

Уязвимость человека к депрессии

Надеюсь, что в наступающем году вы совершите ошибки. А поскольку вы совершаете ошибки, то делаете что-то новое, пробуете что-то новое, учитесь, живете, усердствуете, изменяете себя и свой мир. Вы делаете то, что никогда не делали прежде, но самое главное — вы что-то делаете.

Нил Гейман¹

Современная жизнь требует от нас реакции на массу личных вызовов, которые она ставит перед нами, готовы ли мы к ним или нет. К числу этих вызовов относятся важные жизненные события (развод, тяжелая утрата, травма, хроническая боль) и постоянные, ежеминутные хлопоты, создающие напряжение в повседневной жизни (громко ссорящиеся соседи, дорожные пробки, несварение желудка от переедания и приема нездоровой жизни наспех, нехватка денег на оплату счетов). Ваша задача — как-то справиться с этими вызовами, чтобы жить живой, осмысленной и целеустремленной жизнью.

Как говорится в известном изречении: “Жизнь — это одна неприятность за другой, а ваша задача — постараться, чтобы одни и те же неприятности не повторялись снова”. Когда вы наталкиваетесь в своей жизни на какое-нибудь препятствие, ваша цель — смягчиться и смириться с ним, чтобы жить дальше... до следующего препятствия. Это все равно, что плыть по реке на надувном круге, когда вам приходится расслабляться, сталкиваясь с валунами и участками быстрой воды, а затем позволяя воде нести вас вниз по течению в надежде, что где-то впереди появится

¹ Нил Гейман — английский писатель-фантаст, автор графических романов и комиксов, сценариев к фильмам. — *Примеч. ред.*

участок спокойной воды. Но, к сожалению, подобное представление не распространено в нашем обществе. Ведь нас учат совсем другому: сопротивляться переживанию боли и показывать свою силу в борьбе с нашими эмоциями. Такое представление делает нас уязвимыми к всевозможным нарушениям, включая и депрессию.

Одна из главных причин уязвимости к депрессии происходит от необходимости справляться с чередой ежедневных факторов, вызывающих стресс и составляющих часть современной жизни. Постоянные (крупные и мелкие) жизненные факторы, вызывающие стресс, служат для противодействия нашим способностям разрешать трудности и жизненной стойкости. На своем пути избавления от депрессии вы извлечете немалую пользу из приобретенного умения выявлять в своей повседневной жизни рискованные ситуации, которые могут вызвать депрессию. И чем лучше вы научитесь распознавать и предвидеть жизненные события, из-за которых становитесь уязвимыми, тем более искусными вы станете в сокращении мысленной последовательности, приводящей к неприменимым стратегиям преодоления депрессии. Как пояснялось ранее, нормальная жизнь состоит из множества трудных и сложных ситуаций, событий и взаимодействий. В этой главе мы предложим вам оглянуться вокруг, чтобы увидеть в своей нынешней жизни те факторы, которые вызывают депрессию.

Большинство жизненных затруднений требуют от нас творческих решений, даже если мы испытываем до некоторой степени эмоциональный дискомфорт. И здесь, конечно, возможны ошибки, но по ходу дела можно узнать больше о себе, особенно если вы культивируете в себе чувства любопытства, открытости и принятия своих внутренних переживаний, направляя большую часть своей энергии на преодоление и/или разрешение насущного затруднения.

Вторая из главных причин уязвимости к депрессии заключается в том, что все мы социально запрограммированы на избегание эмоционального дискомфорта. Отчасти это результат ранее приобретенного опыта, оказывающего на нас влияние, которое мы совсем не обязательно осознаем. С юного возраста мы получаем немало социальных посланий, побуждающих нас контролировать свои эмоции и поведенческие побуждения. И если нам не удавалось этого сделать, нас могли бы за это наказать. Раздосадованные родители могли, например, пожурить вас, пригрозив:

“Перестань реветь, иначе я задам тебе так, что не наплачешься!” И даже если у вас были веские основания плакать, такой посыл предполагает, что с вашим плачем что-то не так, и вы должны перестать плакать, если не хотите, чтобы вас наказали. Такого рода обучение контролированию эмоций происходит на протяжении всего детства.

Некоторые из ранних образцов для подражания, возможно, не особенно помогли людям научиться занимать принимающую, открытую позицию по отношению к своим эмоциям. Возможно, устав бороться с собственными эмоциями, они прибегли к употреблению алкоголя или наркотиков, уединились от других людей либо пристрастились к перееданию. А, может быть, они стали страдать от хронической депрессии, полагаясь на лекарства и справляясь с трудностями, выдумывая их там, где их нет и в помине.

Научиться пользоваться избеганием можно также методом проб и ошибок. Так, мы могли заметить, что определенная реакция (например, избегание телефонных звонков, которые, как мы знаем заранее, огорчат нас), по-видимому, помогает, и поэтому мы пользуемся такой реакцией снова. Но при этом мы совсем не обязательно осознаем следующее обстоятельство: *нет никакой гарантии, что реакция, пригодившаяся в одном случае, подойдет и в другом случае или в следующий раз даже в той же самой ситуации.* Для наших целей еще важнее следующее: *мы не осознаем, что эмоциональное избегание могло пригодиться в краткосрочной перспективе, но, в конечном счете, дает обратный эффект в долгосрочной перспективе.* И это совсем не обязательно осознанный выбор с нашей стороны, поскольку мы быстро усваиваем всевозможные правила, приобретая способность пользоваться языком, как открыто (в речи), так и скрыто (в мышлении). В действительности, большинство социально усвоенных правил невероятно противодействуют изменениям, даже если их соблюдение приводит к пагубным последствиям.

Чтобы занять гибкую позицию в трудные моменты жизни, необходимо отступить от своих мысленных правил, посмотреть на них со стороны и не позволять им определять ваше поведение. Тогда, и только тогда, вы будете готовы выбрать стратегии разрешения затруднений, которые, вероятнее всего, окажутся работоспособными. Работая с подавленными депрессией пациентами, мы прибегаем к следующей излюбленной нами

аналогии: если факторы, вызывающие жизненные стрессы, совпадают с повседневными хлопотами, то соблюдение социально укоренившихся правил, побуждающих к эмоциональному и поведенческому избеганию, лишь подливает масла в огонь.

