

Содержание

Об авторах	15
Посвящение	16
Благодарность авторов	16
Введение	17
Об этой книге	17
Условные обозначения	18
Что можно не читать	19
Кто вы, наш читатель?	19
Как построена эта книга	20
Часть 1. Введение в основы КПТ	20
Часть 2. Прокладываем курс: определение проблем и постановка целей	20
Часть 3. От теории к практике	20
Часть 4. Оглядываться назад и двигаться вперед	21
Часть 5. Великолепные десятки	21
Приложение	21
Пиктограммы, используемые в книге	21
Куда двигаться дальше	22
Часть 1. Введение в основы КПТ	23
Глава 1. Ваши мысли влияют на ваши чувства	25
Применение научно-обоснованных методов	26
Понимание КПТ	27
Сочетание науки, философии и поведения	28
Переходим от проблем к целям	29
Связываем мысли и чувства	29
Значение, которое вы придаете событиям	30
Внешнее проявление чувств	32
Изучаем свои АВС	33
Чем занимается КПТ	35
Глава 2. Выявляем ошибки в мышлении	37
Гиперболизация: превращаем слона обратно в муху	38
Черно-белое мышление по принципу “все или ничего”	40
Предсказания: отложим хрустальный шар в сторону	42
Чтение мыслей: относитесь скептически к своим догадкам	43
Эмоциональные умозаключения: не забывайте, что чувства не являются фактами	45
Чрезмерное обобщение: неправильные выводы из неполной информации	46
Навешивание ярлыков: не судите, и да не судимы будете	48
Предъявление требований: мыслите гибко	50
Мысленный фильтр: держите ваш разум открытым	52

Недооценка положительного: не выплесните ребенка вместе с водой	53
Низкая стрессоустойчивость: осознайте, что вы можете вытерпеть невыносимое	55
Индивидуализация: осознайте, что вы не центр Вселенной	56
Глава 3. Блокируем вредные мысли	59
Ловим негативные автоматические мысли	60
Устанавливаем связь между мыслями и чувствами	60
Объективно оцениваем свои мысли	60
Заполняем форму ABC-1	61
Создаем конструктивные альтернативы: заполняем форму ABC-2	65
Глава 4. Станьте исследователем: разработка и проведение поведенческих экспериментов	69
Убедиться самому: причины для проведения поведенческих экспериментов	70
Проверяем наши прогнозы	71
Определите, какая теория лучше соответствует фактам	74
Проведение опросов	77
Наблюдения	79
Успешность поведенческих экспериментов	79
Ведение записей об экспериментах	81
Глава 5. Перенаправление и переобучение вашего сознания	83
Обучение сосредоточению на задаче	84
Решили сосредоточиться?	85
Настраиваясь на задачи и мир вокруг	87
Заполнение регистрационной формы сосредоточения на задаче	89
Стать осознаннее	90
Присутствуя в происходящем	90
Позволяя своим мыслям проходить мимо	90
Определяем, когда не следует к себе прислушиваться	91
Привносим осознанность в ежедневные задачи	92
Устойчивость к тревожным образам и неприятным мыслям	92
Часть 2. Выбор курса: определение проблем и установление целей	97
Глава 6. Исследование эмоций	99
Называть свои эмоции	100
Мыслим, значит, чувствуем	102
Понимание анатомии эмоций	102
Сравнение здоровых и нездоровых эмоций	113
Выявление различий в мышлении	115
Выявление различий в действиях и способах, которыми вы хотите действовать	116
Выявление различий в направленности внимания	118
Выявление сходства в ваших физиологических реакциях	119
Эмоции по поводу эмоций	120

Определение ваших эмоциональных проблем	121
Пишем заключение	121
Оценка эмоциональной проблемы	123
Глава 7. Поиск решений, которые стали причиной ваших проблем	125
Когда чувствовать себя хорошо означает усугубить проблему	126
Как пережить депрессию и не сдаться	127
Убрать руку с пульта управления	128
Чувствовать безопасность в беспокойном мире	130
Устранение побочных эффектов чрезмерной осторожности	133
Идти своим путем, не беспокоясь	135
Прекратите увековечивать свои проблемы	136
Помогите себе: сложите лепестки своего порочного цветка	137
Глава 8. Настройтесь на цели	141
Как установить свои цели	142
Нацеливайтесь на изменения, которых вы хотите достичь	143
Ставьте цели в соответствии с вашими текущими проблемами	143
Сформулируйте цель	144
Повышайте свою мотивацию	144
Отыщите вдохновение для изменений	144
Сосредоточьтесь на преимуществах изменений	145
Проведите анализ затрат и выгод	145
Регистрируйте свой прогресс	147
Часть 3. Применение КПТ на практике	151
Глава 9. Устоять перед тревогой и заглянуть ей в лицо	153
Сформируйте мировосприятие, устойчивое к страхам	153
Реалистично оценивайте вероятность плохих событий	154
Избегайте гиперболизированного мышления	154
Перестаньте бояться страха	154
Атакуйте тревогу	155
Победить, не сражаясь	155
Победите свой страх	157
Постоянно сталкивайтесь с собственными страхами	157
Экспозиция — это вызов, а не ярмо	158
Откажитесь от защитного поведения	159
Регистрируйте свою борьбу со страхами	159
Избегание распространенных тревог	160
Отбросьте социальную тревожность	160
Объявите войну беспокойству	161
Нанесите удар по панике	161
Атакуйте агорафобию	161
Работа над посттравматическим стрессовым расстройством	162
Преодолейте страх высоты	163

