

Оглавление

Предисловие к русскому изданию	6
Глава 1. Что такое депрессия?	9
Эпидемия современности	12
Дверь в вашу жизнь	15
Анатомия депрессии	19
Глава 2. Депрессивный разум	44
Депрессия как адаптация	45
Выяснение установок	54
Борьба с негативным мышлением	60
Привычки разума	63
Удовольствие, успешность и вознаграждение.	71
Вывод	74
Глава 3. «Ничего не получается»: как преодолеть ощущение безнадежности	76
Ощущение безнадежности и депрессия	77
Действуйте против вашей безнадежности	84
Конец надежды	94
Действительно ли безнадежен настоящий момент?	97
Вывод	99
Глава 4. «Я — неудачник»: как справиться с самокритикой	102
Самокритика и депрессия	102
Определение ваших стандартов	110
Новый свод правил	119
Вывод	130

Глава 5. «Не выношу делать ошибки»: как чувствовать себя «достаточно хорошо»	132
Перфекционизм и депрессия	133
Преодоление страха ошибок	142
Позвольте «достаточно хорошему» быть достаточно хорошим	150
Вывод	165
Глава 6. «Не могу заставить себя ничего делать»: как создать мотивацию	167
Миф о мотивации	168
Целевое планирование	177
Вывод	186
Глава 7. «Я просто не могу определиться»: как преодолеть свою нерешительность	190
На чем основаны ваши решения?	192
Идеальных решений не существует	197
Анализ издержек	212
Вывод	219
Глава 8. «Я продолжаю постоянно об этом думать...»: как справиться с руминациями	221
Руминация и депрессия	223
Учиться отпускать	228
Переключение внимания	237
Вывод	242
Глава 9. «Я просто обуза»: как сделать дружеские отношения приносящими больше удовлетворения	245
Отношения и депрессия	246
Вывод	262
Глава 10. «Не выношу быть один»: как преодолеть одиночество	265
Распространенные мифы об одиночестве	267

Создание новых связей.	279
Вывод	285
Глава 11. «Мои отношения рушатся»: как реанимировать близкие отношения	287
Близость и депрессия	288
Работа с чувствами.	293
Работа с негативными мыслями	300
Работа над своим поведением	306
Вывод	318
Глава 12. «Теперь, когда мне стало лучше, как сохранить такое состояние?»: как предотвратить рецидив	321
Не прекращайте самопомощь.	322
Стройте ваши отношения	328
Продолжайте лечение	330
Практикуйте осознанность	332
Вывод	337
Глава 13. Мысли напоследок	341
Приложение 1. Консервативные методы лечения депрессии	346
Антидепрессанты	346
Альтернативы приему лекарств.	355
Вывод	359
Приложение 2. Источники дальнейшего лечения	361
Как найти хорошего когнитивно-поведенческого терапевта	361
Многомерная шкала перфекционизма	362
Благодарности	365
Об авторе	367
Примечания	368

Глава 1

Что такое депрессия?

«Все кажется таким безнадежным, — сказала Карен. Она взглянула на свои руки, и слезы полились из ее глаз. — Мне трудно вставать по утрам. Я завожу будильник, но не могу подняться с постели. Стоит мне подумать о работе, как сердце сжимается. Я с ужасом жду утра. Мне нечего больше ждать от жизни».

Каждое утро, просыпаясь, Карен чувствовала непреодолимую грусть. Она в одиночестве лежала в постели, размышляя о том, насколько плоха ее жизнь. «*Что со мной не так? Почему у меня все не как у людей?*» — эти мысли заполняли ее голову и заставляли думать об отсутствии смысла в жизни. Еще до наступления рассвета она начинала еще один день в страданиях. «Я плачу без всякой причины, — рассказывала она мне. — Мне просто хочется заснуть и больше не проснуться».

Карен впервые пришла ко мне на прием, когда ей было 32 года. Она уже больше года назад рассталась с Гэри — и через несколько месяцев должен был состояться развод. Их брак начался четыре года назад с неудач: Гэри был властным, игнорировал чувства Карен и критиковал почти все, что она делала. Она сказала мне, почти извиняясь: «Я пыталась быть

хорошей женой». Затем она добавила в свою защиту: «Я все время работала и не всегда успевала вести хозяйство так, как хотел Гэри». Он называл ее безответственной, ленивой и беспечной. При попытке сопротивления с ее стороны он унижал жену еще больше. Ничто не было для Гэри достаточно хорошо. Он чувствовал свое превосходство. А Карен ощущала себя раздавленной.