В этой главе мы дадим вам возможность изучить сначала рискованные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в своей нынешней жизни, а затем исследовать и лучше понять ваши внутренние силы, которые могут искушать вас избегать подобных ситуаций. Чтобы преодолеть депрессию, очень важно применять на практике навыки, позволяющие быстро выявлять и обходить стороной стратегии, обещающие облегчение в краткосрочной перспективе, но гарантирующие огорчение в долгосрочной перспективе.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СОВПАДАЮЩИХ ЖИЗНЕННЫХ СТРЕССОВ И ПОВСЕДНЕВНЫХ ХЛОПОТ

Люди нередко переживают мучительные симптомы, реагируя на важные жизненные события, или подвергаются воздействию менее значительных повседневных стрессов. Столь краткосрочные симптомы обозначаются термином *дисфории*, или подавленного настроения. Едва ли не каждый человек проходит через периоды дисфории, реагируя на какие-то трудности в своей жизни.

Когда вы испытываете дисфорию, очень важно определить направление, в котором будет изменяться ваше настроение. Типичной непроизвольной реакцией в данном случае является соблюдение правила эмоционального избегания. В итоге вы сосредоточиваете все свои силы на контроле или исключении тягостных мыслей, чувств, воспоминаний или физических симптомов. Однако краеугольным камнем терапии принятия и ответственности является осознание того, что вы не можете контролировать или исключить болезненные переживания, просто избегая их или претворяясь, будто их не существует. Они не только не уходят, но и возвращаются с новой силой! И по мере того, как вы будете терпеть дальнейшие неудачи, пытаясь контролировать мучительные переживания, постепенно вы будете впадать в онемение от своей депрессии. Такое

состояние эмоционального онемения оказывается единственным местом для отступления, когда вы исчерпаете конечные ресурсы своего мозга.

Альтернативный способ реагирования на эмоциональное расстройство состоит в том, чтобы “принарядиться и показаться”, т.е. подготовиться к тому, чтобы “вернуться в игру”, делая то, что важнее всего в жизни. Можно сказать, что такой способ похож на стратегию разрешения затруднений, рассчитанную на конструктивный подход. Вы чувствуете именно то, что следует чувствовать, и в то же время делаете то, что для вас важнее всего. Ваша цель — не контролировать больше чувства и не избегать их, а, напротив, пользоваться своими чувствами как руководством к обнаружению того, имеет для вас значение. Вы чувствуете эмоциональную боль не потому, что разбиты или неполноценны, а потому, что в данной ситуации имеется то, что для вас важнее всего. Если вы готовы стремиться к тому, что имеет для вас значение, боль может стать вашим союзником, а не врагом. Это, конечно, легче сказать, чем сделать. Безусловно, чтобы как следует “принарядиться и показаться” для реагирования на эмоциональное расстройство, необходимо обладать значительными навыками осознанного принятия тягостных и нежелательных событий частной жизни, а также уметь действовать сообразно с личными ценностями. Но именно таким образом уязвимый человек и может преодолеть депрессию!

Первый шаг состоит в том, чтобы обратить внимание на то, что вы находитесь в *точке выбора* или на развилке дороги, где ваши дальнейшие действия будут, главным образом, определять ваше самочувствие в долгосрочной перспективе. Одни точки выбора будут крупными, как, например, потеря работы, разрыв с партнером, превращение в жертву преступления или насилия, смерть близкого человека или утрата дома из-за долгов. А другие точки выбора будут менее явно выраженными, поскольку они мелкие и случаются часто. Мы называем их *повседневными хлопотами*, из чего следует, что они являются мелкими неприятностями, которые часто возникают в повседневной жизни: подгоревшие тосты, детские капризы, колкое замечание коллеги по работе, забытый обед, уведомление о перерасходе денег на банковском счете, прокол шины, из-за которого вы опаздываете на важную встречу.

Повседневные хлопоты снедают нас, особенно если мы стараемся постоянно избегать или подавлять наши эмоциональные реакции на них. Если занять упорную позицию, это может в итоге привести к таким

неожиданным последствиям, как повышенная раздражительность в частности и уровень эмоционального реагирования в целом. Это может также привести к растущему чувству онемения и отказу от непосредственных переживаний. И те и другие последствия могут отрицательно сказаться на наших личных взаимоотношениях и способности разрешать затруднения. Рассмотрим три типичные жизненные события, предоставляющие важные точки выбора: потерю, посттравматический стресс и нарушение здоровья.

Совладание с потерей межличностных отношений

Иногда это горькое разочарование во взаимоотношениях, из-за которого человек впадает в депрессию. Рассмотрим, как это происходит на примере истории Боба, чтобы лучше понять, насколько легко человек может совершить ошибку в своей жизни.

ИСТОРИЯ БОБА

Боб, 47-летний врач, впервые испытал симптомы депрессии, учась в медицинском институте. Его учеба была напряженной, и поэтому он подолгу недосыпал. Он старался вовремя сдавать положенные экзамены, но начал терять интерес к медицине. И хотя у него были некоторые сомнения, он все же собрался жениться на своей давней подруге по окончании медицинского института. Его жена была весьма положительной личностью и очень его любила, и поэтому в течение нескольких лет ему казалось, что жить стало лучше. Боб окончил ординатуру и стал практиковать в небольшом городе. Он должен был обслуживать пациентов в сельской местности, где было мало медицинских ресурсов. Поэтому он не предвидел, что его обязанности потребуют от него работать дольше, чем когда-либо прежде.

У них с женой было двое детей, и она часто жаловалась, что он, по-видимому, не проявляет особого интереса к улучшению их супружеских отношений. Боб занял оборонительную позицию, чувствуя, что его в этом деле не победить, и поэтому отстранился от своей жены и детей. Он стал пить вино по вечерам, чтобы

расслабиться. Поначалу вино, казалось, придавало ему немного сил, чтобы общаться с женой и играть с детьми. Но затем ему, по-видимому, стало трудно сосредоточиться, и поэтому он обратился к безостановочному просмотру спортивных программ по телевизору.

Бобу стоило больших усилий просто вставать по утрам, отправляться на работу и выдерживать целый день. Он был весьма удивлен, когда жена ушла от него, оставив детей жить у ее родителей в соседнем городе. Через несколько месяцев коллега по работе выразил свою озабоченность, сказав ему: “Ты не похож на себя. Выглядишь усталым и, похоже, страдаешь с похмелья. Может быть, тебе следует обратиться к кому-нибудь”. И это привело Боба к точке выбора, но на этот раз выбор был другим, поскольку ему требовалась помощь в разрешении возникших у него затруднений.