Глава 10. Избавьтесь от аддикций	165
Назовите свою проблему	166
Многоликость аддикций	167
Принимайте себя и свою аддикцию	170
Обеспечьте соответствующую поддержку	170
Выбирайте воздержание	171
Просчитайте потери	172
Будьте честны в оценках преимуществ	174
Превращение намерения в действие	175
Определите дату	176
Прорывайтесь сквозь свои влечения	176
Увеличивайте промежуток между желанием и действием	177
Справляйтесь с синдромом отмены	178
Верните на место позитивные препятствия	179
Не оставляйте места случаю	180
Создавайте условия для продолжительного восстановления	180
Сделайте уборку	181
Завязывайте поддерживающие отношения	182
Планируйте предотвратить срыв	182
Глава 11. Поговорим о боди-позитиве	185
Подружитесь с зеркалом	186
Страдаю ли я серьезными проблемами образа тела?	187
Есть ли у меня расстройство пищевого поведения?	188
Рассмотрение гипотетических случаев	189
Скептически относитесь к рекламным и мультимедийным сообщениям	191
Определите именно свои проблемы с телесным образом	192
Принимайте себя как есть	196
Относитесь к себе как к целостной личности	196
Благодарите свое тело за оказанные вам услуги	198
Наслаждайтесь захватывающими чувствами	199
Выполняйте свои повседневные обязанности	200
Благодарите свою физическую оболочку за опыт	201
Решайте измениться только по правильным причинам	203
Здоровье прежде всего	205
Максимизируйте наслаждение	206
Делайте все от вас зависящее	206
Будьте смелыми	207
Глава 12. Разбираем и разрушаем депрессию	211
Познать природу депрессии	212
Понять, что подогревает депрессию	213
Руминация: мысли ходят по кругу	215
Вырвать себя из процесса	216
Остановите руминацию, пока она не остановила вас	216

Деятельность как антидепрессант	218
Боритесь с бездействием	219
Решение проблем: действуем здесь и сейчас	220
Забота о себе и своей среде обитания	221
Здоровый сон	221
Не настраивайтесь на борьбу с бессонницей	223
Сделайте свою спальню уютной	223
Терапия принятия и ответственности против депрессии	224
Практикуйте принятие	225
Будьте к себе сострадательны	225
Выработайте новые установки	227
Управление суицидальными мыслями	228
Глава 13. Борьба с навязчивыми состояниями	231
Выявление и понимание проблем навязчивости	232
Понимание обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР)	233
Распознавание тревоги по поводу здоровья	235
Суть дисморфического расстройства (ДР)	236
Выявление бесполезного поведения	238
Принятие антиобсессивных установок	239
Смиритесь с сомнениями и неопределенностью	239
Доверяйте своим суждениям	239
Относитесь к своим мыслям всего лишь как к мыслям	240
Будьте гибче и не слишком усердствуйте	241
Применяйте внешние критерии	241
Разрешите разуму и телу жить своей жизнью	242
Считайте нормальными физические ощущения и несовершенства	242
Загляните в лицо своим страхам: сокращение (и прекращение) ритуалов	243
Усмирите сопротивление	244
Откладывайте и изменяйте ритуалы	244
Будьте реалистичны в отношении своей ответственности	245
Разделите круг вашей ответственности	245
Перенацеливайте внимание	247
Глава 14. Преодоление низкой самооценки и самопринятие	249
Выявление проблем с самооценкой	250
Развивайте самопринятие	250
Осознайте, что вы лучший, потому что вы человек	251
Признайте, что вы слишком сложны для общих мерок и оценок	252
Осознайте свою изменчивую природу	254
Принимайте свою несовершенную натуру	256
Цените свою уникальность	256
Используйте самопринятие как помощь в саморазвитии	258
Принять — не значит сдаться	259
Вдохновите себя на изменения	260

Учитесь самопринятию	261
Как вы себя описываете, так вы себя и принимаете	262
Будьте своим адвокатом	263
Справляйтесь с сомнениями и опасениями	264
Помогите себе, принимая себя	265
Глава 15. Умерьте свой гнев	267
Различие между здоровым и нездоровым гневом	268
Основные характеристики нездорового гнева	268
Признаки здорового гнева	269
Поддерживайте здоровый гнев	270
Взаимодействие с другими людьми	271
Преимущества гибких предпочтений	272
Помните, что людям свойственно ошибаться	273
Принимайте себя	274
Развивайте высокую стрессоустойчивость	274
Размышляйте о плюсах и минусах вашего настроения	276
Выражайте свои чувства здоровым образом	276
Отстаивайте себя эффективно	276
Учитесь правильно воспринимать критику	278
Используйте прием разоружения	279
Ассертивное поведение на рабочем месте	280
Придерживайтесь позитивной точки зрения	282
Оставайтесь профессионалом	283
Работайте над трудностями в преодолении гнева	284
Часть 4. Оглядываться назад и продвигаться вперед	287
Глава 16. Свежий взгляд на ваше прошлое	289
Как ваше прошлое может влиять на настоящее	290
Выявление глубинных убеждений	291
Знакомство с тремя видами глубинных убеждений	292
Как взаимодействуют ваши глубинные убеждения	293
Определяйте свои глубинные убеждения	294
Следуйте за стрелой вниз	294
Собирайте подсказки из своих сновидений	295
Отслеживайте темы	296
Незаконченные предложения	296
Узнайте о воздействии	
на вас глубинных убеждений	297
Замечайте, когда вы действуете на основе старых правил и убеждений	297
Нездоровые глубинные убеждения делают вас предвзятыми	298
Сформулируйте свои убеждения	299
Ограничивайте ущерб: осознавайте свои глубинные убеждения	301
Разрабатывайте альтернативы своим глубинным убеждениям	303

Пересматривайте историю	304
Начните с самого начала	306
Глава 17. Примите сердцем свои новые убеждения	309
Определите убеждения, которые хотите укрепить	310
Поступайте так, словно вы убеждены	311
Создайте портфолио аргументов	312
Ищите аргументы против бесполезного убеждения	313
Аргументируйте свое полезное альтернативное убеждение	315
Поймите, что практика не гарантирует совершенства	316
Справляйтесь со своими сомнениями и опасениями	317
Наезд и откат при использовании техники зигзага	318
Испытывайте свои новые убеждения	320
Поощряйте свои новые убеждения	321
Глава 18. Курс на здоровую и счастливую жизнь	325
Планируйте профилактику рецидива	326
Заполняйте пустоты	326
Выбирайте всецело поглощающие занятия	326
Ищите занятия, подходящие именно для вас	328
Балуйте себя и сделайте это привычкой	328
Пересмотрите свой образ жизни	329
Делайте то, что можете	330
Разговаривайте	332
Сближайтесь	334
Живите в соответствии со своими ценностями	337
Выражайте свои ценности в действии	339
Не забывайте о том, что наиболее важно	341
Меняйте местами приоритеты	342
Глава 19. Преодоление препятствий на пути прогресса	343
Боритесь с эмоциями, которые стоят на пути изменений	343
Потесните стыд	344
Избавьтесь от вины	345
Умерьте свою гордыню	345
Обращайтесь за помощью	346
Будьте к себе снисходительнее	347
Следуйте позитивным принципам, способствующим прогрессу	348
Поймите, что “просто” не означает “легко”	348
Больше оптимизма	348
Не забывайте о своих целях	349
Настойчивость и повторение	350
Устранение мыслей, мешающих выполнению задачи	351

