались на трудностях или записывали только обычные события. Один мужчина сказал мне, что, если он игнорировал все хорошее, его день был безрадостным и потерянным. Он решил, что немножко хорошего — лучше, чем ничего хорошего, даже если его радовали только 5% событий дня.

Вы готовы остановиться на мгновение, чтобы не пропустить этот красивый закат? Могли бы признать заботу и поддержку людей, которые пытаются помочь вам: внимательного врача, медсестры или любящего члена семьи? Вы обращаете внимание на то, что чувствуете, когда кто-то старается ради вас? Когда тот мужчина был в центре химиотерапии, он старался не упустить ни одного проявления заботы, замечал все продуманные и внимательные жесты, угощения и мягкие одеяла.

Это может показаться трудным, но возможно ли также обращать внимание на хорошее, которое все еще является частью вашей жизни, и ценить его? Динеш — молодой человек, о котором мы рассказывали в первой главе — сказал, что подумал, насколько хуже все могло бы быть, и почувствовал благодарность за то, как все сложилось. Он понял, как ему повезло, что у него остались волосы, хоть ему и говорили, что от химиотерапии он станет лысым.

Ни в коем случае не переживайте, если ваши мысли начинают блуждать и их тянет к негативу — это естественно. Эти неизбежные суждения всегда будут возникать. Возможно, вы даже спрашиваете себя, заслуживаете ли вообще чего-либо хорошего, или волнуетесь о том, что люди будут ожидать или требовать от вас большего, если вы покажете больше радости. Просто постарайтесь не забывать, что эти чувства нормальны, и перефокусируйте внимание так, чтобы оно захватывало и позитивные мысли.

## Телесные сигналы к изменению

Для того чтобы почувствовать себя иначе, вы можете задействовать целый комплекс физической активности, который приведет к определенным изменениям. Суть в том, чтобы увеличить запас энергии при унынии, а также изменить осанку и задать новый темп речи и/или сердечный ритм. Однако помните: все, что вы хотели бы попробовать, сначала нужно обсудить с врачом.

## Физические упражнения

Спросите у врача, есть ли безопасный для вас способ повысить частоту сердечных сокращений с помощью упражнений.

## Дыхание

Многие люди обнаружили, что дыхание — отличный способ зарядиться энергией. Вы можете попробовать дыхательную стратегию под названием “Ha breath”, описанную доктором Ричардом Брауном, автором книги *The Healing Power of Breath*. Она включает в себя следующие этапы.

- Постарайтесь зарядить энергией свой разум и тело.
- Встаньте и выпрямите спину, согните руки в локтях, чтобы ладони смотрели вверх.
- Вдыхая, отведите согнутые в локтях руки назад, ладони по-прежнему смотрят вверх.
- Затем быстро выдохните и резко выбросьте руки вперед перед собой, повернув ладони вниз и сказав при этом “Ха!”
- Быстро повторите упражнение от 15 до 20 раз.
- Отдохните 30 секунд, при этом замечая изменения в теле, мыслях и дыхании.
- Для большего заряда энергией повторите еще раз.

## Осанка

Попробуйте придать телу позитивное положение, используя для этого “яркую” осанку с поднятой головой, открытыми глазами и отведенными назад плечами, и говорить бодрым голосом. Можете приподнять кончики губ в полуулыбке.

## Приятные ощущения

Тело может помочь вам почувствовать радость и удовольствие. Подумайте, могут ли эти пять ощущений поспособствовать изменению вашего настроения.

**Вкус.** Съешьте или выпейте что-то вкусное. Как насчет любимого лакомства: свежесжатого фруктового сока, ароматной выпечки или деликатеса из детства?

**Зрение.** Возможно, вы получаете особое удовольствие, глядя на что-то красивое? Или же искренне радуетесь, наблюдая за тем, как играют дети либо резвятся животные? Наполнитесь великолепием природы. Посмотрите на безмятежно голубое небо. Оцените прелесть искусства. Полюбуйтесь зрелищным танцем.

**Прикосновение.** Не восхитительно было бы закутаться в одеяло или нанести на кожу сливки для тела? Возможно, вам принесет удовольствие теплая ванна или массаж. Или же, быть может, вы чувствуете счастье, обнимая кого-то либо ощущая ветер, дующий в лицо.

**Слух.** Можно послушать или сыграть самому жизнеутверждающую музыку. Или, может быть, вас бодрят звуки природы либо детский смех?

**Запах.** Вам нравится аромат каких-то блюд? Или, возможно, запах аромасвечи, благовоний, особенного парфюма либо крема после бритья? Может, вам больше нравятся свежие природные запахи?

Выберите самое приятное для вас!

## Действия

Один из лучших способов снова обрести равновесие — ограничить поведение, которое приносит вам грусть, и больше делать то,

что вас радует. Даже если вам нужно уговаривать себя на это, максимально постарайтесь *заниматься* тем, что приносит вам удовольствие.

## Приятные события

Это может быть непросто, но попробуйте выделить время и хотя бы раз в день делать что-то, что вам нравится. Чем приятнее это действие, тем дальше оно отнесет вас от грусти. Это может быть какое-либо занятие или время с дорогим для вас человеком. Постарайтесь оставаться открытыми к другим и дать им понять, что близость важна для вас. Наслаждайтесь даже маленькими ежедневными событиями.

## Смех

Может показаться, что смех не к месту, если вам так грустно, но тем не менее юмор может быть изумительным способом уравновесить печаль. Мудрость этой стратегии выражена в пословице: “Смех — лучшее лекарство”. Юмор помогает перенести горе и, как было замечено, улучшает настроение, укрепляет иммунитет, ослабляет боль и защищает от разрушительного эффекта стресса. Искренний смех и улыбки заразительны и мотивируют вас больше общаться с другими людьми. Исследования показывают, что способность улыбаться в трудную минуту содействует улучшению долгосрочных стратегий совладания. Чем больше горюющие люди смеялись и улыбались в первые месяцы своей потери, тем лучше было их душевное здоровье на протяжении последующих двух лет.

Жаль, что я сама не приняла такую легкую и беззаботную позицию раньше. У меня ушло достаточно много времени на то, чтобы понять, что шутить — не означает несерьезно относиться к ситуации. Одна подруга поделилась со мной тем, как заставила отступить свою беспомощность и отчаяние от выпадения волос, со смехом подумывая выбрать рыжий прокез в магазине париков. Динеш говорил: “Мне нужно сказать спасибо Джону Стюарту за то, что он помог мне пережить рак”. Он целыми днями смотрел

*The Daily Show*, каждую серию “Студии 30” и вообще любую комедию, которую мог найти.

Как наполнить свою жизнь юмором? Шутите, смотрите смешные фильмы, слушайте юмористические истории. Попросите окружающих или онлайн-друзей помочь вам в поиске смешных шуток или мемов. Старайтесь проводить время с людьми, у которых хорошее чувство юмора — даже если иногда им, возможно, придется говорить, что некоторые шутки вам не помогают.

## Развитие навыков

Деятельность, укрепляющая вашу веру в то, что вы все еще компетентны и у вас есть способность контролировать свою жизнь, также может помочь вам не чувствовать себя таким беспомощным и отчаявшимся. Даже если вы не можете делать всего того, что делали раньше, это не значит, что вы не можете совсем ничего. Не говорите себе, что вы беспомощны или ни на что не способны. Если вы можете открыть глаза, то уже можете что-то сделать. Каким бы трудным это ни казалось, на основании исследований мы можем утверждать, что обретение или развитие навыков повышает жизнестойкость и помогает противостоять депрессии.

С помощью внутреннего диалога постарайтесь мотивировать себя делать то, что помогает вам почувствовать свою компетентность и уверенность. Мы заметили, что полезно планировать такую работу и выполнять ее как минимум раз в день, чтобы прийти к чувству удовлетворенности. Попробуйте выполнить что-то сложное, но не явно недостижимое.

Настраивайтесь на успех, а не на неудачу. Со временем постепенно повышайте уровень сложности. Если вам слишком сложно с самого начала, в следующий раз сделайте что-то проще. Если же вам слишком легко, в следующий раз попробуйте что-то сложнее. Это может быть новый вызов каждый день или ряд заданий, которые помогут вам обрести навык в новой для вас сфере.

Динеш, когда чувствовал себя так плохо, что не мог ходить в колледж, решил совершенствовать свое кулинарное мастерство. В один день он учился нарезать кубиками лук. В другой попро-

бовал сварить яйцо-пашот. Он развил в себе чувство компетентности и научился готовить богатую белками пищу, необходимую ему для того, чтобы набираться сил. Готовка стала одним из самых экспрессивных из его видов деятельности.

## Дневник

Еще одно занятие, которое люди сочли полезным — вести дневник. Некоторые рассказали, что, когда они писали о своей потере и вызванных ею переживаниях, это помогало им замечать и анализировать переполняющие их чувства. Пациенты, которые писали о чем-то хорошем, не так часто ходили на приемы к врачу и упоминали свои симптомы. Исследования показывают, что описание радостных моментов способствует хорошему настроению.

## Помощь другим

Еще один способ уравновесить чувство печали — делать что-то для других. В самом деле, многие исследования продемонстрировали, что чем больше люди осознанно помогают кому-то, тем менее подавленными они себя чувствуют.

Динеш, подающий надежды кулинар, начал приглашать на ужин гостей. Его хобби стало возможностью сблизиться с друзьями и отблагодарить их за поддержку. Одна женщина подобным образом использовала вышивание. Это хобби позволяло ей создавать для любимых людей что-то такое, что могло бы радовать их долгое время. Один мужчина сказал, что для него хороший день — это день, когда он делает что-то интересное, учится чему-то новому или помогает кому-то. Наверное, не все могли бы, как он, работать волонтером в местной благотворительной столовой.

Возможно, и вы захотите помогать кому-то, заботиться о ком-то или заниматься благотворительностью. Некоторые поддерживают других онкологических пациентов и говорят, что это работает в обе стороны.

А теперь перейдем к следующей главе, в которой расскажем об управлении гневом.

## ГЛАВА 6

# Как справляться с гневом



*Любой может злиться — это легко. Но разозлиться на правильного человека, в правильной степени и в правильное время, с правильной целью и правильным способом... вот что нелегко.*

Аристотель

Как мы уже убедились, люди реагируют на онкологический диагноз по-разному. Главное — помнить о том, что важно признавать свои реакции. Если вы замечаете, что злитесь, то вы не одиноки.

Может ли быть, что ваш гнев конструктивен? Ваши чувства общаются вам или окружающим о какой-либо проблеме? Возможно, гнев вызван недовольством из-за физической и/или эмоциональной боли? Гнев мотивирует вас на то, чтобы заботиться о себе, или, может, помогает вам получить что-то, в чем вы нуждаетесь? Возможно, он помогает избежать других некомфортных чувств, меньше ощущать свою уязвимость или критиковать себя?

С другой стороны, вы можете волноваться, что ваш гнев разрушителен. Возможно, вы критикуете себя за свои чувства? Беспокоитесь, что ваша эмоция выйдет из-под контроля или нанесет вред отношениям? Возможно, вы хотели бы умерить свой гнев?

Вспомним, что эмоции необязательно *либо* конструктивны, *либо* разрушительны. Интенсивность гнева может варьироваться: от легкого раздражения до ярости и неистовства. В некоторой степени гнев бывает полезным, однако если он слишком интенсивен,

то может причинить вред. Золотая середина — реагировать на гнев так, чтобы защитить себя или бороться с несправедливостью и при этом не повредить отношениям с людьми и восприятию самого себя.

В этой главе мы рассматриваем навыки, которые помогут вам понять, что вы чувствуете, и решить, стоит ли выражать свою эмоцию в данный момент. Мы вводим навык “СТОП”, выделяющий различие между переживанием эмоции и совершением действия. Также мы предлагаем другие техники, включающие в себя чуткий внутренний диалог с целью ослабить непродуктивный гнев, и описываем стратегии самоуспокоения, которые помогут справиться с болью и другими расстраивающими вас ситуациями. Поверьте, существуют действенные способы пройти через эти суровые испытания.

## Онкологический диагноз и гнев

Рак может угрожать вашей жизни. Вспомним, что, когда тело ощущает опасность, часто запускается реакция “борись, беги или замри”. Эта реакция на восприятие серьезной опасности в свою очередь может вызвать чрезвычайно интенсивную эмоцию.

Злость или ярость могли пригодиться пещерному человеку, подстегнув его отбиваться от атаки льва. Но сейчас нам неясно, с кем или чем нужно бороться, чтобы защититься от рака. Возмущения по поводу ограничений медицинского ухода или современной медицины в принципе могут и не помочь вам почувствовать себя в безопасности. Обида на несправедливость этого мира либо обвинение профессионалов, близких, себя самих может принести мнимое чувство контроля или показаться ответом на вопрос “Почему?” либо “Почему я?” Однако за такие объяснения можно заплатить высокую цену. Сильная враждебность способна поставить под угрозу отношения с людьми, вызвать чувство потери контроля или стыд. К тому же зачастую гнев влияет на иммунную систему или усугубляет боль.

Также гнев может быть реакцией на дистресс, вызванный тем, что вам приходится переносить потери и физическую и/или эмо-

циональную боль, которая часто сопутствует раку. Многие исследования обнаружили связь между гневом, неприязнью к другим или себе и болью. Возможно, вы злитесь на то, что ничто не приносит вам облегчения, или на само осознание того, что оно вам нужно. Иногда за ваш гнев ответственны другие люди. В иных случаях он может быть вызван фрустрацией от понимания того, что невозможно изменить что-то так быстро, как вам хочется или нужно.

Рассмотрим новый навык под названием “СТОП”, с помощью которого можно эффективно справляться с гневом, а вместе с ним и другие стратегии, с которыми вы уже знакомы.

## Навык “СТОП”

Эта бесценная стратегия — первый шаг к совладанию с гневом. Ее цель — остановить вас и напомнить о важном различии между переживанием эмоции и ответными действиями на нее. Ваш первый порыв — не всегда самая конструктивная реакция.

**С:** сдержите порыв совершить необдуманное действие под влиянием чувств.

**Т:** трансформируйте свой порыв в глубокий вдох, продолжайте спокойно дышать и не спешите реагировать.

**О:** осознанно наблюдайте за телом и мыслями и постарайтесь увидеть ситуацию как можно полнее и подробнее. Попробуйте заметить все, что происходит внутри вас и снаружи.

**П:** попросите мудрый разум подсказать вам, стоит ли в данный момент выражать свои чувства.

Насколько возможно, постарайтесь осуществить это, но помните: сказать проще, чем сделать. Поэтому не переживайте и не ругайте себя за неудачи.

## Обращайте внимание на свое тело

“О” в слове “стоп” означает “осознанно наблюдать”. Попробуйте заметить, где и как гнев выражается в вашем теле. Возможно, под действием первого компонента реакции “борись, беги или замри” ваш организм разогнался и спешит действовать. Понаблюдайте:

возможно, вы заметите гулко бьющееся сердце, покрасневшее или горячее лицо, напряженные мышцы. Возможно, вы стискиваете зубы, сжимаете руки в кулаках или хмуритесь. Некоторые люди, когда злятся, ухмыляются или плачут. Может, вы чувствуете порыв вспылить, ударить по чему-то, обидеть кого-то или написать гневное сообщение?

## Замечайте чувства

Постарайтесь обратить внимание на свои эмоции. Иногда гнев — как помехи в радиосвязи. Когда вы точно настроите свой приемник, то, что с вами происходит, и то, что вы чувствуете, прояснится.

Может казаться, что все мы хорошо понимаем, когда злимся. Однако пациентам с хронической болью иногда трудно распознать свои эмоции. Осознание некоторой степени гнева может быть важным сигналом того, что чего-то не хватает и необходимо позаботиться о себе. Если вы будете игнорировать чувства, есть вероятность, что боль усилится, вы расстроитесь еще больше или отношения с людьми будут поставлены под угрозу.

Майндфулнесс может также помочь вам понять, является ли ваша реакция более интенсивной, чем нужно, и держитесь ли вы за чувство, которое неконструктивно. Когда вы отдаете себе отчет в своих переживаниях, менее вероятно, что вы неуместно примените свой гнев или непродуктивно усилите его. У вас есть возможность понять, вызвано ваше раздражение чем-то, что сделал или не сделал другой человек, или же вы расстроены из-за своей трудной ситуации.

## Определите эмоцию

Гнев можно описать по-разному. Возможно, сделать это будет проще, зная некоторые типичные слова, используемые для его определения. Какие из них лучше всего описывают то, что вы чувствуете?

Беспокойство

Горечь

Ворчливость

Гнев

Возмущение

Враждебность

Досада	Недовольство	Раздражение
Злость	Неистовство	Фрустрация
Мстительность	Озлобленность	Ярость
Негодование	Ожесточение	

Вспомните девиз: “Чтобы приручить ее, дайте ей имя”. Назовите переживание — и будет легче его утихомирить.

## Осознавайте свои мысли

Постарайтесь не забывать, что “эмоции любят себя” и ваши мысли могут подпитывать гнев. В одном исследовании было обнаружено, что само ожидание боли может стать достаточной причиной для гнева даже у здоровых людей. Не отпуская чувство раздражения или питая его, вы можете усугубить свое возмущение или гнев. Старайтесь помнить, что каждый раз, определяя гневную мысль, вы осознанно тренируете себя не оставаться с ней.

Попытайтесь обратить внимание на свои допущения и суждения. Возможно, сфокусировавшись исключительно на несправедливости, вы сузили свое внимание? Вы думаете о том, как несправедлива ваша ситуация? Возможно, вы говорите себе, что жизнь “должна быть” иной? Может, заикливаются на чем-то, что вас разозлило, или вспоминаете поступки, которые совершили в прошлом и которые сейчас кажутся неправильными? Возможно, представляете, что может пойти не так в будущем?

Постарайтесь понять, не осуждаете ли вы себя за то, что чувствуете гнев. Одна молодая мама, страдающая от боли, страшно злилась на себя за то, что проявила нетерпение по отношению к детям. Возможно, вы решили, что любая степень гнева разрушительна? Я, к примеру, критиковала себя за то, что мне нравилось чувствовать негодование в ответ на реакции некоторых людей на мою болезнь. Я предположила, что человек “выше этого” не раздражался бы так и не считал себя таким уверенным в своей правоте. А вы когда-нибудь чувствовали что-то подобное?

Возможно, вы заметите за собой волнение о том, что, признав любую форму гнева, автоматически будете действовать под его влиянием. Одна женщина беспокоилась, что признание раздраже-

ния изменит ее поведение с окружающими и ощущение себя. Она сказала: “Меня воспитали как леди, и я благодарна за это... но то, что со мной происходит, — паршиво. Я устала и меня это не радует, хотя я знаю, что никто не виноват. Я не хочу становиться негативной и злой, но меня бесит, что люди не понимают, как это, черт возьми, трудно”.

## Проверьте факты

Проверьте, подкреплены ли ваши допущения фактами, чтобы узнать, не усугубляете ли вы эмоции. **Искать виноватых означает придавать силы своему гневу.** Возможно, вы вините себя, других людей или обстоятельства в том, что на самом деле никто не может контролировать?

## Мудрый разум

Остановитесь и спросите мудрый разум, разумна ли сила вашего гнева в данной ситуации. Вы чувствуете конструктивное равновесие между тем, чтобы признать необходимость позаботиться о себе, и тем, чтобы держаться за чувства, которые уже не могут принести пользу? Ваша эмоция помогает вам постоять за себя? Или, возможно, интенсивность гнева, наоборот, мешает вам? Вы можете рассмотреть преимущества и недостатки своей стратегии совладания? Один мужчина сказал, что злость на врача помогла ему почувствовать себя сильнее и стала его “темной стороной”, мотивирующей усердно работать. Он также задумался, стоит ли ставить под угрозу важные отношения только ради того, чтобы почувствовать себя менее уязвимым. Мне самой нужно было спросить себя, помогает ли мне негодование и стоит ли оно того, чтобы я критиковала и осуждала себя.

Мудрый разум не видит происходящее только так *или* иначе. Может быть, что чувства этого мужчины, как и мои, возникли по понятным причинам, и что наша самокритика была объяснима, *и также* что мы хотели бы попытаться уменьшить свой гнев. Можно ли найти середину между молчанием и атакой? Наша цель — поза-

ботиться о себе и ослабить эмоцию. В главе 7 мы опишем способы отстаивать свои потребности и защищать отношения.

А сейчас рассмотрим один из способов уменьшить интенсивность чувств, которые на данный момент могут быть не в ваших интересах.

## Противоположное действие для гнева

Цель этой стратегии — поступать вопреки порыву проявить агрессию, критицизм и черствость. Постарайтесь быть немножко более дружелюбным, говоря о том, что вас беспокоит.

Признаками гнева часто являются физиологическое возбуждение, напряжение и негодующие мысли. Некоторые изменения в организме и мыслях могут помочь уравновесить круг обратной связи, сведя к минимуму порывы к чрезмерной враждебности.

### Физические изменения

Перед выполнением любой физической активности нужно проконсультироваться с врачом. Получив согласие врача, можно попробовать **снизить уровень физического возбуждения, меняя ритм дыхания, степень напряжения в теле и/или температуру.** Чтобы изменить частоту дыхания, можно использовать **размеренное дыхание** (см. стр. 77). Напомним, что этот прием снижает уровень возбуждения и приносит с собой ощущение спокойствия. Расслабление помогает справиться с раздражительностью.

Еще один отличный способ ослабить физическое напряжение и успокоиться — **парная мышечная релаксация** (см. стр. 78).

Также, если вы разгорячены эмоцией, можно попробовать успокоиться с помощью **физических упражнений.** Однако это может быть не лучшее время для физической активности. Спросите у врача, есть ли безопасный способ сжечь накопившуюся энергию. Если ситуация позволяет, можно даже просто пройтись — иногда это вызывает новые чувства и мысли.

Следующий прием, позволяющий понизить температуру тела, может помочь, если ваши чувства слишком сильны и вам нужно успокоить себя в короткий срок. Опять же, обязательно прокон-

сультируйтесь с врачом перед тем, как применить его, поскольку очень холодная вода замедляет сердцебиение.

Понизить температуру тела можно следующим образом.

- Опустите лицо в холодную воду или приложите медицинский пакет со льдом (либо обычный пластиковый пакет с застежкой со льдом или холодной водой) к глазам и щекам.
- Если у вас аллергия на холод, не используйте лед, а только воду температурой около 10 градусов Цельсия.
- Задержите дыхание на 15–30 секунд.
- Частота сердцебиения должна понизиться. Вместе с этим уменьшится приток крови к органам, не имеющим первостепенного значения в данный момент, и кровь будет перенаправлена к мозгу и сердцу.

## Изменения в мыслях

Вероятно, вашим мыслям присуща такая же ригидность, как и телу. Уменьшив напор некоторых суждений и предположений, среди которых, скорее всего, есть неверные, вы сможете мыслить более гибко.

Попробуйте применить диалектические стратегии. Вспомните, что у ваших мыслей всегда есть другая сторона. Молодой маме, которая чувствует вину за то, что не проявила терпения с детьми, поможет понимание того, что ее ситуация более сложная: нельзя сказать, что *либо* дети виноваты, *либо* она эгоистичная и бесчувственная мать. Более сбалансированная перспектива может помочь ей не отождествлять себя только с негативной частью истории. Принимая во внимание обе стороны, она осознает более полную реальность. “Днем я слишком апатична из-за лекарств и поэтому не могу быть достаточно отзывчивой с детьми”. Однако она чувствует истощение после того, как не спала всю ночь, “поливая себя грязью” за такую реакцию на лекарства. Может ли она уравновесить самокритику и осуждение себя, вспомнив, что

гнев — типичная реакция на физический и эмоциональный дистресс? Принятие во внимание противоположной стороны поможет ей осознать: она может одновременно *и* раздражаться, *и* хотеть ослабить свой гнев, чтобы с пониманием отнестись к тому, что дети требуют ее внимания. Также она может вспомнить, что внутреннее ощущение гнева — не то же самое, что выпустить гнев наружу.