Совладание с травмой

В жизни бывает немало всяких вызовов и переживаний травматических событий, повышающих уязвимость человека к депрессии, начиная с самого детства. В одном крупном исследовании анализировалось влияние на физическое и психическое здоровье взрослых людей неприятных происшествий в детстве, в том числе развода родителей, домашнего, физического, эмоционального и сексуального насилия, а также заключение в тюрьму, психическое заболевание, злоупотребление наркотиками и психоактивными веществами одного из родителей [27; 30]. Авторов данного исследования поразило то общее, что было у всех упомянутых выше происшествий для людей, а также то обстоятельство, что большинство людей вообще не получили никакой помощи в совладании с ними. История Анны служит наглядным примером того, как трудно бывает пережить эмоциональные последствия травмы.

ИСТОРИЯ АННЫ

Анна была первой из членов своей семьи, поступившей в колледж. Она была смысленной, трудолюбивой и завершила свое среднее образование за три года, посещая школу летом. Ее дет-

ство и юность были трудными, поскольку ее родители развелись, когда она была еще ребенком, а ее мать умерла, когда ей было десять лет. Дедушку Анны убили, когда она была подростком, а на первом курсе колледжа она стала жертвой изнасилования на свидании. Окончание школы открыло перед ней новые возможности для дальнейшей карьеры, поэтому она поступила на работу, не дав себе даже короткой передышки.

Анне хотелось иметь друзей, но она казалась иной, чем люди ее возраста, и у нее было мало времени на общение. Она никому не рассказывала историю своей тяжелой жизни и считала все свои беды отчасти своей оплошностью. Она много трудилась на своем выпускном курсе, работала сверхурочно в службе охраны детства и посылала заработанные деньги своему отцу, который стал инвалидом, получив травму на работе. По ночам она блуждала по Интернету, смотрела фильмы ужасов, играла в сетевые видеоигры до изнеможения, чувствуя, что засыпает за своим столом. Сон Анны беспокоили ночные кошмары, и когда она просыпалась, то чувствовала в груди боль, которая ее беспокоила. А в течение всего дня ей досаждало напряжение в плечах и шее.

Со временем Анна обнаружила, что ей трудно сосредоточиться на своих занятиях, и поэтому она начала пропускать лекции, а порой не сдавала экзамены. Успеваемость Анны упала, и руководитель ее выпускного курса вызвал Анну на беседу. Это привело Анну к точке выбора, и она решила сделать что-то, чтобы предупредить растущие симптомы депрессии. С этой целью она решила прочитать книгу самопомощи, которую ей рекомендовал руководитель ее выпускного курса, а также дала себе обещание обратиться к консультанту из службы охраны здоровья учащихся, если через месяц она не почувствует себя лучше.

Варианты выбора образа жизни и депрессия

Еще один распространенный путь к депрессии состоит в том, что человек прибегает к модели поведения, приводящей к ухудшению состояния его здоровья. В нашей культуре бытует распространенное заблуждение,

что здоровье дается естественно, и поэтому не нужно работать над тем, чтобы сохранить его, а врачи ищут способы исключить нарушения здоровья, когда они происходят.

На самом же деле именно поведенческие и социальные факторы, оказывают сильное влияние на состояние нашего здоровья, а не обращение за медицинской помощью. Безусловно, правильно питаться, выполнять физические упражнения, получать спокойный сон и культивировать хорошие взаимоотношения — дело трудное, но это способствует хорошему физическому и психическому самочувствию. А заниматься нездоровыми видами поведения означает стать на типичный путь избегания или контроля тягостных эмоций. Приведенная ниже история Джо наглядно показывает, чего стоит применение такой стратегии в долгосрочной перспективе.

ИСТОРИЯ ДЖО

Джо всегда боролся с таким чувством, будто он не сходится со своими сверстниками и какой-то странный. Когда Джо оказывался в социальных ситуациях в свои юные годы, он обычно забавлялся со своим телефоном или засиживался за столом до тех пор, пока не появлялся удобный предлог покинуть его. Джо любил готовить и считал себя “гурманом”, и поэтому его привычка есть, чтобы избежать своих чувств, распространилась на другие стороны его жизни, в том числе на учебу, увлечение видеоиграми или чувство одиночества.

К тому времени, когда Джо поступил в колледж, он уже весил больше 136 кг. На старшем курсе колледжа он встретил очаровательную женщину и немного сбавил в весе, чтобы понравиться ей. Они поженились, и за первый год их супружества он снова набрал в весе до прежнего уровня, и даже больше. Жена критиковала его за непомерный вес и привычки хорошо поесть, особенно мороженое из картонной упаковки вечером после обеда. В конечном счете, она завела роман, и Джо пришлось бороться с опустошительными ощущениями неприятия, перейдя в отдельную спальню, часто перекусывая и слушая музыку в своей комнате по ночам.

Когда лечащий врач диагностировал у Джо высокое кровяное давление и повышенное содержание холестерина, его самочувствие еще больше ухудшилось. Этим он оправдывал свое непосещение церкви и избегание семейных собраний, кроме больших праздников. Он предпочитал оставаться дома, где он мог смотреть фильмы, слушать музыку и наслаждаться своими излюбленными лакомствами, хотя это и была нездоровая пища. Джо не хотелось переживать боль от неприятия его женой и слушать плохие прогнозы состояния его здоровья от лечащего врача. Ему не хотелось беспокоиться о своем здоровье, которое, по-видимому, стало его подводить.

Однажды поздним вечером Джо испытал сильную боль в груди, а жена отправила его в больницу скорой помощи. Там у него диагностировали ангину и настоятельно советовали ему сбавить в весе, изменив свой привычный режим питания, а иначе у него может случиться сердечный приступ. И тогда Джо оказался в точке выбора. На следующий день он сказал своей жене, что ему необходимо обратиться к психотерапевту, чтобы тот помог ему изменить образ его жизни.

Чтобы как-то функционировать, Боб, Анна и Джо — все они избегали болезненных личных затруднений до тех пор, пока не осознали, что принятые решения не помогают им в этом — по крайней мере, не так, как им действительно хотелось. Их ценности в отношении здоровья, взаимоотношений, работы и развлечений состояли в том, чтобы жить и здравствовать, но их поведением руководило избегание, а не пристрастие. И как характерно для большинства людей, страдающих от симптомов депрессии, все трое приняли решение обратиться за профессиональной помощью в улучшении качества их жизни. Благодаря этой помощи они научились пользоваться многими навыками, усвоенными из данной книги. И, в частности, они научились смело обращаться лицом к своей депрессии, постепенно одолевая одну небольшую вершину за другой.