Глава 20. Психологическое садоводство: сохранение достижений КПТ	355
Отличайте сорняки от цветов	356
Боритесь с сорняками	357
Уничтожайте сорняки в зародыше	357
Находите места, где могут расти сорняки	359
Работайте с рецидивирующими сорняками	360
Ухаживайте за цветами	361
Посадка новых сортов	362
Будьте сострадательным садовником	364
Глава 21. Работа со специалистами	367
Обращение за профессиональной помощью	368
Подумайте о правильной психотерапии	369
Встреча со специалистом	371
Как выбрать когнитивно-поведенческого терапевта	373
Задавайте себе правильные вопросы	373
При разговоре со специалистом	376
Берите от КПТ все	377
Вопросы, которые нужно обсудить во время сессий	377
Будьте активны между сессиями	378
Часть 5. Великолепные десятки	381
Глава 22. Десятка здорового отношения к жизни	383
Принимайте ответственность за эмоции: чувствуйте то, что думаете	384
Мыслите гибко	384
Цените свою индивидуальность	385
Примите то, что жизнь бывает несправедлива	385
Поймите, что одобрение других необязательно	386
Признайте, что любовь желаемая, но не важна	387
Переносите краткосрочный дискомфорт	388
Проявляйте к себе просветленный интерес	388
Реализуйте свои интересы и последовательно отстаивайте свои ценности	389
Переносите неопределенность	390
Глава 23. Повышение самооценки: десять способов, которые не работают	391
Умалчать ценность окружающих	392
Считать себя особенным	392
Пытаться понравиться каждому	393
Ставить себя выше критики	393
Избегать неудач, неодобрения, отказа и других страховок	394
Избегать своих эмоций	395
Подтверждать собственную значимость, контролируя других	395
Чрезмерно отстаивать собственную значимость	396

Ощущать свое превосходство	396
Винить в своих проблемах природу или воспитание	397
Глава 24. Десять способов сделать свою жизнь проще	399
Смириться с тем, что вы можете (и хотите) совершать ошибки	400
Попробуйте что-то новое	400
Клеймо стыда	401
Смейтесь над собой	402
Избавьтесь от обидчивости	403
Используйте критику	403
Общайтесь с людьми	404
Поощряйте себя на поток творчества	405
Поступайте авантюрно	406
Наслаждайтесь собой — времени остается меньше, чем вы думаете	406
Глава 25. Десять книг, которые стоит добавить в вашу библиотеку	407
Когнитивная терапия: полное руководство	408
Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности	408
Поток	408
Когнитивная терапия депрессии	408
Когнитивная психотерапия расстройств личности	409
Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии	409
Когнитивная психология. Учебное пособие	409
Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники	409
Когнитивная наука. Основы психологии познания в 2 томах	410
Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире	410
Приложение. Формы для заполнения	411
Форма “Старое значение — новое значение”	411
Форма анализа затрат и выгод	412
Форма “За и против”	414
Зигзагообразная форма	415
Форма упражнения “Порочный цветок”	417
Форма упражнения на концентрацию внимания	418
Форма АВС-1	419
Форма АВС-2	419
Форма “Издержки аддикции”	421
Форма анализа	
“Что дает мне моя аддикция”	421
Предметный указатель	423



Глава 7

Поиск решений, которые стали причиной ваших проблем

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Поймем, как обычные стратегии совладания могут сохранять (и усугублять) ваши проблемы
- » Исследуем и устраним защитное поведение
- » Поймем, почему бывает полезным выбирать стратегии, противоположные вашим действующим стратегиям

Первый шаг в решении любой проблемы — это *определить* ее. Эта глава о том, как определить ваши проблемы и узнать, почему ваши нынешние стратегии совладания являются частью ваших специфических проблем.

Часто проблемное поведение, которое поддерживает или усугубляет эмоциональную проблему, — это то самое поведение, которое люди используют для решения проблемы (отсюда известное в КПТ выражение: “Ваше решение — это ваша проблема”).

Правда состоит в том, что вас, возможно, не учили, как следует бороться с такими эмоциональными проблемами, как тревога, депрессия или навязчивости.

Надо признать, что даже если бы вы были обучены искусству решения эмоциональных проблем, в случае, когда дело касается ваших собственных эмоций, вы все равно могли бы ошибиться.

В этой главе мы укажем вам путь в сторону признания того факта, что ваши стратегии совладания могут помочь вам почувствовать себя лучше в краткосрочной перспективе, но бывают контрпродуктивными (т.е. ухудшают положение вещей) в долгосрочной перспективе.

Когда чувствовать себя хорошо означает усугубить проблему

Основатель КПТ Аарон Бек и широко известный когнитивно-поведенческий терапевт Денис Гринбергер утверждали, что, если вы сможете перевернуть контрпродуктивную стратегию с ног на голову, вы уже находитесь на пути к правильному решению. Главная идея этого утверждения состоит в том, что, выбирая стратегию, полностью противоположную ранее принятой вами, вы можете решить ваши проблемы. Хороший пример переворачивания контрпродуктивной стратегии с ног на голову — это не избегать опасностей, а повернуться к ним лицом. Чем чаще вы избегаете ситуаций, которых боитесь, тем больше вы боитесь сталкиваться с любой опасной ситуацией. Избегание также подрывает вашу способность справляться с неприятными и дискомфортными ситуациями. Например, если вы не пользуетесь лифтами, вы можете временно заглушить чувство тревоги, вызванное страхом замкнутых пространств, но избегание лифтов не поможет вам преодолеть ваш страх замкнутых пространств раз и навсегда.

