

Содержание

ПОСВЯЩЕНИЕ	13
ПРЕДИСЛОВИЕ	14
БЛАГОДАРНОСТИ	16
ВСТУПЛЕНИЕ	17
Когнитивно-поведенческая терапия в лечении депрессии	18
Мостик между депрессией и благополучием	22
Приготовьтесь к позитивным переменам	23
Как далеко я могу продвинуться самостоятельно?	24
Когда нужно обращаться за профессиональной помощью	25

Часть I. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

<i>Глава 1. ДЕПРЕССИЯ — ЭТО НЕ ВСЯ ВАША ЖИЗНЬ</i>	29
Вы не одни	29
Депрессия в истории	30
Причины депрессии	31
Когда депрессия становится серьезной	32
Многоликая депрессия	34
Депрессия и импульсивные решения	42
Как отличить депрессию от печали	43
Как справиться с печалью?	45
Двенадцать шагов к позитивным переменам	46
<i>Глава 2. ТЕСТ НА ДЕПРЕССИЮ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ</i>	53
Как пройти тест на депрессию	53
Активность как лекарство от депрессии	57

<i>Глава 3. ОБЩИЙ ПЛАН БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ</i>	63
Займитесь самонаблюдением	63
Шесть самонаправленных шагов	64
Реалистичный оптимизм	72
<i>Глава 4. КАК ОСУЩЕСТВИТЬ НАСТОЯЩИЕ ПЕРЕМЕНЫ</i>	75
Осознание	75
Активность	78
Приспособление	79
Принятие	83
Актуализация	85
Двойственная теория перемен	86
<i>Глава 5. РАЗРУШЕНИЕ СВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ДЕПРЕССИИ</i>	91
Определение прокрастинации	91
Почему упреки бесполезны	93
Когнитивная, эмоциональная и поведенческая система перемен	94
Сочетание осознания с действием	99
Парадоксальные награды	101
Решение двойной дилеммы	103
Применение технологии прокрастинации к борьбе с депрессией	105
Был ли список дел у Будды?	107
Семь принципов войны с прокрастинацией	109
Позитивный цикл перемен	112
Двигайтесь в своем темпе	114
Ваш план «Сделай это немедленно»	114

**Часть II. РАСПОЗНАВАНИЕ
ДЕПРЕССИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И БОРЬБА С НИМ**

<i>Глава 6. РАСПОЗНАВАНИЕ ДЕПРЕССИВНОГО МЫШЛЕНИЯ</i>	119
Распознавание депрессивных мыслей	119
Коллекция негативных мыслей	125
Распознавание когнитивных искажений	129

<i>Глава 7. БОРЬБА С ДЕПРЕССИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ</i>	137
Выберите перемены	137
Метод Сократа	140
Использование критического мышления	142
<i>Глава 8. МЕТОД ABCDE АЛЬБЕРТА ЭЛЛИСА</i>	147
Изучите свои ABCDE	147
Психологическая домашняя работа	154
Программа ABCDE: наглядный пример	155
«Метод моста»: история Бетти	161
<i>Глава 9. БОРЬБА С МЫСЛЯМИ О БЕСПОЛЕЗНОСТИ</i>	171
«Я» на горизонте	171
Теория значимости	173
Ваше самоопределение	174
Как справиться с мыслями о бесполезности	179
Метод ABCDE для борьбы с чувством собственной бесполезности	180
Метод круга значимости	184
<i>Глава 10. БОРЬБА С МЫСЛЯМИ О БЕСПОМОЩНОСТИ</i>	187
Когда вы чувствуете беспомощность	187
Когда беспомощность реальна	188
Повышение эффективности в решении проблем	188
Метод ABCDE для победы над мыслями о беспомощности	194
<i>Глава 11. БОРЬБА С МЫСЛЯМИ О БЕЗНАДЕЖНОСТИ</i>	199
Принятие реальности против безнадежности	199
Перемены и возможности	202
Развитие ментальной гибкости	203
Метод ABCDE для борьбы с безнадежностью	206

<i>Глава 12. БОРЬБА С САМОБИЧЕВАНИЕМ</i>	211
Как работает вина	211
Вина и депрессия	212
Избавление от вины	215
Метод ABCDE для борьбы с самобичеванием	217