Факторы, инициирующие депрессию, — рискованное дело

Помните старое изречение “Легче болезнь предупредить, чем потом ее лечить”? Это изречение красноречиво говорит о том, как начинается депрессия и как от нее избавиться. Ранее упоминалось, что напряженные жизненные ситуации могут действовать как факторы, инициирующие депрессию, и если позволить им усугубиться, то они могут вызвать хроническую депрессию. Столь рискованные ситуации можно обнаружить в любой области жизни: личных взаимоотношениях, работе и учебе, досуге и увлечениях, а также здоровье. Пренебрежение столь рискованными ситуациями в надежде, что они материализуются или каким-то образом разрешатся сами собой, не дает никаких преимуществ. Если же окажется, что вы примете именно такой подход к сложившемуся положению дел, это может свидетельствовать о том, что вы бессознательно соблюдаете правило эмоционального избегания. Намного более продуктивный подход состоит в том, чтобы рассмотреть подобные затруднения, отбросив всякие сомнения, дабы они не подкрались к вам незаметно.



ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ, ИНИЦИИРУЮЩИХ ДЕПРЕССИЮ

Чтобы помочь вам лучше понять медленно тлеющие нарушения, которые могут повысить вашу уязвимость к депрессии, прочитайте приведенный ниже перечень ситуаций, вызывающих риск появления депрессии. Оцените любую из перечисленных ниже ситуаций, которая может вызвать у вас немалые трудности, по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балл — вообще никаких трудностей, а 10 баллов — крайне большая трудность. В правом столбце приведенной ниже таблицы укажите, развилась ли рискованная ситуация недавно или же она сложилась уже давно.

Опросник рисков депрессии

Рискованная ситуация или инициирующий фактор	Оценка (1–10 баллов)	Затруднение (недавнее или давнее)
Мои взаимоотношения со спутником жизни неудовлетворительны		
У меня сильная физическая боль или плохое здоровье		
Меня совсем не вдохновляет то, что я делаю, чтобы как-то жить		
Я нахожусь в роли ухаживающего за человеком с хроническими нарушениями здоровья, что отнимает немало времени		
Мне кажется, что я недостаточно слежу за своим здоровьем		
Я сожалею о том, что сделал(а) в своей жизни		
Я не высыпаюсь и часто чувствую усталость		
У меня нет духовной практики		
Я полагаю, что мои друзья унижают и используют меня		
Я отдаляюсь от своих детей, родных братьев и сестер, родителей или часто вступаю с ними в конфликты		
Я борюсь с детскими воспоминаниями насилия или травмы		
Я употребляю алкоголь, наркотики или табак чаще, чем следует		
Я нахожусь под сильным давлением дома и на работе		
Я сильно беспокоюсь по поводу денег		
Мой партнер физически или эмоционально жесток		
Другое (описать)		

Дальнейшее изучение. Что вы обнаружили, заполнив приведенную выше форму опросника рисков депрессии? Отметили ли вы немало областей или же только одну–две области своей жизни? Сколько эмоциональных переживаний вызывает каждый иницирующий фактор? Одни из отмеченных вами затруднений могут быть хроническими или давними, а другие могли появиться лишь недавно. Ниже приведены два основных эмпирических правила для определения уровня риска депрессии.

- Чем больше у вас затруднений, вызывающих болезненные чувства, тем больше риск появления у вас депрессии.
 - Чем дольше эти затруднения изводили вас в течение жизни, тем больше риск появления у вас депрессии.
-

СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ОГНЕОПАСНО

Большинство людей, подавленных депрессией, намеренно стараются избегать давящих на них трудностей. На каком-то уровне они знают, что если избегать личных затруднений, это не поможет исправить сложившуюся ситуацию. А если осторожничать с тягостными мыслями, чувствами или воспоминаниями, то не удастся вообще ничего разрешить. Так, почему разумные и проницательные люди, зная умом и чувствуя сердцем, что конкретная стратегия им не поможет, все-таки пользуются ею?

Весь ответ на этот вопрос сводится к двум опасным процессам, упоминавшимся в главе 1: соблюдению правил и избегающему поведению. Совместно они образуют мощную силу, способную в один–два удара нанести людям немалый урон, ввергнув их в порочный круг избегания, который питает депрессию, но из которого им будет трудно выбраться.

Если такая стратегия состоит в том, чтобы систематически ухудшать самочувствие подавленного депрессией человека, то благоразумнее перестать пользоваться ею, поискав какую-нибудь другую, более пригодную стратегию. Но при депрессии этого обычно не происходит, ведь во многих ситуациях это вызывает страдание. Должен существовать какой-то мысленный процесс, угнетающий способность подавленного депрессией человека сначала оценить объективно результаты применения неэффективных стратегий, а затем внести необходимые коррективы в принятый подход, не так ли? И виновником всему оказывается само умонастроение,

делающее нас нечувствительными к непосредственным результатам нашего поведения, особенно под влиянием соблюдаемых правил.

Мы постараемся не слишком абстрагироваться от этого, но хотели бы поделиться с вами немного своими научными знаниями, чтобы помочь вам лучше понять, каким образом язык и мысль фактически создают то, что мы ласково называем “умом” и как этот ум, в свою очередь, контролирует наше поведение. Сделать это будет непросто, поскольку большинство людей привыкли рассматривать свой ум не как научный курьез, а как естественный орган, подсказывающий, что им следует делать. Итак, начнем с рассмотрения относительно нового подхода к человеческому языку, называемого *теорией формирования отношений* (ТФО [50]). Эта теория оказала огромное влияние на развитие терапии принятия и ответственности, и на самом деле многие вмешательства подобным терапевтическим методом основываются на принципах ТФО.

Каким образом язык контролирует поведение

Основные цели ТФО состоят в том, чтобы выяснить, каким образом различные возможности человеческого языка приобретаются на протяжении всей жизни, а также разобраться в сложном процессе функционирования этого языка для регулирования нашего поведения. Двумя важными функциями человеческого языка являются организация и регулирование поведения каждого члена общины. Эти регулирующие функции встроены в сам язык, и поэтому мы можем даже не осознавать, что наше поведение контролируют силы, скрывающиеся в нашем уме.