Возможно, вы ограничиваете ситуацию, считая ее правильной *или* неправильной? Я была очень огорчена, поняв, что, возможно, тратила больше энергии на то, чтобы доказать свою правоту, а не на то, чтобы решить проблему. Мужчина, который думал, что гнев на врача мотивирует его больше работать, хотел верить, будто проблему можно решить, просто если один из них проявит больше усердия. Но, к сожалению, иногда адекватная реакция на потребности человека более сложна.

Хороший способ радикально изменить узкое мышление — расширить взгляды и **принять видение другого человека**. Иногда можно ослабить гнев, представив себя на месте кого-то другого. Вспомним, как Саре стало легче, когда она задумалась о причинах, по которым врач не перезвонила ей, как обещала. Она поняла, что этому могут быть другие объяснения, помимо бесчувственности врача. Подумайте, каких частей истории может не хватать вам для полной картины.

## Самоуспокоение

Причиной фрустрации или раздражения может быть то, что вы не получили удовлетворительной реакции на переживаемый вами эмоциональный или физический дистресс. Иногда окружающие люди или сама вселенная не могут дать вам того, чего вы хотите и в чем нуждаетесь.

Самоуспокоение часто помогает почувствовать облегчение и расслабиться, если нужно справиться с дистрессом, но нельзя ничего изменить прямо сейчас. Стратегия состоит в том, чтобы проявить по отношению к себе нежность, доброту и заботу — т.е. попытаться уравновесить возбуждение в теле, огорчающие предположения, самокритику и суждения с помощью успокаивающих, утешитель-

ных, чутких ощущений, мыслей и действий. Некоторым людям принятие на себя ответственности за заботу о себе также приносит более полное ощущение контроля.

Рассмотрим, как можно успокоить себя, используя физические ощущения или визуальные образы.

## Самоуспокоение с помощью физических ощущений

Проявите доброту и заботу к своему телу. Цель этой стратегии в том, чтобы вызвать приятные ощущения в противовес лечению, которое иногда бывает изнуряющим и после которого тело устает.

Подумайте, какие **тактильные ощущения** могут утешить и успокоить вас. Возможно, вы любите горячую ванну, массаж, лосьоны или масла для тела? Или же получаете удовольствие, лежа на свежей чистой постели, надевая приятную для тела одежду или укутываясь в теплое, мягкое одеяло? Одна пациентка сказала, что лучшее расслабление для нее — погладить своего кота. Другая брала с собой на химиотерапию плюшевого медвежонка, и он успокаивал ее. У третьей была “утешающая подушка”, сделанная из мягкого бархата. Выберите подходящее приятное ощущение. Иногда самое действенное прикосновение — это объятия. Можно попробовать проявить любовь к себе — например, мягко и чутко положить руку на сердце.

А какие **запахи** для вас приятны? Может, вам нравится лаванда, ваниль или свежее испеченный хлеб? У вас есть любимый парфюм, шампунь или крем после бритья? Возможно, вам помогает расслабиться зажженная свеча или благовония? Или же вас успокаивает и утешает свежий воздух и природа? Если не можете выйти на улицу и понюхать розы, откройте окно или попросите кого-нибудь принести вам свежие цветы.

Подумайте, какие **звуки** расслабляют вас. Многим помогает любимая музыка, которую можно послушать в трудную минуту. Для кого-то это классика, для кого-то — колыбельные. Другие, наоборот, находят утешение в бодрящих звуках. Возможно, вас успока-

ивают звуки природы, шум моря, пение птиц, шелест листьев или стук дождевых капель по крыше?

Отдельная категория — любимая еда. Какой вкус для вас самый восхитительный? Может, вам хочется карамели, шоколадного мороженого или еще каких-нибудь сладостей? Или, возможно, особенное лакомство для вас — свежавыжатый сок, домашний суп или чашка чаю? Однако если вас тошнит или у вас изменились вкусовые ощущения, то сейчас, возможно, не получится порадовать себя едой.

А какие зрительные образы для вас самые приятные? Один мужчина сказал, что очень радуется, наблюдая за тем, как играют его внуки. Возможно, вам приятно будет полистать красивую книгу, полюбоваться произведениями искусства или фотографиями? Возможно, вас порадует просмотр фильма или видео с живописными и величественными пейзажами или другими красивыми видами? Может, вы успокаиваетесь, глядя на огонь свечи? Многие находят самые прекрасные и утешительные образы в природе — звездное небо, красивый закат или могучий океан.

## Самоуспокоение с помощью воображения

Если в данный момент нельзя получить описанные приятные ощущения или же вы физически не можете быть в другом месте, все еще возможно вызвать успокаивающие образы людей, мест и ситуаций при помощи разума.

Было замечено, что воображение помогает онкологическим пациентам справиться с болью и другими ситуациями, вызывающими дистресс. Цель — отвлечься на время от дистресса, представляя контакт с человеком, место или время, в котором вы чувствовали себя спокойно и в безопасности.

Попробуйте нарисовать в воображении такое место. Успокаивающие образы индивидуальны. Некоторым становится лучше, когда они представляют себя рядом с ручьем, по которому плывут осенние листья, или у цветущего луга. Других утешают образы близких, в том числе будущей семьи. Выберите образ, способный помочь лично вам.

Некоторые используют этот прием, чтобы найти в себе силу, мысленно отождествляя себя с могущественным образом, таким как величественная гора или вдохновляющий человек. Если это человек, то им может быть кто-то из вашего окружения или из истории — Иисус, Моисей, Ганди, Будда или Нельсон Мандела.

Использование техники включает в себя следующие этапы.

- Закройте глаза и замедлите дыхание с помощью выдоха, который должен быть длиннее, чем вдох.
- Представьте человека, место или время, которое вызывает ощущение спокойствия, безопасности или защищенности. Это комфортное место находится в здании или на улице?
- Нарисуйте выбранную сцену перед внутренним взором во всех подробностях. Примите во внимание все зрительные образы, звуки и ощущения защищенности и близости. Вы один или с вами есть кто-то еще? Может, там есть животные?
- Сфокусируйтесь на красоте этого места. Там есть вода или растения? Какого цвета и формы предметы, которые вы видите?
- Позвольте теплой и дружелюбной улыбке распространиться по всему телу.
- Почувствуйте, как уголки глаз легонько поднимаются и кожа становится мягче, будто ваши глаза улыбаются.
- Расслабьте лоб.
- Улыбнитесь и почувствуйте улыбку на губах и во рту.
- Расслабьте челюсть. Заметьте ощущения во рту и щеках.
- Представьте и почувствуйте, как улыбка распространяется на область вашего сердца и проникает в грудную клетку. Позвольте улыбке распространяться на все, что вы сейчас чувствуете.

- Обратите внимание на приятные тактильные ощущения, например температуру. Может, вам в лицо светит солнце или дует ветер? Может, вы касаетесь приятной поверхности, которая успокаивает вас? Возможно, это мягкий песок или уютное одеяло. Если там есть животное, может, было бы приятно погладить его?
- Обратите внимание на расслабляющие звуки. Возможно, играет успокаивающая музыка. Вы слышите шелест листьев или плеск волн? Или утешающие голоса близких людей? Может, они говорят вам что-то особенное?
- Представьте приятные вкусы или запахи. Возможно, кто-то там готовит ваше любимое блюдо? Можете вспомнить аромат и вкус и насладиться ими? Или, возможно, там есть другие запахи, которые приносят вам удовольствие.
- Чтобы добавить больше деталей в эту картину, представьте себя самого в выбранном умиротворенном месте. Вы сидите там, расслабившись и наслаждаясь атмосферой, или, может, гуляете, слушаете, едите или чем-то занимаетесь? Пусть ваш дыхательный цикл станет дольше, помогая вам почувствовать утешение и спокойствие. Замедлите свой выдох, чтобы больше расслабиться.
- Заметьте и назовите эмоции, которые испытываете. Среди них есть спокойствие, расслабление, радость, счастье или легкость?
- Отметьте все мысли о том, каково это — быть в этом месте. Попробуйте найти слова, способные принести с собой ощущения спокойствия и безопасности, и прошептать их себе.
- Постарайтесь запомнить все детали этого особенного места и времени, чтобы потом можно было воссоздать ощущение безопасности и тепла.
- Знайте, что можно вернуться в это место умиротворения, вспомнив картинку в своей голове в момент, когда вам нужно расслабиться и набраться сил.

## Заботиться о себе может быть непросто

Иногда людям некомфортно проявлять к себе внимание. Некоторые могут злиться на то, что мир их разочаровал и теперь им приходится заботиться о себе самим. Другие считают, что теплота по отношению к себе вызовет еще больше грусти, слабости или жалости, из-за которой они не смогут брать на себя ответственность. Одна пациентка сказала: “Я не уверена, что хуже: быть стервой или жалеть себя”. Тем не менее исследования показывают, что сострадание к себе придает сил и мотивирует взять на себя инициативу.

Иногда, чтобы проявить доброту по отношению к себе, людям нужно использовать противоположное действие. Они могут считать, что не заслуживают доброты и заботы. Одна молодая незамужняя женщина, которой сделали билатеральную мастэктомию и которая лишилась возможности родить ребенка, сказала, что не имеет права жаловаться, потому что другие пациенты проходили через еще более тяжелые режимы химиотерапии.

Некоторым кажется, что они сделали что-то не так. Они могут чувствовать стыд или считать, что не достойны чуткой заботы. Как и я, они могут ругать себя за вспыльчивость по отношению к людям, которые, возможно, пытаются помочь. Вспомним молодую маму, которая излишне упростила свою ситуацию и решила, что если дети заслуженно хотели ее внимания, а она не уделила его им — значит, с ней что-то не так. Другие злятся на себя и могут преувеличивать свою ответственность за происходящее или способность изменить реакции своего тела и то, как они влияют на близких людей. Они могут истязать себя, веря, что причина рака — в отсутствии воли или других недостатках, которые касаются их моральных принципов или характера. Список того, что им “нужно” делать лучше, исчерпывающий — и изматывающий!

“Питайся лучше”.

“Будь сильнее”.

“Высыпайся лучше”.

“Будь позитивнее”.

“Сражайся упорнее”.

“Меньше эмоций и стресса”.

“Больше упражнений”.

На самом деле на выживание при раке влияет много факторов. На такие из них, как генетика, окружающая среда и удача, вы никак не можете повлиять. В самом деле, очень мало убедительных доказательств того, что образ мышления — например боевой дух, отсутствие надежды, беспомощность, отрицание или избегание — влияют на лечение рака или его рецидив.

С другой стороны, мы все жалеем о чем-то, что сделали или не сделали. Несомненно, может быть такое, что честная оценка действительно включает в себя признание некой ответственности за огорчающие факты. Рон, заядлый курильщик, принял факт влияния курения на рак легких и не позволил токсичному слою отворачивания и ненависти к себе закрыть полную картину. Курение — одна из многих граней истории его болезни и выздоровления. Рон все еще может жалеть о чем-то, но при этом не отказывать себе в чуткой заботе, хоть этого и нелегко достичь. Более полное видение его ситуации может включать в себя сожаление, вину или стыд и вместе с тем доброту и чуткость по отношению к трудностям, с которыми он сталкивается в результате своих действий. Рон может гордиться своей храбростью, с которой принимает болезненную правду и благодаря которой готов что-то изменить, чтобы двигаться вперед.

## Внутренний диалог

Внутренний диалог может быть эффективным способом проявить больше чуткого понимания к своей ситуации. Цель в том, чтобы наставлять себя, демонстрируя теплое, терпеливое и чуткое понимание, которое вы проявили бы по отношению к близкому человеку, если бы он оказался в трудной ситуации. Было замечено, что сострадание к себе эффективно для снижения гнева и интенсивности боли. Оно может помочь людям с хронической болью,

даже если нет других способов устранить ее. Также оно может улучшить психологическое благополучие, понижая уровень тревоги, депрессии и стресса и улучшая способность принимать боль.

Часто помогает напоминание себе о том, что другие могут чувствовать то же, что и вы. Мы не устаем удивляться тому, как часто людям кажется, что они — единственные, кто так себя чувствует. В сущности, было обнаружено, что люди, которые понимают универсальность своих чувств и то, что они типичны для человека, а также помнят, что другие тоже страдают, — более счастливые, стойкие и довольные жизнью.

Сострадательный внутренний диалог включает в себя следующие этапы.

- Удобно устройтесь: можно сесть, стать или лечь. Можно закрыть глаза. Откройте ладони и положите их на бедра. Дышите медленно и глубоко. Выдыхая, говорите себе: “Расслабься”.
- Проявите участливое внимание к своим переживаниям и с добротой примите любые возникающие эмоции. Постарайтесь разрешить себе испытывать эмоции с чуткостью и пониманием.
- Некоторым проще сначала обратить чуткие мысли к кому-то другому, кто плохо себя чувствует, или к человеку, которого они любят.
- Можно сказать себе следующее.
  - *Я переживаю трудное время и чувствую гнев.*
  - *Жить с онкологическим диагнозом трудно, и понятно, что меня это расстраивает.*
  - *Трудно чувствовать себя так плохо.*
  - *Мне тяжело осознавать: что-то, что я сделал или не сделал, усугубило мою болезнь.*
  - *Мне стыдно, когда я такой раздражительный.*

- **Напомните себе о нашей общей человечности.**
  - *Я не единственный, кто так себя чувствует. Это нормально, что справиться с болезненной ситуацией трудно.*
  - *Любому трудно совладать с раком. Я всего лишь человек.*
  - *Никто не идеален.*
  - *Очень многие или даже все раздражаются, когда чувствуют эмоциональную или физическую боль.*
- **Если вас отвлекают недобрые или критичные мысли, постарайтесь, насколько возможно, заметить эти суждения и позволить им уйти. Для начала попытайтесь понять и простить себя за свои чувства. Спросите себя, что вы упускаете, чтобы увидеть полную картину ситуации.**
  - *Справляться с болью и дистрессом тяжело. Я пытаюсь научиться стратегиям совладания, которые подходят мне лучше всего.*
  - *Гнев, выражаемый в той или иной форме, — часть человеческих переживаний и типичная реакция на боль.*
  - *Даже если мои эмоциональные реакции не такие же, как у других людей, они наполнены смыслом.*
  - *Со мной все нормально.*
  - *О чем еще я, возможно, забываю?*
- **Обучение проявлению доброты и понимания к себе происходит постепенно. Чтобы овладеть навыком самосострадания, нужно время — как и для многих новых умений. Постарайтесь проявить к себе такое же понимание, какое проявили бы к малышу, который только учится ходить и падает. Поверьте в то, что сможете научиться более эффективному совладанию.**
  - *Чтобы ослабить сильные чувства, нужно время, и я все еще учусь новым приемам.*

- *Новые стратегии требуют много практики. Это не таблетка для однократного приема, а то, что нужно постоянно повторять.*
- Говорите теплым и доброжелательным тоном, каким говорили бы с другом, и высказывайте искренние пожелания, как будто вы просите о чем-то или молитесь.
- Выражайте сострадание по отношению к себе и другим, мысленно повторяя доброжелательные слова и фразы, например следующие.
  - *Мне жаль, что это так трудно.*
  - *Ты важен для меня, и я хочу о тебе заботиться.*
  - *Пусть я смогу дать себе поддержку и чуткое понимание, в которых нуждаюсь.*
  - *Пусть я научусь не ругать себя так сильно за свои чувства и поступки.*
  - *Пусть я буду здоровым.*
  - *Пусть все онкологические пациенты будут здоровы.*
- Медленно повторяйте эти фразы и старайтесь фокусироваться на их смысле. Разум может “проговаривать” их, даже если вы не обращаете внимания на этот процесс. Попробуйте сосредоточиться на значении слов, мягко возвращая свой разум к этому сценарию снова и снова.
- Если вам комфортно, можно проявить к себе доброту физически — например, положить руку на сердце или немножко приобнять себя.

Теперь перейдем от внутренних переживаний к тому, как взаимодействовать с окружающим миром.

## ГЛАВА 7

# Как поддерживать личные взаимоотношения



У каждого из нас своя манера общения с людьми. Кто-то более общительный, а кто-то более сдержанный. Возможно, у вас широкий круг общения, или, быть может, вы предпочитаете посвящать свое время и силы нескольким избранным людям. Возможно, вы хотели бы, чтобы у вас было больше связей. Может, вы открыто делитесь своими реакциями и информацией с окружающими, а может, ваш стиль — оставаться закрытым или держаться подальше от огорчающих фактов или чувств.

Независимо от того, предпочитаете вы сейчас быть общительным или скрытным, являются ли ваши отношения во всем такими, какими вы хотите, — связь с окружающими ощутимо влияет на жизнь с онкологическим диагнозом. А ваш стиль совладания, в свою очередь, может оказать воздействие на взаимоотношения с людьми. В этой главе мы предлагаем идеи, способные помочь вам поддерживать благоприятные отношения, и описываем стратегии эффективного общения, выражения желаний и потребностей.

## Онкологический диагноз и отношения с людьми

Физические, эмоциональные и финансовые трудности часто влияют на взаимоотношения, и любой жизненный кризис может отразиться на том, как люди ведут себя друг с другом. Некоторые

пациенты переживают, что рак навредит их отношениям, но, с другой стороны, у него также есть сила углубить и укрепить их.

Перед лицом онкологического диагноза близкие могут стать еще ближе, а остальные, наоборот, отдалиться. Иногда реакции людей кажутся естественными, но иной раз могут и удивить тем, насколько не соответствуют ожиданиям: если они излишне опекающие или, наоборот, слишком отчужденные. Может быть трудно понять, как вести себя с друзьями или семьей, если физическая или эмоциональная близость с ними не соответствует тому, в чем вы сейчас нуждаетесь или на что надеетесь.

Никто из нас не идеален, ни у кого нет безупречных отношений, и никто не способен изменить другого человека. Люди “переваривают” медицинскую информацию и свыкаются с ней по-разному. Кто-то более идеалистичен или избегает болезненных фактов, а кто-то старается быть реалистом. Как вы помните, люди с преобладающим эмоциональным разумом более свободно выражают эмоции, делятся чувствами и информацией. Те же, у кого преобладает рациональный разум, скорее всего, будут закрыты и сдержанны. Если стиль совладания, интуитивно выбранный вашим близким человеком, не соответствует тому, что вам сейчас нужно, это может причинить боль.

Иногда люди говорят что-то с благими намерениями, думая, что это поможет, но невольно заставляют вас чувствовать недопонимание. “Не волнуйся: я знаю, что все будет хорошо”, — эти слова могут не показаться такими обнадеживающими, какими их считает говорящий. Если вы чувствуете, будто такая поддержка умаляет значение трудностей, через которые вы проходите, или обесценивает ваши переживания, вам может быть одиноко. Советы, продиктованные наилучшими побуждениями — такие как “Сходи к этому доктору” или “Попробуй эту диету” — могут помочь, но также могут выглядеть как критика ваших стратегий совладания и вызвать у вас охлаждение к человеку.

Если у вас сейчас нет возможности посещать места, где вы раньше общались с людьми, такие как работа или учебное заведение; или если у вас нет физической близости, вы, вероятно, чувствуете

себя изолированным. Молодым людям часто особенно трудно быть отрезанными от общения и коллектива. У 18-летнего Динеша был период времени, когда он не мог контактировать с кем-либо вне дома из-за ослабленного иммунитета. Он так тосковал по обычным ежедневным вещам, которые раньше принимал как должное, — поехать куда-то на метро, перекинуться словом с другими пассажирами... Вот как он описал свои чувства: “Бывали ночи... когда я ощущал одиночество физически, до спазмов. Я пытался напомнить себе о друзьях, которым звонил или которые приходили ко мне в больницу, о родителях, которые спят этажом ниже. Но все равно не мог уснуть. Мне хотелось свернуться в клубочек, но я не мог обнять себя достаточно крепко”.

**Отношения с людьми могут измениться из-за возникшей необходимости полагаться на других.** Каждый по-своему относится к тому, чтобы давать или получать больше внимания или помощи. Роли меняются. Может приехать член семьи, который раньше не жил с вами, и оказать дополнительную помощь. Кому-то, кто раньше заботился о других, теперь, возможно, приходится принимать заботу самому. Некоторые волнуются, что могут стать обузой для своих близких или стоять им многих расходов.

**В этот период времени, сознательно или нет, вы можете сами держаться на расстоянии от окружающих.** Вспомните: когда люди чувствуют себя уязвимыми, они часто переключаются в режим защиты. Веря в то, что важные для вас отношения в опасности, вы можете возводить барьеры вокруг себя. Иногда отступить — действительно мудрое решение, но бывает и так, что это реакция на неточные предположения. Попытки защитить себя от неопределенной опасности могут стать на пути к более близким отношениям. Так случилось с пациенткой по имени Елена. Ее неуверенность относительно того, делиться ли своими чувствами с мужем и дочерью, изначально поставила отношения с ними под угрозу.

## Как поддерживать доверительные отношения

Посмотрим на историю Елены как пример того, как некоторые из навыков, уже описанных нами, могут помочь поддерживать доверительные отношения.

### Понаблюдайте

Возможно, вы рассказываете себе некоторые распространенные мифы об отношениях?

- Моим близким плохо, и это моя вина.
- Я обуза для близких и слишком много требую.
- Я не заслуживаю потраченного времени и внимания.
- Просить о чем-то — признак слабости. Это отталкивает людей.
- Если кто-то откажется выполнить просьбу, это может навредить отношениям.
- Это неправильно, что мне приходится о чем-то просить. Мои близкие сами должны знать, что мне нужно, и делать это.
- Я эгоист. Нужно перестать носиться со своими потребностями и тревогами.
- Люди не захотят быть рядом, если мое поведение и внешний вид не будут такими, как обычно.

Постарайтесь понять, находитесь вы в состоянии эмоционального, рационального или мудрого разума. Понаблюдайте: не делаете ли вы упор на факты и не сбрасываете ли со счетов чувства и желания, как в рациональном разуме? Или, может, торопитесь с выводами, формируете предвзятые суждения о себе либо других, как в эмоциональном разуме? Можете ли вы посмотреть на происходящее с перспективы мудрого разума, которая уравнивает проверенные факты с чувствами, ценностями и приоритетами?

Елена замечает, насколько она одинока и как нуждается в поддержке. Некоторые реакции мужа заставляют ее чувствовать себя

непонятой. Она приняла решение не делиться слишком многим со своей молодой дочерью, и теперь понимает, что считает ее недостаточно сильной, чтобы справиться с грузом трудностей и волнением. Елена осознаёт, что находится в состоянии эмоционального разума.

## Проверьте факты

**Нам может казаться, что истории, которые мы себе рассказываем, правдивы, однако это не всегда так.** Нас поражает то, как часто люди считают себя ответственными за реалии жизни с онкологическим диагнозом, над которыми они совершенно не властны. Для меня самой одним из самых трудных аспектов совладания было справиться с чувствами, вызванными влиянием моей болезни на мою семью. Возможно, вы вините себя за то, что ваши близкие волнуются, проходят через стресс, чувствуют тяжесть; или, возможно, переживаете за свою наследственность? Один мужчина решил, что он не такой отец, каким “хотел быть и должен быть”, после того как дочь-подросток сказала ему, что приходит к нему в больницу — непосильное испытание.