Винди Дриден, который обучал нас КПТ, придумал фразу: “Чем лучше вы себя чувствуете, тем вам становится хуже, чем хуже вы себя чувствуете, тем вам становится лучше”, когда ссылался на людей, преодолевающих эмоциональные проблемы. Многое из того, что вы делаете (сохраняя при этом ваши нынешние проблемы), вытекает из очевидной цели снизить уровень дистресса. Иными словами, если ваша цель — достичь краткосрочного облегчения, ваши действия могут подкреплять те же убеждения и поведение, которые усиливают ваши проблемы.



ЗАПОМНИ!

Один из наиболее действенных способов изменить ваши эмоции в долгосрочной перспективе — это действовать вопреки вашим бесполезным убеждениям, полагаясь на убеждения, противоположные им (главы 3 и 16 содержат больше информации о формировании альтернативных здоровых убеждений).

Здесь представлено несколько примеров того, что мы понимаем *под решениями, сохраняющими проблемы*.

- » **Избегать ситуаций, которых вы боитесь или которые вызывают беспокойство.** Как правило, избегание подрывает вашу уверенность, а не повышает ее. Вы продолжаете бояться ситуации, которую избегаете, поэтому не оставляете себе шанса столкнуться с ней и преодолеть свой страх.
- » **Употреблять алкоголь и принимать наркотики, чтобы заглушить неприятные чувства.** Часто неприятные чувства весьма продолжительны, и, чтобы покончить с ними, вы добавляете к ним новую проблему в виде алкоголя или наркотиков (эффект от которых — похмелье и деградация). Также вы потенциально можете создать новую проблему в виде субстанциональной зависимости (больше информации об аддикциях — в главе 10).
- » **Утаивать аспекты о себе, которые могут заставить вас стыдиться.** Если вы скрываете что-то о себе (например, изъяны своей внешности, детские переживания, прошлые ошибки или актуальные психологические проблемы), вы можете переживать хронический страх, что кто-нибудь вас “выведет на чистую воду”. Если вы скрываете позорные аспекты вашего прошлого, тем самым вы отказываете себе в возможности признать, что другие люди обладают схожими переживаниями и поэтому несколько не думают о том, чтобы раскрыть ваши секреты.
- » **Откладывать решение проблем или задач, дожидаясь хорошего настроения.** Если для того, чтобы совершить действие, вы ждете “удачного момента”, времени, когда захотите это сделать или когда испытаете нужное вдохновение, вы можете прождать очень долго. Откладывая важные задачи на потом, вы можете избавиться от дискомфорта на короткое время, но невыполненная задача ложится тяжелым грузом на ваш разум.

Далее следуют разделы, касающиеся распространенных контрпродуктивных стратегий совладания с общими психологическими проблемами. Мы объясним, что, делая то, что на короткое время позволит вам почувствовать себя лучше, вы можете увековечить вашу проблему.

Как пережить депрессию и не сдаться

Когда вы переживаете депрессию, вы можете стать менее активным и отказаться от социальных контактов. Пассивность и социальная изоляция часто

становятся следствием попыток справиться с депрессией, но они могут и понизить положительное подкрепление, которое вы получаете от жизни, усилить изоляцию, усталость, привести к жизни, исполненной проблем, хлопот и чувства вины.

Например, если вы какое-то время испытываете депрессию, вы можете прибегнуть к ряду крайне негативных стратегий, чтобы освободиться от нее.

- » Чтобы избавиться от чувства стыда за свою депрессию, вы можете избегать друзей. Такая стратегия совладания приведет к еще большему чувству изоляции и к тому, что вы не будете получать необходимую поддержку.
- » Чтобы вас не раздражали ваш партнер или дети, вы можете попытаться минимизировать свои с ними контакты. В результате ваши дети могут стать неуправляемыми, ваши отношения с партнером могут пострадать, а вы испытаете вину за то, что не проводите ни с кем из них время.
- » Чтобы избежать неприятностей из-за ошибок на работе, вы можете вообще перестать ходить на нее.
- » Чтобы совладать с чувством усталости и хоть немного освободиться от депрессии, вы можете спать днем. К несчастью, дневной сон может привести к ночной бессоннице и еще большей усталости.



СОВЕТ

Чтобы увидеть, как депрессия влияет на уровень вашей активности, составьте *план активности* на примере своей типичной недели (см. главу 12 и приложение). Затем боритесь с депрессией, записывая каждый день периоды активности и отдыха (но не спите днем, потому что это может нарушить ночной сон), и постепенно увеличивайте временные отрезки своей активности (подробнее — см. главу 12).

Убрать руку с пульта управления

Снятие контроля — навык, специально предназначенный для тех случаев, когда у вас проблемы с тревожными расстройствами любого рода, включая обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), паническое расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Но снятие контроля можно применять и к другим видам эмоциональных проблем, таким как гнев и ревность, а также к пищевым расстройствам (анорексия и булимия).

Здесь представлены некоторые самые распространенные ситуации, когда снять контроль очень трудно.

- » Вы пытаетесь ограничить физические ощущения в своем теле, потому что верите, что определенные физические симптомы могут привести к опасным последствиям. Например, “Если я не перестану чувствовать головокружение, я потеряю сознание”.
- » Вы пытаетесь контролировать и отслеживать свои мысли, потому что думаете, что, если они выйдут из-под контроля, вы сойдете с ума.
- » Вы усиленно контролируете все, что касается питания — когда вы едите, сколько и какие виды продуктов.
- » Вы пытаетесь контролировать свой аппетит и снизить потребность в пище.
- » Вы подавляете печальные мысли, сомнения и образы, поскольку убеждены в том, что если они проникнут в ваше сознание, то принесут вред вам и другим (это очень характерно для ОКР; подробности — в главе 13).
- » Вы пытаетесь контролировать такие физиологические реакции вашего тела на тревожность, как дрожь в руках, потовыделение или покраснение лица, поскольку боитесь осуждения, если окружающие заметят ваши симптомы.



СОВЕТ

Пытаясь контролировать неконтролируемое, вы обрекаете себя на жизнь с чувством бессилия и неэффективности. Вместо того чтобы бороться за контроль, попытайтесь изменить свое отношение к необходимости контроля, принимая дискомфорт в виде определенного типа мыслей и телесных ощущений (обратитесь к главе 9 за дополнительной информацией).