Основной подход ТФО заключается в следующей идее: словесный или бессловесный язык, т.е. то, что нам известно как мысль, — это, по существу, одно и то же. Это виды символической деятельности, позволяющие нам выразить себя перед другими людьми и негласно поразмышлять внутри себя. И, насколько нам известно, человеческие существа относятся к виду, обладающему такой способностью, которая иногда еще называется *саморефлексией*. Это означает, что мы можем вступать во внутренний диалог со своим умом. И это крайне полезное свойство эволюционного развития человека, со всей очевидностью объясняющее, почему он находится на вершине пищевой цепи. Но у этой фантастической способности имеется и темная сторона. Когда она обращается вовнутрь и применяется

неверно, то может вызвать непомерное страдание. И хотя человек находится на вершине эволюционной иерархии, он является также единственным видом, способным на самоубийство. Для настоящих целей нам требуется сосредоточиться на том, как язык может невидимо подталкивать нас в неверном направлении, когда нам приходится соприкасаться со своим эмоциональным опытом, понимать его и пользоваться им.

Поведение, регулируемое правилами

Термин *поведение, регулируемое правилами*, употребляется в ТФО для описания такого поведения, которое находится под непосредственным контролем *произвольно выводимых символических отношений*. (Это труднопроизносимый термин, поэтому попробуйте произнести его двадцать раз подряд и настолько быстро, насколько сможете!) Произвольно выводимые символические отношения позволяют формировать мысленные правила, касающиеся нашего поведения, фактически не соприкасаясь непосредственно с последствиями того, что обозначает правило. Их эволюционное значение трудно переоценить. Если рассматривать язык в качестве действующей системы, которая должна поставить нас на вершину пищевой цепи, то поведение, регулируемое правилами, можно рассматривать как основной элемент данной системы. Мы можем научить детей сотням, если не тысячам важных жизненных обстоятельств, дав им мысленное правило. Это означает, что ребенку совсем не обязательно усваивать правило на основании личного опыта. Например, мать говорит своему ребенку: “Никогда не прикасайся к горелке на газовой плите, когда она горячая, иначе обожжешься!” Чтобы усвоить эту простую истину, ребенку не нужно приближаться к газовой плите и класть свою руку на горелку. Поведение, регулируемое правилами, оказывается настолько эффективным средством передачи знаний, что оно занимает господствующее положение в развитии человеческих знаний.

Подчиненность правилам распространяется на организацию социального или коллективного поведения. Многие социально-ориентированные правила содержат также обещанное вознаграждение за их соблюдение, например: “Когда вы улыбаетесь, мир улыбается вместе с вами, а когда вы плачете, то плачете в одиночку”. Если правило гласит: “Огорчаться вам вредно, и если вы постараетесь не огорчаться, то снова будете здоровы”,

соблюдать такое правило будет важнее, чем знать, насколько оно применимо в реальной жизни. И в этом состоит основной принцип ТФО, называемый *усилением*. Усиление обещает дополнительное вознаграждение за соблюдение запрограммированного правила. Так, если вы постараетесь не огорчаться, то будете вести здоровый и счастливый образ жизни.

Усиление является настолько могущественной формой поведенческого контроля, что просто подавляет нашу способность изменять свое поведение, исходя из фактических результатов соблюдения правила. Это означает, что как только правило будет установлено в языковой системе человека, оно будет и далее соблюдаться им, даже если объективные результаты такого соблюдения окажутся весьма печальными. Что-то очень похожее, не так ли? Ведь вы, вероятно, оказывались в жизненных ситуациях, где вы неоднократно пользовались подобными стратегиями, так и не добившись желаемых результатов. Может быть, вы постоянно ссорились с супругом (или супругой), своим партнером, ребенком или родителем по одному и тому же основному поводу, так и не достигнув никакого прогресса. А, возможно, вы перекусывали на ночь какой-нибудь нездоровой пищей, чтобы немного остыть, хотя это и приводило впоследствии к изжоге и трудностям при засыпании.

Чтобы выявить регулирующее влияние соблюдаемых правил на поведение, вам придется *согласиться* на эти правила и последовать им, иногда даже сознательно, но зачастую даже не осознавая, что вы делаете. Соглашение с правилом означает, что вы привязываетесь к нему, позволяя ему направлять ваше поведение. Допустим, что у вас день рождения, и ваш партнер ничего не сказал вам о приготовлении особого обеда или не пригласил вас пообедать вне дома. В таком случае вы можете придерживаться следующего правила: “Если бы мой партнер действительно меня любил, мне не пришлось бы даже напоминать ему о своем дне рождения, а также о том, что мне хотелось бы приготовить что-нибудь особенное на обед”. Такое правило побуждает вас соблюдать молчание, следя за тем, проявит ли ваш партнер такое поведение, которое продемонстрирует его любовь и заботу о вас. Но поскольку большинство правил фактически зарождаются в языке, то нам трудно разглядеть их сущность. И зачастую мы даже не осознаем, что правила контролируют наши действия. В терапии принятия и ответственности для описания данного процесса чрезмерного отождествления с правилами употребляется термин *слияние*. Как следует

из названия этого термина, он обозначает отождествление человека с собственным переживанием в данный момент до такой степени, что он перестает отличать себя от того, что он переживает. В таком слитном состоянии люди становятся весьма склонными к соблюдению правил.

Например, по пути с работы домой подавленному депрессией человеку привычно думать следующим образом: “Я знаю, что пьянство только усугубит мою депрессию”. Но, придя домой, тот же самый человек может подумать: “Я разгневан, моя жизнь зашла в тупик, и я не могу себе позволить подобное самочувствие. И чтобы почувствовать себя лучше, останется только одно — выпить”. Несколько минут спустя до его сознания, наконец, доходит, что пьянство только усугубляет депрессию, и тогда он может привязаться к другим правилам, побуждающим его пить без меры. Такие правила предполагают, что человеку следует немедленно избавиться от “плохих” чувств вроде гнева и пустоты, а также от “плохих” мыслей вроде следующей: “Моя жизнь зашла в тупик”, чтобы почувствовать себя хорошо. Но, к сожалению, решение выпить приводит к еще большей депрессии в долгосрочной перспективе.

