



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Ваше представление о своей неполноценности	7
Глава 2. Оценка	21
Глава 3. Преодоление чувства неполноценности	36
Глава 4. От избегания к принятию.	46
Глава 5. Осознанность	61
Глава 6. Ценности.	78
Глава 7. Разделение	99
Глава 8. Избегание и экспозиция.	122
Глава 9. Столкновение с чувством стыда и уныния	132
Глава 10. Сострадание самому себе	147
Глава 11. Профилактика рецидивов	160
Приложение 1. Анкеты	171
Приложение 2. Оценка	186
Приложение 3. Гибридный протокол лечения депрессии с помощью АСТ и схема-терапии	194
Список литературы.	197



Глава 1

Ваше представление о своей неполноценности

Если вы читаете эту книгу, то вполне вероятно, что чувство собственной неполноценности и депрессия были частью вашей жизни. Вы жили с мыслями, что в чем-то ущербны, недостойны уважения других людей и никому никогда не будете интересны. Можно подумать, что вы всю жизнь прячетесь под маской, стараясь казаться холодным и жестким. Эта маска доставляет вам неудобства, так как сделана довольно грубо. Она лишает вас энергии, мотивации и желания. Из-под маски вы воспринимаете мир как будто из собственной передвижной тюрьмы, где нет любви, восхищения и таких взаимоотношений, которые кажутся естественными и простыми тем, кто живет «нормальной» жизнью. Тяжелая маска вас угнетает, отгораживает от окружающих, вызывает желание ее сбросить. И возможно, иногда вам казалось, что у вас это получается: когда вы вступали в новые отношения, находили новую работу, добивались успеха в том или ином деле. Но рано или поздно боль, отвержение и неудача снова напоминали, почему вам с самого начала нужна была маска. И каждый раз, когда вы видите счастливую пару, позитивное обновление статуса или слышите жизнерадостные слова «все иногда грустят» или «вам просто нужно быть позитивным», — вы вспоминаете, насколько вам чужды «нормальные» человеческие переживания. Может быть, вы даже чувствуете, что никто никогда не будет любить вас по-настоящему.

Если это похоже на вас, возможно, вы уже перестали чувствовать себя «нормальным» и смирились с жизнью, полной неудовлетворенности, депрессии и одиночества. Но может быть, вы читаете эту книгу, потому

что какая-то часть вас хочет освободиться от тяжелого груза депрессии. Как знать, может, вы взяли ее в руки, так как решили, что пришло время взглянуть на депрессию с другой точки зрения и начать двигаться по направлению к жизни, полной принятия и расширения возможностей, в которой вы сможете принимать решения в соответствии с вашими ценностями. Если для вас наступил момент, когда вам больше не нужно прятаться за тяжелой маской депрессии и неполноценности, эта книга — для вас.

Это особенная книга. Она была написана для того, чтобы научить вас технике осознанности (способности наблюдать за своими переживаниями, не оценивая их) и тому, что в терапии принятия и ответственности известно как «разделение» (способность отделять себя от своих мыслей и осознавать их такими, какие они есть). Скорее всего, вам трудно избавиться от мыслей, вызванных депрессией и чувством неполноценности, и они вас подавляют. Осознанность и разделение помогают научиться смотреть на такие мысли по-новому, чтобы ослабить их влияние и создать возможность для других действий.

Эта книга также научит вас осознавать свои ценности. Это действительно важно для вас, в отличие от того, что именно чувство неполноценности и депрессия говорят вам по поводу того, что вы можете или не можете делать. Вам предстоит пройти через экспозицию — психологическое вмешательство для уменьшения депрессии, страха, стыда и гнева, которые в настоящее время вас контролируют и ограничивают. Наконец, в этой книге описаны конкретные шаги для участия в терапии принятия и ответственности (АСТ*), основанной на ценностях, и показано, как развить в себе более беспристрастное «я» наблюдателя, чтобы отказаться от саморазрушительного поведения. В следующих главах вы научитесь использовать осознанность, разделение и экспозицию как способ противостоять депрессии, которая приносит вам столько страданий. Вновь обретая психологическую устойчивость, вы сможете применять личные, основанные на ценностях модели поведения, чтобы восстановить контроль над своей жизнью и найти силы для противостояния любым вызовам в будущем.