**Вспомним, как важно ставить под сомнение самокритичные предположения.** Постарайтесь не забывать о том, что вы не выбрали эту реальность и не соглашались на нее. Вероятнее всего, сложившаяся ситуация — не ваша вина. В самом деле, есть ли что-то, что вы могли сделать иначе? Вы в силах изменить тот факт, что ваша болезнь может влиять на других?

Елена предполагает, что требует слишком много. Если вы нуждаетесь в ком-то или в чем-то, значит, эти люди или эти вещи — ключевые элементы вашего здоровья и счастья. Это не то же самое, что быть “требующим”. Требующий — это суждение, подразумевающее, что вы вызываете жалость к себе или можете позаботиться о себе сами, но не хотите.

## Внутренний диалог

При общении с другими людьми легко пренебречь своими эмоциями, мыслями и правом постоять за себя. Внутренний диалог

может быть ценным способом позволить себе чувствовать то, что вы чувствуете. К тому же, помня о том, что близкие рядом с вами, вы, скорее всего, не будете ощущать себя отвергнутым и одиноким. Можно сказать себе следующее.

*Многие чувствуют себя так же, как и я.*

*Мои чувства оправданны, даже если они не такие, как чувства других людей, либо расстраивают кого-то.*

*Я бы хотела, чтобы моя болезнь никак не влияла на людей, которые меня окружают.*

*Я не выбирала сложившуюся ситуацию и не соглашалась на нее.*

*Я могу постараться принять все то, что мне неподвластно. Я не выбирала карты, которые мне раздали, но могу выбрать, как ими играть. Я могу решить, как хочу поступить со своими эмоциями и вести себя с окружающими.*

*Полагаться на других — не слабость. Сейчас это, скорее, жизненная реальность.*

*Я могу и ценить все, что для меня делают, и нуждаться в том, чтобы просить о помощи.*

*Заботиться о себе не эгоистично. Напротив, это даже даст мне возможность заботиться о других.*

*Возможно, есть люди, которые любят меня, заботятся обо мне или молятся за меня, хоть физически они сейчас и не рядом.*

## Проверьте факты в отношениях

В отношениях играют роль обе стороны, так что важно проверить правдивость ваших предположений о других людях. Постарайтесь не забывать, что вы не можете в действительности знать, о чем думают другие, если только они вам об этом не скажут. Иногда полезно напрямую проверить предположения, пого-

ворив с человеком, которого они касаются. Когда Елена спросила мнение своей дочери, та сказала, что ей важно знать подробности лечения матери. Осведомленность о том, что происходит, помогала дочери чувствовать более тесную связь с семьей и повлияла на ее решение быть более вовлеченной во все, что касается заботы о матери.

## Слушайте

Слушать — не так просто, как кажется. Трудно адаптировать историю, которую вы себе рассказываете. Как и многим из нас, Елене было непросто отпустить свои предположения. Изначально ей казалось, что услышать о том, через что она проходит, — непосильное испытание для дочери, и что любящая мать должна защищать своего ребенка. Пришлось напомнить ей, что ее дочь — взрослая и сама изъявила желание узнать детали.

По-настоящему слушать — значит больше, чем просто слышать слова другого человека. Это значит попытаться увидеть мир его глазами и быть готовым изменить свою точку зрения вследствие того, что этот человек говорит. Однако, когда вам плохо, оставаться открытым к другим точкам зрения, какими бы они ни были, не так просто.

В сущности, быть полностью открытым к другим ракурсам трудно, даже независимо от того, больны вы или здоровы. Вот, к примеру, у Марши и у меня совершенно разный опыт и методы в психологии. Чтобы написать эту книгу вместе, нам необходимо было понять точку зрения друг друга, не держась за свои собственные идеи как за *истину*. Мы во многом не соглашались! Мы спорили, и иногда чувствовали, будто все должно быть “либо по-моему, либо никак”. Нам часто приходилось останавливать работу и задумываться, чтобы понять, что, возможно, слова другой из нас *несут в себе что-то ценное*. И только почувствовав, что мы действительно слышим и уважаем друг друга, мы отошли от ригидности и нашли в себе готовность рассмотреть другие идеи. Мы держались вместе, помня о том, что наш приоритет — понять, как лучше всего помочь онкологическим пациентам. Хочется верить,

что это умение слушать не только существенно сблизило нас, но также придало глубины и богатства этой книге.

## Мудрый разум

Мудрый разум, который, как мы уже знаем, является ценным проводником для принятия конструктивных решений, может быть очень полезным также и в отношениях. Поразмышляйте о следующем.

- **Вам комфортно в отношениях с окружающими?**
- **Вы посвящаете время и силы наиболее важным для вас людям?**
- **Вы хотели бы что-то изменить: уделить внимание кому-то другому или установить отношения другого рода?**

Елена признала, что отношения с мужем и дочерью для нее — чуть ли не целый мир, и решила сфокусироваться на них, а не тратить ограниченное время и энергию на людей, которые не так важны в ее жизни. Думая, как укрепить эти отношения, она нашла в себе силу и готовность увидеть и принять факты и быть максимально реалистичной.

Принять правду об отношениях не всегда легко. Это бывает так же трудно, как столкнуться с медицинской реальностью. Тем не менее реалистичное видение взаимоотношений с окружающими может помочь вам решить, с кем стоит держать дистанцию, а с кем нет. Елена поняла, что на данный момент не чувствует той близости с мужем и дочерью, какая была раньше и какой она хотела бы. Она спросила себя, можно ли и стоит ли делиться с ними большим.

Иногда решение не выражать свои чувства действительно самое мудрое. Не всегда стоит, например, делиться завистью или возмущением. Но также Елена поняла, что сдерживать эмоции — не всегда значит поддерживать отношения. Мудрый разум подсказал ей, что ее отношения с мужем и дочерью — надежны. Сделав выбор держать свои чувства при себе, не променяла ли она ценную близость с любимыми на видимость защищенности? Возможно,

ее молчание привело к тому, что мужу и дочери просто пришлось справляться с ситуацией самостоятельно, без нее? Елена решила, что стоит пересмотреть подход к своей дочери и откровенно поговорить с мужем.

## Как справиться со сложными чувствами

Несомненно, отношения с людьми могут вызывать сильные эмоции. Изначально, когда Елена говорила с мужем о своей болезни, некоторые его реакции ее злили. Желая доказать, что ее негодование справедливо, она пыталась пристыдить, наказать и изменить своего мужа. Но потом Елена мудро рассудила, что невозможно изменить другого человека. Она поняла, что тратит драгоценные силы на непродуктивный гнев, и применила некоторые стратегии совладания из тех, что мы здесь описываем.

Пытаясь снизить силу своего гнева, Елена постаралась определить и назвать свои чувства, мысли и телесные реакции. Она признала раздражение и разочарование. Заметила суждения о муже и решила проверить факты. Использовала внутренний диалог, чтобы признать правомерность своего объяснимого раздражения. Чтобы успокоиться, Елена применила технику размеренного дыхания, а чтобы расслабить напряженные мышцы, использовала парную мышечную релаксацию и приняла теплую успокаивающую ванну.

## Диалектические стратегии

Также Елене помогло то, что она помнила: и у людей, и у отношений могут быть противоположные стороны, но они не исключают друг друга, а являются частью полной картины. Она решила пересмотреть свое мнение о дочери и отношениях с ней. Вместо того чтобы просто видеть во взрослой дочери уязвимого ребенка, Елена постаралась быть открытой к тому, чтобы увидеть более широкую перспективу, которая касается дочери и их отношений. Она поняла, что, хоть ее дочь, возможно, кажется хрупкой, диагноз матери мог бы стать для нее, если использовать термин моей сестры, *прыжком выше головы*. В самом деле, исследования пока-

зывают, что перед лицом кризиса некоторые люди находят в себе новый, ранее не обнаруженный запас силы.

Елена начала больше рассказывать дочери о своей болезни и некоторых своих чувствах. Вера в то, что, возможно, ее дочь более сильная, чем Елена изначально себе представляла, дала возможность дочери проявить активную заботу и позволила им сблизиться. Им не пришлось оставаться замкнутыми в своих ригидных ролях, при которых забота проявлялась лишь в одном направлении. Теперь они обе и отдавали, и получали, поддерживая друг друга и принимая друг от друга заботу.

## Немного о разговорах с детьми

Для многих людей, в том числе и меня, самые трудные личные разговоры о раке — это разговоры с нашими детьми. Как можно честно рассказать ребенку о том, что происходит, так, чтобы он смог с этим справиться и продолжать вам доверять?

Конечно же, то, как вы подойдете к разговору, зависит от возраста ребенка. Дочь Елены — взрослая, и то, что Елена посчитала эффективным в разговоре с ней, вероятнее всего, не подойдет для младших детей. С другой стороны, очень легко недооценить то, насколько даже маленький ребенок чувствует изменения в повседневной жизни, как и эмоции и поведение людей вокруг.

Родители часто не говорят ребенку о чем-то, что может его расстроить, из-за желания защитить его. Однако когда ребенок понимает, что что-то не так и об этом никто не говорит, в его воображении все может быть хуже, чем в реальности. Иногда детям может показаться, что причина негативных чувств и эмоциональных состояний — в них самих, и/или проблема настолько ужасна, что взрослые даже не могут о ней сказать. Если не молчать, а открыто говорить о трудностях, дети не будут чувствовать себя такими одинокими, зная, что есть люди, которые могут прийти на помощь в трудную минуту.

Простой и честный разговор может предотвратить неправильное понимание ситуации. Многие родители пришли к выводу, что можно поддерживать доверительные отношения с ребенком, гово-

ря открыто и не избегая слова “рак”. Можно сказать, что рак — это клетки, которые растут быстрее обычных клеток.

Помните, что легче совладать с трудностями, если принимать во внимание мысли, кажущиеся противоположными: о том, что в вашей ситуации есть место и страху, и надежде. Возможно, слово “рак” пугает многих людей потому, что ранее не было столько хороших способов справиться с ним, как сейчас. Расскажите о плане своего лечения и о надежде, которую он дает. Химио- или радиотерапию можно описать как способ замедлить рост клеток. Со временем можно объяснить, что облысение и другие неприятные побочные эффекты вызваны медицинскими препаратами, а не болезнью.

Реакции детей на рак — как и реакции взрослых — бывают разные. Одни задают много вопросов и хотят знать много подробностей. Другие замыкаются в себе или смущаются. Третьи с головой уходят в заботу о вас, чувствуя, что нужно поставить свою жизнь на паузу. Четвертые вообще как будто игнорируют происходящее и с головой окунаются в свои собственные жизни. Как и во многих других жизненных ситуациях, лучше всего помочь ребенку найти сбалансированную середину, которая включает и заботу о вас, и его собственную жизнь.

Не все вопросы могут появиться сразу, так что постарайтесь быть открытыми к ним на протяжении времени. Будьте внимательны и не дайте детям поверить в мифы и заблуждения: например, о том, что рак заразен. Также дети могут спросить, умрете ли вы. Опять же, ваша цель — уравновесить надежду и честность. Можно сказать правду, например: “Мы все когда-нибудь умрем, но, я надеюсь, не от рака” или “Надеемся, что нет. Врачи делают все возможное, чтобы помочь мне”.

## Другие источники поддержки

Еще одно, что следует взвесить с помощью мудрого разума — может ли вам и вашей семье в это время помочь поддержка от людей за пределами близкого круга. Даже если в вашей жизни много заботливых и понимающих людей, сейчас вам также могут приго-

даться личные и/или профессиональные отношения с более широким кругом людей, в том числе духовными лицами или специалистами, работающими в сфере психического здоровья.

Есть много разных моделей поддержки онкологических пациентов. Некоторым помогает общение с людьми, которые проходили через те же трудности. Один мужчина, поделившись своими переживаниями с людьми, которые имели подобный опыт, сказал: “Они вас понимают, и вы это чувствуете даже без слов”. Для него это было очень ценно. Группы поддержки для онкологических пациентов помогают почувствовать себя менее изолированным. Также было замечено, что психосоциальная поддержка позитивно влияет на качество жизни пациентов и выживаемость. В других исследованиях говорится о связи между наличием социальных контактов и переносимостью боли.

Найти людей, которые проходят через то же, что и вы, можно с помощью общественных ресурсов, в клиниках, онкологических центрах или Интернете. Некоторые группы формируются на основе определенного диагноза, возраста или стадии рака. Одна девушка нашла друзей среди людей в похожей ситуации, присоединившись к “Breasties” — группе для молодых пациенток с диагнозом рака молочной железы и репродуктивной системы. Конкретно эта группа объединяла участниц с помощью социальных сетей, на встречах, мероприятиях и оздоровительных поездках выходного дня. Другая, более закрытая пациентка попросила своего врача помочь ей найти человека с похожим диагнозом, чтобы пообщаться с ним. Вы можете выбрать вариант, подходящий для вас.

## Откровенные разговоры

Если вам не хочется открываться другим и говорить о том, чего вы хотите или в чем нуждаетесь, вы не одиноки в этом. Многим людям трудно говорить открыто. Елена долго пыталась решить, как рассказать мужу о том, что ее беспокоит или тревожит, и в то же время не навредить отношениям.

Что можно сделать, если вы хотите поделиться переживаниями, но человеку трудно вас выслушать? Возможно, у вас есть близ-

кий человек, который любит вас так сильно, что для него невыносимо слышать о вашей боли. Также может быть непросто сказать кому-то, кто хочет поговорить о ваших проблемах, что вы цените его заботу, но разговор — не то, что вам сейчас нужно. Опять же, у нас есть несколько идей, как общаться так, чтобы это не было тяжело ни для вас, ни для ваших близких.

## Эффективное общение

Откровенные разговоры могут сделать отношения более глубокими. Окружающие люди не умеют читать мысли и не могут всегда знать, чего вы хотите, если только вы не скажете об этом. Часто действительно необходимо дать им знать, что вам нужно. Вы не можете контролировать или менять поведение других людей, но на ситуацию может повлиять то, как вы подаете свою просьбу.

**Конструктивная просьба означает понимание разницы между просьбой и требованием.** Когда вы просите, у человека есть выбор, согласиться или нет. Когда вы требуете, то просто говорите человеку, что ему делать, не давая возможности решить, сказать вам “да” или “нет”. В просьбе проявляется уважение к человеку, а требование может нанести отношениям вред.

Помните, что сила ваших эмоций во время разговора влияет на вашу коммуникацию. **Чтобы не утруднять разговор сильными чувствами, мы рекомендуем применить стратегии регуляции эмоций, перед тем как говорить с кем-то.** Например, положительный результат разговора более вероятен, когда вы не злитесь. Легче делиться переживаниями, когда вы не испытываете сильной тревоги и не верите в катастрофические предположения. Если вам очень грустно, попробуйте использовать приемы совладания с печалью. Если вы вините себя за то, через что проходят ваши близкие, можно обратиться к самоуспокоению и внутреннему диалогу из главы 6.

Следующий шаг — **понять свою цель. Что вы ожидаете от этой коммуникации?**

- Быть услышанным и понятым.
- Удостовериться, что ваша точка зрения воспринимается всерьез.
- Попросить о другой ответной реакции.
- Разрешить конфликт.
- Добиться, чтобы человек сделал то, что вы хотите.
- Сохранить отношения.
- Почувствовать хорошее отношение и уважение к себе.
- Получить поддержку или развить самоуважение.

Как и многие из нас, Елена поставила перед собой не одну цель. Краткосрочная цель была: твердо попросить мужа о том, чего она хочет, и получить это — добиться от него понимания и другой реакции. В то же время было важно придерживаться долгосрочной цели — сохранить отношения с мужем.

### Навык “ПОПРОСИ”<sup>1</sup>

Навык, названный акронимом “ПОПРОСИ”, используется в качестве эффективного способа твердо попросить о том, чего вы хотите, или о том, что, как вы чувствуете, вам нужно.

**П:** перечислите только реальные факты ситуации.

**О:** четко и ясно опишите свои мысли и чувства.

**П:** четко и ясно попросите о том, что хотите получить.

**Р:** расскажите, в чем преимущества того, что вы это получите.

**О:** осознанно уделите внимание своим целям и придерживайтесь их.

**С:** сохраняйте уверенность, выражая это в голосе, осанке и зрительном контакте.

**И:** идите на компромисс: покажите, что готовы и отдавать, и получать.

Эта стратегия требует практики. Возможно, будет проще, если вы запланируете заранее или даже напишете, что и как хо-

<sup>1</sup> Оригинальное название навыка — “DEAR MAN”. Русское название представлено в переводе Максима Сологуба. — *Примеч. ред.*

тите сказать. Посмотрим, как Елена может использовать навык “ПОПРОСИ” для разговора с мужем в те моменты, когда их стили совладания не совпадают. Иногда она испытывает тревогу и страх перед будущим, а его реакция на это заставляет ее чувствовать себя еще более одинокой.

Первый шаг — объективно описать, что ее беспокоит, **перечислив только реальные факты**. Елена упоминает исключительно то, что может непосредственно наблюдать, — ощущения, чувства и мысли — не формируя суждений и предположений о мотивах мужа. Она говорит:

*Я люблю обращаться к тебе в трудную минуту. Когда я делюсь с тобой тем, что меня тревожит, ты часто говоришь мне, что все будет хорошо. Когда я несколько раз повторяю медицинские детали, ты иногда закатываешь глаза.*

Затем Елена пытается описать чувства и мысли, не предполагая, что муж должен знать о них. Открыто говорить об эмоциях может быть трудно. Люди часто боятся, что их осудят, не поймут или посчитают слабыми. Честно выразить эмоции — значит храбро поделиться чувствами, не зная, какую это встретит реакцию. Без уверенности в том, что другой человек чувствует то же, что и вы, или что он отреагирует по-доброму, быть уязвимым и выражать чувства — например, говорить “Я люблю тебя” — может казаться риском. Елена говорит:

*Я сейчас очень чувствительна, и твоя поддержка и одобрение много значат для меня. Время от времени меня расстраивает твоя реакция. Я верю, что ты стараешься поддержать меня, но иногда чувствую, будто ты просто хочешь, чтобы я успокоилась. Когда ты закатываешь глаза, я чувствую, будто ты не принимаешь мои тревоги всерьез. У меня создается впечатление, что ты критикуешь то, как я справляюсь с ситуацией, или не понимаешь меня, и из-за этого мне одиноко.*

Следующим этапом Елена просит о том, что ей нужно, открыто говоря, что помогает ей в трудную минуту, а что нет. Она старается говорить “Я хочу” или “Я не хочу” вместо “Ты должен” или “Ты не должен”. Если человек показывает, что не знает точно, чего вы хотите, дайте ему понять, что лучше спросить вас. Елена говорит:

*Чаще всего мне просто нужно, чтобы ты меня выслушал и понял, как мне страшно, а не обнадеживал меня. Если ты не знаешь, что делать: просто послушать или попытаться подбодрить меня — пожалуйста, спроси прямо.*

Если разговор идет с трудом, вы всегда можете сказать, что вам некомфортно, и отложить его на следующий раз. Эта стратегия даст человеку возможность подумать о вашей просьбе, а вам — попросить еще раз, возможно, иным способом. Можно просто сказать: “Давай пока поставим этот разговор на паузу”.

Следующий шаг для Елены — рассказать мужу о позитивных последствиях того, что он просто выслушает ее, а не будет на автомате пытаться утешить. Подумать, чем это хорошо для другого человека, может означать, что вам придется посмотреть на ситуацию с его точки зрения. Так вы сможете составить представление о том, что для него важно. Эффективнее называть позитивные, а не негативные последствия, так что постарайтесь избегать ультиматумов — например, не говорите: “Если ты не...” Люди хотят чувствовать, что их любят и ценят, поэтому постарайтесь выразить благодарность, где это возможно. Елена говорит:

*Я люблю тебя и ценю то, что ты пытаешься поддержать и подбодрить меня. Для меня очень важно быть услышанной и чувствовать уважение к себе. Когда ты понимаешь меня, я могу расслабиться, и благодаря этому мы с тобой намного лучше ладим.*

Елена старается быть внимательной и осознанной — т.е. придерживаться сути, не идя на поводу у эмоций. Ей важно спокойно сфокусироваться на том, чтобы изменить общение с мужем к лучшему, и не ставить отношения под угрозу. Елена прилагает усилия, чтобы не отвлекаться на самокритику или комментарии,

которые могут проскакать у нее в голове. Как заезженная пластинка, она повторяет свои аргументы, придерживаясь исключительно фактов.

*Твоя поддержка безумно важна для меня. Я очень надеюсь, что ты сможешь слушать меня и понимать, что мне страшно, и при этом не обнадеживать и не осуждать меня.*

Елена пытается сохранять уверенность и смотреть на разговор оптимистично, веря, что он пройдет хорошо. Она старается найти твердость в голосе, не запинаться и не шептать, принять уверенную осанку и смотреть мужу в глаза, а не в пол.

Наконец, Елена выражает готовность обсудить свою просьбу с мужем — т.е. **идти на компромисс**, получать и отдавать. Она открыта к другим способам исправить ситуацию и хочет выбрать то, что лучше всего сработает. Елена спрашивает у мужа, есть ли у него идеи, как решить проблему.

## Навык “ДРУГ”<sup>2</sup>

“ДРУГ” — это навык для поддержания или укрепления важных отношений. С его помощью можно попросить о чем-то так, чтобы не потерять уважения и расположения друг друга.

**Д:** будьте **доброжелательны**, вежливы и уважительны.

**Р:** покажите **расположение** и интерес к тому, что хочет сказать другой человек.

**У:** проявите **уважение** к мнению и чувствам человека. Покажите, что понимаете и цените их.

**Г:** **говорите непринужденно**. Легкому разговору могут поспособствовать улыбка и юмор.

Этот подход способен помочь Елене уравновесить ее краткосрочную цель (чтобы муж по-другому реагировал на ее поведение) и

<sup>2</sup> Оригинальное название навыка — “GIVE”. Русское название представлено в переводе Максима Сологуба. — *Примеч. ред.*

долгосрочную цель (сохранить отношения с мужем). Посмотрим, как она может использовать этот прием для того, чтобы они с мужем чувствовали себя одной командой, а не спорили. Поскольку изначально Елена зла на него, перед тем как начинать говорить, она практикует размеренное дыхание и парную мышечную релаксацию, чтобы успокоиться.

Елена старается быть мягкой и доброжелательной, избегать атак, угроз, суждений, неуважения или чувства вины. Вместо того чтобы говорить: “Либо по-моему, либо никак” или сваливать все на мужа, она предлагает разделить с ним ответственность за решение проблемы.

*Это тяжелое время для нас с тобой. Наверное, ситуация расстраивает нас обоих, и поэтому у нас не всегда получается поддержать друг друга. Ты не против, если мы попробуем вместе разобраться, как изменить наше общение к лучшему?*

Елена старается показать свое расположение и дать понять, что точка зрения мужа ей интересна, глядя ему в глаза, поддерживая зрительный контакт, держась уверенно и не перебивая его, когда он говорит. Она предполагает, что, пересказывая медицинские факты, вызывает у него раздражение и недовольство, но при этом мягко спрашивает его мнение о ситуации.

*Я люблю говорить о фактах и своих чувствах. Я ценю, что ты по-своему реагируешь на мой диагноз, и хочу попробовать посмотреть и с твоей перспективы тоже. Что ты чувствуешь, когда я говорю о том, как расстроена, и постоянно держу в поле зрения медицинские факты?*

Сначала ее муж не был открыт к диалогу, и Елена проявила мудрое понимание к его желанию поговорить о проблемах в другой раз. Он почувствовал, что Елена его уважает, и в следующий раз был намного более открытым. Если вы не наблюдаете прогресса, повторяя разговор несколько раз, можно обратиться к психотерапевту, духовному лицу или другому человеку, который смог бы поддержать вас и помочь вам поговорить друг с другом.