Если вы слишком стараетесь добиться немедленного контроля, это часто закачивается:

- » еще большим вниманием к неподконтрольным чувствам, что приводит к еще меньшему контролю над ними, чем тогда, когда вы не пытались их обуздать;
- » попытками контролировать то, что противоречит биологии, например потребность в пище, что приводит к тревожности и дальнейшему снижению чувства контроля;
- » возложением на себя груза в виде контроля за симптомами и мыслями, которые вам неподконтрольны, что делает вас еще более тревожным;
- » выводами о том, что с вами что-то не в порядке, поскольку вы не можете держать симптомы под контролем. Таким образом, вы начинаете испытывать еще большую тревогу и еще больше страдать от скачущих мыслей и неприятных физиологических реакций.



В следующий раз, когда в общественном месте вы испытаете тревогу или обнаружите, что покраснели, вспотели или у вас появились беспокойные мысли, проверьте на себе положения данного раздела, пытаясь изо всех сил остановить мысли, потливость или румянец. Скорей всего, вы обнаружите, что ваши усилия приведут к еще большему количеству мыслей и ощущений, чем до того, как вы пытались приложить усилия, чтобы их контролировать.

Чувствовать безопасность в беспокойном мире

Потребность в определенности является общим сопутствующим фактором в тревоге, навязчивостях и ревности.

К несчастью, единственное, в чем, как говорится, вы можете на 100 % быть уверены, — это рождение, смерть и налоги. В остальном человеческая жизнь представляет собой прекрасную неопределенную Вселенную. Конечно, многие вещи предсказуемы, и можно с достаточной долей уверенности ожидать, что солнце взойдет утром и сядет вечером. Тем не менее другие вещи в нашей жизни куда менее предсказуемы. “Буду ли я красив?”, “Буду ли я богат?”, “Доживу ли я до глубокой старости в окружении внуков и нескольких котов?” Чему быть, того не миновать.

Попытки избавиться от сомнений и достичь непоколебимой уверенности похожи на попытки потушить огонь, подбрасывая в костер дрова. Если вы не терпите неопределенности, то стремитесь избавиться от сомнений, но, как только вы избавитесь от одного, тут же появится другое. Хитрость состоит в том, чтобы найти способ терпеть сомнения и неопределенность, ведь они существуют независимо от того, нравится это нам или нет.

Ниже мы привели несколько примеров того, как ваша потребность в определенности может отразиться на поведении.

» **Частые запросы на подтверждение.** Постоянно задавая себе и другим людям такие вопросы, как “Безопасно ли касаться дверной ручки и не мыть после этого руки?”, “Находишь ли ты, что этот человек более привлекателен, чем я?”, “Уверен ли ты, что я не набрала вес?”, “Ты думаешь, я пройду экзамен?” или “Ты уверен, что меня не собьет машина, когда я выйду из дома?”, вы пытаетесь обрести какую-то уверенность в нестабильном мире. К несчастью, чрезмерные поиски уверенности в мире могут понизить вашу собственную уверенность в своих суждениях.

» **Повторяющееся проверочное поведение.** Проверочное поведение — это те действия, которые вы предпринимаете, чтобы получить большую уверенность в отношении окружающего мира. В такие действия входят бесконечные проверки того, закрыты ли ваши двери и окна; частые вопросы к партнеру, где он был; постоянные визиты к врачам, чтобы удостовериться, что ваши физические ощущения не являются симптомами серьезных болезней; проверки того, что вы нащупываете кости бедер, а не жир на них; прокручивание в голове разговоров, чтобы быть уверенным, что вы не сказали чего-то оскорбительного. Ирония заключается в том, что, чем больше вы проверяете, тем испытываете большую неуверенность. Вы можете на время почувствовать себя лучше сразу после проверки, но уже совсем скоро вы ощутите необходимость делать это снова. Повторяющееся проверочное поведение отнимает много времени, утомляет и ухудшает ваше настроение.

» **Суеверные ритуалы** — это действия, с помощью которых вы пытаетесь себя обезопасить или предотвратить все плохое, что может с вами случиться. Обычно суеверные ритуалы не имеют прямого отношения к тому, чего вы больше всего боитесь. Исполняя ритуалы, вы можете касаться дерева, повторять фразы в голове, носить “счастливую” одежду или ювелирные изделия, избегать несчастливых цифр, ошибочно полагая, что эти ритуалы остановят плохие или трагичные события, которые могут произойти с вами или с теми, кого вы любите. Демонстрируя суеверное поведение, вы скорее придете к заключению, что ритуал уберег вас от плохих вещей, чем поймете, что много плохих вещей случаются независимо от того, совершаете вы ритуал или нет.

Суеверное мышление также состоит в образовании ложных связей между вашим неявным поведением или мыслями (и даже *сновидениями*) и тем, что происходит в реальности. Если вы думаете о том, что с тем, кого вы любите, произойдет что-то плохое (из-за вашего острого беспокойства о его безопасности), вы можете ложно предположить, что это вы материализовали несчастный случай, потому что представили его себе. Если вы переживаете живой образ (или видите сновидение) того, что вашего маленького ребенка похитили, вы можете заключить: “Если это случится, возможно, я вызвал это с помощью своего воображения!” Довольно тревожные вещи. Когда в последний раз вы думали: “Это чудесный день, потому что я подумал, что на этой неделе будет хорошая погода”, или “Опухоль моей тети была доброкачественной, потому что я представлял, что это будет так”, или “Я выиграл в лотерею, потому что хотел, чтобы это произошло”? Если ваше суеверное мышление имеет хоть какой-то реальный смысл (на самом деле *это не так*), тогда это должно быть справедливо как для плохих, так и для хороших событий.



ЗАДУМАЙСЯ!