Поначалу она возлагала на брак большие надежды. Гэри казался уверенным в себе, ответственным человеком, которого есть за что уважать. «Свидания были идеальными, — делилась Карен. — Я помню, как он дарил мне цветы, водил в хорошие рестораны и делал комплименты». Она опустила глаза: «Но кажется, что это было давным-давно». Карен поняла, что совершает ошибку, еще за неделю до свадьбы: Гэри постоянно критиковал ее и даже сказал, что не уверен, что хочет на ней жениться. Но она не могла все отменить, ведь на свадьбу пригласили слишком много гостей.

Страсть быстро сошла на нет в первый же год. В браке было мало тепла, мало привязанности и очень мало секса. Гэри приходил домой поздно, иногда навеселе. Он говорил, что ужинал с деловыми партнерами. В конце концов Карен начала подозревать его в измене, но у нее не было доказательств. Они ругались почти по любому поводу: из-за обязанностей по дому, из-за покупок, из-за планирования дел. Как бы то ни было, Карен пыталась возразить: «Я тоже работаю». Но Гэри стоял на своем.

А затем, спустя три года, он сказал Карен, что хочет от нее уйти. На работе он познакомился с женщиной — менеджером по продажам в одной из компаний. «Другая женщина» была разведена и имела

пятилетнего сына. Гэри встречался с ней после работы уже несколько месяцев. «Она меня понимает. Она мне больше подходит, — сказал он. — Я действительно хочу развестись».

Карен была потрясена до глубины души. Она ненавидела Гэри за измену и ложь. Но в то же время винила себя: «Если бы я была более привлекательной и интересной, он бы мне не изменял. Я не могу даже удержать мужчину!» Теперь она чувствовала, что у нее ничего не осталось, время играло против нее, и она была совершенно одна. «Я потеряла связь со своими друзьями, — рассказывала она мне. — Я всегда сидела по вечерам дома и ждала Гэри. А ведь до замужества я постоянно виделась с друзьями. Теперь у меня ничего нет».

Карен потеряла интерес и к другим вещам: «Раньше я ходила на фитнес. Это придавало мне сил и заставляло собой гордиться. Но я бросила занятия больше года назад». Она ела вредную пищу «для поднятия настроения», потому что еда на несколько минут заставляла ее чувствовать себя немного лучше, но Карен потеряла контроль и набрала вес. «Посмотрите на меня, — говорила она. — Кому я такая нужна?»

Я попросил Карен обрисовать картину ее депрессии. «Я вижу себя лежащей на кровати в пустой комнате с задернутыми шторами, — сказала она. — Я совершенно одна, и я плачу». Она встретилась со мной взглядом и отвела глаза в сторону: «Именно такой и будет моя жизнь. Я навсегда останусь одна».

Когда я пишу эти строки, мне грустно вспоминать, как ужасно Карен себя чувствовала. Я видел ее боль и безнадежность. Она чувствовала, что развод дока-

зал, будто она недостойна любви и никто ее больше не полюбит. Она не замечала, что у нее были крепкие отношения с другими людьми — друзьями, которые ее уважали и любили, а также то, что она была ценным сотрудником. Она не замечала свой ум, доброту и щедрость души. И не осознавала, что чувство грусти и ненависти к себе не может длиться вечно.

Но мне повезло. Я знаю, чем все закончилось в случае Карен, и это счастливое воспоминание. Она поборола свою депрессию — и в ее жизни появился новый мужчина, уверенность в себе и гораздо более реалистичная самооценка. Каким же образом Карен, которая чувствовала безнадежность, грусть и отчаяние, увидела свет в конце туннеля?

Карен спас не новый человек. Она сама спасла себя от депрессии. Она научилась управлять своей жизнью каждый день. Она начала замечать и изменять свои негативные мысли, что позволило ей чувствовать себя лучше и действовать успешнее. Когда она вновь сблизилась с друзьями в то время, когда ощущала себя недостойной любви, ее круг общения расширился. И она научилась исцелять себя сама — как только получила соответствующие инструменты.

Эпидемия современности

История Карен может звучать знакомо — как рассказ вашего приятеля или как ваша собственная история. Вы можете сказать: «Я знаю, каково это — лежать в постели, поглощенным безрадостными мыслями, не имея ни на что сил. Я знаю, каково это — сожалеть о прошлом и бояться будущего, жить в мире тьмы, чуждом

всякой радости». Как и Карен, вы можете чувствовать себя недостойным любви, попавшим в безвыходную ситуацию. Вы можете даже считать, что проведете всю оставшуюся жизнь в одиночестве, или можете быть уверены в том, что если люди узнают вас настоящего, то никогда не полюбят. Как и Карен, вы можете днями напролет пытаться заглушить внутренний голос, говорящий, что у вас ничего не получится и что для вас не существует смысла в жизни.