Часть III. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТОЙКОСТИ

<i>Глава 13. БОРЬБА С ДЕПРЕССИВНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ</i>	223
Связь разума и тела	225
Ложное понимание сигналов	226
Правильная интерпретация	228
Метод ABCDE для размышлений о неприятных ощущениях	230
<i>Глава 14. БОРЬБА С ТРЕВОЖНОСТЬЮ</i>	235
Перестаньте беспокоиться	235
Как справиться с паразитической тревожностью	236
Борьба с запретами	244
Преодоление инерции	248
Борьба с паникой	252
Борьба с травмой	257
Метод ABCDE для борьбы с тревожностью и беспокойством	260
<i>Глава 15. БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ</i>	265
Борьба с гневом	265
Опасности социальных эмоций	269
<i>Глава 16. ПОВЫШЕНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ФРУСТРАЦИИ</i>	281
Низкий уровень толерантности к фрустрации	282
Низкая толерантность к фрустрации и синдром дефицита внимания и гиперактивности	286

Низкая толерантность к фрустрации и употребление наркотических веществ	291
Метод ABCDE для борьбы с низкой толерантностью к фрустрации	296

Часть IV. СПЕЦИАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН

<i>Глава 17. ГРАФИК АКТИВНОСТИ ДЛЯ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ</i>	303
Вознаграждайте себя	303
Создание запаса наград	305
Использование еженедельника	309
Составление графика занятий особой ответственности	310
Избегайте чрезмерной нагрузки	311
Награды обратного изображения	312
<i>Глава 18. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ</i>	315
Умеренные физические упражнения для контроля настроения	315
План похудения без диет	324
Диетические добавки	327
Поведенческие приемы в борьбе с бессонницей	329
<i>Глава 19. КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛОВУШКИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА</i>	337
Перфекционизм и самооценка	337
Предпочтительный прогноз	339
Анализ логики «если—тогда»	342
Стремление к самопринятию	343
Разрушение оков собственной несвободы	343
Перфекционизм, прокрастинация и депрессия	345
Метод ABCDE для борьбы с перфекционизмом	346

<i>Глава 20. УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ</i>	351
Развитие эмпатии	351
Восстановление отношений	354
Разговор о депрессии	358
Одиночество и депрессия	360
<i>Глава 21. МУЛЬТИМОДАЛЬНЫЙ ПОДХОД К БОРЬБЕ С ДЕПРЕССИЕЙ</i>	367
Как работает метод BASIC-ID	368
Применение мультимодальной системы на практике	370
Претворение фантазий в действие	376
Ступайте ногами, и сердце последует за вами	376
Использование мультимодального способа в борьбе с депрессией	377
Хороший совет по предотвращению депрессии	379
<i>Глава 22. ПРОГРАММА ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РЕЦИДИВОВ ДЕПРЕССИИ</i>	381
Инвестируйте в предотвращение	381
Предотвращение депрессии с помощью уверенности	386
Когнитивно-эмоционально-поведенческое предотвращение	389
Предотвращение прокрастинации	391
Метод предотвращения повторных приступов депрессии Альберта Эллиса	392
БИБЛИОГРАФИЯ	394
ОБ АВТОРЕ	411
ПРИМЕЧАНИЯ	412

Посвящение

Я посвящаю эту книгу памяти Альберта Эллиса, основателя рационально-эмоциональной поведенческой терапии, покинувшего наш мир на девяносто третьем году жизни. Всю свою жизнь он отличался поразительной ясностью мышления и трудился до последних дней. К удивлению врачей, он покинул этот мир с рациональным принятием собственной смертности. Он жил так же, как учил жить других. Идеи Эла живы и актуальны и по сей день. Уверен, что они сохраняют актуальность и в будущем.

С середины 1950-х годов Альберт Эллис возглавил революцию в психотерапии, отважно заявив, что люди чувствуют так же, как думают. Он подразумевал, что серьезные жизненные события — потеря работы или негативный биохимический сдвиг — это лишь верхушка айсберга. Поскольку большая часть таких событий проходит через нашу систему убеждений, именно наше восприятие, истолкование и оценка ситуаций определяют наши чувства и направляют действия.

Наши убеждения, отношения и связанные с ними когнитивные процессы — это основание айсберга, и куда более значительное, чем верхушка.