» **Уход от опасностей.** Такие опасности, как глобальные катастрофы, болезни, несчастные случаи, принятие плохих решений или допускаемые людьми оплошности, неизбежны и присутствуют всегда. Вы можете пытаться уменьшить риски, оставаясь дома или в “безопасном месте”, питаясь определенными продуктами, никогда не отклоняясь от устоявшегося распорядка, загодя планируя поездки или готовясь к таким нежелательным событиям, как война, чума или голод. Но на самом деле опасность — это часть нашей жизни, и ее можно избежать только до определенного предела. Чем больше вы пытаетесь устранить все риски из своей жизни, тем больше вы начинаете фокусироваться на всевозможных плохих вещах. Вы сражаетесь в заранее проигранной битве и можете еще больше подорвать свое чувство безопасности. Слишком пристальное внимание к рискам, присущим повседневной жизни, сделает вас хронически озабоченным и заставит переоценивать вероятность того, что с вами могут случиться плохие вещи.

» **Попытки повлиять на других.** Примеры влияния на поведение других включают поощрение вашего партнера общаться только с представителями его пола, убеждение ваших детей оставаться дома, а не выходить с друзьями, принуждение членов вашей семьи разрешить вам очень мало питаться, кормить других вместо того, чтобы есть самому, просить вашего доктора выписать вам направление на еще один анализ. Предъявляемые вами к другим людям требования поступать таким образом, чтобы минимизировать вашу непереносимость неуверенности и опасности, могут серьезно навредить вашим взаимоотношениям. Близкие вам люди, скорее всего, будут воспринимать вас как контролирующего и подозрительного человека.



СОВЕТ

Попытайтесь понять, что неопределенность всегда была главной характеристикой мира, но люди всегда могли решать проблемы своей безопасности. Вам не нужно менять мир, чтобы почувствовать себя в безопасности. Вы просто должны принять неопределенность и жить с ней. Вы *можете* счастливо сосуществовать с неопределенностью — так было всегда. Напомните себе, что обычные люди каждый день справляются с плохими новостями, и что вы так же, как и остальные, можете совладать с чем-то плохим, что встанет на вашем пути.

В следующей главе мы рассмотрим принятие неопределенности и отпусканье бесполезных стратегий решения проблем.

Устранение побочных эффектов чрезмерной осторожности

Один из главных способов сохранить эмоциональные проблемы — это спастись от воображаемых катастроф. Часто эти предполагаемые бедствия являются всего лишь порождениями вашего возбужденного разума, а не реальными или вероятными событиями. Люди с проблемами тревожности, перечисленными в этой главе, часто принимают меры, чтобы снизить свою тревожность и повысить чувство безопасности, но в результате оказываются еще более уязвимыми перед неизбежной неопределенностью своей повседневной жизни.



СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЛЕКСИКА

Действия, которые люди предпринимают, чтобы избежать катастроф, называются *защитным поведением*.

Слишком большие усилия, прилагаемые для предотвращения пугающих вас катастроф, мешают вам осознать три главных положения.

- » Пугающее вас событие может никогда не наступить.
- » Если событие, которого бы боитесь, *случится*, скорее всего, вы найдете способ, как с ним справиться. Например, другие люди или организации смогут вам помочь.
- » Пугающее вас событие может быть затруднительным, неудобным, беспокойным и глубоко неприятным, но редко ужасным или непереносимым.



ЗАПОМНИ!

Тревожность влияет на ваше мышление двумя главными способами: она ведет к переоценке вероятности и степени опасности и недооценке вашей способности преодолеть несчастье. Конечно, вы хотите, насколько это возможно, сохранить себя в безопасности. Но иногда вы можете стараться обезопасить себя от событий, которые не представляют опасности.

В дополнение к сказанному, некоторые вещи, которые вы делаете для того, чтобы избавиться от рисков и защитить себя, могут на самом деле закончиться большими, чем необходимо, неудобствами и расстройством: применением полностью бесполезных стратегий, чтобы избежать пугающих результатов (чрезвычайно распространенное явление в тревожных расстройствах). Здесь представлены некоторые примеры контрпродуктивного защитного поведения, которое вы, возможно, применяете, чтобы совладать с конкретными проблемами тревожности.

- » **Панические атаки.** Панические атаки Майкла поддерживаются его страхом, что ощущение головокружения может привести к потере сознания. Когда он чувствует головокружение, он делает глоток воды, садится или держится за что-то. Таким образом, он избегает осознания факта, что не упадет в обморок из-за того, что почувствовал головокружение.
- » **Социальная тревожность.** Салли старается заранее обдумывать то, что собирается сказать. Она следит за своей речью, языком тела и анализирует то, что сделала и сказала, когда возвращается домой. Таким образом, она поддерживает свою чрезмерную застенчивость.
- » **Посттравматический стресс.** С момента автокатастрофы Нина избегает автомагистралей, плотно прижимается к рулю при езде в своем автомобиле, неоднократно проверяет зеркало заднего вида и избегает сидеть на пассажирском сиденье. Поскольку она так осторожна, ее тревога по поводу того, что может произойти еще один несчастный случай, сохраняется на переднем плане ее сознания.
- » **Агорафобия.** Георгина боится уезжать далеко от своего дома или знакомых мест из-за страха потерять контроль над своим кишечником и испачкать себя. Она стала почти домоседкой и, чтобы проехаться в машине, в большей степени полагается на своего мужа. Это означает, что она не выйдет из дома самостоятельно и никогда не обнаружит, что ее страхи необоснованы.
- » **Страх высоты.** Джеймс боится высоты, потому что считает, что “тянущие” ощущения, которые он испытывает в высоких местах, означают, что он подвергает себя риску непреднамеренно броситься вниз. Чтобы справиться с этим ощущением, он прочно упирается каблуками в землю и слегка отклоняется назад, чтобы противостоять своим чувствам. Он также пытается избегать высоких мест. Это поведение подогревает его страх и заставляет его верить в то, что он более других людей подвержен риску на высоте.



СОВЕТ

Составив список своих страхов и признаков защитного поведения, вы сможете лучше понять, на что именно вам следует обратить внимание, чтобы измениться. В сущности, реальное решение вашей проблемы заключается в том, чтобы подвергать себя опасности, не прибегая к какому-либо защитному поведению. Затем вы можете увидеть, что вы способны совладать с тревожными ситуациями и что вам не нужно полагаться на отвлекающие факторы или тщетные попытки сохранить себя в безопасности. Дайте себе шанс увидеть, что ваша тревога не является вредной сама по себе, и что тревожные чувства уменьшаются, если вы позволите им уйти. (Глава 9 содер-

жит дополнительную информацию о том, как справляться с защитным поведением и не бояться экспозиции угрожающих стимулов.)

