



# Оглавление

---

Отзывы о книге «Разум рулит настроением» .....	9
Предисловие .....	11
Благодарности .....	14
Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям .....	17
Перечень письменных заданий .....	20
<b>Глава 1. Как книга «Разум рулит настроением» может вам помочь .....</b>	<b>23</b>
Как книга поможет вам? .....	23
Как понять, что книга мне помогает? .....	25
Как пользоваться книгой .....	25
<b>Глава 2. Анализируем ваши проблемы .....</b>	<b>29</b>
Анализируем проблемы Бена .....	31
Анализируем проблемы Линды .....	34
Анализируем проблемы Мариссы .....	36
Анализируем проблемы Вика .....	39
<b>Глава 3. Главное — мысли .....</b>	<b>42</b>
Как мысли связаны с настроением? .....	42
Как мысли связаны с поведением? .....	45

Как мысли связаны с физическими реакциями? .....	47
Как мысли связаны с внешними факторами? .....	48
Стоит ли искать решение в позитивном мышлении? .....	51
Изменение образа мыслей: единственный ли это способ улучшить самочувствие?.....	52
<b>Глава 4. Определяем и оцениваем настроение .....</b>	<b>54</b>
Определяем настроение .....	54
Оценка чувств .....	58
<b>Глава 5. Устанавливаем личные цели и отмечаем прогресс ....</b>	<b>63</b>
<b>Глава 6. Ситуации, настроение и мысли .....</b>	<b>69</b>
<b>Глава 7. Автоматические мысли.....</b>	<b>79</b>
Как мы начинаем осознавать свои автоматические мысли? .....	81
Заряженные мысли.....	90
<b>Глава 8. Где доказательство?.....</b>	<b>97</b>
<b>Глава 9. Альтернативное или взвешенное мышление .....</b>	<b>117</b>
Что делать, если мое настроение не изменилось? .....	128
Что делать, если заряженная мысль подтверждается доказательствами? .....	134
Проверка настроения .....	135
<b>Глава 10. Новые мысли, план действий и план принятия .....</b>	<b>139</b>
Принятие.....	149
Проверка настроения .....	154
Проверка целей .....	154
<b>Глава 11. Исходные предположения и поведенческие эксперименты.....</b>	<b>156</b>

Определяем исходные предположения .....	164
Эксперимент 1. Всегда ли «тогда/то...» следует за «если...»? .....	168
Эксперимент 2. Наблюдаем за другими и смотрим, применимо ли правило «если... тогда/то...» к ним .....	170
Эксперимент 3. Делаем обратное и смотрим на результат .....	171
Проверка настроения .....	178

## **Глава 12. Новые фундаментальные убеждения, благодарность и проявление доброты.....179**

Определяем фундаментальные убеждения: метод «сверху вниз» .....	184
Проверяем фундаментальные убеждения.....	191
Определяем новые фундаментальные убеждения .....	192
Укрепляем новые фундаментальные убеждения .....	194
Укрепление фундаментальных убеждений при помощи поведенческих экспериментов .....	201
Благодарность.....	205
Выражаем благодарность другим людям .....	211
Проявление доброты.....	213
Проверка настроения .....	216
Что делать дальше?.....	216

## **Глава 13. Анализируем вашу депрессию .....218**

Определяем и оцениваем симптомы депрессии.....	219
Когнитивные аспекты депрессии.....	224
Лечение депрессии.....	228
Запланируйте дела, которые вам приятно выполнять или которые позволяют вам чего-то добиться.....	243

<b>Глава 14. Анализируем вашу тревогу .....</b>	<b>252</b>
Тревожное поведение.....	258
Тревожные мысли .....	263
Преодоление тревоги .....	268
<b>Глава 15. Анализируем ваши гнев, вину и стыд.....</b>	<b>290</b>
Гнев .....	293
Вина и стыд.....	307
<b>Глава 16. Удерживаем результат и становимся более счастливыми .....</b>	<b>321</b>
Сокращаем риск рецидива .....	328
Поставьте книгу «Разум рулит настроением» на видное место .....	331
Используйте «Разум рулит настроением», чтобы стать более счастливым .....	332
<b>Эпилог .....</b>	<b>335</b>
Измените свое состояние, изменяя ход своих мыслей. ...	340
<b>Приложение.....</b>	<b>341</b>
Второй экземпляр избранных письменных заданий и указатель по различным типам состояния.....	341





# 1. Как книга «Разум рулит настроением» может вам помочь

---

**У**стрица создает жемчужину из песчинки. Эта песчинка — раздражитель для устрицы.

Реагируя на дискомфорт, устрица формирует гладкую защитную оболочку, избавляющую от раздражения. Эта защитная оболочка и есть жемчужина. В случае с устрицей раздражитель становится началом чего-то нового и прекрасного. Таким же образом книга «Разум рулит настроением» поможет вам выработать что-то новое: полезные навыки, благодаря которым вы выйдете из нынешнего состояния дискомфорта. Эти навыки, которым вас научит книга, помогут улучшить самочувствие и пригодятся вам на долгие годы после того, как основное расстройство удастся победить.