Если это ваш случай, то вы не одиноки. Каждый год приблизительно у 11 % жителей Соединенных Штатов наблюдаются депрессивные расстройства, а 19 % страдает от депрессии в какой-то момент жизни (это означает, что в конечном итоге депрессия затронет 60 миллионов американцев¹). Лично я не знаю никого, кого бы она не касалась (напрямую или через близких людей). Почти наверняка любой человек в вашей жизни — член семьи, друг, коллега — в какой-то момент впадал в депрессию. Депрессия — это мировая эпидемия, которая лишает жизнь смысла и радости и способна даже убить.

У многих людей отмечаются симптомы депрессии (хотя их и недостаточно для постановки диагноза). Более того, на протяжении полугода каждый пятый взрослый и каждый второй ребенок или подросток сообщают о *каких-либо* симптомах депрессии². Хотя депрессия не так распространена у маленьких детей, она становится проблемой для подростков и, по-видимому, нарастает с возрастом. Это вызывает тревогу, потому что половина страдающих депрессией подростков вырастает в депрессивных взрослых. Уровень самоубийств среди молодежи также трагически высок.

Почему мы депрессивны как никогда? Психолог Джин Твенге обнаружила, что повышение уровня депрессии за последние пятьдесят лет соответствует росту индивидуализма и потере социальных связей³. В XIX веке почти никто не жил один, однако сегодня около 26 % домохозяйств состоят из одного человека. Позже мы подробнее рассмотрим, каким образом одиночество и проблемы в отношениях способствуют развитию депрессии, однако здесь играют роль и другие исторические и культурные тенденции. Постоянно меняющаяся мода может заставить вас почувствовать свою несовременность, непрекращающийся поток негативных новостей по телевизору — омрачить мировосприятие, а снижение роли религии — способствовать появлению циничности. В своей последней книге «Эпидемия нарциссизма: жизнь в эпоху самомнения» Твенге прослеживает рост нереалистично высоких ожиданий и нарциссизма и связывает его с нарастанием тревоги и депрессии⁴. Нарциссизм отражается в СМИ, например, в отретушированных фотографиях женщин с идеальным телом и кожей, которых на самом деле не существует. А также в постоянном подчеркивании своей замечательности — независимо от того, чем вы занимаетесь на самом деле. И это вызывает нереалистичные ожидания у многих молодых людей в начале карьеры насчет почти немедленного успеха. Также Твенге прослеживает нарастание чувства, что нам кругом все должны. В итоге, ожидая большего, мы чувствуем себя обделенными.

Нашу культуру отличает все менее развитое чувство общности. В 1950-е годы представители рабочего класса вместе играли в боулинг. Теперь же люди ката-

ют шары в одиночестве (если вообще ходят в боулинг). Они, словно загипнотизированные, сидят перед телевизорами, наблюдая за чьей-то «настоящей» жизнью в реалити-шоу. Наши личные связи существенно сократились — и это также связано с ростом тревоги и депрессии. Постоянные переезды, смена работы, потеря друзей детства и снижение роли общественных организаций (профсоюзов, групп родителей и учителей, клубов по интересам, церковных общин, волонтерских организаций) сделали нас более изолированными, более одинокими и более депрессивными.

Мы все больше погружаемся в себя и все меньше связаны друг с другом.

Наверное, мало утешительного в том, что миллионам людей известно, каково это — бояться наступления нового дня, бродить в сумраке, в то время как другие греются в лучах солнца. Но хорошая новость заключается в том, что депрессия сегодня вполне управляема — *если получить правильное лечение*. Как и Карен, вы можете обнаружить, что выход существует. Вы можете открыть для себя новый образ мышления, новые пути действий и способы общения с другими людьми. Вы можете обнаружить, к своему великому удивлению, что у вас есть мужество построить жизнь, достойную вашего существования в этом мире.

Дверь в вашу жизнь

За двадцать семь лет работы практикующим психотерапевтом многие люди спрашивали меня: «Разве вы сами не впадаете в уныние, работая с депрессив-

ными людьми?» Как ни странно, как раз наоборот. Я прекрасно себя чувствую, работая с находящимися в депрессии людьми, потому что знаю, что им можно помочь.

Да, хорошая новость заключается в том, что при эффективном лечении можно преодолеть депрессию. И как только вы это сделаете, у вас появятся все шансы предотвратить ее повторение. Новые техники самопомощи помогут изменить негативное мышление и печальное настроение. Конечно, это не просто. И требует усилий. Но существуют мощные инструменты (точнее, много разных инструментов), которыми вы можете научиться пользоваться для помощи самому себе.

Большинству страдающих депрессией людей можно помочь с помощью новейших форм когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Мы с коллегами разрабатывали этот подход в течение последних тридцати лет. Сейчас он используется во всем мире в качестве психотерапии проблем выбора при депрессии и тревоге. Эта терапия помогает изменить ваш образ мышления (когнитивные функции) и ваши поступки (поведение). Однажды изменив образ мышления, вы измените свой способ восприятия и разорвете порочный круг бесконечной боли.