Определенные бытовые, психологические, социальные и биохимические события могут активировать деструктивные мысли и убеждения. Эллис обнаружил, что признание и анализ этих деструктивных, иррациональных убеждений и других форм нереалистичного мышления, а также избавление от них отправляют наши страдания и несчастья вслед за динозаврами. За последние пятьдесят лет правоту этой позиции подтвердило множество независимых исследований.

Альберт Эллис в корне изменил подход к психотерапии. Он неустанно трудился над этим более шестидесяти лет, часто по пятнадцать-восемнадцать часов в день. Он помог тысячам людей лично и еще миллионам — своими книгами и усилиями подготовленных им консультантов и психотерапевтов. Терапия рационально-эмоционального поведения, пионером которой он являлся, привела к развитию множества вспомогательных систем, включая доказательную когнитивную терапию Аарона Бека. Теория Альберта Эллиса стала прочной основой новых методов.

В знак признания великих достижений и неустанного труда во имя эмоционального здоровья и благополучия человечества я посвящаю эту книгу моему давнему другу и коллеге Альберту Эллису.

Предисловие

Книга Кнауса замечательна, хотя, конечно, ее нельзя назвать идеальной на сто процентов. Это было бы чрезмерным упрощением, как указывает в своей статье «Наука и психическое здоровье» Альфред Коржибски. В книге есть упущения, неизбежные для любых, даже выдающихся работ, посвященных депрессии, например таких, как труды Аарона Бека, Дэвида Бернса и «Руководство по рациональной жизни» Альберта Эллиса. И все же книга Билла Кнауса тщательно проработана, и если вы будете столь же тщательно следовать ее рекомендациям, помощь будет очень ценной.

В конце 1960-х годов я помогал Биллу Кнаусу изучать рационально-эмоциональную поведенческую терапию (РЭПТ), и он успешно использовал ее для решения человеческих проблем, а затем стал признанным авторитетом в борьбе с прокрастинацией. Наша книга 1977 года, посвященная этой теме, до сих пор остается бестселлером, как и другие труды Билла.

Не ограничиваясь помощью в борьбе со страхом неудачи и низкой толерантностью к фрустрации*, Билл решил заняться повсеместно распространенной и серьезной проблемой депрессии и сделал это блестяще. Он тщательно изучил и провел терапевтический анализ ряда сходных тем: безнадежности, упреков, перфекционизма и эмоциональных стрессов. Он объяснил читателям, как справляться с этими важными аспектами депрессии, — и сделал это прекрасно.

В книге изучено и описано большое количество исследований депрессии. Билл Кнаус показал, как эти знания могут быть использованы читателями, находящимися на разных стадиях депрессии. Во многих из своих глав автор рекомендует использовать хорошо известные пошаговые приемы РЭПТ. Он показывает, как подбирать и применять прием ABCDE по отношению к депрессивным мыслям, чувствам и действиям. **А** — это активирующее событие (*activating events*), например не самый лучший результат. **В** — это рациональные убеждения (*beliefs*) («Я повел себя глупо и в другой раз поступлю иначе») и иррациональные убеждения («Мне стоило поступить лучше, поэтому я просто глупец»). **С** — это эмоциональные и поведенческие последствия (*consequences*). Это могут

* Фрустрация — эмоциональное состояние, соответствующее переживанию невозможности получить желаемое (*прим. науч. ред.*).

быть такие здоровые чувства, как сожаление, и такие эмоциональные результаты нездорового мышления, как самоуничтожение. **D** — это оспаривание (**d**isputation) иррациональных убеждений через их анализ и действия, направленные на решение проблемы («Где написано, что я всегда обязан вести себя безупречно?»). **E** — это новая эффективная (**e**ffects) философия (вы можете быть недовольны какими-то своими поступками, но принимать себя несмотря ни на что).

Также Билл Кнаус показывает читателям, как с помощью РЭПТ изменить привычную пораженческую и депрессивную философию для достижения абсолютного и полного принятия себя, других людей и самой жизни. И тогда вы вряд ли будете впадать в депрессию по какому-либо поводу!

Просто, так ведь? Да, но, как показывает Билл Кнаус, это требует труда и практики — работы с мыслями, чувствами и поведением. Применяйте его методы и стратегии для борьбы со своей депрессией. Не ждите. Начните действовать.

Альберт Эллис, 2006 год