В ситуации Елены проявление любви и уважения к мужу было ключевым для успешного разговора. Хотя она ясно дала понять, что ей не нравится его поведение, она также сказала и сделала все, чтобы показать, что его чувства, мысли и действия понятны для нее.

*Возможно, напряжение в нашем общении вызвано тем, что у нас с тобой разные способы справляться с проблемами. Я люблю проговаривать детали с другими людьми и делиться чувствами. Ты, мне кажется, предпочитаешь оставаться более закрытым и менее эмоциональным. Как ты думаешь, мы могли бы проявлять больше понимания и уважения к стилям друг друга?*

Наконец, Елена говорит с мужем в легкой и оптимистичной манере, нежно и тактично, с улыбкой, помня о том, что “ласковым словом и камень растопишь”.

Благодаря навыку “ДРУГ” Елена и ее муж договорились, что он постарается спрашивать ее о чувствах и быть открытым к ее мнению, а она, если почувствует себя непонятой, постарается мягко сказать об этом.

## Немного об интимной близости

Разговоры о физических и эмоциональных аспектах интимных отношений могут сейчас казаться особенно трудными. Иногда люди переживают, что изменения в традиционной интимной близости навредят отношениям. Будьте внимательны к таким мыслям: возможно, они вызваны “катастрофизацией” в эмоциональном разуме. Постарайтесь заметить, не держитесь ли вы на расстоянии от партнера, чтобы защитить себя от чувства уязвимости, или не чувствует ли ваш партнер себя отвергнутым. Если вы не хотите делиться своими тревогами, важно быть уверенным в том, что это не угрожает вашей эмоциональной близости с людьми. Иногда трудно, но чрезвычайно важно сказать: “Сейчас я не чувствую себя желанной, но я по-прежнему люблю тебя и хочу, чтобы ты любил меня”. В этом плане вам может помочь книга *Sex and Cancer*, упомянутая в примечаниях в конце этой книги.

Старайтесь не забывать о ценности нежного прикосновения, массажа, держания за руку, поцелуев и ласки. Помните, что 20-секундные объятия и 10 минут держания за руку могут быть бесценным источником комфорта и любви, а также понизить уровень стресса и тревоги.

Теперь перейдем к отношениям в более широком мире с медицинскими специалистами и коллегами.

## ГЛАВА 8

# Как общаться с коллегами и медицинскими специалистами



Рак может влиять на отношения с людьми как внутри ближнего круга, так и за его пределами. Если вам трудно говорить широкому кругу людей о своих желаниях или тревогах, знайте: не только вы сталкиваетесь с такой проблемой.

Бывает, в этот период нужно решить вопросы, связанные с влиянием болезни на вашу работу или волонтерскую деятельность, и не всегда просто понять, как обсудить их эффективно. Вы, наверное, раздумываете, каким процентом информации стоит делиться? Еще и этот сложный медицинский мир, в котором нелегко ориентироваться, так как нужно принимать жизненно важные решения и обсуждать непростые финансовые вопросы. Вам достаточно ясно объясняют всю эту трудноперевариваемую информацию, способную повлечь за собой ощутимые физические, эмоциональные и финансовые последствия? Возможно, вам хотелось бы иметь больше времени и/или узнать мнение других людей, чтобы прийти к более полному пониманию ситуации?

Иногда эмоции могут не дать вам эффективно попросить то, на что вы надеетесь. Также может быть, что вы вините себя или окружающих за то, как трудно что-то обсуждать в сложном медицинском мире. Возможно, вы переживаете, что требуете слишком многого или что ваш гнев оттолкнет людей, на которых вам сейчас нужно полагаться? Возможно, гордость не дает вам сказать о том, в чем вы нуждаетесь? Может, вы расстроены, подавлены или на-

пуганы? Может, вы чувствуете искушение бросить попытки получить то, что хотите, и довольствоваться временем, информацией и ресурсами, которые у вас есть?

Каким бы трудным это ни казалось, существуют эффективные способы попросить о важном для вас понимании, дополнительной информации и помощи или уважении *и при этом* сохранить отношения, имеющие первостепенное значение для вашего благополучия. В этой главе мы покажем, как применить уже знакомые вам стратегии принятия решений, управления эмоциями и поддержания доверительных взаимоотношений в общении с коллегами и медицинскими специалистами. Также мы вводим навык “ЧЕСТЬ” — способ выразить свои желания без ущерба для себя.

## Отношения с медицинскими специалистами

Ваши отношения с врачом сейчас могут быть более многогранными, чем вы себе представляете. С одной стороны, вы клиент, рассчитывающий на помощь специалистов. С другой, вы и ваш врач имеете дело с жизненно важными медицинскими вопросами, поэтому в процессе вашего общения могут быть затронуты и очень личные проблемы. Вероятно, сейчас вам кажется, что связь с врачом имеет такое же значение в вашей жизни, как и связь с самыми дорогими и близкими людьми. Возможно, вы также надеетесь на отзывчивое понимание со стороны врача. В самом деле, было замечено, что хорошие отношения с врачом, в которых есть место пониманию и поддержке, существенным образом влияют на эмоциональное состояние пациента.

Большинство врачей — добрые и отзывчивые люди. Однако у них часто ограничено время и не получается быть с вами так долго, как вам хотелось бы. Также бывает, что благожелательный комментарий врача оказывает действие, обратное желаемому. “Мы еще дойдем до этого” или “Не волнуйтесь” — такие слова могут показаться безучастными или безразличными. Вы когда-нибудь чувствовали, будто что-то, что вас беспокоит, не принимают всерьез? Иногда людям кажется, что их сложную ситуацию неволь-

но упрощают, или же они чувствуют, что их не понимают и/или осуждают.

Послушаем историю Тайрона.

*Когда врач зашел осмотреть меня, я лежал, свернувшись клубочком. Его это как будто разозлило, и он сказал: “Сядьте! Вы же не умираете!”*

*Я почувствовал себя, как ребенок, которого отчитали, и попытался собрать всю свою уверенность, чтобы поговорить с ним о том, о чем собирался. Я был слишком напуган, чтобы о чем-то попросить его, но думал, что консультироваться с другим специалистом мне не положено.*

*Я неуверенно спросил, может ли он рассказать мне о другом варианте лечения. Подойду ли я для него? Я могу поговорить с другим пациентом, прошедшим через эту процедуру?*

*Я пристально вглядывался в его лицо. Мне показалось, или он дернулся? Было такое ощущение, что ему скучно и он думает, будто я трачу его время впустую. Может, он только и хотел, что вернуться к своей научной работе. Не потому ли он избегал смотреть мне в глаза, что мой прогноз был совсем не оптимистичный? Мне казалось, он меня осуждает, и я почувствовал себя особенно униженным, когда он сказал: “Вижу, что вы нервничаете. Ну, тогда можем сделать снимок раньше”. Он, что, намекал, что со мной что-то не так, раз я так сильно нервничаю и требую столько объяснений?*

*После этого осмотра меня пошатывало. Было ощущение, будто я не реальный человек, уязвимый и чувствующий, а просто кусок оборудования, который нужно смазать или отбалансировать. Может, стоит пойти к другому врачу? Или он нормальный, компетентный специалист, а я просто слишком многого хочу?*

Какой наиболее конструктивный способ ответить на такие вопросы и отреагировать на такие ситуации, как у Тайрона?

## Понаблюдайте

Опять-таки, важнее всего получить максимальную ясность относительно реалий ситуации, а также того, что говорит вам сердце и разум. Вспомните, как важно отличать то, что произошло в действительности, от предположений и суждений. Тайрон пытается распознать объективную информацию, передаваемую органами чувств. Он замечает, что у него гулко бьется сердце. Называет свои эмоции: беспокойство, раздражение и тревога. Признает, что лежал, когда врач вошел, что задавал врачу вопросы и внимательно смотрел за ним, а также составлял теории о том, что видел.

Как и многие из нас, Тайрон понял, что строил предположения и суждения о себе и о докторе. Его мысли включали в себя **типичные мифы о врачах**.

- Врачи не обеспокоены чувствами пациента.
- Вопросы раздражают врачей и отнимают у них ценное время.
- Вам могут не сказать правду.
- Решение пойти к другому врачу и узнать его мнение может быть оценено как предательство и может скомпрометировать отношения.
- Врачи не интересуются мнением пациентов и могут не уважать принятые ими решения.
- Если вы попытаетесь постоять за себя, то вас посчитают трудным пациентом.

Равновесие между чувствами Тайрона, его личными предпочтениями и переживаниями о качестве жизни нарушено. Он чувствует сильный порыв пойти на поводу у эмоций и понимает, что находится в состоянии эмоционального разума.

## Проверьте факты

Проверить факты чрезвычайно важно. Иногда предположение о вашем враче может быть верно, а иногда нет.

Существует стереотип, что врачи не принимают во внимание чувства — возможно, не только ваши, но и свои. Врачей часто

определяют в ту категорию людей, у которых преобладает рациональный разум. И действительно, рационально мыслящие доктора могут отдавать приоритет медицинским знаниям, а не эмоциям, личным предпочтениям или соображениям о качестве жизни. Их иногда осуждают как бесчувственных. Одна женщина рассказала, что перед принятием сложного решения о своем лечении отвела время на то, чтобы посоветоваться с другими медицинскими профессионалами, семьей, финансовыми консультантами и духовными лицами, а врач после этого отправил ее на психиатрическое обследование.

Тем не менее не все медицинские специалисты одинаковые. Хотя к некоторым из них и можно применить стереотип о рациональном разуме, многие врачи чаще всего слушают именно мудрый разум. Они максимально стараются уравновесить медицинские знания и отзывчивое уважение к вашим тревогам. Они верят, что существенная часть их работы — помочь вам понять свою ситуацию, чтобы вы могли принимать наилучшие для себя решения. Они могут поддержать идею обратиться к другому специалисту и не расценивают это как личное оскорбление своей компетентности.

## Диалектические стратегии

Сейчас Тайрону трудно принять во внимание что-либо, кроме собственного видения ситуации. Но может ли он все равно остановиться и сказать: “Погодите минутку: на что еще мне нужно обратить внимание?” Взглянув на “вид из вертолета”, он сможет расширить узкое обозрение и принять во внимание другую точку зрения, которая также может быть правдивой.

Возможно ли, что словами “Вы же не умираете!” врач хотел подбодрить и обнадежить его? Может ли быть, что кажущийся раздраженным тон голоса никак не был связан с тем, что Тайрон лежал, или вообще с Тайроном? Он напоминает себе, что ни он сам, ни его врач не умеют читать мысли. Они могут видеть действия друг друга, но не могут знать, как реагирует другой человек, что он думает или чувствует. Возможно, слова: “Я вижу, что вы нерв-

ничаєте” были попыткой выразить свою эмпатию? Учащенное сердцебиение могло быть реакцией на такой стиль общения врача, но возможно ли также, что его вызвала тревога Тайрона о своем состоянии здоровья? Ему кажется, что врач не вполне откровенен относительно его неблагоприятного прогноза. А дал ли он ясно понять врачу, какое количество честной информации хочет услышать? Может ли быть, что врач пытался уберечь его? Иногда врачи проявляют свою чуткость именно таким образом. И также вполне возможно, что прогноз не такой плохой, как Тайрон боится.

## Внутренний диалог

Рассмотреть другие перспективы важно, но не стоит списывать со счетов и собственные переживания. Тайрон также пытается разрешить себе чувствовать то, что он чувствует, и признать обоснованность своего права просить о том, что для него важно.

*У меня рак. Это трудное для меня время. Естественно, что я могу испытывать более острые эмоции и чувствовать себя более уязвимым, чем обычно.*

*Я слишком строг к себе. Мои мысли и чувства в данной ситуации объяснимы.*

*Проявлять уважение к себе и просить о том, что для меня важно, вполне нормально.*

*Я могу и ценить знания своего врача, и в то же время надеяться на большее количество времени и информации и на отзывчивость по отношению к себе.*

*Мне, как и многим людям, хочется чуткости и понимания со стороны окружающих.*

## Примите факты

Иногда чрезвычайно тяжело столкнуться лицом к лицу с болезненной действительностью. Когда у нас проблемы со здоровьем, мы доверяем себя врачам, и хочется верить, что они не допускают ошибок. Естественно, мы хотим быть уверены, что у них есть все

необходимые нам ответы и эффективные препараты. Мы рассчитываем, что они назначат анализы и лечение, которые быстро помогут нам, и хотим видеть в них медицинских волшебников, знающих статистику прогнозов, а значит, и наше будущее.

Может быть необычайно трудно принять факт того, что наши врачи не идеальны и что они — не боги, как нам (или им самим) того хочется. Мы часто не желаем признавать, что из-за ограничений современной медицины может быть ограничена и их возможность помочь нам. Мы не хотим видеть, что в какие-то моменты они не в лучшей форме, или что они испытывают собственные трудности, сталкиваясь с болезненной действительностью. Признать, что они люди, как и все мы, — означает принять тот факт, что ни один смертный не может ответить на все волнующие нас вопросы. А это ох какая нелегкая задача!

Если его врач не идеален, значит ли это, что Тайрон не может надеяться на помощь от него? Может ли Тайрон не забывать о том, что не нужно выбирать одно из двух? Возможна ли середина, в которой врачи не безупречны, *но и не* бессильны? Придерживаясь наиболее полноценного видения ситуации, Тайрон сможет воспринимать своего врача реалистично *и при этом* сохранить надежду.

## Мудрый разум

Тайрон решает сосредоточиться на том, что для него наиболее важно, при помощи мудрого разума. Он хочет максимально прояснить свои приоритеты в отношениях с врачом. Он знает, что медицинские знания и чуткость к его потребностям имеют существенное значение. А является ли настолько же важной для него эмоциональная отзывчивость врача? Необходимо ли ему, чтобы врач слышал, понимал и уважал то, что он ценит?

Также Тайрон обдумывает, насколько хочет участвовать в принятии решений относительно лечения. Он хочет, чтобы его обнадеживали четкими и ясными рекомендациями без лишних деталей? Или ему важно знать все возможные варианты и их потенциальные последствия? Есть ли что-то, что Тайрон хотел бы обсудить с врачом? Важно ли для него чувствовать, что он тоже участвует

в принятии решений и/или что его мнение уважают? Тайрон раздумывает, стоит ли выразить свои пожелания о том, как бы он хотел, чтобы развивалась ситуация, если конец уже близок. Есть ли в самом деле риск, что поднятие некоторых вопросов поставит под угрозу отношения с человеком, который играет ключевую роль в его лечении? Возможно, от того, постоит ли он за себя, также зависит его уважение к себе?

Мудрый разум признает, что Тайрон уважает медицинские знания своего врача и доволен оказанным ему уходом. Однако он не чувствует эмоционального отклика, на который надеется. Есть ли необходимость менять одно на другое? Тайрон осознает, что для него важно установить отношения, в которых медицинские знания и чуткое понимание находятся в равновесии, и пытается принять решение, основываясь на своих ценностях.

Тайрон не хочет идти на поводу у эмоций и поддаться импульсу просто поменять врача на такого, который, как ему кажется, слушал бы его более внимательно. Но также он не хочет просто смириться с огорчающей его ситуацией. Он рассматривает варианты, которые другие люди сочли полезными.

- Можно использовать **совладание наперед**: заранее написать вопросы и проблемы, которые Тайрон хотел бы обсудить, включая то, какое количество честной информации он хочет слышать и/или насколько хочет влиять на ситуацию, высказывая свое мнение.
- Можно использовать **стратегии регуляции эмоций перед разговором с врачом**, чтобы свести к минимуму риск того, что эмоции помешают эффективному общению.
- Можно **записать разговор на диктофон или делать заметки по ходу встречи**, чтобы потом была возможность вернуться к сказанному и в следующий раз попросить больше объяснений.
- Можно **взять кого-то с собой (родственника, друга, адвоката или медицинского координатора)**, чтобы он записывал, что говорит врач, и помогал задавать вопросы.

- Можно обсудить волнующие его вопросы с кем-то другим, у кого больше свободного времени. Это может быть кто-то из больницы (медсестра или помощник врача) либо другой врач.
- Можно поговорить с другим пациентом, который прошел через похожую процедуру.
- Можно использовать приемы регуляции эмоций после встречи с врачом, чтобы справиться с тяжелыми чувствами.

## Эффективное общение

Если Тайрон решит напрямую поговорить с врачом, приемы, описанные в главе 7, могут помочь ему выразить то, что его тревожит и на что он надеется, и при этом сохранить уважение к себе и конструктивные рабочие отношения. Врач не может знать, что для Тайрона важно отзывчивое отношение и возможность участвовать в принятии решений, если только Тайрон сам не скажет ему об этом.

Тайрон раздумывает, что именно надеется получить от разговора с врачом, и выделяет несколько целей. Он хочет, чтобы его услышали и поняли, чтобы с ним общались по-другому — так, чтобы он чувствовал, что его тревоги принимают всерьез, — а также хочет сохранить свои отношения с врачом и уважение к себе.

Тайрон вспоминает о двух навыках: “ПОПРОСИ”, с помощью которого можно твердо попросить о чем-то, и “ДРУГ”, который помогает сохранить и поддержать отношения. Также он может использовать навык “ЧЕСТЬ”, способный помочь ему поддержать и укрепить самоуважение.

“ЧЕСТЬ”<sup>1</sup> — это полезная стратегия для общения со специалистами, позволяющая уважительно относиться к собственным ценностям и убеждениям. Иногда, обращаясь к кому-то с оправданной просьбой, люди излишне извиняются. Ненужные извинения могут подорвать доверие и уверенность в себе. Навык “ЧЕСТЬ” способен помочь вам почувствовать свою способность действовать

---

<sup>1</sup> Оригинальное название навыка — “FAST”. Русское название представлено в переводе Максима Сологуба. — *Примеч. ред.*

эффективно после разговора, независимо от того, получили ли вы результат или изменения, которых хотели.

### Навык “ЧЕСТЬ”

**Ч:** будьте **честными** и к себе, и к другому человеку, признавая ценность чувств и желаний обеих сторон.

**Е:** помните о **естественности** своих желаний. Не извиняйтесь за то, что о чем-то просите, что имеете собственное мнение или что не согласны с мнением другого человека.

**С:** придерживайтесь **своих ценностей** и дайте понять, что для вас важно и что в вашем понимании является моральным.

**Т:** говорите **только правду**. Не нужно преувеличений, оправданий, лжи, и не нужно делать вид, что вы беспомощны, если на самом деле это не так.

Тайрон хочет понять, разумны ли его желания и не слишком ли многого он требует. Он сам пытается найти нужную ему информацию и в какой-то момент признаёт, что не может отыскать всех ответов самостоятельно. Рассмотрев свои главные ценности, он решает попросить у врача больше времени, чтобы разобраться с вопросами лечения, потому что это важно для него и его семьи.

Посмотрим, как Тайрон может применить стратегии “ПОПРОСИ”, “ДРУГ” и “ЧЕСТЬ” в разговоре с врачом. Используя навык “ПОПРОСИ”, он может начать с того, что опишет свою ситуацию, **перечислив реальные факты**, избегая суждений и предположений о мотивах врача. При этом он постарается оставаться спокойным, говорить мягко и проявлять уважение и к себе, и к врачу, а также быть честным и не преувеличивать проблему.

*На нашей последней встрече я хотел кое-что спросить и обсудить, а в итоге ушел расстроенный.*

Он выражает свои чувства и высказывает свое мнение, не предполагая, что врач знает о них. Хоть это и тяжело, Тайрон старается максимально ясно **описать свои переживания** при том разговоре. Открыто говоря о том, что вас беспокоит, иногда можно изменить

отношения к лучшему и добиться более глубокого сопереживания от другого человека.

*Мне показалось, вы осуждаете меня за то, что я так сильно переживаю, и мне было страшно с вами говорить. Я подумал, что мои вопросы раздражают вас и зря отнимают ваше время, но если я спрошу кого-нибудь другого, вы расстроитесь. Еще я переживал, что вы посчитали меня неспособным справиться с плохими новостями и поэтому не сказали мне всей правды.*

Он уверенно просит о том, что ему нужно, объясняя свои желания и приоритеты и не извиняясь за естественные чувства.

*Я хотел бы знать всю правду, даже если новости плохие. Я надеюсь на чуткость и уважение к моим чувствам и к тому, что важно для меня.*

Тайрон рассказывает, почему будет хорошо, если он получит необходимое. Он помнит о составляющих навыка “ЧЕСТЬ” и старается отстоять свои ценности.

*Мне намного спокойнее, когда я чувствую, что меня понимают и принимают. Сейчас в моей жизни и так слишком много мне неподвластно. Если я буду получать всю информацию и смогу высказывать собственное мнение по поводу решений о моем лечении, мне будет намного легче.*

Тайрон старается быть **внимательным и осознанным** по отношению к своей цели — поддерживать хорошие рабочие отношения с врачом, не теряя при этом чувства собственного достоинства. Он делает попытку уравновесить донесение правдивого и важного сообщения и преувеличение проблемы. Также он пытается проявить понимание по отношению к доктору и не заставлять его защищаться. Он прилагает все усилия, чтобы быть честным и откровенным. Пока не доказано обратное, он предполагает, что намерения врача хорошие.

*Я понимаю, что вы, возможно, пытались подбодрить меня или оградить от плохого. И, может быть, вы были раздражены из-за чего-то, что меня не касается.*

Тайрон старается сохранять уверенность и не смущаться: он говорит, расправив плечи и подняв голову, с силой и твердостью в голосе, глядя в глаза и не извиняясь за свои чувства.

Затем Тайрон показывает готовность идти на компромисс, спрашивая мнения врача и пытаясь помочь ему тоже стать открытым к возможным изменениям. Он хочет показать, что готов принять на себя ответственность за то, как обстоят дела в их отношениях.

*Я знаю, что в трудной ситуации мы с вами оба стараемся как можем. Я учусь управлять своими эмоциями, в том числе замечать свои предположения, а еще пытаюсь не спешить с выводами и рассмотреть разные варианты, перед тем как реагировать. Если у вас мало времени, может, есть кто-то другой, с кем вы работаете и кто мог бы со мной поговорить?*

## Отношения с коллегами

Иногда онкологический диагноз может также влиять на ваши отношения с людьми в том социальном кругу, в котором вы работаете, или на работе. Возможно, вы сейчас пытаетесь определить, какой медицинской или личной информацией стоит делиться? Или хотели бы знать, изменятся ли ваши отношения с окружающими, если вы открыто скажете о своем состоянии здоровья? Возможно, вы пытаетесь разобраться, как уравновесить позволение помочь вам или просьбы о помощи и чувство, что вас спишут со счетов, будут жалеть или считать обузой? Если вы решите поговорить об этом с другими людьми, что вы скажете?

Тайрон чувствует себя уязвимым и изолированным и не уверен, как лучше вести себя и общаться с коллегами в офисе.