Мы надеемся, что, как и многие читатели, изучившие методы из книги, вы будете смотреть на изначальный дискомфорт, заставивший вас обратиться к «Разум рулит настроением», и думать, что нет худа без добра. Ведь благодаря этим трудностям у вас появилась мотивация создать собственные «жемчужины» мудрости и открыть новые безграничные возможности, которые позволят наслаждаться новой жизнью по полной.

## КАК КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ?

«Разум рулит настроением» учит проверенным стратегиям, методикам и навыкам, которые помогут преодолеть депрессию, тревогу, гнев, панику, зависть, вину и стыд. Навыки, которым обучает книга, помогут решить проблемы в отношениях, повысят стрессоустойчивость и самооценку, позволят меньше бояться и придадут уверенности. Эти стратегии помогут побороть алкогольную или наркотическую зависимость. Цель книги — последова-



тельно прививать навыки, которые в кратчайшие сроки принесут в жизнь важные для вас изменения.

В книге изложены идеи когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), одной из наиболее эффективных в настоящее время. Определение «когнитивная» относится к тому, как и о чем мы думаем. Специалисты по КПТ подчеркивают важность исследования мыслей, связанных с нашим настроением, физическими ощущениями и событиями нашей жизни. Ключевая идея КПТ заключается в том, что наши мысли по поводу какого-либо события или пережитого мощнейшим образом влияют на наши эмоции, поведение и физическое состояние.

Например, если в очереди в магазине вы подумаете про себя: «Очередь двигается так медленно. Мне надо просто расслабиться», то, скорее всего, вы успокоитесь. Тело расслаблено, и можно даже перекинуться словом-другим с соседом или полистать журнал. Но стоит подумать: «Что же так долго? Разве так можно? Им следовало бы нанять больше продавцов», — и мы уже расстроены и раздражены. Тело напрягается, мы начинаем нервничать и тратим время на то, чтобы высказать свои жалобы другим покупателям или продавцам.

«Разум рулит настроением» научит вас видеть и понимать связь между мыслями, настроением, поведением, а также физическими реакциями как в обычной ситуации, описанной выше, так и в ключевые моменты вашей жизни. Вы научитесь спокойно воспринимать себя и ситуацию вокруг, сможете контролировать и менять восприятие и поведение при изменении настроения и возникновении проблем в отношениях с людьми. Вы узнаете, как можно изменить жизнь при помощи мыслей, побуждающих искать пути решения проблем. В конечном счете эти изменения должны сделать вас более счастливыми, умиротворенными и уверенными в себе. Кроме того, навыки, приобретенные благодаря этой книге, позволят выстроить более гармоничные отношения, которые будут приносить радость.

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КНИГА МНЕ ПОМОГАЕТ?

Нам всем значительно проще пытаться что-то освоить, если мы видим прогресс. Например, когда мы учимся читать, зачастую начинаем с изучения алфавита. Поначалу надо приложить немало усилий и много практиковаться, чтобы различать отдельные буквы. По мере развития навыков становится проще, и постепенно процесс доводится практически до автоматизма. Затем мы перестаем обращать внимание на отдельные буквы, поскольку научились складывать их в слова. В своих первых книгах мы пытаемся найти знакомые слова. Спустя какое-то время уже умеем читать простые предложения и понимаем, что есть прогресс, если можем прочитать более сложные предложения, абзацы, небольшие книги. Вскоре нас больше начинает интересовать смысл того, что мы читаем, нежели отдельные слова. В школе дети год от года улучшают навыки чтения, и данный прогресс можно определить с помощью тестов.

Точно так же вы сможете измерить прогресс с помощью книги «Разум рулит настроением». За первые недели вы освоите отдельные навыки. Спустя время сможете объединить их таким образом, чтобы улучшить свое настроение. Один из вариантов отслеживания прогресса — оценивать свое настроение с определенным интервалом по мере того, как происходит освоение навыков из книги. Мы рассказываем, как отследить свой прогресс с течением времени, и показываем, как фиксировать свои показатели, в главе 4.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

«Разум рулит настроением» отличается от всех книг, которые вам доводилось читать. Книга призвана помочь вам начать мыслить и вести себя по-другому, чтобы чувствовать себя лучше.