Прежде чем вы научитесь справляться с симптомами депрессии, важно узнать, почему она возникла. Чтобы ответить на этот вопрос, нужно

* Acceptance and commitment therapy (англ.), или АСТ (произносится как «экт»). — *Здесь и далее примеч. пер.*

понять, как одна из основных характеристик вашего развития создала почву для построения сценария, который окрашивает в особые тона каждый аспект вашего восприятия окружающего мира. Возможно, даже не осознавая этого, вы носили темные очки, которые изменили ваше видение самого себя, других людей и мира вокруг вас.



Схемы

Подобно актерам театра и кино, мы разыгрываем события нашей жизни, читая разнообразные сценарии. С раннего возраста мы начинаем сочинять индивидуальные сценарии, основанные на отношениях с людьми и впечатлениях от окружающего мира. Поставив перед собой задачу заполнить многочисленные пустые страницы собственной личности, мы исследуем причины и следствия, превращая обратную связь, которую получаем от родителей, сверстников и людей, с которыми встречаемся, в основные темы, которые продолжают направлять нас на протяжении всего нашего существования. Позитивные переживания часто приводят к развитию сценария доверия и уверенности в себе, а негативные или травмирующие события могут навредить нашей «Я-концепции» и отношениям с другими людьми. В любом случае как позитивные, так и негативные сценарии становятся базой для наших действий, отношений, привязанностей и мотивов.

В процессе создания сценария вы столкнулись с негативным или травмирующим событием, которое заставило вас почувствовать себя недостойным любви, сломленным или отвергнутым. Представьте себе, что произойдет, если это негативное событие будет использовано в качестве образца для будущих событий, действий и отношений. По мнению психолога Джеффри Янга (Young et al., 2003), именно так люди вырабатывают схемы. *Схемы* — это мощные глубинные убеждения и чувства, которые вы принимаете и живете в соответствии с ними, не ставя их под сомнение. С момента зарождения схема играет ключевую

роль в ориентации в мире, помогая вам понять его; она действует для вас как негласный универсальный закон. И все, что нужно схеме, чтобы стать сильнее и направлять ваше поведение, — это сигнал из вашего окружения — своего рода внешний стимул, который ее активизирует. В эти моменты схема обладает мощным контролем, вызывая в вас мириады страхов, негативных эмоций и дисфункциональных мыслей и заставляя чувствовать себя, например, неполноценным.

Поскольку схемы, которые вы создаете, помогают осмыслению мира, они часто остаются с вами на всю жизнь. Ваша схема знает, как бороться за собственное выживание, даже если вы проходите всестороннюю психотерапию и невероятно успешны в жизни. Она способна направлять ваше поведение, мысли и отношения таким образом, чтобы конечный результат всегда подтверждал ее обоснованность. Иногда воздействие схемы едва различимо, но она применяется очень широко, поэтому невероятно устойчива. Было также показано, что схемы вносят значительный вклад в развитие симптомов депрессии (McGinn et al., 2005). В случае депрессии и чувства стыда ваша схема — это схема дефективности.



Схема дефективности

Схема дефективности — это глубинное убеждение, которое заставляет вас чувствовать себя внутренне ущербным в каком-то важном смысле. Она заставляет вас ощущать, что если люди сблизятся с вами или увидят ваши существенные недостатки, то они отвергнут вас и покинут. Эти чувства могут быть связаны с восприятием скрытых недостатков (эгоизм, приступы гнева, неприемлемые сексуальные желания) или недостатков, заметных для окружающих (нежелательная внешность или неловкость в общении). Из-за схемы дефективности вы можете быть сверхчувствительны к любой форме критики, обвинений, сравнения или отвержения со стороны окружающих. Вам даже может казаться, что, если кто-то увидит вас *настоящего*, он сочтет вас неполноценным

и недостойным любви. Способствуя возникновению ощущения, что вы сломлены или вы «плохой», эта схема также препятствует формированию удовлетворяющих отношений или устойчивых привязанностей.