*Должен ли я сказать о своем диагнозе на работе? Я бы хотел, чтобы эта информация была конфиденциальной,*

*а люди часто сплетничают. Коллеги станут относиться ко мне по-другому, будут держать дистанцию и перестанут обращаться ко мне. Если меня начнут жалеть и считать слабым, я буду чувствовать себя ужасно.*

*Однако я очень устаю, мне труднее сосредоточиться, и память не такая хорошая, как обычно. Что со мной происходит? У моего друга вроде бы не было проблем с работой. Кто-то посоветовал мне подумать о страховке на случай утраты трудоспособности. Но я трудоспособен. И, чтобы подать документы на получение страховки, мне пришлось бы делиться личной информацией. Может, это гордость не дает мне получить необходимую поддержку? Я не хочу рисковать медицинской страховкой или работой. Лучше молчать и работать, стиснув зубы.*

Посмотрим, как стратегии принятия решений, управления эмоциями и поддержания доверительных отношений могут помочь вам или Тайрону в общении с коллегами.

## Понаблюдайте

Какую объективную информацию Тайрон может получить посредством органов чувств? У него наблюдается недостаток энергии, апатия и вялость. В голове как будто туман, в груди тяжесть и пустота, в животе нервная дрожь. Он чувствует себя тугим комком нервов.

Тайрон называет свои эмоции: он чувствует испуг, тревогу, гнев и печаль. Сможет ли он увидеть, что находится в состоянии эмоционального разума, в котором часто забываешь, что невозможно знать свое будущее или то, что чувствуют или думают другие?

Он пытается разделить факты и предположения. На данный момент реальность такова, что из-за своего состояния здоровья Тайрону труднее работать так же, как обычно. Он чувствует, что отдалился от коллег. Он старается распознать свои суждения. Его представление о себе меняется, потому что ему кажется, что рак теперь определяет его. Он сравнивает себя со своим другом и решает, что, должно быть, слабый. Он переживает, что текущие слож-

ности останутся с ним навсегда, и думает, что будет бесполезным для своих коллег, если не сможет работать так же результативно, как они.

Он строит предположения о будущем, которые включают в себя **типичные мифы о коллегах.**

*Коллеги не проявят чуткости и понимания.*

*Они не будут уважать мое желание держать эту информацию в секрете. Все остальные тоже захотят знать о моем состоянии здоровья, и никто не станет сохранять конфиденциальность.*

*Люди отдалятся от меня.*

*Когда изменится мой внешний вид, они будут бросать на меня взгляды и перестанут разговаривать со мной. Пойдут слухи о том, что со мной не так.*

*Я стану обузой для всех.*

*Коллеги перестанут считаться со мной, думая, что я не готов к тому или иному заданию, либо же что я скоро уйду или умру.*

## Проверьте факты

Опять-таки, важно знать, правдивы ли ваши мысли. Иногда ваши убеждения верны, а иногда нет. Мудрые решения могут основываться лишь на точной информации.

У Тайрона будет более надежное и реалистичное видение ситуации, если он поговорит с врачом о том, как состояние его здоровья может повлиять на работу. Возможно, он сравнивает себя с идеализированными образами сильных онкологических пациентов, которые слишком упрощают жизнь с этим диагнозом? Часто у пациентов происходят небольшие когнитивные изменения, которые называют “химический мозг”, так как это реакция мозга на химиопрепараты. Со временем они обычно проходят. Тайрон предполагает, что никто в офисе не проявит отзывчивости к его потребностям. Он обобщает, думая, что все коллеги отнесутся к нему бес-

чувственно и без уважения к конфиденциальности. Особенно он переживает по той причине, что в офисе есть сотрудница, чье состояние здоровья все открыто обсуждают. Является ли этот факт верным признаком того, что так же будет и с его ситуацией? Есть ли у него достоверная информация о природе взаимоотношений и корпоративной культуре в офисе или о доступности краткосрочной или долгосрочной страховки на случай утраты трудоспособности?

## Диалектические стратегии

Тайрон старается не забывать о том, что существует много способов посмотреть на ситуацию. Сможет ли он применить более широкую и сбалансированную перспективу?

Иногда история содержит в себе больше, чем нам кажется. Точно так же как история Тайрона может быть похожей или непохожей на вашу собственную, обобщения, основанные на ситуации другого человека, не всегда обоснованы. В предположениях Тайрона о конфиденциальности в офисе не учтены все части целостной истории. Он упускает некую важную информацию о ситуации своей коллеги. В отличие от Тайрона, она ясно дала понять, что ей комфортно делиться информацией и она не считает разговоры о своем здоровье нарушением конфиденциальности.

Тайрон раздумывает, возможно ли, что кто-то в офисе проявит отзывчивость. Полная картина может быть не настолько простой, как то, что все коллеги намеренно отдаляются от него. Иногда коллега может не общаться с вами, потому что ему неловко, он не знает, как себя вести, или старается уважать ваше личное пространство. Иногда, боясь сделать или сказать что-то неправильно, люди просто не делают ничего. Возможно ли, что среди коллег Тайрона есть те, кто очень ценит его вклад в общее дело и переживает за него? Может, им не терпится услышать, что они могут сделать, чтобы оказать ему помощь и поддержку?

## Примите факты

С другой стороны, бывает, что правда причиняет боль. Проверка фактов и использование диалектических стратегий не гарантиру-

ют, что картина будет оптимистичной. Но, как бы трудно это ни было, принятие реальности имеет ключевое значение для принятия мудрых решений.

Тайрону нелегко признать, что сейчас ему тяжело работать так, как раньше. Он очень устает и с трудом фокусирует внимание. Его страховка и доход важны для семьи. Также ему приходится принять тот грустный факт, что, неважно, болен он или здоров, никто не может дать ему определенных ответов о будущем. Несмотря на важную информацию, предоставленную врачом, Тайрону, возможно, все-таки придется свыкнуться с некой неопределенностью касательно того, как пойдет дальше его трудовая жизнь.

## Внутренний диалог

Очень важно быть добрым к себе. Напомните себе о следующем.

*Это не редкость, что из-за рака люди не могут работать или заниматься другими делами так, как раньше.*

*Скорее всего, эти изменения в моей работоспособности не навсегда.*

*Причина любых ограничений — не во мне и не в том, что я сделал или не сделал.*

*Способность делать все так, как раньше — далеко не единственная составляющая моей личности и не должна определять меня или мои отношения с людьми.*

*Всем нелегко справляться с раком, даже если трудности других людей не всегда очевидны.*

*Я учусь новым стратегиям совладания с трудностями, и они требуют практики. В них говорится, как все должно быть в идеале — а сказать, конечно же, проще, чем сделать.*

## Мудрый разум

Тайрон сможет принять наиболее эффективные решения по поводу общения с коллегами, если приведет в равновесие факты

окружающей действительности и то, что говорит ему сердце и разум. Он старается принять во внимание знания и мнение других людей и при этом не потерять то, что важно для него самого. В конечном счете именно он лучше всех знает, как чувствует себя в физическом и эмоциональном плане и что в данный момент принесет ему наибольшую пользу.

Рак угрожает хрупкому равновесию между работой и жизнью Тайрона так же, как это происходит и у других онкологических пациентов. Теперь у него еще больше сложностей с расстановкой приоритетов. Сейчас для него особенно важно позаботиться о своем физическом и эмоциональном здоровье, а также сохранить работу и получить пособие по болезни. В то же время он хочет сохранить конфиденциальность и самоуважение. Найдя равновесие между приоритетами, Тайрон обращается к мудрому разуму, чтобы убедиться, что оно конструктивно и что компромисс, который он совершит, в его интересах.

Его первый порыв — никому не говорить, что ему трудно работать так, как обычно. Вместо того чтобы сразу поддаться ему, Тайрон раздумывает о плюсах и минусах того, чтобы рассказать об этом. Работа — важный источник дохода для Тайрона и в то же время очень хорошая возможность отвлечься. Он не хочет обсуждать, в состоянии сейчас работать или нет. Он предполагает, что, если сообщит людям о том, через что проходит, они начнут сплетничать, осуждать его и/или сделают изгоем. Также он переживает, что, поставив людей в известность о своем состоянии здоровья, рискует потерять работу. Если его предположения верны, возможно, молчать — и вправду мудрое решение.

С другой стороны, мудрый разум также принимает во внимание цену молчания. Марша лично для себя открыла, что, если она говорила людям о своих проблемах с памятью или просила помощи, это никак не сказывалось на их отношении к ней. К тому же она считает, что отрицание наличия проблемы может навредить отношениям или работе. Тайрон также пытается определить, не будет ли хуже, если коллеги останутся в неведении и не смогут понять, почему он не работает так, как обычно. Возможно, в его защиту

есть какие-то законы? Может, храня все в секрете, он будет чувствовать себя слишком изолированным и одиноким?

Для Тайрона важно сохранить уважение к себе. Понятно, что нестабильное финансовое положение может лишить его чувства контроля. Вклад в общее дело и польза для других людей, которую он приносит благодаря своей работе, имеют для него большое значение. Так, может, лучше все-таки “стиснуть зубы” и не говорить, через что он проходит, чтобы не презирать себя и не чувствовать себя слабым или обузой для других? Некоторые пациенты отмечают, что работать в этот период ужасно тяжело, и расстраиваются, если коллеги ожидают от них слишком много. Они предпочитают сосредоточиться на заботе о своем здоровье и семье и вкладывать время и силы в первую очередь в это. Есть ли способ поделиться своими мыслями и чувствами, сохранив самоуважение?

Находясь в состоянии мудрого разума, Тайрон пытается принять сбалансированную перспективу, помня о том, что истина — не *одно из двух* и нельзя сказать, что он *либо* сильный, *либо* слабый. Неспособность делать все так, как раньше, вовсе не значит, что теперь от него нет никакой пользы. Тайрон понимает, что доход, пособие по болезни, поддержание связи с коллегами и чувство уважения к себе сейчас очень важны для него. Он хочет работать, насколько это возможно.

В общении с коллегами можно найти золотую середину. Что, если выбрать надежных людей, с которыми можно поделиться информацией о своем здоровье и которые проявят понимание и уважение к конфиденциальности? Тайрон решает, что, если есть возможность рассказать о своем состоянии здоровья нескольким чутким и отзывчивым людям так, чтобы не ронять свое достоинство, стоит ею воспользоваться.

Он думает, как это лучше сделать, и рассматривает стратегии, которые использовали другие люди, желающие продолжать работать и прошедшие через подобные трудности: с концентрацией внимания, памятью и усталостью. К полезным рекомендациям можно отнести следующие.

- Сведите к минимуму отвлекающие факторы.
  - Работайте в отдельном, закрытом месте, — например в комнате, где закрывается дверь.
  - Работайте в тихом месте или используйте беруши.
- Пишите список того, что нужно сделать. Размещайте стикеры с напоминаниями там, где их хорошо видно.
- Не работайте в многозадачном режиме. Лучше выполнять одно задание за раз.
- Делайте частые перерывы.
- Работайте по гибкому графику.
- Работайте дома.
- Работайте над отдельными короткими проектами.
- Попросите коллегу, которому доверяете, оценить вашу работу.
- Изучите сайты помощи по трудоустройству (пример — американские сайты [cancerandcareers.org](http://cancerandcareers.org) или [askjan.org](http://askjan.org)).

## Регуляция эмоций

Тайрон признает, что может строить конструктивный диалог, если не так сильно беспокоится, печалится, злится или критикует себя. Он рассматривает стратегии, описанные нами ранее и призванные свести к минимуму интенсивные эмоции, а также внутренний диалог. Он выбирает, какие приемы лучше всего использовать, перед тем как говорить с коллегами.

## Разговор с коллегами

Посмотрим, как Тайрон может применить коммуникативные стратегии, представленные нами ранее, чтобы рассказать коллегам о своей ситуации — благодаря чему он сможет чувствовать себя не таким одиноким и непонятым. Его цель — ясно дать понять, какого рода помощь и поддержка ему сейчас нужна.

Он снова идет по плану стратегии “ПОПРОСИ”, чтобы попросить о том, чего хочет, а также помнит о стратегиях “ДРУГ” и “ЧЕСТЬ”, призванных сохранить отношения и чувство уважения к себе.

Для начала он перечисляет объективные факты ситуации. То, что он рассказывает коллегам о своих обстоятельствах, дает им понять, какие проблемы бывают при раке, а ему помогает почувствовать себя менее одиноким.

*Я не хотел рассказывать о том, что у меня рак и мне сложно концентрироваться. Это типичный краткосрочный побочный эффект лечения.*

Он описывает свои чувства и высказывает свое мнение. Для него может быть особенно тяжело признать свою уязвимость в рабочем контексте, но, сделав это, он может углубить свои отношения с коллегами и добиться сопереживания.

*Тяжело ощущать, что что-то в моей жизни вне зоны моего контроля. Я все еще пытаюсь понять, где и как могу повлиять на ход вещей. Мне будет намного легче, если я смогу контролировать конфиденциальность этой информации и свое достоинство.*

Он просит о том, что ему нужно, объясняя свои желания и приоритеты.

*Я бы хотел, чтобы мое желание оставить это в секрете уважали и чтобы о моем здоровье ничего не рассказывали без моего ведома. Пожалуйста, не думайте, что нужно сказать что-то особенное, чтобы поддержать или ободрить меня. Я лишь хочу знать, что моя работа и жизнь имеют значение для других людей. Мне важно, чтобы люди продолжали обращаться ко мне и рассчитывать на меня.*

Он рассказывает, чем будет хорошо, если его просьбу выполнят.

*Мне будет очень приятно чувствовать свою компетентность и причастность к чему-то, что не имеет отношения к раку. Для меня крайне важно, чтобы мою работу*

*ценили и чтобы уважали мое право на конфиденциальность личной информации. Один человек отметил, что я сбросил вес. При этом он сказал, что уважает мое право на личную информацию, но также хочет дать мне знать, что заботится обо мне. Я оценил такую поддержку.*

Тайрон старается **осознанно** придерживаться своих целей — сохранить хорошие рабочие отношения с коллегами и уважение к себе. Помня о стратегиях “ДРУГ” и “ЧЕСТЬ”, он пытается говорить в спокойной и легкой манере и проявлять чуткость к своим интересам и интересам коллег.

*Я понимаю, что люди по-своему реагируют на эти новости. Кто-то, возможно, захочет обсудить их с другими или просто поделиться, потому что переживает за меня. Я ценю эту заботу и интерес, но хотел бы свести такие разговоры к минимуму.*

Он старается **сохранять уверенность**, расправив плечи и подняв голову, говоря твердым голосом и глядя в глаза.

Также он пытается показать, что готов **идти на компромисс** — и отдавать, и получать.

*Если вы переживаете за мое здоровье или качество моей работы или если не знаете, хочу ли я говорить о своей ситуации, — пожалуйста, скажите мне прямо. Я постараюсь открыто говорить о том, что может повлиять на мою работу, и ясно дать понять, если не хотел бы обсуждать что-то, что ее не касается.*

В следующей, последней, главе мы глубже рассмотрим вопрос, как жить в соответствии с важными для вас ценностями.



## ГЛАВА 9

# Как жить значимо



Многие люди, узнав об онкологическом диагнозе, переоценивают свои приоритеты и задумываются, как жить дальше. В это время они могут придавать больше значения физическому, эмоциональному и/или финансовому комфорту, а вопросы веры и духовности могут занять центральное место в их жизни. Кого-то из пациентов диагноз заставляет почувствовать себя одиноким и оторванным от тех, кто обычно поддерживал и направлял их. Возможно, они хотели бы узнать, как сохранить надежду и веру в этом непредсказуемом мире, или сомневаются в том, что их жизнь все еще может быть значимой.

Для многих людей онкологический диагноз — ценная возможность сосредоточиться на том, что для них наиболее важно. Они начинают посвящать больше времени и сил людям, занятиям, ценностям, идеалам и убеждениям, которые в их представлении являются существенными. Наполнять жизнь смыслом может быть сложно, даже если вы здоровы. Однако всегда есть возможность жить значимо.

На самом деле это стоит того, чтобы просто попробовать. Многие замечают, что переоценка ценностей и/или выбор жить более слаженно с ними способствуют уверенности в себе, лучшим отношениям с людьми и более высокому качеству жизни. Исследования показали, что люди с продвинутыми стадиями рака не чувствуют крайней безысходности и подавленности, если вкладываются в то, что наиболее значимо для них.

В этой, последней, главе мы рассмотрим, как некоторые ключевые навыки, описанные нами, могут помочь вам сосредоточиться на том, что для вас важно, а также представим две новые стратегии: полуулыбку и ладони готовности.

## Примите факты

Первый шаг к тому, чтобы совершить какие-либо изменения, — честно обратить внимание на реалии жизни в данный момент. Марша описывает процесс реалистичного признания этих жизненных трудностей термином **радикальное принятие**. Они могут составлять целый комплекс проблем: от ежедневных разочарований и недовольства до неизбежных изменений в организме, происходящих в результате воздействия онкологического заболевания и влияющих на вашу жизнь и ее продолжительность.

Столкнуться с фактами действительности может быть нелегко. Мы бы предпочли, чтобы некоторых из них не было. Это естественно, что нас не радуют ограничения, не дающие делать то, что для нас важно. И, конечно, мы не хотим позволить ситуации оказывать негативное влияние на нашу семью. Бывает трудно помнить о том, что признание правды не означает согласие на происходящее. Иногда нам кажется, что, игнорируя факты, мы были бы счастливее. Даже Марша, мастер дзен, которая уже много лет учит людей радикальному принятию, недавно обнаружила нежелание принимать реальность. Она не хотела слышать о том, насколько болезненной может быть операция, которую ей нужно было сделать и которая касалась проблемы намного менее серьезной, чем рак.

Возможно, мы думаем, что не найдем в себе достаточно храбрости посмотреть в глаза страшной реальности. Быть может, волнуемся, что нас переполнят чувства или что мы сдадимся, если признаем, как все серьезно. Мы часто забываем, что можно принять факты *и в то же время* продолжать работать над тем, чтобы изменить их, и что есть эффективные способы справляться с сильными чувствами.

Может казаться, что принять реалии жизни с онкологическим диагнозом невероятно трудно. При нормальном ходе событий мир

обычно кажется нам относительно предсказуемым. Мы чувствуем, что более или менее властны над своей жизнью, и предполагаем, что на наши вопросы можно получить однозначные ответы. В повседневной жизни у нас нет необходимости думать о том, что мы не знаем своего будущего и что когда-нибудь все умрем. Но рак может поднять эти вопросы. Возможно, из-за него нам вдруг придется столкнуться с неизвестностью в жизни и ограниченностью нашего контроля, а также признать, что мы смертны. Это часто вызывает разочарование, гнев или сомнения, а также много вопросов: “Со мной все будет в порядке?”, “Это правда, что с хорошими людьми может случиться что-то плохое?”, “Почему я?” Столкнувшись со столькими неизвестными, может быть трудно принять, что, вероятно, нет возможности получить определенные ответы на все вопросы, которые нас волнуют.

Реалистичное видение пределов нашего контроля и/или окончательное признание того, что мы не знаем, сколько еще будем жить, может быть довольно травматично для нас и вызвать сильные эмоции. Томас, обычно достаточно уверенный в себе мужчина, сказал, что чувствовал себя загнанным в ловушку и терялся в постоянных сомнениях. Он спрашивал себя, следовал ли своим высоким целям и жил ли полноценную жизнь, вспоминая песню *My Ride's Here* Уоррена Зевона. Зевон написал ее после того, как ему диагностировали терминальную стадию болезни. Томас задавался вопросами о том, следовал ли он своим высшим целям и была ли его жизнь наполнена смыслом. Не растратил ли он жизнь впустую, не успев даже прочитать все великие книги? Достаточно ли хорошим отцом и мужем он был?

Так почему же тогда мы предлагаем признать тот факт, что вы не можете знать, сколько вам осталось жить? Чем это может быть полезно? Принятие реалий ситуации, которую мы не в силах контролировать, может помочь нам принимать более эффективные решения. В опасной ситуации наши первые порывы — инстинктивные навыки совладания — не всегда самые продуктивные. Например, мы можем броситься убежать от медведя или резко ударить по тормозам на скользкой дороге, когда машину заносит, хотя противоположные реакции были бы гораздо более продук-

тивными: соответственно, не нужно бежать и следует мягко нажать на тормоза.

Аналогично склонность критиковать себя, избегать трудного лечения или отдаляться от людей и активностей, которые могут поддерживать или наполнять вас — возможно, не самый эффективный подход к ситуации. Посмотрев на полную картину, включающую и недостатки такой инстинктивной реакции, можно мотивировать себя принимать более конструктивные решения. Возможно, вы начнете проявлять больше заботы к себе и/или прислушаетесь к советам врачей. Марша, признав, что операция, которой она хотела избежать, все-таки необходима, приняла вызов.

Придя к соглашению с неопределенным будущим и тем фактом, что мы все когда-нибудь умрем, можно упрочить связь с людьми и ценностями, которые для вас наиболее важны. Многие отмечают, что, признав риск потери драгоценного времени или отношений, начинают больше ценить жизнь прямо сейчас, жить в большем соответствии с ценностями и проявлять любовь к людям, которые им действительно небезразличны. Томас стал находить больше времени для семейных ужинов и поездок и общаться с теми, кого любит, один на один, чтобы это общение было максимально близким и глубоким. Также он вернулся к своим творческим талантам, отдавая приоритет работе над социальными вопросами.

Более того, попытки сохранить все под контролем могут быть нереалистичны и не позволяют вам получить полное удовольствие от жизни. Некоторые виды деятельности требуют того, чтобы мы отпустили свои заботы, и только так можно насладиться ими сполна. Например, чтобы кататься на лыжах, мчаться под парусом, ехать на велосипеде или заниматься серфингом, лучше всего принять тщетность попыток держаться за иллюзию тотального контроля, чтобы почувствовать готовность позволить лыжам нести нас вниз по склону, отдать паруса во власть ветра, ловить волну или крутить педали, набирая скорость.

Таким же образом мы можем не получить полной радости от того, что проводим время в определенном месте или с определенным человеком, если находимся там только наполовину, потому что сосредоточены на попытках контролировать происходящее.

Принятие того, что мы смертны, может привести на мысль, что теперь все неважно. С другой стороны, принятие этой правды жизни также может стать **мощным стимулом задуматься о том, как вы хотите жить, пока это еще возможно.** Это мотивация сделать шаг, который кажется контринтуитивным, и **жить настолько полно и значимо, насколько вы можете, в то время, которое у вас есть.**

## Как посмотреть в глаза огорчающей правде

Возможно, у вас не получится жить так, как вы планировали или надеялись. И, возможно, вы не знаете, проживете ли так долго, как хотели бы или рассчитывали. Мы прекрасно понимаем, что “легко сказать” — это и близко не то выражение, которым можно описать сложность принятия этой действительности. Но даже если вы сомневаетесь в себе или вам кажется, что сейчас вы особенно уязвимы, вы все еще можете открыть в себе такую силу и такие способности к совладанию, о которых раньше не догадывались. **Постарайтесь все же не забывать, что можно и чувствовать потрясение, и быть мудрее, сильнее и храбрее, чем вам кажется, в одно и то же время.** У вас есть основания верить в свою способность совладать с ситуацией, ведь в вашем распоряжении больше приемов и инструментов для совладания, чем вы думаете. Мы уже представили стратегии, призванные помочь вам, когда жизнь непредсказуема и выбивает вас из колеи. Многие из этих же стратегий также могут пригодиться для принятия фактов огорчающих событий. Давайте еще раз рассмотрим приемы, которые можно использовать снова и снова в попытках принять условия расстраивающей вас реальности.

## Майндфулнесс

Думая о том, с чем вам придется столкнуться, максимально постарайтесь не забывать, что ваше мнение и то, что говорит вам сердце, всегда имеют значение. Постарайтесь обратить внимание на физические ощущения, мысли и эмоции и то, как они влия-

ют друг на друга. Вспомните тот ценный образ открытой ладони и приложите все усилия, чтобы позволить присутствовать своим ощущениям, мыслям и чувствам, замечать их и затем отпускать.