Коварство слияния и соблюдения правил заключается в том, что и то и другое существенно для нашей способности действовать в социальном контексте. Вам вряд ли захочется спрашивать свой ум, когда он задает правило не переходить улицу на красный свет. Когда вы держитесь за руки с любимым человеком и говорите ему: “Я тебя люблю”, вам вряд ли захочется думать, что слова “Я тебя люблю” — это всего лишь мысль. Напротив, вы хотели бы слиться с этой мыслью и пережить на полную силу свою интимность в данный момент.

Таким образом, настоящий вызов, встающий перед вами, когда вы стремитесь преодолеть депрессию, — научиться распознавать, когда стоит слиться с правилами и соблюсти их, а когда такое действие разрушительно. На первой стадии данного процесса следует просто осознать, что между вами и вашими мыслями, чувствами, воспоминаниями и физическими ощущениями имеется существенное различие. Вы и ваши переживания — это не одно и то же. Обдумайте свое отношение к собственным мыслям, эмоциям и воспоминаниям следующим образом: если у вас появляется мысль или эмоция, *вы можете стать ее владельцем, а иначе она может завладеть вами*. Когда вы владеет своей мыслью или эмоцией, то можете сказать так: “У меня такая мысль, что жизнь бессмысленна” или “Я теперь

осознаю, что чувствую печаль”. Способность просто отдавать себе отчет в мыслях, чувствах или воспоминаниях, не вверяя себя им, является краеугольным камнем осознанности.

Соблюдение правил и жизнь на автопилоте

Нигде влияние соблюдения правил не проявляется так очевидно, как в устойчивом потоке автоматических, привычных видов поведения, которыми стала характеризоваться современная жизнь. Мы обменяли преднамеренную жизнь на жизнь, организованную по социальным правилам, требующим от нас заниматься деятельностью, которая имеет малое отношение или вообще никакого отношения к нашим ценностям. Если вы думаете о своих повседневных занятиях (чистке зубов, поездке из дома на работу или учебу, приеме пищи, общении со своим партнером), то сколько времени вы осознаете себя в настоящий момент и преднамеренность своих действий? Если вы ничем особенным не отличаетесь от остальных людей, то ваш ответ на данный вопрос, вероятнее всего, будет таким: “Не очень много времени”. В терапии принятия и ответственности это называется *жизнью на автопилоте*. Мы склонны машинально выполнять свои обязанности в повседневной жизни с ограниченной сознательностью и преднамеренностью.

Годами в науке было принято считать само собой разумеющимся, что всего лишь 5% нашего поведения оказывается преднамеренным или целенаправленным, а остальные 95% всего времени наше поведение контролируется окружающими нас ориентирами (будильниками, текстовыми заметками, календарными предупреждениями) и социальными ориентирами (делать то, что делают другие, одеваться как другие; [7]). Неврологические исследования показали, что мы инстинктивно склонны наблюдать, внедрять и копировать чужое поведение [44]. Головной мозг устроен таким образом, чтобы помогать нам делать то же самое, что и остальные члены общины.

Дело усложняется еще и тем, что мы, как показывают неврологические исследования, совершаем действия автоматически, поскольку наш мозг отчасти пытается защитить свои ресурсы, выделяемые на разрешение затруднений и сосредоточение внимания. Таким образом, автоматическое поведение в определенных пределах служит в качестве защитной

функции. Имеются буквально сотни, если не тысячи видов деятельности, которыми нам приходится заниматься ежедневно, чтобы мы просто были человеческими существами. В одном из исследований было показано, что когда человек переступает определенный порог, занимаясь конкретными видами деятельности добровольно, то ему довольно быстро становится трудно сохранять свое намерение и сознательность на одном и том же уровне от одного момента к другому [41].

С точки зрения терапии принятия и ответственности *быть на автопилоте не так важно, как постоянно пребывать на автопилоте, поскольку это опасно*. Длительное время, проводимое на автопилоте, позволяет видам поведения, регулируемого правилами, охватывать те стороны жизни, где правила действуют не очень хорошо. Если вы подавлены депрессией, то один из возможных результатов длительного пребывания на автопилоте состоит в том, что вы по привычке будете заниматься устойчивой последовательностью мелкомасштабных видов эмоционального и избегающего поведения. И в этом смысле вызовы в повседневной жизни могут функционировать подобно бытовавшей в Древнем Китае водной пытке, когда одна капля, падавшая на голову человека, подвергавшегося такой пытке, казалось бы, не приносила ему большого вреда, но ему приходилось целыми днями испытывать падение воды на его голову по одной капле. Аналогично, в одном действии эмоционального избегания, по-видимому, нет ничего страшного, но что помешает ему повториться сотни раз?

Соблюдение правил остается соблюдением правил, и если вы не нарушаете сознательно закономерность избегания, становясь присутствующими и намеренными, то ваша уязвимость к депрессии может быстро выйти из подчинения. Чтобы развить в себе противодействие соблюдению правил на автопилоте в повседневной жизни, очень важно выработать надежный ряд переходных стратегий, помогающих присутствовать в настоящий момент и действовать преднамеренно. И в качестве первого шага на этом пути следует проанализировать свою уязвимость к жизни на автопилоте. Эти области вашей жизни обычно отражают правила, которые вы соблюдаете. И в этом вам поможет приведенное далее упражнение.



ОПРОСНИК ЖИЗНИ НА АВТОПИЛОТЕ

Приведенный ниже опросный лист поможет вам выявить склонность к образу жизни на автопилоте в настоящее время. Внимательно прочитайте каждый пункт данного опросного листа и обведите кружком номер того пункта, который имеет непосредственное отношение к вашему образу жизни.

1. Мне чаще всего скучно.
2. Я провожу много времени, смотря телевизор и блуждая в Интернете.
3. Я испытываю затруднения из-за того, что делаю что-то медленнее, чем обычно.
4. Я всегда предусматриваю и планирую все заранее.
5. Мне нравится погружаться в себя на досуге.
6. Я часто отключаюсь от органов чувств моего тела.
7. Я часто замечаю, что не обращаю внимания на то, что я делаю.
8. Я часто забываю делать перерыв в своей деятельности в течение дня.
9. Я испытываю затруднения, стараясь отдохнуть, даже тогда, когда у меня есть для этого свободное время.
10. Я предпочитаю заниматься тем, что отвлекает меня на досуге.
11. Я испытываю затруднения при выполнении заданий, требующих пристального внимания.
12. Я чаще всего чувствую внутреннее оцепенение.
13. Я всегда тороплюсь, словно чувствуя, что опаздываю.
14. Я замечаю, что теряю внимание, когда разговариваю с кем-нибудь.
15. Я испытываю затруднения, стараясь уделить досуг своему партнеру или детям.
16. Я обычно рассматриваю наступающий день полным обязанностей, которые следует выполнить.
17. Я обычно откладываю занятия, которые могут доставить мне удовольствие.
18. Меня раздражает, если мой ежедневный распорядок дня прерывается.
19. Мне не нравится сидеть на одном месте, и поэтому я стараюсь постоянно занять себя чем-нибудь.
20. Мне кажется, что я не создан(а) для того, чтобы расслабляться и отдыхать.