Термин «схема» принадлежит психологу Джеффри Янгу (Young et al., 2003), который отмечал, что схемы имеют тенденцию укореняться, когда человек сталкивается со значимыми, часто травмирующими, событиями. Янг выделил пять областей, в которых люди склонны придерживаться набора глубинных убеждений, контролирующих их восприятие, мысли и чувства по поводу ситуаций, в которых они находятся, но мы будем использовать только одну: разобщенность и отвержение. Люди со схемами в этой области полагают, что их потребности в стабильности, безопасности, заботе, любви и принадлежности не будут удовлетворены, и поэтому они или избегают отношений, или вступают в отношения, которые подтверждают их чувство неполноценности (и часто вредны для них), или постоянно заводят новые отношения, чтобы никто никогда не увидел, какие они на самом деле. Они также страдают депрессией.

Схема дефективности, как и другие схемы, обычно формируется, когда человек сталкивается с травмирующими событиями (часто связанными с отвержением и критикой) в детстве. Чувство неполноценности, сформировавшееся в результате одного или нескольких событий в течение длительного времени, служит отличительным признаком мощного убеждения, которое может помешать вам устанавливать правильные отношения, преуспевать в жизни или быть счастливым. Как только у вас появится это чувство, схема дефективности будет генерировать хронические негативные мысли о себе, отношениях с людьми и мире вокруг вас. Вероятно, схема дефективности оказала огромное влияние на вашу жизнь. Но вы не одиноки в борьбе с ней. Рассмотрим историю Лилли.

Лилли

Лилли — тридцатидвухлетняя женщина, которая большую часть жизни страдала от тяжелой депрессии и тревоги. Если бы вы увидели Лилли среди других людей, вы могли бы просто принять ее за очень застенчивого и закрытого человека. Она не любит смотреть в глаза и говорит чуть громче шепота. Лилли сни-

мает дом с двумя соседями, с которыми редко общается, проводя большую часть времени в своей комнате. Лилли пару лет училась в колледже, но в конце концов бросила учебу; она испытывала сильное чувство стыда и критически относилась к себе, когда разговаривала с людьми, и это очень мешало общению. Тогда она решила получить сертификат, чтобы работать лаборантом, и последние полгода делала анализы крови в лаборатории, спрятавшись от контактов с внешним миром.

В своей взрослой жизни Лилли дважды состояла в длительных отношениях с тревожными и гиперкритичными людьми, которые в конечном счете прекратили эти отношения, когда Лилли начала уединяться. В течение последних пяти лет Лилли проходила психотерапию и в течение года принимала сертралин, чтобы ослабить депрессию. Хотя психотерапия и помогла ей добиться некоторых улучшений, чтобы можно было жить и работать, депрессия и избегание социальных взаимодействий у Лилли сохраняются, превращая для нее каждый день в очередное нелегкое испытание.

Лилли выросла в неполной семье, ее мать училась и работала на двух работах, чтобы у Лилли и ее младшего брата была крыша над головой. Мать Лилли редко бывала дома, а когда это случалось, она почти не проявляла любви и внимания к Лилли. Она часто говорила, что «дети, которые плохо учатся и не делают домашнее задание, оказываются на улице».

Поскольку Лилли была старшим ребенком в семье, то, когда ее наказывали за плохие оценки или за то, что она потеряла какую-то вещь в школе, что случалось довольно часто, это должно было служить поучительным примером для ее младшего брата. Иногда в качестве наказания мать ее била, запирала в своей комнате или оставляла на целый день без еды, чтобы она «почувствовала, каково это — быть бездомным». Как бы ни была Лилли мотивирована и настроена на успех, ей всегда было трудно сосредоточиться на какой-либо задаче в течение длительного времени. Она предавалась мечтам, теряла или забывала о чем-то важном, необходимом для занятий, или по невнимательности де-

лала ошибки в домашнем задании. Каждый раз, когда это происходило, мать ее наказывала.

Когда Лилли начала посещать среднюю школу, она была убеждена, что мать никогда не будет ее любить. У ее брата были высокие оценки в школе, о которых она могла только мечтать, а Лилли оставалась в отстающих. В конце концов одна учительница заметила усилия, которые она прилагала, несмотря на робкое поведение, и рассказала о своей обеспокоенности школьному психологу. Лилли прошла тестирование, и его результаты соответствовали критериям синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Лилли начала принимать лекарства, перейдя в среднюю школу, и, хотя ее оценки заметно улучшились, чувство неполноценности ее не покидало. Она по-прежнему избегала большинства социальных взаимодействий, особенно с матерью, и сосредоточилась на поиске способов избежать мучительного стыда, который сопровождал ее везде, куда бы она ни пошла. Наконец в возрасте семнадцати лет Лилли покинула свой городок на Среднем Западе, чтобы поступить в колледж на Западном побережье. Несмотря на то что она обрела-таки свободу вдали от своей семьи, в результате жестокого обращения в детстве ее схема дефективности укоренилась и продолжала оказывать влияние на ее восприятие мира и отношений между людьми.