### **Физические ощущения**

Можете ли вы заметить какие-либо ощущения в теле? Попробуйте применить размеренное дыхание и/или парную мышечную релаксацию, описанные в главе 3, чтобы помочь организму регулировать эмоции. И вот еще две стратегии, благодаря которым может быть проще принять тяжелые факты.

С помощью стратегии “ладони готовности” можно послать мозгу сигнал открыться окружающей реальности и ее трудностям.

- Опустите руки. Если стоите, они могут быть прямые или немного согнутые в локтях. Если сидите, положите их на колени. Если лежите, положите руки вдоль туловища.
- Переверните ладони вверх, разожмите и расслабьте пальцы. Большие пальцы должны смотреть в стороны.

Стратегия под названием **полуулыбка** подаст мозгу сигнал принять тяжелые факты действительности.

- Расслабьте лицо — ото лба до подбородка. Обратите внимание на все мышцы лица (лоб, глаза, брови, щеки, рот и язык) и проследите, чтобы они не были напряжены. Зубы должны быть немного разжаты. Если вам трудно почувствовать расслабление, сначала напрягите все мышцы лица, а потом расслабьте. Если улыбка выйдет напряженной, это получится ухмылка, говорящая вашему мозгу о том, что вы прячетесь или маскируете реальные чувства.
- Позвольте кончикам губ мягко приподняться, так, чтобы вы смогли это почувствовать. Это необязательно должно быть заметно для других. Полуулыбка — это легко приподнятые кончики губ и расслабленное лицо.
- Попытайтесь придать лицу умиротворенное выражение.

## Мысли

Возможно, вы замечаете за собой нежелание реалистично относиться к ситуации? Возможно, наблюдаете, что изменилась ваша вера в себя, ваши отношения с людьми или окружающий мир? Быть может, вы осознаёте, что думаете больше о будущем, чем о настоящем?

**Рак — тяжелое испытание и без того, чтобы осуждать себя.** Будьте осторожны с предположениями о себе, своих способностях в данный момент и отношениях с людьми. Берегитесь неконструктивных мыслей: например, что ваша жизнь не имеет смысла, что вы не способны сделать что-то важное для других или что для вас больше нет места в этом мире. Замечайте, если критикуете себя за то, что ваши действия не всегда соответствуют вашим приоритетам — как и у многих из нас. Постарайтесь проявить чуткое понимание к себе — понимание того, как трудно сейчас принять болезненную реальность или сфокусироваться на чем-то, кроме собственного здоровья. Если вы чувствуете, что слишком озабочены страхами о будущем, и потому вам сложно сосредоточить внимание на значимой жизни — это совершенно понятно.

Помните, что важно **проверить факты** и оценить свои предположения о себе и близких. Ваши мысли о том, какую реальность вам нужно принять, могут быть не точными. Ваши самые ужасные страхи могут не оправдаться. Некоторые люди в итоге возвращают себе способность делать то, что они делали раньше, и/или живут дольше, чем предполагали врачи или они сами. Поскольку вы не можете точно знать свое будущее, стоит проверить предположения, обсудив их с врачом, семьей и вашим собственным мудрым разумом. **Постарайтесь не забывать, что причины для надежды есть всегда.**

Определите, в состоянии эмоционального или рационального разума вы находитесь. Попробуйте принять **сбалансированную позицию мудрого разума**, помня, что все необязательно *либо* так, *либо* иначе. Ваша ситуация наверняка не настолько проста, чтобы можно было выбрать одно из двух: *либо* делать все так, как обычно, *либо* не иметь возможности вести жизнь, наполненную

смыслом. Скорее всего, ваша жизнь и не совершенна, и не бессмысленна. Никто из нас не живет идеальной жизнью в точном соответствии со всеми своими ценностями и не имеет только такие отношения, о которых мечтает. Делать все, что мы хотим, очень трудно. Кроме того, все мы в своей жизни делали что-то, о чем потом жалели. Большинство из нас не живут так, как обещали сами себе. При этом важно также помнить о том, что в случае ошибки всегда есть возможность попросить прощения или выразить свое сожаление. В сущности, даже если сейчас вы не можете делать все, что делали раньше, или если ваши отношения не идеальны, у вас все равно есть надежда. Вы сами выбираете, как играть сданными вам картами.

Вы можете проявить к себе понимание и сострадание, которое направили бы к кому-то другому в вашей ситуации, используя **внутренний диалог**. Можно сказать себе следующее.

*Мое мнение и мои чувства имеют значение.*

*Принять болезненную правду может быть трудно для любого человека.*

*Возможно, сейчас я чувствую себя одиноким и отделенным от мира, но на моем месте бывали многие люди.*

*Я могу совладать с ситуацией лучше, чем мне иногда кажется.*

*Легко забыть, что есть различие между борьбой с принятием печальных фактов и борьбой за свое здоровье.*

*Тот факт, что мои мысли больше заняты страхами перед будущим, чем тем, как я живу сейчас, понятен.*

*У многих людей действия не соответствуют приоритетам.*

*Всегда есть возможность жить значимой жизнью или построить ее.*

## *Эмоции*

Попробуйте понаблюдать и определить, чувствуете ли вы разочарование, испуг, гнев, сожаление, смирение и/или грусть. Вспомните, что в сильных эмоциях нет ничего необычного и, если вы идентифицируете свои чувства, вам будет проще управлять ими. **Чтобы приручить эмоцию, дайте ей имя.** Также мы надеемся, что в управлении интенсивными чувствами вам помогут и многие другие описанные нами приемы, в том числе стратегии **противоположного действия** (описанные в главах 4–6), призванные развернуть на 180 градусов непродуктивные порывы, характерные для тревоги, печали или гнева.

## **Совладание с дистрессом**

Если вы очень взволнованы, то, возможно, сочтете нужным рассмотреть некоторые краткосрочные способы расположить свой разум к совладанию с трудной ситуацией, описанные в главе 4. Также вам могут помочь **воображение** и некоторые стратегии **самоуспокоения** из главы 6.

### *Совладание наперед*

Многие считают, что этот прием, представленный в главе 4, помогает принять огорчающие факты реальности. Его суть — в разработке стратегии совладания на случай если то, чего вы боитесь, действительно станет реальностью. Для некоторых он представляет собой планирование жизни, которую они хотели бы вести, если окажется, что они не проживут так долго, как надеялись или рассчитывали. Например, один мужчина поставил себе целью полностью отдаваться настоящему моменту, обращая внимание на то, что происходит сейчас, замечая красоту природы и перемену времен года. Одна женщина решила, что попробует жить с большим достоинством, перестанет переживать по пустякам и станет увереннее в себе. Ей хотелось отпустить прошлое и перестать препираться со своей невесткой, чего она долгое время не могла сделать. Она понимала, что, возможно, придется использовать **противоположное действие**, чтобы заставить себя обходиться с невесткой

более вежливо и доброжелательно. Некоторые стремятся наиболее полным образом выразить себя или реализовать в своей уникальной роли или предназначении. Например, для другого мужчины это означало полностью вжиться в свою роль дедушки. Для другой женщины — дать волю своим юмористическим талантам. Третья решила развивать свои творческие способности, проводя больше времени за рисованием.

Рассмотрим, как именно можно сосредоточиться на том, что для вас наиболее важно.

## **Связь с тем, что для вас важно**

Определиться со своими ценностями вам поможет мудрый разум. Попробуйте остановиться и подумать, кто или что все это время было для вас значимым и вдохновляющим. Прояснив для себя, что в вашей жизни наполняет вас и имеет значение, вы сможете оценить, живете ли так, как хотели бы. А если захотите что-то изменить, то сможете решить, какие именно изменения помогут вам больше сосредоточиться на своих ценностях.

Постарайтесь отыскать маленькие кусочки мозаики, составляющие масштабную картину того, что для вас важно. Осмысленная жизнь не требует от вас широких жестов или великих миссий, призванных изменить мир. Смысл — очень личное понятие.

Сосредоточьтесь на своих ценностях, убеждениях, на том, как вы хотите жить, и на том, что или кто имеет значение для ВАС. Оценить, что для вас наиболее важно, помогут следующие вопросы.

- Вы можете воссоздать в памяти события, отношения, места или традиции, которые оказали на вас наибольшее влияние?
- Есть ли какие-либо люди, места или деятельность, которые приносят вам радость?
- Что или кто помогает вам в моменты страха и сомнений?

- Подумайте о своих приоритетах в этот период времени.
- Есть ли люди, на отношениях с которыми вы хотели бы сейчас сфокусироваться больше или, наоборот, меньше?
- Вы хотели бы пересмотреть баланс между работой и личной жизнью?
- Важно ли для вас быть более любящим и/или открытым в любви?
- Есть ли люди или организации, за которые вы чувствуете ответственность, или деятельность, которая дает вам чувство смысла?
- Возможно, вам особенно нравится слушать музыку, любоваться искусством или читать книги? Важны ли для вас ваши собственные творческие способности?
- Подумайте о звуках, визуальных образах или запахах, которые не оставляют вас равнодушными. Замечали ли вы, как много значат для вас такие удовольствия, как ласковый ветер, дующий в лицо, беседа по душам или любящий взгляд?

## **Значимые отношения и поступки**

Являются ли ваши отношения с людьми наиболее существенной частью жизни? Как вы помните, в результате исследований была выявлена взаимосвязь между наличием социальных контактов и лучшей переносимостью боли и выживаемостью. Будьте уверены: никогда не поздно углубить отношения, которые на данный момент не являются во всем такими, как вам хотелось бы. Приемы межличностного общения, представленные в главе 7, могут помочь вам выразить свои мысли и чувства и услышать других. Имейте в виду, что для того, чтобы оказать вам поддержку, человеку необязательно быть связанным с вами биологически. Возможно, вас поддерживает и вдохновляет связь с людьми, которых вы сами выбрали своей семьей. Может, это отношения с другом, соседом, кол-

легой, врачом или домашним животным. Марша говорит, что одно из главных удовольствий ее дня — держать на руках своего пса. Для нее он милый друг, и она обожает утренние прогулки с ним.

Вы думали о том, чтобы присоединиться к какому-нибудь сообществу, группе поддержки или терапевтической группе или, если уже состоите в такой группе, проявить в ней больше активности? Физическая и эмоциональная связь даст вам возможность почувствовать себя не таким изолированным и одиноким. Вспомните: результаты исследований показывают, что группы поддержки для онкологических пациентов помогают им улучшить качество жизни, а также эмоциональное и физическое благополучие. Кроме того, в некоторых исследованиях описывается позитивное влияние таких сообществ на показатели выживаемости. А еще принадлежность к группам социальной поддержки, религиозным, политическим группам или группам по йоге иногда вдохновляет людей на поступки, продиктованные их наиболее высокими ценностями и идеалами.

## **Значимый вклад в жизнь других**

Возможно, вы говорите себе, что жизнь теперь лишена смысла, потому что вы больше не можете играть те же роли или делать то же, что и раньше, с другими людьми? На самом деле у вас все еще есть много разных способов существенно повлиять на жизни других. Например, иногда, не имея возможности заниматься определенной деятельностью, люди становятся наставниками или консультантами и обучают других. Родителям, которые в это время не в состоянии полноценно заботиться о детях, легко недооценить время и внимание, которые они все еще могут им уделять — самыми разными способами. Одна мать хотела пойти на футбольный матч своего сына, но не могла, и вместо этого посмотрела прямую трансляцию в Интернете. Другой родитель нашел смысл в том, чтобы максимально наполнить свою жизнь в настоящем. Он решил подать пример своему сыну в том, как совладать с трудностями, и начал работать с ним над книгой. Это была книга о папе, включающая в себя семейные истории, традиции, ценности и же-

лания касательно будущего. Совместное произведение отца и сына и время, проведенное ими вместе, стали для них источником бесценной близости.

Старайтесь не забывать о ценности некоторых “мелочей”, которые могут украсить жизнь других людей и будут много для них значить. Не нужно недооценивать эффект доброты, которую вы проявляете к людям. Иногда улыбка или теплое слово поддержки могут быть даже более значимыми, чем широкий жест. Вы знаете, какое влияние производите на других людей, живущих с онкологическим диагнозом, когда делитесь своим опытом и мудростью?

**Насколько возможно, постарайтесь не преуменьшать значимый вклад своего физического присутствия, а также любви и внимания, которые вы проявляете по отношению к близким.** В конечном итоге именно любовь, во всех своих проявлениях, значит больше всего. Одна мать описала сцену, как сидела на кухне с дочкой и заметила молоко, оставленное на столе, и то, какой вокруг беспорядок. Но у нее не было сил даже убрать молоко, и она решила, что главное для нее сейчас — прикосновение к дочери, и физическое, и эмоциональное. Она приняла мудрое решение сосредоточить всю свою энергию на том, чтобы просто сидеть, держать дочь за руку и слушать ее.

## **Как важно отдавать и получать**

**Значимые отношения двусторонние: они подразумевают, что вы и любите, и любимы.** Многие из нас не до конца понимают, насколько ценно позволять людям отдавать нам что-то. Иногда мы слишком переживаем, что многого хотим или требуем, и потому не позволяем окружающим близко подобраться к нам. Но так мы рискуем лишиться себя столь важного ощущения любви и поддержки, не давая людям проявить их по отношению к нам в полной мере. Более того, мы можем невольно отнять у близкого человека возможность почувствовать себя любящим и полезным и изменить что-то в нашей жизни.

Вспомним, как моя гордость почти не позволила сестре приехать ко мне в больницу. Но потом я почувствовала себя иначе,

изменила свое решение и извлекла из этого ценный урок. Еще я помню, как моя подруга, у которой были серьезные проблемы со здоровьем, попросила меня помочь ей найти аптеку, где можно купить труднодоступные лекарства. Ее мужа расстроило то, что она попросила меня потратить на поиски столько времени и сил. Мудрый ответ подруги впечатлил меня: она сказала, что, позволив мне сделать что-то настолько важное для нее, показала, как глубока наша дружба. Для меня очень много значила моя способность оказать ей такую помощь. Мудрый человек знает, что принятие помощи приносит радость и тому, кто ее оказывает, и тому, кто получает.

Особенно сложно это сделать родителям: согласиться на обмен ролей и позволить ребенку дать им что-то. Как и Елена, чью историю мы рассказали в главе 7, многие не осознают, как ценно может быть принятие помощи и для ребенка, и для родителя. Понятно, что вы, возможно, не хотите утруждать их или подвергать стрессу. Но не стоит недооценивать важность этой помощи, благодаря которой ребенок может выразить свои чувства к вам. Возможность заботиться о вас также придаст вашему сыну или дочери уверенности в себе и сделает ваши отношения более глубокими. Одна мать попросила свою маленькую дочь почитать ей и увидела, какое чувство гордости это принесло дочке и какое особенное время подарило им обеим. Сын Арта Бухвальда сказал, что забота об умирающем отце научила его “таким старомодным понятиям, как сила воли, любовь, терпение и толерантность”.

## Долговечность ценностей и значимых поступков

Так или иначе, вы рассчитываете прожить долгую жизнь, поэтому очень значимой может быть потребность делиться ценностями и традициями, которые вы хотите сохранить надолго. Когда я сама отвечала на приведенные выше вопросы, чтобы определить, что имеет для меня наибольшее значение, то удивилась, вспомнив кое-что из раннего детства. Тогда моя мама, еще молодая и здоро-

вая, была волонтером в Американском онкологическом обществе и взяла меня туда с собой. Надеюсь, она знает, какое наследие мне оставила.

Люди, имеющие проблемы со здоровьем, часто находят особый смысл в том, чтобы выразить свои чувства и ценности, создавая что-то долговечное. Существует много разных способов дать понять людям, что было важным для вас в прошлом, что имеет значение сейчас, и/или какие у вас надежды на будущее. Например, один мужчина написал историю своей компании. Другой попросил детей записать видео, в котором он поделился своими моментами гордости, уроками жизни и мудростью для будущих поколений, а также рассказал о том, как хотел бы, чтобы его запомнили. Еще один отец создал книгу семейных традиций, ценностей и желаний для своих детей.

Некоторые находят другие способы творческого самовыражения: создают кулинарные книги с семейными рецептами, фотоальбомы со значимыми событиями и местами детства, коллекции ракушек, несущих в себе счастливые воспоминания о поездках на море, или же вяжут, шьют, занимаются рукоделием, резьбой по дереву и многим другим. А кто-то делится с близкими произведениями искусства, такими как поэзия, картины, литература или фильмы. Они находят, что это ценный способ посылать людям сообщения, которые не так легко облачить в слова.

## Неосвязаемые источники смысла

То, что делает вашу жизнь значимой, не всегда можно увидеть, услышать или почувствовать на ощупь. Для многих особенно важно прислушаться к своему сердцу и установить связь с ценностями. Некоторые люди, учась слушать свой мудрый разум, обретают веру в себя и понимают, как хотят жить. Кто-то находит особенную поддержку, веря в абсолютную любовь и сопереживание или в то, что все в этом мире связано между собой. Такие ценности, как храбрость, верность или патриотизм, могут очень вдохновлять во времена неизвестности.

Еще один источник вдохновения и поддержки — память об отношениях с другими людьми. Даже если кто-то сейчас не рядом физически, вы можете вспомнить о том, что разделяли с этим человеком, и почувствовать себя менее одиноким и в большей безопасности. Можете ли вы оживить в памяти тепло и заботу, которую чувствовали рядом с кем-то из близких? Подумайте также о тех, кто уже не с вами, но кто является частью вашей жизненной истории. Некоторые думают о других людях, проходящих через трудности онкологического диагноза, и это помогает им справиться с одиночеством. Также можно создать в мыслях образ человека, которого вы знаете, или кого-то в литературе или истории, кто шел по такому же пути, как и вы. Возможно, вам принесут утешение мысли о наставнике или вдохновляющей личности (как Нельсон Мандела) или о ком-то, кто воплощает в себе любовь (например мать Тереза).

## **Как важно чувствовать себя частью чего-то большего**

**Духовность** — это вера человека в связь с чем-то неосязаемым за пределами его личности, которая может быть связана или не связана с религией. Некоторые люди находят поддержку в том, что чувствуют себя частью более масштабных сил Вселенной. Углубление в тайны науки или связь с природой придают им сил. Для одного мужчины утешением и отдушиной стали походы в горы. Одной знакомой нам женщине принес утешение и надежду легкий ветерок из окна возле ее кровати. Будучи художницей, она нашла особое умиротворение в богатой палитре природы и благодаря красоте мира почувствовала прилив сил. Только представьте, как вы смотрите на поблескивающие звезды и чувствуете связь с волшебством их создания. Или же можно найти связь с чем-то за пределами осязаемого через йогу, медитацию, психоделическое искусство или мистику.

Некоторые люди находят смысл в том, чтобы посвятить себя великой цели. Один пациент, находящийся в ремиссии, направил силы на политическую активность. Он сказал, что после того, как

столько сил было вложено в его лечение, почувствовал необходимость сделать что-то важное для мира. Однако сейчас у вас может и не быть физической или эмоциональной энергии заниматься вопросами, не касающимися вас лично, и это совершенно нормально.

## Религия

Религии дают нам смысл и надежду посредством слов, поступков и убеждений. Коллективные молитвы, тексты, ритуалы, ценности и вера в высшую силу многим помогает почувствовать себя не такими одинокими и отделенными от мира. Возможно, для вас связь с божественным означает, что кто-то или что-то всегда с вами или что рядом есть любящий человек, готовый выслушать вас и проявить заботу. Веру в Бога описывали как “высшее проявление социальной поддержки перед лицом трудностей”. Некоторым вера помогает понять этот сложный мир, а некоторых утешает надеждой на жизнь после смерти.

Например, женщине в возрасте почти восьмидесяти лет поставили такой же диагноз, как четверем ее друзьям, которых уже не было в живых. Ее рак прогрессировал, но вера в Бога помогла ей избежать чувства опустошенности. Она чувствовала, что Бог всегда будет оставаться рядом и поддерживать ее. Она никогда не спрашивала: “Почему я?”, а чувствовала: “Это могу быть и я”, веря, что на все воля Божья.

Эта женщина летала в Лурд, чтобы искупаться в святой воде, но в своих молитвах просила не о чуде, а о силе принять все, что бы ни случилось. Принять Божью волю не значило сдаться или не бороться за свое здоровье. Она соглашалась на любое медицинское решение, которое давало надежду. Чтобы проиллюстрировать, что принять Божью волю — это вовсе не то же самое, что сдаться, она рассказала историю о человеке, который погиб при потопе.

*Когда начался ливень, человек сказал, что не боится, потому что верит в Бога. Когда прибыла лодка, чтобы эвакуировать его, он отказался сесть в нее. Вода все поднималась и поднималась. Человек залез на крышу. За ним прилетел вертолет, но он отправил его обратно... Попа*

*в рай, он спросил у Бога, что произошло. А Бог ответил: “Я ведь послал тебе и лодку, и вертолет — неужели ты не видел?”*

Раввин Гарольд Кушнер высказал похожую идею: “Молитвы о чудесах обычно не приносят чудес. Но молитвы о храбрости, силе вынести невыносимое и помнить о том, что осталось, а не о том, что потеряно, — такие молитвы часто бывают услышаны”.

Эта пожилая женщина чувствовала в себе силы принять то, что может случиться. Через пять лет после постановки диагноза врачи сказали, что у нее больше нет рака. По ее словам, она теперь яснее осознает, насколько ценным даром является жизнь, и изо всех сил старается распоряжаться тем временем, которое у нее есть, с мудростью и радостью.

## Голос вашего сердца

Для вас сейчас может быть особенно важно найти *свои* источники смысла, утешения, надежды и чувства сопричастности. Ими могут стать отношения с людьми, осязаемые или неосязаемые связи с некой высокой целью, религиозные традиции и/или высшая сила, в которую вы верите. Вопросы смысла, веры и духовности сейчас считаются важнейшим элементом оптимальной поддерживающей терапии пациентов с продвинутыми стадиями рака. Хотя духовность является лишь одним из многих факторов этой терапии, ее связывают с лучшим функционированием иммунитета, снижением риска развития рака, лучшим эмоциональным и физическим здоровьем, переносимостью боли и выживанием.

Если вы чувствуете себя одиноким или отвергнутым, если у вас много сомнений, постарайтесь не забывать о том, что многие другие люди, как и вы, проходили через это. В трудные времена человеческие и/или духовные отношения не всегда могут дать нам все, чего мы хотим или в чем нуждаемся. Насколько возможно, постарайтесь помнить, что отношения не просто черные *или* белые, идеальные *или* бесполезные. Возможно, не в ваших интересах разрывать связь, которая вас разочаровывает. Чувствам и мыслям свойственно меняться, отношениям — развиваться. Иногда люди

удивляются тому, сколько можно найти спокойствия, утешения и силы в личных, духовных и/или коллективных отношениях, которые в какой-то момент казались неприемлемыми. Они могут возобновить прошлую связь и открыть в ней что-то новое.