Для отработки навыков вам потребуются практика, терпение и старание. Именно поэтому так важно выполнить все упражнения в каждой главе. Даже если на первый взгляд некоторые навыки кажутся простыми, они на самом деле могут оказаться намного сложнее в процессе отработки. Многие подтвердили, что чем больше времени они практикуют каждый навык, тем больше пользы получают.

Выделите определенное время, которое будете посвящать изучению или отработке навыков из книги. Не стоит торопиться освоить материал как можно скорее, не давая себе времени на отработку навыков. Так вы вряд ли научитесь применять их для решения проблем. Скорость освоения материала вовсе не ключевой момент. Гораздо важнее отводить достаточно времени на каждую главу то тех пор, пока вы не станете понимать идеи и способы их осмысленного применения в своей жизни, чтобы чувствовать себя лучше. Для некоторых глав этой книги вам потребуется всего лишь около часа. На освоение других уйдут недели и даже месяцы, пока изученные навыки не дойдут до автоматизма и вы не начнете ощущать пользу от упражнений.

Можно выбрать последовательность глав в зависимости от того, что для вас наиболее полезно. Например, если вы открыли книгу с целью проработать некоторые эмоциональные состояния, в конце четвертой главы найдете рекомендации по освоению определенных глав по тем состояниям (главы 13, 14 и/или 15), которые интересуют вас. Вы можете пропустить главы, посвященные определенному типу настроения, если это к вам не относится. В конце каждой главы, посвященной определенному состоянию, находятся напоминания, чтобы вы обратились к указателям в конце приложения, где мы предоставляем рекомендации, в какой последовательности лучше читать оставшиеся главы книги. Эти рекомендации основаны на исследованиях, продемонстрировавших, какие навыки помогают при разных эмоциональных состояниях.

Если вы используете книгу как подспорье при прохождении психотерапии, можете обратиться к своему психотерапевту, чтобы тот посоветовал последовательность глав. Существует немало способов, как адаптировать под себя программу освоения навыков из этой книги, и ваш психотерапевт может иметь свое представление о том, какой порядок глав подойдет именно вам. Если вы планируете показать книгу психотерапевту, мы советуем, чтобы он прочитал «Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям».

## ПОМОГУТ ЛИ НАВЫКИ ИЗ КНИГИ «РАЗУМ РУЛИТ НАСТРОЕНИЕМ» В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ, НЕ СВЯЗАННЫХ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ?

Да. Те же навыки из книги, благодаря которым можно управлять настроением, могут помочь преодолеть стресс, злоупотребление алкоголем и наркотиками, расстройства пищевого поведения (булимия, неконтролируемое использование слабительных, переедание), проблемы во взаимоотношениях, исправить низкую самооценку. Книга может поспособствовать развитию такого позитивного состояния, как счастье, и нахождению цели в жизни.

## МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПИСЬМЕННЫЕ ЗАДАНИЯ БОЛЕЕ ОДНОГО РАЗА?

На протяжении всей книги вам будут предлагаться упражнения, которые помогут выработать и применять важные навыки. Письменные задания после упражнений стоит выполнять постепенно. Дополнительные копии большинства письменных заданий доступны в приложении в конце книги (все письменные задания можно скачать для частного применения с сайта [www.guilford.com/MOM2-materials](http://www.guilford.com/MOM2-materials)), так что вы можете сделать копию и использовать, когда посчитаете нужным.

Навыки и стратегии из книги «Разум рулит настроением» — результат десятилетий исследований. Это проверенные на практике эффективные методы, которые — стоит только освоить их однажды — помогут стать более счастливым и удовлетворенным жизнью. Уделяя время чтению и отработке изученного материала, вы двигаетесь навстречу счастливой жизни.

## Глава 1. Заключение

- ❖ Когнитивно-поведенческая терапия — проверенный и эффективный способ лечения депрессии, тревоги и других расстройств настроения.
- ❖ КПТ также может применяться при расстройстве пищеварения, злоупотреблении алкоголем и наркотиками, стрессах, заниженной самооценке и иных проблемах.
- ❖ Книга «Разум рулит настроением» написана для того, чтобы планомерно обучать навыкам КПТ.
- ❖ Многие отмечают, что чем больше времени они отводят на отработку навыков, тем лучше их состояние.
- ❖ В конце книги даются указатели, благодаря которым вы сможете составить собственный план прочтения книги, чтобы проработать то состояние, которое тревожит вас в первую очередь.