Как вы можете видеть из истории Лилли, когда формируется схема дефективности, мы совершаем определенные действия, чтобы ее преодолеть, — например, избегаем других людей, которые, как нам кажется, нас осуждают, или определенных ситуаций, потому что уверены, что потерпим неудачу. При сформировавшейся схеме дефективности, безжалостно пронзающей вас шипами стыда, неуверенности и депрессии, вы справляетесь с ней единственным способом, который считаете возможным, — прячась за тяжелой и грубо сработанной маской. Маской, которую вы продолжаете носить и по сей день.

Наша следующая история — о Монике и ее депрессии. Когда вы будете ее читать, обратите внимание, насколько может отличаться развитие схемы дефективности у разных людей.

Моника

Моника — тридцатипятилетняя женщина, страдающая депрессией и злоупотребляющая алкоголем с двенадцати лет. В отличие от Лилли, Моника выглядит уверенной в себе и остроумной. Она активно ищет новые знакомства и охотно высказывает собственное мнение, каким бы оно ни было. Днем она работает веб-моделью на развлекательном сайте для взрослых, а вечера проводит в городе, выпивая в клубах и встречаясь с людьми, которых нашла через приложение для знакомств. Моника пьет, часто напиваясь до бессознательного состояния, так как без этого не может заснуть всю ночь, мучаясь из-за лихорадочных мыслей и бессонницы. Обычно Моника приводит домой мужчин, с которыми знакомится в интернете, особенно, по ее словам, «если он может строить из себя крутого парня». Обычно это предполагает агрессивную манеру как словесного, так и физического контакта. Моника, как правило, не встречается с одним и тем же парнем больше двух раз, так как чувствует, что ее самооценка повышается, когда она решает бросить его после второго свидания.

В средней школе, когда Моника была обычным подростком, началось ее эмоциональное путешествие. Она была единственным ребенком в семье и росла в районе, где жили представители верхушки среднего класса, с матерью и отцом, деятельными и трудолюбивыми людьми. В раннем детстве Монике были захватывающие летние вечера, когда собирались все родственники. Просторный дом ее семьи с большим бассейном часто становился местом для вечеринок и семейных встреч. В один жаркий летний день семья Монике устраивала очередной сбор родственников. Присутствовал и младший брат ее матери, дядя Рэй, который стал регулярно появляться у них в доме, после того как перешел на новую работу. Монике это было не очень приятно: она нередко испытывала дискомфорт в его присутствии. Когда речь заходила о дяде Рэе, Моника всегда была настороже, так как он взял за привычку задевать ее или пристально на нее смотреть, так что она чувствовала себя неловко. К ее большому удивлению, остальные члены семьи, казалось, были высокого мнения о дяде Рэе,

хваля его и хохоча всякий раз, когда он отпускал непристойные шуточки или делал кому-то грубое замечание.

Во время этого праздничного мероприятия Моника переодевалась в домике у бассейна, чтобы поплавать. Едва она закончила, как услышала тихий стук в дверь, и сквозь тонкую стену донесся голос Рэя: «Эй, Моника, кажется, я забыл часы на раковине. Пришел их забрать». По спине у Моника побежали мурашки, когда она поняла, что в спешке не заперлась. Она услышала, как Рэй открыл дверь и запер ее за собой, и испытала странное чувство, будто покидает свое тело, а затем наблюдает со стороны, как подвергается сексуальным домогательствам. Хотя прошло всего несколько минут, для Моника они показались вечностью. В следующий раз это случилось, когда Моника плавала одна в бассейне; семейный пикник уже закончился, а взрослые наслаждались коктейлями в гостиной. А последний раз — в ванной, когда Моника проснулась посреди ночи. Лето закончилось, бассейн опустел, а Моника чувствовала себя сломленной.