Идти своим путем, не беспокоясь

Одной из задач, с которой сталкиваются люди, которые слишком беспокоятся, — это как уменьшить свое беспокойство. Определенная степень беспокойства является совершенно нормальной — естественно, что проблемы и обязанности будут время от времени занимать ваш разум. Тем не менее вы можете превратиться в человека, который все время о чем-то волнуется. Быть ходячим беспокойством весьма неудобно. Понятно, что вы захотите перестать излишне волноваться. Две причины могут объяснить ваше чрезмерное беспокойство.

- » Вы думаете, что, беспокоясь о неприятных событиях, вы сможете предотвратить эти события, или верите, что ваше волнение может дать вам подсказку о том, как предотвратить появление негативных событий.
- » Вы полагаете, что беспокойство защитит вас, подготовив к отрицательным событиям. Вы верите, что, если вы беспокоитесь о плохих вещах достаточно, они не подстерегут вас и не нападут неожиданно, поэтому лучше не упускать их из внимания.



СОВЕТ

Если вы сможете убедить себя в том, что чрезмерное беспокойство не уберезет вас от тех событий, которых вы опасаетесь, и не подготовит вас к встрече с плохими вещами, вы сможете лучше подготовиться к тому, чтобы прервать повторяющийся цикл беспокойства.

По иронии судьбы, многие люди беспокоятся о тех или иных вещах в тщетной попытке перепробовать все возможные беспокойства, чтобы потом расслабиться. Конечно, этого никогда не происходит, потому что беспокойство — это передвижной цирк, и всегда найдется что-то еще, о чем можно поволноваться.

Если вы чрезмерно беспокоитесь о ежедневных событиях, вы можете попробовать решать каждую потенциальную проблему еще до ее возникновения. Вы можете надеяться, что беспокойство решит потенциальные проблемы, т.е. вам больше не придется о них волноваться.

К несчастью, такие большие усилия, прилагаемые для того, чтобы ваш разум отдохнул, могут привести к росту умственной активности и еще большим волнениям. Слишком часто люди беспокоятся о том, что беспокоиться так много вредно, и тогда они начинают беспокоиться о беспокойстве!



СОВЕТ

Попробуйте посмотреть на свои беспокойства как на плохую привычку. Вместо того чтобы сосредоточиваться на содержании ваших беспокойств, попробуйте прервать процесс беспокойства путем вовлечения своего разума и тела во внешнюю деятельность. В главе 5 есть несколько полезных советов о переориентации вашего внимания от того, что вас на самом деле волнует.

Прекратите увековечивать свои проблемы

Иногда вещи, которые вы делаете для совладания со своими проблемами, возвращают вас к тому, чего вы пытаетесь избежать. Яркий пример этого — попытка выбросить из головы нежелательные мысли. Такое выталкивание называется *подавлением мыслей* и может привести к тому, что нежелательные мысли вторгаются в ваше сознание еще чаще. Исследования показывают, что, когда люди пытаются подавить нежелательную мысль, она вторгается в их сознание вдвое чаще, чем если бы они ее приняли и разрешили пройти.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Закройте глаза и постарайтесь изо всех сил не думать о розовом слоне. Только на одну минуту действительно вытолкните все образы розовых слонов из вашей головы. Что случилось? Большинство людей отмечают, что все, о чем они могут думать, — это розовые слоны. Это демонстрирует тот факт, что попытка избавиться от мыслей путем выталкивания их из сознания обычно заканчивается тем, что они цепляются еще более настойчиво.

Если вы пытаетесь слишком усердно *не* делать, *не* чувствовать, *не* думать о каких-то вещах, если слишком рьяно стараетесь предотвратить некие события, это может привести к тому, что случится именно то, чего вы больше всего боитесь и чего хотите избежать.

- » Пытаясь изо всех сил не выставить себя дураком в общении с людьми, вы можете показаться в их глазах замкнутым и неинтересным.
- » Пытаясь изо всех сил убедиться в том, что часть работы, которую вы делаете, совершенна, вы можете пропустить сроки сдачи или стать таким нервным, что выполните работу плохо.
- » Настроив себя на то, что вы должны успешно выполнить задачу, например сдать экзамен или чему-либо научиться, вы можете излишне сосредоточиться на том, *как хорошо* это сделать, и недостаточно на том, *что* надо сделать. Такая неправильная направленность внимания может привести к плохому результату.

- » Ваше чувство ревности к партнеру, повторяющиеся проверки и постоянные требования уверений в его верности могут привести к тому, что ваш партнер вас оставит.
- » Когда вы лежите в кровати, пытаетесь справиться с усталостью во время приступа депрессии, ваше настроение понижается еще больше и может привести вас к чувствам стыда и вины за то, что вы неактивны.

Помогите себе: сложите лепестки своего порочного цветка

Упражнение “Порочный цветок” поможет вам собрать воедино различные элементы вашей проблемы, чтобы понять, на чем она зиждется. Посмотрите на рис. 7.1 и найдите приложение, где изображен чистый цветок; его ксерокопию следует заполнить по примеру рис. 7.1. Выполняйте данные действия, чтобы собрать именно ваш порочный цветок.

- 1. В поле “Триггер” (пусковой механизм) впишите событие или ситуацию, которые побуждают вас испытывать тревогу или дистресс.**
- 2. В центральный круг впишите ключевые мысли и значения, которые вы прикрепите к триггеру.**
- 3. На лепестках цветка опишите эмоции, поведение и ощущения, которые имеют место, когда запускаются ваши дискомфортные чувства. На верхнем лепестке напишите, на что вы обращаете внимание.**

Ключевые негативные мысли, отношения и убеждения находятся в центре вашего порочного цветка. Лепестки — это ваше внимание, эмоциональные, физиологические и поведенческие реакции на значения, которыми вы наделили триггерную ситуацию.

Эта глава (и глава 6) предлагает разные чувства, направленность внимания и мысли, которые можно использовать для заполнения ваших лепестков. Если вы страдаете от страха, прочитайте главу 9; от депрессии — главу 12; от навязчивостей — главу 13; от гнева — главу 15.