Вместо того чтобы проводить годы на кушетке психотерапевта, поглаживающего свою бороду и задающего вопросы не по теме, с помощью КПТ вы можете начать менять свою жизнь *уже сегодня*. Для многих людей КПТ имеет более длительный эффект, чем любой другой подход. Если лечить умеренную или тяжелую депрессию с помощью лекарств, но затем прекратить их принимать после выздоровле-

ния, высоки риски (76 %) снова впасть в депрессию в ближайшие двенадцать месяцев. Но если улучшение наступило благодаря когнитивной терапии, у вас меньшая вероятность рецидивов (только 30 %) после ее прекращения. А чтобы улучшить ситуацию еще больше, вы научитесь тому, как можно значительно снизить риск повторного ухода в депрессию. В отличие от КПТ, таблетки не учат.

Если бы вы были одним из моих пациентов, я мог бы начать наш сеанс КПТ с вопроса: «Над какой проблемой вы хотите сегодня поработать?» Вместо пассивного слушания я бы взял на себя активную роль, попросив вас оценить ваши собственные мысли, проверить их на соответствие реальности, попытаться найти новые способы поразмыслить о ситуации и рассмотреть новые конкретные типы поведения, которые вы могли бы опробовать. Я бы дал вам домашнее задание по самопомощи, чтобы в промежутки между сеансами вы могли побыть сами себе психотерапевтом. Мы периодически оценивали бы ваши успехи, обсуждали, почему некоторые вещи не работают, и экспериментировали с новыми техниками. Мы бы не сдались. И подтолкнули бы вас вносить изменения в свою жизнь *уже сегодня*.

В этой книге я хочу применить к вам такой же активный, мотивирующий, наступательный подход. Работая с депрессией в течение почти трех десятилетий, я многому научился у своих пациентов и думаю, что вы можете извлечь уроки из техник и стратегий, которые многие мои пациенты сочли полезными. Эта книга — ваш ящик с инструментами. Она предлагает техники, которые можно использовать каждый день, чтобы избавиться от депрессии. Я бы хотел, чтобы вы,

когда почувствуете нерешительность или утратите надежду, открыли этот ящик, нашли нужные инструменты и помогли себе сами. Секрет в том, чтобы сделать из вас собственного психотерапевта, «тренера по жизни», чтобы вам не нужно было одобрение других людей. Конечная цель состоит в обретении власти над собой.

В зависимости от степени депрессии для вас может оказаться лучше получить помощь извне, по крайней мере вначале. Продолжительная изнуряющая депрессия может оказать огромное влияние на качество жизни, и во многих случаях это хроническое заболевание является результатом некомпетентного лечения. Если депрессия выматывает вас, важно отнестись к ней серьезно и лечить ее настойчиво и всесторонне. В дополнение ко многим техникам КПТ, с которыми вы познакомитесь в этой книге, можно использовать лекарства или другие биологические методы лечения. Идеальный вариант — обратиться за помощью к квалифицированному когнитивно-поведенческому терапевту, а также к врачу, у которого можно проконсультироваться о других вариантах лечения, таких как прием лекарств. Вы можете найти список сертифицированных специалистов на сайте Академии когнитивной терапии (www.academyofct.org), а в Великобритании — на сайте Британской ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии (www.babcp.com). В приложениях представлено больше информации для изучения вариантов лечения.

На протяжении всей книги мы будем использовать разные техники (вы можете применить их на практике прямо сейчас). Мы также обсудим, как лекарства могут стать частью самопомощи. Рас-

смотрим, как улучшить отношения с партнером и выстроить более конструктивные и уважительные дружеские связи. Депрессия может затронуть любую сферу жизни, поэтому вам понадобятся инструменты, которые можно использовать каждый день вашей жизни. Если я лишь поддержу вас, вы почувствуете себя лучше всего на несколько минут. Но если я дам вам инструменты, вы сможете во всем разобраться и без меня.

Не ждите, пока кто-нибудь вас спасет. *Вы можете спасти себя сами.*

Анатомия депрессии

Депрессия — это не просто пара симптомов. Это сочетание различных мыслей, чувств, моделей поведения и опыта. Психологи и психиатры придумали целую систему для оценки и классификации этого состояния. Поставленный диагноз «большое депрессивное расстройство» означает, что вы находитесь в депрессии (грустное настроение или потеря интереса к привычным делам) на протяжении двух недель, что у вас есть по крайней мере четыре из следующих симптомов:

- ощущение собственной никчемности или чувство вины;
- трудности с концентрацией внимания или принятием решений;
- усталость или упадок сил;
- бессонница или гиперсомния (существенное увеличение продолжительности сна);