Дальнейшее изучение. А теперь уделите немного внимания тем утверждениям, которые вы обвели кружком. Это ваши ежедневные переживания, которые способствуют поведению на автопилоте и способны обречь вас на депрессию. И как только вы их определите, можете поработать над созданием более осоз-

нанного и осмысленного образа своей жизни. Этого вы можете достичь, ежедневно занимаясь новыми практическими упражнениями, о которых вы узнаете из части 2 данной книги.

ИЗБЕГАНИЕ ОГНЕОПАСНО

Многие виды поведения, которые обычно связаны с депрессией (например, стремление уединиться дома, предаваться мечтаниям, много спать, избегать социальных взаимодействий с супругом, супругой или друзьями, слишком много смотреть телевизор, целыми часами обмениваться сообщениями или находиться в социальных сетях и часто блуждать машинально в Интернете), лучше рассматривать как виды избегающего поведения. Одни из них избавляют нас от неприятных эмоций, а другие позволяют уклониться от жизненных ситуаций, событий или взаимодействий, которые, вероятнее всего, вызывают у нас в душе тягостные переживания.

Несмотря на то, что такие виды поведения могут временно избавить отдельных людей от тягостных частных переживаний, в долгосрочной перспективе они порождают еще большую депрессию. И это происходит потому, что, отходя от людей и того, что для вас важно, вы лишаетесь также потенциальных выгод, которые могли бы ожидать вас, если бы вы занимались теми же самыми видами деятельности. Таким образом, привычка заниматься видами эмоционального и поведенческого избегания может ввести вас в порочную нисходящую спираль, выйти из которой будет очень трудно. Вследствие этого вам очень важно вовремя выявить, как текущие, так и потенциальные закономерности эмоционального и поведенческого избегания в своей жизни.

Почему избегание не действует

Что делать, если нельзя обрести контроль над мыслями, чувствами, воспоминаниями или физическими симптомами, стремясь избавиться от них? Что, если в результате применения стратегий избегания тягостных, нежелательных частных переживаний станет *больше*, а не меньше? Рассмотрим эти важные вопросы более подробно.

ЧАСТНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ НОСЯТ АВТОМАТИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР

Итак, насколько нам известно, предотвратить появление эмоций, мыслей, воспоминаний и ощущений нельзя никоим образом. Они являются неотъемлемой частью обучения всякого человеческого существа, а, кроме того, нервная система человека не действует по принципу вычитания. Это означает, что человек не может разучиться предаваться мыслям, чувствам или воспоминаниям, как только они сохраняются в его переживании. Они могут проявиться в любой момент, в какой угодно ситуации, и нельзя заранее предугадать, когда, где и как это произойдет. Появление мыслей, эмоций и воспоминаний и физических реакций всякий раз, когда того требует сложившаяся ситуация, исторически усвоено и обусловлено. Избавиться от появления воспоминаний, проявления эмоциональной реакции и обдумывания неприятных мыслей никак нельзя. Большая иллюзия, содержащаяся в правиле эмоционального избегания, состоит в том, что мы все обладаем такими способностями, тогда как на самом деле они у нас отсутствуют.

ИЗБЕГАНИЕ ПРИВОДИТ К ОБРАТНОМУ ЭФФЕКТУ

Подавление как общая форма избегания является сознательной попыткой вытеснить частное переживание из сознания. Обратимся к небольшому упражнению, призванному наглядно показать, почему подавление не действует. Представьте себе костер, языки пламени от которого лизжут горящую древесину, а в воздухе ощущается тепло. А теперь перестаньте совсем представлять или вспоминать этот образ, обонять дым и ощущать тепло от костра. Итак, вы не думаете в данный момент ни о чем таком. Что происходит, когда вы запрещаете себе думать о костре?

А теперь попробуйте сделать нечто другое. Вернитесь мысленно в свои школьные годы и вспомните что-нибудь недоброе, что сказал или сделал вам учитель. Сколько вам было лет в то время? Какие слова сказал вам учитель и каким тоном голоса он их произнес? Постарайтесь как можно подробнее вспомнить обстановку в классе, внешний вид учителя и все остальные особенности этого неприятного переживания. А теперь перестаньте думать о нем. Выбросите все мысли, чувства и воспоминания полностью из своей головы.

Как вы это сделали? Если вы обнаружили, что вам трудно избавиться от образа костра или своих воспоминаний недоброжелательности к вам учителя, то вы, безусловно, в этом не одиноки. Как показываю результаты исследований, сознательные попытки подавить частные переживания или избежать их на самом деле лишь усиливают такие переживания. И это справедливо не только для неприятных мыслей или воспоминаний [76], но и для негативных чувств [14]. Так, если вы попытаетесь подвить какую-нибудь неприятную для вас эмоцию, воспоминание или мысль, недостаток этих частных переживаний будет просто восполнен с лихвой. И в этом заключается еще один парадокс: вы не можете контролировать появление частных переживаний, но способны лишь усугубить их действие, пытаясь подавить их.



ОПРОСНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ИЗБЕГАНИЯ

Выберите какую-нибудь недавнюю жизненную ситуацию или взаимоотношения, которые не вполне сложились, оставив у вас чувство еще большей подавленности. Уделите немного времени описанию данной ситуации несколькими предложениями. Затем запишите четыре конкретных действия, которые вы предприняли в данной ситуации. И, наконец, проанализируйте, какую функцию могло бы выполнять такое поведение.

Ситуация: _____

Действие 1: _____

Действие 2: _____

Действие 3: _____

Действие 4: _____

А теперь рассмотрите функцию предпринятых вами действий. Послужило ли одно или больше ваших действий одной из перечисленных ниже целей?

1. Избегание ситуации или взаимоотношений, способных вызвать эмоциональную боль.
2. Истолкование неприятных эмоций, мыслей или воспоминаний как угрозы личному благополучию.