Окружающие люди не всегда будут разделять ваши источники утешения, или же они могут быть недоступны для них в таком виде. Одна женщина по секрету сказала нам, что молится несколько раз в день, но ее муж, всегда любящий и поддерживающий ее, не понял бы этого. Кто-то предпочитает выражать свои чувства в одиночестве, а кто-то нуждается в связи с окружающими. Сомнения, страх, стремления, надежды, желания или благодарность необязательно должны быть обращены к Богу или предмету поклонения. Также можно использовать тексты, не связанные с религией, медитацию, песни или личные обращения своими словами, чтобы передать то, что у вас на сердце. Важные события можно отмечать религиозными ритуалами или другими символическими действиями — например, существует обычай звенеть в колокольчик по завершении химиотерапии. Один мужчина рассказал, что почувствовал утешение, когда работник хосписа попросил его и его семью взяться за руки, поделиться тем, что было для них важным в отношениях с каждым из них, и выразить надежды на будущее. Можно проконсультироваться с духовными лицами, священниками, работниками хосписа или социальными работниками, почитать книги или посмотреть в Интернете варианты того, как обозначить важный момент в жизни или выразить чувства так, чтобы ощутить, что вы не одиноки, что вас понимают и ценят.

## Заключение

Жизнь с онкологическим диагнозом может стать для вас одним из самых тяжелых испытаний. Возможно, вас выбьет из колеи или все вокруг предстанет в мрачных красках. Однако вы всегда сами решаете, как играть картами, которые вам сдали. Даже если вы не можете контролировать все, что хотите, ваше мнение и голос вашего сердца все еще имеют значение. Своими действиями вы мо-

жете что-то изменить. В числе прочего можете выбрать некоторые приемы, представленные в этой книге, и использовать их.

У вас есть возможность посмотреть в глаза реальности и сосредоточиться на настоящем, помня о том, что все постоянно меняется и всегда существует другое видение ситуации. Чтобы совладать с трудностями, нужно уметь держать равновесие. То, что вы чувствуете и думаете, можно корректировать, и даже в темные времена есть свет и надежда. Обращая внимание на свои мысли, эмоции, телесные ощущения и совершая действия с целью повлиять на взаимосвязь между ними, вы сможете подойти к своей ситуации по-новому, и, возможно, это поможет вам совладать с ней.

Нельзя знать свое будущее, но есть вариант покататься на тех качелях жизни, которые существуют в настоящем. Прямо сейчас вы можете жить настолько полной и значимой жизнью, насколько это возможно.

# Примечания

## Введение

**Страница 22. Исследования показывают, что психосоциальная поддержка для онкологических пациентов часто повышает качество жизни и показатели выживаемости.**

Andersen, B. L., Thornton, L. M., Shapiro, C. L., Farrar, W. B., Mundy, B. L., Yang, H. C., et al. (2010). Biobehavioral, immune, and health benefits following recurrence for psychological intervention participants. *Clinical Cancer Research*, 16(12), 3270–3278.

Andersen, B. L., Yang, H. C., Farrar, W. B., Golden-Kreutz, D. M., Emery, C. F., Thornton, L. M., et al. (2008). Psychological intervention improves survival for breast cancer patients: A randomized clinical trial. *Cancer*, 113(12), 3450–3458.

Hoyt, M. A., Stanton, A. L., Bower, J. E., Thomas, K. S., Litwin, L. S., Breen, E. C., et al. (2013). Inflammatory biomarkers and emotional approach coping in men with prostate cancer. *Brain, Behavior, and Immunity*, 32, 173–179.

Jacobsen, P., & Andrykowski, M. (2015). Tertiary prevention in cancer care:

Understanding and addressing the psychological dimensions of cancer during the active treatment period. *American Psychologist*, 70(2) 134–145.

Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M., Collins, C. A., Kirk, S. B., et al. (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 875–882.

**Страница 22. ...социальная и эмоциональная терапия не идет в ногу с выдающимся медицинским прогрессом.**

Institute of Medicine, Committee on Psychosocial Services to Cancer Patients/Families in a Community Setting (2008). *Cancer*

care for the whole patient: Meeting psychosocial health needs. Washington, DC: National Academies Press.

**Страница 26. Пусть мы не можем поменять сданные нам карты, но зато можем играть ими, как хотим.**

Pausch, R., & Zaslow, J. (2008). *The last lecture*. New York: Hyperion.

## Глава 1

**Страница 30. Классическое исследование Мемориального онкологического центра имени Слоуна-Кеттеринга, изучавшее симптомы, тревожащие онкологических пациентов, показало, что четыре из пяти главных причин для беспокойства пациентов касаются их эмоциональных реакций.**

Portenoy, R. K., Thaler, H. T., Kornblith, A. B., Lepore, J. M., Friedlander-Klar, H., Kiyasu, E., et al. (1994). The Memorial Symptom Assessment Scale: An instrument for the evaluation of symptom prevalence, characteristics and distress. *European Journal of Cancer*, 30A(9), 1326–1336.

**Страница 32. ...страх, печаль и гнев считаются самыми распространенными эмоциональными реакциями на онкологический диагноз.**

Jacobsen, P., & Andrykowski, M. (2015). Tertiary prevention in cancer care: Understanding and addressing the psychological dimensions of cancer during the active treatment period. *American Psychologist*, 70(2), 134–145.

Moorey, S., & Greer, S. (2012). *Oxford guide to CBT for people with cancer*. Oxford, UK: Oxford University Press.

(Стирлинг Мури, Стивен Грир. *Когнитивно-поведенческая терапия для онкологических пациентов. Оксфордское руководство*, пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2021 г.)

Portenoy, R. K., Thaler, H. T., Kornblith, A. B., Lepore, J. M., Friedlander-Klar, H., Kiyasu, E., et al. (1994). The Memorial Symptom Assessment Scale: An instrument for the evaluation

of symptom prevalence, characteristics and distress. *European Journal of Cancer*, 30A(9), 1326–1336.

**Страница 37. Для негативных мыслей мозг действует, как липучка, а для позитивных — как антипригарное покрытие.**

Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love and wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger.

**Страница 40. Благодаря мудрому разуму вы получаете гибкость в выражении эмоций и, таким образом, справляетесь с трудностями более успешно.**

Westphal, M., Seivert, N. H., & Bonanno, G. A. (2010). Expressive flexibility. *Emotion*, 10, 92–100.

## Глава 2

**Страница 51. ...исследования показали, что осознание физического и эмоционального дистресса во многих аспектах развивает способность совладать с трудностями.**

Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35(4), 747–766.

Paulson, S. R., Davidson, R., Jha, A., & Kabat-Zinn, J. K. (2013). Becoming conscious: The science of mindfulness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303, 87–104.

Zeidan, F. K., Martucci, R., Kraft, N., Gordon, J., McHaffrie, J., & Coghill, R. (2011). Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *Journal of Neuroscience*, 14, 5540–5548.

**Страница 51. Доказано, что практика майндфулнесс помогает онкологическим пациентам: снизить выраженность депрессивных состояний...**

Godfrin, K. A., & van Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes,

mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 738–746.

Greeson, J. M., Smoski, M. J., Suarez, E. C., Brantley, J. G., Ekblad, A. G., & Lynch, T. R. (2015). Decreased symptoms of depression after mindfulnessbased stress reduction: Potential moderating effects of religiosity, spirituality, trait mindfulness, sex, and age. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(3), 166–174.

Gross, C. R., Kreitzer, M. J., Reily-Spong, M., Winbush, N. Y., Schomaker, E. K., & Thomas, W. (2009). Mindfulness meditation training to reduce symptom distress in transplant patients: Rationale, design, and experience with a recycled waitlist. *Clinical Trials*, 6(1), 76–89.

#### **Страница 51. ...уменьшить тревогу и стресс...**

Blaes, A. H., Fenner, D., Bachanova, V., Torkelson, C. J., Geller, M. A., & Hadded, T. (2016). Mindfulness-based cancer recovery in survivors recovering from chemotherapy and radiation, *Journal of Community and Supportive Oncology*, 14(8), 351–358.

Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, D. E., Pbert, L., et al. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.

Kim, Y. H., Kim, H. J., Ahn, S. D., Seo, Y. J., & Kim, S. H. (2013). Effects of meditation on anxiety, depression, fatigue, and quality of life of women undergoing radiation therapy for breast cancer. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 379–387.

#### **Страница 51. ...свести к минимуму проблемы, связанные со сном и усталостью...**

Blaes, A. H., Fenner, D., Bachanova, V., Torkelson, C. J., Geller, M. A., & Hadded, T. (2016). Mindfulness-based cancer recovery in survivors recovering from chemotherapy and radiation, *Journal of Community and Supportive Oncology*, 14(8), 351–358.

Kim, Y. H., Kim, H. J., Ahn, S. D., Seo, Y. J., & Kim, S. H. (2013). Effects of meditation on anxiety, depression, fatigue, and quality

of life of women undergoing radiation therapy for breast cancer. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 379–387.

**Страница 52. ...справляться с физической болью...**

Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: A systematic review of the evidence. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(1), 83–93.

Zeidan, F., Martucci, K. T., Kraft, R. A., Gordon, N. S., McHaffie, J. G., & Coghill, R. C. (2011). Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *Journal of Neuroscience*, 31(14), 5540–5548.

**Страница 52. ...положительно влияет на функции иммунитета...**

Creswell, J. D., Myers, H. F., Cole, S. W., & Irwin, M. R. (2009). Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 23(2), 184–188.

Davidson, R. J., Schumacher, J. R., Muller, D., Urbanowski, F., Bonus, K., & Kabat-Zinn, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.

**Страница 52. ...усиливает эмпатию/сострадание.**

Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26, 359–371.

## Глава 3

**Страница 66. ...подавление эмоций часто мешает эффективно совладанию с ними. Блокируя чувства, вы усиливаете их.**

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1251–1263.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 95–103.

**Страница 67. ...у онкологических пациентов, способных понимать, классифицировать и идентифицировать эмоции, наблюдалось улучшение эмоционального совладания и другие позитивные изменения в состоянии здоровья, как, например, снижение интенсивности воспалительных процессов.**

Hoyt, M., Stanton, A. L., Bower, J. E., Thomas, K. S., Litwin, M. S., Breen, E. C., et al. (2013). Inflammatory biomarkers and emotional approach coping in men with prostate cancer. *Brain, Behavior, and Immunity, 32*, 173–179.

Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M., Collins, C. A., & Kirk, S. B. (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(5), 875–882.

Stanton, A. L., & Low, C. A. (2012). Expressing emotions in stressful contexts: Benefits, moderators, and mechanisms. *Current Directions in Psychological Science, 21*(2), 124–128.

**Страница 68. ...открытое проявление чувств говорит о том, что вам можно доверять, и укрепляет межличностные связи.**

Boone, R. T., & Buck, R. (2003). Emotional expressivity and trustworthiness: The role of nonverbal behavior in the evolution of cooperation. *Journal of Nonverbal Behavior, 27*, 163–182.

Feinberg, M., Willer, R., Stellar, J., & Keltner, D. (2012). The virtues of gossip: Reputational information sharing as prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(5), 1015–1030.

Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S., John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H., et al. (2011). Don't hide your happiness!: Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(4), 738–748.

**Страница 68.** Физиологически эта или, в сущности, любая эмоция длится всего лишь около 90 секунд.

Siegel, D. (2013). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin.

Taylor, J. B. (2008). *My stroke of insight: A brain scientist's personal journey*. New York: Penguin.

**Страница 73.** ...идентификация эмоций успокаивает центральную нервную систему.

Badenoch, B. (2008). *Being a brain-wise therapist: A practical guide to interpersonal neurobiology*. New York: Norton.

**Страница 77.** Замедление сердцебиения активирует парасимпатическую нервную систему.

Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayama breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566–571.

Thayer, J. F., & Steinberg, E. (2006, November). Beyond heart rate variability: Vagal regulation of allostatic systems. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1088(1), 361–372.

## Глава 4

**Страница 81.** Более 51% опрошенных онкологических пациентов назвали своей наиболее важной потребностью совладание с ним [страхом].

Breitbart, W. (2002). Spirituality and meaning in supportive care: Spirituality and meaning-centered group psychotherapy interventions in advanced cancer. *Support Care Cancer*, 10(4), 272–280.

**Страница 85.** ...стратегии майндфулнесс способствуют лучшей стрессоустойчивости.

Lerner, R., Zeichner, S. B., & Kibler, J. (2013). Relationship between mindfulness-based stress reduction and immune function in cancer and HIV/AIDS. *Current Oncology*, 2, 62–72.

McGonigal, K. (2015). *The upside of stress*. New York: Penguin Random House.

**Страница 87. ...мантра “позитивного мышления” может быть несправедливой и отягощающей, если она подразумевает, что ваши естественные чувства — всего-навсего результат неправильных установок, или заставляет вас винить себя за свое состояние здоровья.**

De Raeve, L. (1997). Positive thinking and moral oppression in cancer care. *European Journal of Cancer Care*, 6(4), 249–256.

Ehrenreich, B. (2009). *Bright sided: How the relentless promotion of positive thinking has undermined America*. New York: Metropolitan Books.

Petticrew, M., Bell, R., & Hunter, D. (2002, November 9). Influence of psychological coping on survival and recurrence in people with cancer: Systematic review. *BMJ*, 325(7372), 1066.

Rittenberg, C. N. (1995). Positive thinking: An unfair burden for cancer patients? *Support Care in Cancer*, 3, 37–39.

**Страница 89. Стратегия противоположного действия, применяемая для совладания со страхом, основывается на экспозиционной терапии тревожных расстройств — методе с доказанной эффективностью.**

Anthony, M. M., & Stein, M. B. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of anxiety and related disorders*. New York: Oxford University Press.

**Страница 91. Согласно исследованиям 20-секундные объятия и 10 минут держания за руку делают вас менее уязвимыми к стрессу и тревоге.**

Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.

Grewen, K. M., Anderson, B. J., Girdler, S. S., & Light, K. C. (2003). Warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity. *Behavioral Medicine, 29*(3), 123–130.

**Страница 91. ...наиболее важный фактор, определяющий нашу реакцию на давление обстоятельств, — то, как мы видим свою способность с ними справиться.**

McGonigal, K. (2015). *The upside of stress*. New York: Penguin Random House.

**Страница 93. ...полная картина стресса включает в себя и вызов, который он бросает, а не только угрозу.**

McGonigal, K. (2015). *The upside of stress*. New York: Penguin Random House.

**Страница 93. ...в состоянии стресса проявляете больше усердия в решении проблем и можете найти мотивацию попросить о помощи...**

Buchanan, T. W., & Preston, S. D. (2014). Stress leads to prosocial action in immediate need situations. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 8*(5), 1–6.

Crum, A., Salovey, P., & Achor, S. (2011). Evaluating a mindset training program to unleash the enhancing nature of stress. *Academy of Management Proceedings, 1*, 1–6.

Taylor, S. E. (2006). Tend and befriend: Bio-behavioral bases of affiliation under stress. *Current Directions in Psychological Science, 15*(6), 273–277.

von Dawans, B., Fischbacher, U., Kirschbaum, C., Fehr, E., & Heinrichs, M. (2012). The social dimension of stress reactivity: Acute stress increases prosocial behavior in humans. *Psychological Science, 23*(6), 651–660.

**Страница 93. Исследования показывают, что более полное и сбалансированное видение, принимающее во внимание и преимущества, и недостатки стресса, дает людям силу контролировать свои реакции.**

Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress, *Anxiety, Stress, and Coping*, 30(4), 379–395.

Crum, A. J., Corbin, W. R., Brownell, K. D., & Salovey, P. (2011). Mind over milkshakes: Mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response. *Health Psychology*, 30(4), 424–429.

Crum, A. J., & Langer, E. J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science*, 18(2), 165–171.

**Страница 93. ...люди, способные видеть в стрессе не только угрозу, но и вызов, больше доверяют себе в том, чтобы принять его и справиться с ситуацией. Их стойкость действительно повышается...**

Aerni, A., Traber, R., Hock, C., Roozendaal, B., Schelling, G., Papasotiropoulos, A., et al. (2004). Low-dose cortisol for symptoms of posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1488–1490.

Jamieson, J. P., Mendes, W. B., & Nock, M. K. (2013). The power of reappraisal. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 51–56.

Keller, A., Litzelman K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., & Creswell, P. D. (2011). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology*, 31(5), 677–684.

**Страница 98. ...до 80% онкологических пациентов имеют проблемы со сном во время лечения. Причиной нарушения сна могут быть лекарства и/или стресс и тревога.**

Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress, and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 278–285.

Savard, J., & Morin, C. M. (2001). Insomnia in the context of cancer: A review of a neglected problem. *Journal of Clinical Oncology*, 19(3), 895–908.

**Страница 98.** Берегитесь ночных раздумий, когда волнение еще сильнее, чем днем.

Harvery, A. G., & Greenall, E. (2003, March). Catastrophic worry in primary insomnia. *Experimental Psychiatry*, 34(1), 11–23.

## Глава 5

**Страница 100.** Печаль может содействовать конструктивному гореванию.

Bonanno, G. A. (2009). *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*. New York: Basic Books.

Bonanno, G. A., Goorin, L., & Coifman, K. G. (2008). Sadness and grief. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 797–810). New York: Guilford Press.

**Страница 100.** Исследования показывают, что люди, испытывающие печаль, становятся более внимательными к себе.

Bodenhausen, G. V., Sheppard, L. A., & Kramer, G. P. (1994). Negative affect and social judgment: The differential impact of anger and sadness. *European Journal of Social Psychology*, 24, 45–62. Notes 147

**Страница 100.** Когда люди находятся в печали внутри себя, эта печаль видна и снаружи. Всем своим видом они дают понять, что испытывают потребность в сочувствии, близости и поддержке.

Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 126–137.

**Страница 100.** ...исследования показывают, что печаль помогает развивать в себе сочувствие и сострадание. Печальные люди иногда демонстрируют больше внимания и меньше предвзятости по отношению к другим.

Eisenberg, N., Fabes, R., Miller, P., Fultz, J., Shell, R., Mathy, R. M., et al. (1989). Relation of sympathy and distress to prosocial behavior: A multimethod study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 55–66.

**Страница 101.** Исследования показывают, что, применяя навыки майндфулнесс, люди быстрее проходят через начальные стадии горевания и демонстрируют более значительное снижение уровня депрессии и тревоги.

Sagula, D., & Rice, K. (2004). The effectiveness of mindfulness training on the grieving process and emotional well-being of chronic pain patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 11(4), 333–342.

**Страница 104.** Печальные люди могут формировать негативные суждения и предположения о себе, своих стратегиях совладания и отношениях с другими людьми.

Gilbert, P. (2009). *Overcoming depression*. New York: Basic Books.

Nezu, A., Nezu, C., & D’Zurilla, T. (2007). *Solving life’s problems: A 5-step guide to enhanced well-being*. New York: Springer.

Nezu, A., Nezu, C., & D’Zurilla, T. (2012). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. New York: Springer.

Nezu, A., Nezu, C., Friedman, S., Faddis, S., & Houts, P. (1999). *Helping cancer patients cope: A problem-solving approach*. Washington, DC: American Psychological Association Press.

**Страница 105.** ...печаль — это часть полной картины, которая включает в себя и противоположный взгляд на ситуацию.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224.

**Страница 107.** Более полная и сбалансированная картина происходящего способствует жизнестойкости. Кроме того, подпитывая позитивные чувства, вы сможете понизить вероятность депрессии и укрепить иммунную систему.

Bono, J., Glomb, T., Shen, W., Kim, E., & Koch, A. (2013). Building positive resources: Effects of positive events and positive reflection on work stress and health. *Academy of Management Journal*, 56(6), 1–27.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, M., Rosenkranz, D., Muller, S. Santorelli, F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 64–70.

**Страница 109.** исследования показывают, что даже сами попытки признать и принять любую радость могут стоить того.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.

**Страница 110.** Вы можете попробовать дыхательную стратегию под названием “На breath”...

Brown, R., & Gerbarg, P. (2012). *The healing power of the breath: Simple techniques to reduce stress and anxiety, enhance concentration, and balance your emotions*. Boston: Shambhala.

**Страница 112.** Юмор помогает перенести горе и, как было замечено, улучшает настроение, укрепляет иммунитет, ослабляет боль и защищает от разрушительного эффекта стресса. Искренний смех и улыбки заразительны и мотивируют вас больше общаться с другими людьми.

Bonanno, G. A. (2009). *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*. New York: Basic Books, page 37.

**Страница 112.** Исследования показывают, что способность улыбаться в трудную минуту содействует улучшению долгосрочных стратегий совладания.

Там же, page 38.

**Страница 112.** Чем больше горюющие люди смеялись и улыбались в первые месяцы своей потери, тем лучше было их душевное здоровье на протяжении последующих двух лет.

Там же, page 646.

**Страница 113.** ...на основании исследований мы можем утверждать, что обретение или развитие навыков повышает жизнестойкость и помогает противостоять депрессии.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.

**Страница 114.** ... [письменное] описание радостных моментов способствует хорошему настроению.

Fratraroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 132, 823–865.

Low, C. A., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2006). Expressive disclosure and benefit finding among breast cancer patients: Mechanisms for positive health effects. *Health Psychology*, 25(2), 181–189.

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. New York: Guilford Press.

Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174–184.

**Страница 114.** ...чем больше люди осознанно помогают кому-то, тем менее подавленными они себя чувствуют.

Cristea, I. A., Legge, E., Prosperi, M., Guazzelli, M., David, D., & Gentili, C. (2014). Moderating effects of empathic concern and personal distress on the emotional reactions of disaster volunteers. *Disasters*, 8(4), 740–752.

Grant, A. M., & Sonnentag, S. (2010). Doing good buffers against feeling bad: Prosocial impact compensates for negative task and self-evaluations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 111, 13–22.

Sullivan, G. B., & Sullivan, M. J. (1997). Promoting wellness in cardiac rehabilitation: Exploring the role of altruism. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 11(3), 43–52.

## Глава 6

**Страница 116. Сильная враждебность способна поставить под угрозу отношения с людьми, вызвать чувство потери контроля или стыд.**

Burns, J. W., Higdon, L. J., Mullen, J. T., Lansky, D., & Wei, J. M. (1999). Relationships among patient hostility, anger expression, depression, and the working alliance in a work hardening program. *Annals of Behavioral Medicine*, 21(1), 77–82.

**Страница 116. ...зачастую гнев влияет на иммунную систему или усугубляет боль.**

Burns, J. W., Johnson, B. J., Devine, J., Mahoney, N., & Pawl, R. (1998). Anger management style and the prediction of treatment outcome among male and female chronic pain patients. *Behavioral Research Therapy*, 36, 1051–1062.

Greenwood, K., Thurston, R., Rumble, M., Waters, S. J., & Keefe, F. J. (2003). Anger and persistent pain: Current status and future directions. *Pain*, 103(1), 1–5.

Hatch, J. P., Schoenfeld, L. S., Boutros, N. N., Seleshi, E., Moore, M. A., & CyrProvost, M. (1991). Anger and hostility in tension-type headache. *Headache*, 31, 302–304.

Okifuji, A., Turk, D. C., & Curran, S. L. (1999). Anger in chronic pain: Investigations of anger targets and intensity. *Journal of Psychosomatic Research*, 47(1), 1–12.

**Страница 118. Если вы будете игнорировать чувства, есть вероятность, что боль усилится, вы расстроитесь еще больше или отношения с людьми будут поставлены под угрозу.**

Duckro, P. N., Chibnall, J. T., & Tomazic, T. J. (1995). Anger, depression, and disability: A path analysis of relationships in a

sample of chronic posttraumatic headache patients. *Headache*, 3(5), 7–9.

Kerns, R. D., Rosenberg, R., & Jacob, M. C. (1994). Anger expression and chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 17, 57–67.

Tschannen, T. A., Duckro, P. N., Margolis, R. B., Tomazic, T. J. (1992). The relationship of anger, depression, and perceived disability among headache patients. *Headache*, 32, 501–503.

**Страница 119. ...само ожидание боли может стать достаточной причиной для гнева даже у здоровых людей.**

Berkowitz, L., & Thomas, P. (1987). Pain expectation, negative affect, and angry aggression. *Motivational Emotion*, 11, 183–193.