Однажды вечером, вытерпев семейный ужин в новом доме дяди Рэя, Моника набралась храбрости и рассказала родителям обо всех его сексуальных домогательствах. Последние полчаса дороги домой они ехали молча. Поднимаясь по лестнице в свою комнату, Моника чувствовала смущение и стыд одновременно. Она слышала, как мать и отец спорят. Она лежала, свернувшись калачиком под одеялом, когда мать тихо открыла дверь и сказала: «Милая, я знаю, дядя Рэй бывает грубоват и его выходки не всегда уместны, но он хочет как лучше. Вероятно, ты просто неправильно его поняла. В будущем тебе не нужно с ним оставаться, если из-за него ты чувствуешь себя неловко».

Родители Моника больше никогда не поднимали эту тему. Они не заставляли ее присутствовать за обеденным столом или на вечеринке у бассейна, а Рэя не приглашали провести выходные в их доме, но не предприняли никаких действий против Рэя. Моника не получила никакой терапии и в конце концов стала избегать семейных встреч.

В средней школе она захотела проводить время с новыми друзьями, которые называли свою компанию «Изгой». Она стала носить

слишком открытую одежду и часто была резкой, чтобы скрыть переживания, которые ее мучили. Жестокое обращение дяди, полное отсутствие поддержки и отторжение со стороны родителей оставили у Моники глубокое ощущение, что она не такая, как все. И со временем схема дефективности прочно укоренилась в ее душе. «Должно быть, я это заслужила, — часто думала Моника. — Мои родители ничего не сделали, чтобы защитить меня, так что они, должно быть, думают, что я ничего не стою». Моника начала вступать в случайные половые связи с мальчиками из своей компании и часто подвергалась жестокому обращению. Она не возражала, когда они слегка ее шлепали. После каждого нового партнера она неизменно приходила к выводу, что сломлена и неспособна найти любовь. Со временем Моника обнаружила, что с помощью алкоголя и наркотиков может избавиться от стыда и депрессии, вызванных ее схемой. Трезвая, Моника была подавлена и непривлекательна, но с помощью алкоголя научилась заглушать боль из-за чувства неполноценности.

Хотя саморазрушение и беспечность Моники отличаются от представления Лилли о ее неполноценности, — это тоже выражение депрессии. Что характерно для вашей схемы дефективности? Какие мысли и чувства, подобные мыслям и чувствам Лилли и Моники, посещают вас чаще всего?



Как чувство неполноценности питает депрессию

Вообразите на минуту самого неприятного продавца, какого только можно представить, который ежедневно стучится в вашу дверь, чтобы предложить самые отвратительные мысли, которые когда-либо приходи-

ли вам в голову. Познакомьтесь, это ваша схема дефективности. Когда вы слышите этот стук в дверь, у вас сводит живот. Сегодня это было уже несколько раз, и вы действительно слышите, как дверь дрожит на петлях, когда эта схема заявляет о себе.

Схема дефективности говорит вам: «Я знаю, сегодня ты пыталась меня игнорировать, но если купишь мысль „Меня никогда никто не полюбит!“, то вторая достанется тебе бесплатно». И продолжает: «Ты знаешь, что завтра у тебя собеседование по поводу повышения? Так вот, они не собираются давать его тебе; они знают, что ты не такая способная, как твои коллеги. Они просто тебя жалеют, потому что у тебя нет друзей, семья о тебе не заботится, а твой парень просто ждет подходящего повода, чтобы тебя бросить!»

Ваша схема знает, что сказать, чтобы заставить вас купить идеи, которые она продает. Независимо от того, согласитесь вы с ней, станете ее избегать или даже подвергнете сомнению, она всегда найдет способ превратить эти страшные и глубоко укоренившиеся мысли в реальность. Именно так схема дефективности подпитывает депрессию, которая может лишить вас энергии, ввергнуть в самокритику и отгородить от окружающего мира.

Конечно, схема дефективности не всегда проявляется как «обычная» депрессия. Она также может вылиться в переутомление, когда вы пытаетесь компенсировать внутреннее чувство неполноценности внешним успехом, или агрессию по отношению к другим, а не к самому себе, как в следующей истории.