3. Отвлечение от негативных эмоций.
4. Безразличие к негативным чувствам.
5. Попытка контролировать эмоции, чтобы не почувствовать себя хуже.

Дальнейшее изучение. Удалось ли вам выявить одно или больше действий, причастных к соблюдению правил и избеганию в стремлении контролировать ваши чувства? Ведь все мы делаем это в той или иной мере. Однако мы можем, в конечном счете, слишком полагаться на подобные стратегии. Как только вы начнете понимать, по какому принципу действует соблюдение правил и избегание, то сможете предвидеть и выявлять ситуации, события или взаимоотношения, которые обычно вызывают у вас подобные реакции, и практиковаться в том, чтобы “лишь замечать” побуждение следовать правилу или избегать конкретной ситуации.

ОСОЗНАННОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ: СМЕЛОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

С точки зрения терапии принятия и ответственности путь к преодолению депрессии лежит через приобретение навыков обращать внимание на закономерности соблюдения правил и избегания, которые, в конечном счете, усугубляют депрессию, а не помогают улучшить самочувствие. Депрессия, по существу, служит сигналом о том, вам трудно обнаруживать и принимать свои эмоции и делать такой выбор, который помогает жить так, как вам бы хотелось. Если вы посмотрите на это именно с такой точки зрения, то осознаете, что обучение совладанию с депрессией — это в большей степени средство для достижения цели, а не самоцель. Держа в уме конечную цель, можно создать образ жизни, который стоит вести и который означает, что вы совершаете жизнеутверждающие поступки в подтверждение своих ценностей.



ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЛУЧШЕГО БУДУЩЕГО



Это направляемое упражнение дает некоторое представление о том, что бы вы сделали сразу же, если бы ваша депрессия больше не мешала вам иметь лучшие виды на будущее. С этой целью сядьте в удобном положении, закройте глаза и сделайте несколько продолжительных и глубоких вдохов.

Попробуйте сосредоточиться на текущем моменте вашей жизни, т.е. на тех сторонах вашей жизни, которые вызывают у вас добрые чувства, а также на тех ее сторонах, которые вынуждают вас страдать. А теперь представьте, что ваша депрессия чудесным образом исчезла, пока вы спали, и вы на самом деле не знаете, что именно заставило ее исчезнуть. Вам известно лишь, что теперь вы вольны делать в своей жизни то, что действительно имеет для вас значение.

Сначала представьте, какие именно меры вы предпримете для охраны и улучшения своего здоровья. К числу этих мер можно было бы отнести сокращение доз употребляемых химических веществ, улучшение диеты или более интенсивные физические упражнения. Это может быть все, что приходит на ум.

Далее представьте, что бы вам хотелось сделать, чтобы увеличить количество и улучшить качество ваших социальных связей и близких отношений, будь то усилия по развитию взаимоотношений с вашим спутником жизни, детьми, друзьями, родными братьями, сестрами или же большее участие в общественной жизни либо благотворительной деятельности. Просто позвольте появиться всему, что бы ни пришло вам на ум, не давая этому никаких оценок.

Далее подумайте о том, что имело бы значение для ваших устремлений в работе, карьере или образовании. Просто посмотрите, есть ли такое действие, которое вам хотелось бы предпринять, чтобы продвинуться вперед в данной области вашей жизни.

И, наконец, подумайте о том, как бы вам хотелось проводить свой досуг, когда вы увлекаетесь чем-то в своей жизни. На что было бы похоже такое увлечение? Оно могло бы быть причастно к вашему самосовершенствованию в духовном плане либо испытанию себя в новом увлечении или развлечении. Просто посмотрите, что именно проявится, когда вы дадите волю своему воображению, чтобы представить лучшее будущее в данной области вашей жизни.

А теперь позвольте себе просто насладиться моментом, когда у вас лучшие виды на будущее. Вдохнитесь этим лучшим будущим и рассмотрите его, как отчетливую для вас возможность. И когда вы будете готовы, вернитесь в настоящий момент, чтобы заполнить письменную часть данного упражнения.

Лучшее будущее для меня...

Запишите что-то одно из того, что вам было бы важно сделать в одной из перечисленных ниже областей вашей жизни, если препятствие депрессии исчезло, пока вы спали.

Стремясь улучшить свое здоровье, включая физические упражнения, духовную практику, диету, употребление алкоголя или наркотиков, я бы

В моих взаимоотношениях (с партнером, членами семьи, друзьями) я бы

В моей трудовой деятельности (в качестве хозяина или хозяйки дома, добровольца или учащегося) я бы

В моем досуге, включая игры, увлечения, отдых, творческие занятия, я бы

Дальнейшее изучение. Не волнуйтесь! Мы не собираемся (пока еще) просить вас делать все упомянутое выше. Можете пока что похвалить себя за готовность хотя бы представить все это! Всякий раз, когда вы будете возвращаться к этому перечню, подумайте о достигнутом вами прогрессе, а также о том, насколько вы приблизились к реализации любых из этих представлений в вашей жизни. Если вы начнете разрешать эмоционально трудные личные вопросы и ситуации, ваша жизнь может измениться коренным образом. Для этого требуется прилежание, время, практика и принятие того обстоятельства, что вы не всегда будете чувствовать себя хорошо. Но мы вам гарантируем, что вы способны на такое!

Культивируемые идеи

- Жизненные события, ситуации или взаимоотношения, которые способны вызвать депрессию, многочисленны и разнообразны у людей, испытывающих депрессию.
- Мелкие, неоднократные повседневные жизненные хлопоты могут быть такими же депрессивными, как и крупные жизненные события.
- Соблюдение правил причастно к наличию поведения, регулируемого социальными правилами, скрывающимися в языковой системе.
- Привычка жить на автопилоте может подготовить к депрессии, поскольку она склоняет к соблюдению правил.
- Эмоциональное избегание является особенно вредной формой соблюдения правил, подразумевающей отказ от установления непосредственной связи с тягостными мыслями, чувствами, воспоминаниями или физическими ощущениями.
- Поведенческое избегание подразумевает уклонение от жизненных ситуаций, способных вызывать болезненные эмоции.
- Приобретение навыков для распознавания закономерностей избегания в личной жизни является крупным шагом вперед на пути к преодолению депрессии.
- Навыки принятия и сознательности позволяют подойти к тягостным частным переживаниям с позиции открытости и любопытства.