**Страница 121. ...можно даже просто пройтись — иногда это вызывает новые чувства и мысли.**

Carlson, L., & Speca, M. (2010). *Mindfulness-based cancer recovery: A step-by-step MBSR approach to help you cope with treatment and reclaim your life*. Oakland, CA: New Harbinger.

**Страница 125. Было замечено, что воображение помогает онкологическим пациентам справиться с болью и другими ситуациями, вызывающими дистресс.**

Baider, L., Uziely, B., & Kaplan De-Nour, A. (1994). Progressive muscle relaxation and guided imagery in cancer patients. *General Hospital Psychiatry*, 16, 340–347.

Kwekkeboom, K. L., Kneip, J., & Pearson, L. (2003). A pilot study to predict success with guided imagery for cancer pain. *Pain Management Nursing*, 4(3), 112–123.

Lang, E. V., Ward, C., & Laser, E. (2010). Effect of team training on patients' ability to complete MRI examinations. *Academic Radiology*, 17, 18–23.

**Страница 128. ...исследования показывают, что сострадание к себе придает сил и мотивирует взять на себя инициативу.**

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. Ostafin,

M. Robinson, & B. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York: Springer.

**Страница 128. ...очень мало убедительных доказательств того, что образ мышления — например боевой дух, отсутствие надежды, беспомощность, отрицание или избегание — влияет на лечение рака или его рецидив.**

Petticrew, M., Bell, R., & Hunter, D. (2002). Influence of psychological coping on survival and recurrence in people with cancer: Systematic review. *BMJ*, 325(7372), 1066.

**Страница 129. Было замечено, что сострадание к себе эффективно для снижения гнева и интенсивности боли. Оно может помочь людям с хронической болью, даже если нет других способов устранить ее. Также оно может улучшить психологическое благополучие, понижая уровень тревоги, депрессии и стресса и улучшая способность принимать боль.**

Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R. Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., et al. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing*, 23, 287–304.

Chapin, H. L., Darnall, B. D., Seppala, E. M., Doty, J. R., Hah, J. M., & Mackey, S. C. (2014). Pilot study of a compassion meditation intervention in chronic pain. *Journal of Compassionate Health Care*, 1(4).

Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baiao, R. (2014). Fears of compassion in a depressed population: Implication for psychotherapy. *Journal of Depression and Anxiety*, S2(1).

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological intervention. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126–1132.

Hooria, J., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. K., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., et al. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113–1126.

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving kindness meditation increases social connectedness. *Emotion, 8*(5), 720–724.

**Страница 130.** ...было обнаружено, что люди, которые понимают универсальность своих чувств и то, что они типичны для человека, а также помнят, что другие тоже страдают, — более счастливые, стойкие и довольные жизнью.

McGonigal, K. (2015). *The upside of stress*. New York: Penguin Random House.

**Страница 130.** Сострадательный внутренний диалог включает в себя следующие этапы.

Portions of the self-talk adapted from Bernhard, T. (2010). *How to be sick: A Buddhist-inspired guide for the chronically ill and their caregivers*. Somerville, MA: Wisdom.

## Глава 7

**Страница 133.** ...связь с окружающими ощутимо влияет на жизнь с онкологическим диагнозом.

Deckx, L., den Akker, M., & Buntinx, F. (2014). Risk factors for loneliness in patients with cancer: A systematic literature review and meta-analysis. *European Journal of Oncology Nursing, 18*(5), 466–477.

Guntupalli, S., & Karinch, M. (2017). *Sex and cancer: Intimacy, romance, and love after diagnosis and treatment*. New York: Rowman & Littlefield.

Rokach, A., Findler, L., Chin, J., Lev, S., & Kollender, Y. (2013). Cancer patients, their caregivers, and coping with loneliness. *Psychology, Health and Medicine, 18*(2), 135–144.

Wells, M. (2008). The loneliness of cancer. *European Journal of Oncology Nursing, 12*, 410–411.

**Страница 134.** Некоторые пациенты переживают, что рак навредит их отношениям, но, с другой стороны, у него также есть сила углубить и укрепить их.

Manne, S., Ostroff, J., Winkel, G., Goldstein, L., Fox, K., & Grana, G. (2004). Posttraumatic growth after breast cancer: Patient, partner, and couple perspectives. *Psychosomatic Medicine*, 66, 442–454.

Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004) Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1).

**Страница 135.** Молодым людям часто особенно трудно быть отрезанными от общения и коллектива.

Kelly, D., Pearce, S., & Mullhall, A. (2004). Being in the same boat: Ethnographic insights into an adolescent cancer unit. *International Journal of Nursing Studies*, 41, 847–857.

**Страница 142.** ...перед лицом кризиса некоторые люди находят в себе новый, ранее не обнаруженный запас силы.

Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1).

**Страница 144.** Группы поддержки для онкологических пациентов помогают почувствовать себя менее изолированным. Также было замечено, что психосоциальная поддержка позитивно влияет на качество жизни пациентов и выживаемость. В других исследованиях говорится о связи между наличием социальных контактов и переносимостью боли.

Andersen, B. L., Thornton, L. M., Shapiro, C. L., Farrar, W. B., Mundy, B. L., Yang, H. C., et al. (2010). Biobehavioral, immune, and health benefits following recurrence for psychological intervention participants. *Clinical Cancer Research*, 16(12), 3270–3278.

Andersen, B. L., Yang, H. C., Farrar, W. B., Golden-Kreutz, D. M., Emery, C. F., Thornton, L. M., et al. (2008). Psychological intervention improves survival for breast cancer patients: A randomized clinical trial. *Cancer*, 113, 3450–3458.

- Guo, Z., Tang, H.-Y., Tang, H. L., Tan, S.-K., Feng, K.-H., Huang, Y.-C., et al. (2013). The benefits of psychosocial interventions for cancer patients undergoing radiotherapy. *Health Quality of Life Outcomes*, 11(1), 121.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540–554.
- House, J. S., Robbins, C., & Metzner, H. L. (1982). The association of social relationships and activities with mortality: Prospective evidence from the Tecumseh Community Health study. *American Journal of Epidemiology*, 116, 123–140.
- Pinquarta, M., & Duberstein, P. (2010). Associations of social networks with cancer mortality: A meta-analysis. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*, 75(2), 122–137.

## Глава 8

**Страница 154. ...хорошие отношения с врачом, в которых есть место пониманию и поддержке, существенным образом влияют на эмоциональное состояние пациента.**

Meyerowitz, B. (1980). Psychosocial correlates of breast cancer and its treatments. *Psychological Bulletin*, 87(1), 108–131.

**Страница 158. Может ли быть, что врач пытался уберечь его? Иногда врачи проявляют свою чуткость именно таким образом.**

Gawande, A. (2010, July 26). Letting go: What should medicine do when it can't save your life? *New Yorker*.

**Страница 164. Иногда онкологический диагноз может также влиять на ваши отношения с людьми в том социальном кругу, в котором вы возвращаетесь, или на работе.**

Baxter, M. F., Newman, R., Longpré, S. M., & Polo, K. M. (2017). Occupational therapy's role in cancer survivorship as a chronic condition. *American Journal of Occupational Therapy*, 71(3).

**Страница 166.** Часто у пациентов происходят небольшие когнитивные изменения, которые называют “химический мозг”, так как это реакция мозга на химиопрепараты.

Ahles, T. A., & Root, J. C. (2018). Cognitive effects of cancer and cancer treatments. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14(5), 425–451.

Boykoff, N., Moieni, M., & Subramanian, S. K. (2009). Confronting chemo brain: An in-depth look at survivors’ reports of impact on work, social networks, and health care response. *Journal of Cancer Survivorship*, 3, 223–232.

Janselins, M. C., Kesler, S. R., Ahles, T. A., & Morrow, G. R. (2014). Prevalence, mechanisms, and management of cancer-related cognitive impairment. *International Review of Psychiatry*, 26(1), 102–111.

**Страница 170.** Понятно, что нестабильное финансовое положение может лишить его [человека] чувства контроля.

Chou, E. Y., Bidhan, P. L., & Galinsky, A. D. (2016). Economic insecurity increases physical pain. *Psychological Science*, 27, 443–454.

**Страница 170.** ...стратегии, которые использовали другие люди, желающие продолжать работать и прошедшие через подобные трудности: с концентрацией внимания, памятью...

Newman, R. (2020). Cancer related cognitive impairment. In B. Braveman & R. Newman (Eds.), *Cancer and occupational therapy: Enabling occupational performance and participation across the lifespan*. Bethesda, MD: AOTA Press.

## Глава 9

**Страница 175.** Исследования показали, что люди с продвинутыми стадиями рака не чувствуют крайней безысходности и подавленности, если вкладываются в то, что наиболее значимо для них.

Brady, M. J., Peterman, A. H., Fitchett, G., Mo, M., & Cella, D. (1999). A case of including spirituality in quality of life measurement in oncology. *Psychooncology*, 8, 417–428.

Breitbart, W., & Heller, K. S. (2003). Reframing hope: Meaning-centered care for patients near the end of life. *Journal of Palliative Medicine*, 6, 979–988.

Breitbart, W., Rosenfeld, B., Pessin, H., Kaim, M., Funesti-Esch, J., Galietta, M., et al. (2000). Depression, hopelessness, and desire for hastened death in terminally ill cancer patients. *Journal of American Medical Association*, 284, 2907–2911.

McClain, C., Rosenfeld, B., & Breitbart, W. (2003). The effect of spiritual wellbeing on end-of-life despair in terminally ill cancer patients. *Lancet*, 361, 1603–1607.

Nelson, C., Rosenfeld, B., Breitbart, W., & Galietta, M. (2002). Spirituality, depression and religion in the terminally ill. *Psychosomatics*, 43, 213–220.

**Страница 184. Определиться со своими ценностями...**

Breitbart, W., & Heller, K. S. (2003). Reframing hope: Meaning-centered care for patients near the end of life. *Journal of Palliative Medicine*, 6, 979–988 (адаптировано).

**Страница 188. Сын Арта Бухвальда сказал, что забота об умирающем отце научила его “таким старомодным понятиям, как сила воли, любовь, терпение и толерантность”.**

Strupp, J. (2007, January 19). Art Buchwald’s son calls past year “a rollercoaster.” *Editor and Publisher*.

**Страница 190. Даже если кто-то сейчас не рядом физически, вы можете вспомнить о том, что разделяли с этим человеком, и почувствовать себя менее одиноким и в большей безопасности.**

Cacioppo, J., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for human connection*. New York: Norton.

**Страница 190. Или же можно найти связь с чем-то за пределами осязаемого через йогу, медитацию, психоделическое искусство или мистику.**

Pollan, M. (2018). *How to change your mind: What the new science of psychedelics teaches us about consciousness, dying, addiction, depression and transcendence*. New York: Penguin Press.

**Страница 192. “Молитвы о чудесах обычно не приносят чудес. Но молитвы о храбрости, силе вынести невыносимое и помнить о том, что осталось, а не о том, что потеряно, — такие молитвы часто бывают услышаны”.**

Kushner, H. (1981). *When bad things happen to good people*. New York: Random House.

**Страница 192. Вопросы смысла, веры и духовности сейчас считаются важнейшим элементом оптимальной поддерживающей терапии пациентов с продвинутыми стадиями рака.**

Brady, M. J., Peterman, A. H., Fitchett, G., Mo, M., & Cella, D. (1999). A case of including spirituality in quality of life measurement in oncology. *Psychooncology*, 8, 417–428.

Breitbart, W. (2002). Spirituality and meaning in supportive care: Spirituality and meaning-centered group psychotherapy interventions in advanced cancer. *Support Care Cancer*, 10(4), 272–280.

**Страница 192. Хотя духовность является лишь одним из многих факторов этой терапии, ее связывают с лучшим функционированием иммунитета, снижением риска развития рака, лучшим эмоциональным и физическим здоровьем, переносимостью боли и выживанием.**

Brady, M. J., Peterman, A. H., Fitchett, G., Mo, M., & Cella, D. (1999). A case of including spirituality in quality of life measurement in oncology. *Psychooncology*, 8, 417–428.

Breitbart, W. (2002). Spirituality and meaning in supportive care: Spirituality-and-meaning-centered group psychotherapy interventions in advanced cancer. *Support Care Cancer*, 10(4), 272–280.

Marchant, J. (2016). *Cure: A journey into the science of mind over body*. New York: Penguin Random House.

Nicholson, A., Rose, R., & Bobak, M. (2009). Association between attendance at religious services and self-reported health in 22 European countries. *Social Science and Medicine*, 69, 519–528.

**Страница 193.** Иногда люди удивляются тому, сколько можно найти спокойствия, утешения и силы в личных, духовных и/или коллективных отношениях, которые в какой-то момент казались неприемлемыми. Они могут возобновить прошлую связь и открыть в ней что-то новое.

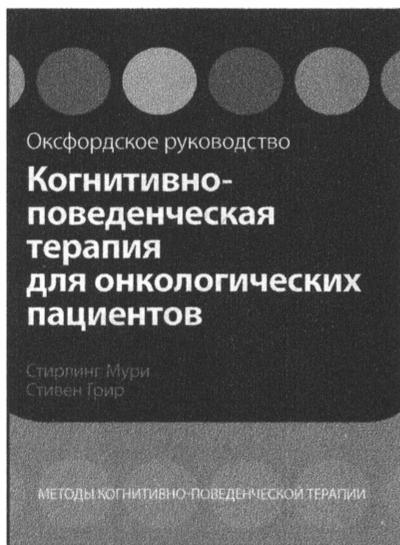
Личная беседа с раввином Эдит Хельд Менчер, LCSW.

**Страница 193.** Сомнения, страх, стремления, надежды, желания или благодарность необязательно должны быть обращены к Богу или предмету поклонения. Также можно использовать тексты, не связанные с религией, медитацию, песни или личные обращения своими словами, чтобы передать то, что у вас на сердце.

Личная беседа с раввином Эдит Хельд Менчер, LCSW.

# КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ ОКСФОРДСКОЕ РУКОВОДСТВО

*Стирлинг Мури  
Стивен Грир*



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

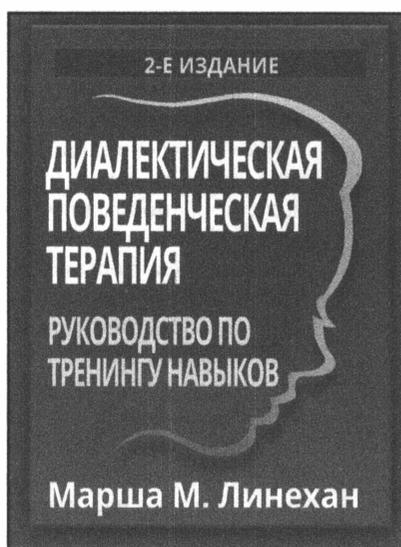
В этой книге описываются практические методы адьювантной поведенческой терапии, являющейся формой когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), для работы с психоэмоциональными расстройствами и состояниями у онкологических пациентов. На основании когнитивной модели для понимания реакций на онкологическое заболевание авторы настоящего издания предлагают методы КПТ, помогающие людям адаптироваться к угрозам, которые рак несет их выживанию и личности. Многочисленные примеры конкретных случаев применения подобных методов, приведенные в настоящем, обновленном издании, наглядно показывают, как с их помощью можно снизить уровень тревоги и депрессии, дать пациентам возможность укрепить боевой дух, научиться эффективным навыкам совладания с дистрессом, связанным с болезнью, а также выработать привычку открытого общения со своими партнерами.

ISBN 978-5-907203-83-9

в продаже

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ 2-Е ИЗДАНИЕ

**Марша М. Линехан**



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

Диалектическая поведенческая терапия — эффективный подход в рамках поведенческой психотерапии, разработанный для людей, у которых диагностировано пограничное расстройство личности, эмоциональная дисрегуляция, проблемы с пищевым поведением, стресс и т.п. Соединив в себе элементы классической психотерапии и практик дзен, диалектический подход и когнитивно-поведенческие методики, диалектическая поведенческая терапия помогает преодолеть чрезмерную эмоциональность (“перегруженность эмоциями”), направленную на себя или на других агрессивность, склонность к черно-белому восприятию мира и саморазрушительное поведение. Проходя диалектическую поведенческую терапию, клиенты приобретают навыки эффективного общения и учатся справляться со стрессом на основе осознанности — постоянного включения в реальность. Книга предназначена для консультантов диалектической поведенческой терапии, психотерапевтов, а также может служить пособием по самопомощи для людей, которые проходят сеансы психотерапии.

ISBN 978-5-907203-23-5

в продаже

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

ТРЕНИНГ НАВЫКОВ.

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И РАБОЧИЕ ЛИСТЫ

2-Е ИЗДАНИЕ

**Марша М. Линехан**



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

Диалектическая поведенческая терапия — методика психологической помощи при пограничном расстройстве личности, эмоциональной дисрегуляции, проблемах пищевого поведения, стрессе и т.п. Методики ДПТ позволяют снизить эмоциональные реакции на стресс и уменьшить вероятность суицидального, саморазрушительного и агрессивного поведения. Под руководством психотерапевта клиент заполняет и анализирует рабочие листы и вырабатывает навыки поведения, позволяющие реагировать на дистресс более рациональным и конструктивным образом. Книга предназначена для консультантов диалектической поведенческой терапии, психотерапевтов, а также может служить пособием по самопомощи для людей, которые проходят сеансы психотерапии.

ISBN 978-5-907203-71-6

в продаже

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ,  
МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ, РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ  
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

**Матью Мак-Кей,  
Джеффри К. Вуд,  
Джеффри Брантли**



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

Не можете справиться с эмоциями? Попробуйте улучшить свою способность справляться со стрессом, не теряя контроль и действуя конструктивно!

В этой книге:

- Перегруженность эмоциями — как с этим жить
- Пошаговые терапевтические стратегии
- Простые и понятные упражнения
- Медитация и другие техники совладания

Упражнения помогут добиться существенных и длительных изменений!

Техники по овладению навыками в четырех областях:

- Осознанность
- Регуляция эмоций
- Межличностная эффективность

Мощный инструмент для быстрого изменения своей жизни

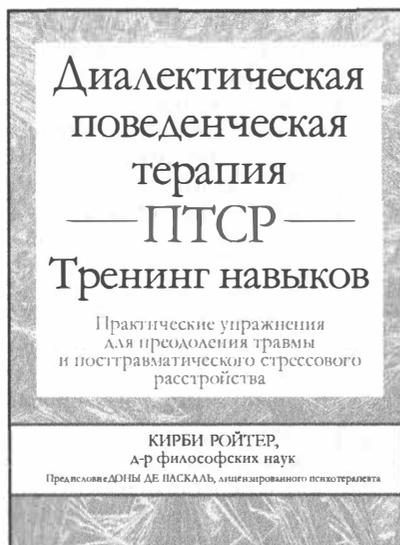
Это практическое руководство предназначено как для специалистов по ментальному здоровью, так и для обычных читателей

ISBN 072-5-007702-77-2

в продаже

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПТСР ТРЕНИНГ НАВЫКОВ

*Кирби Ройтер*



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

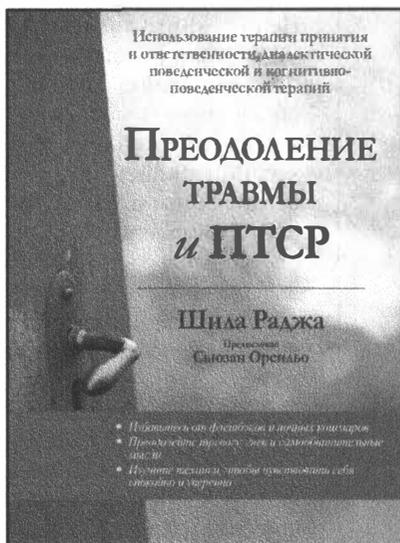
Данная книга является бесценным руководством по применению научно обоснованной методики диалектической поведенческой терапии к клиентам, страдающим от симптомов посттравматического стрессового расстройства. Здесь изложены научные концепции и практические навыки, дополненные примерами из реальной жизни. В этой работе автор подробно изложил терапевтический подход, ненавязчиво подталкивающий клиентов брать в свои руки контроль над собственным психическим благополучием. Данное издание окажется полезным как для клиницистов, работающих в сфере психологической травмы, так и для людей, страдающих от симптомом ПТСР.

ISBN 978-5-907203-87-7

в продаже

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМЫ И ПТСР ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ И КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИЙ

**Шила Раджа**



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

В книге предлагаются проверенные эффективные методы лечения, основанные на терапии принятия и ответственности, а также на диалектической поведенческой и когнитивно-поведенческой терапиях. С их помощью вы сможете преодолеть как физические, так и эмоциональные симптомы травмы, а также посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Вы научитесь справляться с мучительными флешбэками, бессонницей и другими симптомами. Рабочие листы, карточки и упражнения в книге направлены на то, чтобы после их выполнения вы стали чувствовать себя лучше и начали путь к выздоровлению.

Основные темы книги:

- как избавиться от тревоги и перестать избегать определенных ситуаций;
- как справиться с мучительными воспоминаниями и ночными кошмарами;
- как определить, когда вам необходима помощь психотерапевта;
- как разработать систему поддержки, которая поможет вам выздороветь и двигаться дальше.

ISBN 978-5-907365-14-8

в продаже

В этой книге, написанной в теплой и искренней манере, представлена диалектическая поведенческая терапия — психологическая интервенция с доказанной эффективностью, разработанная Маршей Линехан специально для таких жизненных испытаний, которые кажутся непосильными. Здесь Марша Линехан и Элизабет Кон Штунц впервые применяют ее в качестве уникального способа совладания с особыми проблемами, связанными с онкологическими заболеваниями.

- Как справляться со страхом, грустью и злостью и не дать им сковать себя?
- Можно ли сохранить надежду, не пытаясь отрицать случившееся?
- Как оказывать взаимную поддержку, если у вас самих едва хватает сил держаться?

С помощью этой книги вы сможете обучиться эффективным навыкам диалектической поведенческой терапии, которые помогут принимать сложные решения, касающиеся лечения, справляться с переполняющими эмоциями, говорить о своих потребностях и переносить негативные чувства и состояния. Описанные в книге истории и собирательный опыт других онкологических пациентов, находящихся в активном лечении и ремиссии, отлично иллюстрируют применение этих навыков и демонстрируют то, как можно наполнить жизнь смыслом даже в самые темные времена.

**“Я просто в восторге от того, что эта потрясающая книга есть в широком доступе. Она обладает невероятной силой и окажет своим читателям бесценную помощь”.**

**Уильям Брейтбарт**, руководитель департамента психиатрии  
в Мемориальном онкологическом центре им. Слоуна-Кеттеринга

**Элизабет Кон Штунц** — психотерапевт, занимающаяся частной практикой в городе Мамаронек, шт. Нью-Йорк, а также студентка школы дзен. Сама перенесла рак и много лет оказывала помощь онкологическим пациентам и их близким, после чего разработала программу обучения навыкам совладания, основанную на диалектической поведенческой терапии. Работает в Вестчестерском центре психоанализа и психотерапии.

**Марша Линехан** — создательница диалектической поведенческой терапии, почетный профессор психологии и почетный директор Клиники поведенческих исследований и терапии Вашингтонского университета, мастер дзен. За свой вклад в исследования в области клинической психологии доктор Линехан получила множество престижных наград. В 2018 году о ней написали в специальном выпуске журнала *Time* — “Великие ученые: гении и прогрессивные мыслители, изменившие мир”.

ISBN 978-5-907365-40-7



9 785907 365407