Андре

Андре — дважды разведенный сорокаоднолетний мужчина, посвятивший свою жизнь карьере старшего сержанта морской пехоты Соединенных Штатов. Андре работает без усталости и обычно до глубокой ночи. Он доводит себя до истощения двенадцати-или четырнадцатичасовым рабочим днем, чтобы избавиться от мыслей о своей ущербности, которые преследуют его всякий раз, когда он не занят работой. У Андре нет близких друзей, только знакомые. Люди часто стараются его избегать, так как он приобрел репутацию человека, который буквально набрасывается на

того, кто задает ему вопросы или обсуждает его проблемы. Андре невысокого мнения о себе. Он часто сравнивает себя с другими и приходит к выводу, что каждый его успех или преимущество объясняется только тем, что люди не знают, насколько он неполноценен и подавлен на самом деле. По мнению Андре, это лишь вопрос времени, когда кто-то сможет разглядеть его как следует. В конце концов, его бывшие жены и трое детей видели его насквозь и поэтому больше не поддерживают с ним связь.

Андре долгое время старался выстроить близкие отношения и почувствовать удовлетворение от собственных достижений. Хотя он никогда не ощущал себя нелюбимым родителями, на его мать и отца трудно было произвести впечатление. Будучи старшим ребенком в семье, он рос, все время замечая, что должен быть образцом для брата и сестры, но родители все равно стремились найти у него недостатки, в то время как он рассчитывал на похвалу. Единственное, что всегда поднимало им настроение, — это пара бокалов вина, которыми они наслаждались после долгого рабочего дня.

Когда Андре исполнилось пятнадцать, он смог устроиться на свою первую работу — помощником официанта, он должен был убирать столы в одной из местных виноделен. Андре был взволнован перспективой удивить родителей тем, чего он добился, когда покажет им свою первую зарплату. Но на второй день работы, когда Андре сосредоточенно ликвидировал последствия наплыва посетителей в четверг вечером, среди еще остававшихся гостей он услышал голос отца. После нескольких минут подслушивания Андре догадался, что отец не один и с ним не мать. Вернувшись домой поздно вечером, Андре отвел отца в сторону и рассказал ему о своем открытии. Той же ночью он проснулся от грохота, доносившегося из комнаты родителей. Этот звук сопровождался гневными обвинениями матери, на которые отец отвечал тем же. После той ночи Андре больше никогда не видел отца. Его родители расстались после долгого и болезненного развода. И Андре чувствовал себя ответственным за все — за их развод, за то, что

от него отвернулись брат и сестра, за отсутствие отца в доме и за то, что мать замкнулась в себе. Единственный вывод, который ему оставалось сделать, — что он не заслуживает любви и признательности, ведь в них ему было отказано.

Как только у Андре появилась возможность поступить на военную службу, он сделал это и направил свою ненависть к себе на то, чтобы стать настолько хорошим морским пехотинцем, насколько это было в его силах, — то есть человеком, который, как он верил, мог убедить весь мир, что он сильнее, а значит, выше окружающих. Со стороны Андре мог выглядеть типичным морским пехотинцем, но в глубине души он был одинок, подавлен и боялся, что люди увидят его таким, каким он видел себя сам: недостойным, неполноценным, способным создавать проблемы. Андре обнаружил, что боли можно избежать, сосредоточившись на работе. Однако в конце концов, так же как Лилли с ее социальным избеганием и Моника с ее алкоголем и наркотиками, Андре оказался пленником собственной схемы дефективности.



Резюме

В этой главе вы исследовали такие понятия, как схемы, чувство неполноценности и депрессия. Вы узнали, что развитие опасных сценариев может влиять на наше восприятие, поведение и отношения до такой степени, что мы остаемся в ловушке под маской депрессии и страдания. Познакомившись с историями Лилли, Моника и Андре, вы увидели три разных примера того, как схема дефективности развивается и берет под контроль жизнь человека. Все трое существенно отличаются друг

от друга, и у каждого свой способ преодолевать глубинные убеждения, которые приходят с чувством неполноценности, но в итоге все уверены в своей ущербности и никчемности.

Понятия, которые мы обсуждали в первой главе, будут рассматриваться и дальше в этой книге, когда вы начнете изучать, как развивалась ваша схема дефективности и как она подчинила себе вашу жизнь. В следующей главе вы познакомитесь с процессом оценки, который поможет вам осознать контекст вашей схемы дефективности и лучше понять, насколько она сильна.