Один из наиболее важных моментов процесса заполнения порочного цветка — подумать о том, как лепестки влияют на мысли или “значения”, лежащие в основе вашей эмоциональной проблемы. Например, страх влияет на ваше мышление таким образом, что вы склонны интерпретировать события, как более угрожающие, чем они есть на самом деле. Депрессия влияет на вас так, что ваше мышление становится более мрачным и негативным (см. главу 6, чтобы узнать больше об этой и других эмоциях).

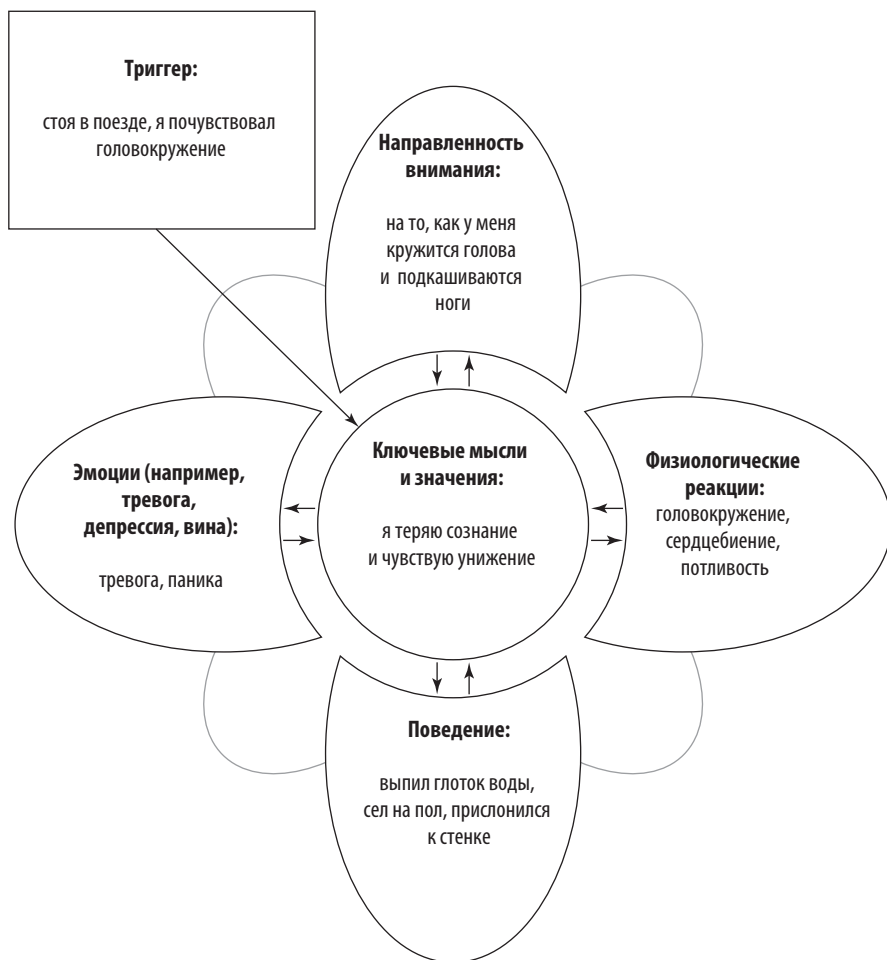


Рис. 7.1. Лепестки порочного цветка

Направленность вашего внимания на ощущения обычно делает последние более интенсивными. Действие, основанное на бесполезной мысли или значении, обычно придает ему большую реальность. Неприятные физиологические реакции, которые сопровождают ваши нежелательные мысли, делают эти мысли еще более реальными. Вы можете провести поведенческие эксперименты, чтобы проверить усиление или ослабление влияния поведения на ваши проблемы (вернитесь к главе 4).

Когда вы поймете механизмы, которые обуславливают ваши проблемы, выяснится, что более практично и разумно воздействовать на ваши лепестки.



ЗАПОМНИ!

Лепесток “Физиологические реакции” — это аспект вашей проблемы, который вы менее всего можете изменить сразу, поскольку физиологические реакции не контролируются непосредственно вашим сознанием. Тем не менее вы можете минимизировать воздействие физиологических реакций, научившись переносить их, пока решате вашу проблему, и интерпретировать их как менее опасные, чем они вам кажутся.

ВЫКИНЬТЕ ЭТОТ СОВОК И ВЫВЕРНИТЕ СВОИ КАРМАНЫ

Одна из лучших метафор для обсуждаемых в этой главе типов поведения — это сравнение некоторых стратегий совладания с попытками выкопать себя из ямы, которую засыпает зыбучий песок. Естественно, первым шагом в решении вашей проблемы будет выбросить неуместный в данной ситуации детский совок — остановить самодеструктивные стратегии и постепенно выработать более продуктивные способы решения своих эмоциональных проблем.

Со временем, возможно, вы будете искать более крепкие и удобные лопаты в виде избегания и защитного поведения. Мы регулярно предлагаем тем нашим клиентам, которые страдают от агорафобии, панических атак, обсессивно-компульсивных расстройств и дисморфических расстройств, поделиться с нами содержимым своих карманов или сумок, что часто бывает весьма показательно. Среди “защитных средств”, которые люди носят с собой “на всякий случай”, чаще всего встречаются лекарства, бумажные салфетки, антисептические средства, конфеты, портативные вентиляторы, косметика, полиэтиленовые и бумажные пакеты, дезодоранты, слабительные средства и алкоголь.

Чтобы помочь клиентам прекратить защитное поведение, мы часто предлагаем им выбросить или отдать эти, казалось бы, невинные повседневные предметы как знак избавления от проблемных решений. Проверьте свои карманы и сумки на предмет реквизитов безопасности. Бросьте их в корзину или отдайте тому, кто знает о ваших проблемах и заинтересован в том, чтобы вам помочь (этот человек может быть кем-то из вашего окружения, если в настоящее время вы не посещаете когнитивно-поведенческого терапевта). Остерегайтесь покупать или собирать предметы, которые вы уже раздали или выбросили. Работайте над тем, чтобы в ваших карманах и кошельках были только необходимые вещи, такие как деньги, ключи и проездные документы.