

# Хорошее самочувствие

## Новая терапия настроений

Д. Бернс

МОСКВА ВЕЧЕ \* ПЕРСЕЙ \* АСТ 1995

Бернс Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений / Пер. с англ. Л. Славина — М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.— 400 с— (Self-Help) ISBN 5-7141-0092-1.

ББК 88.5 Б 51 УДК 159.923

Серия основана в 1994 году Перевод с английского Л. Славина

*Издатели уведомляют о приобретении эксклюзивных прав на издание на русском языке книги Дэвида Д. Бернса «Хорошее самочувствие». Любые издания этой книги, выпущенные на русском языке без договора с издателями, будут считаться незаконными.*

Б 1590923000

ISBN 5-7141-0092-1 (Вече) ISBN 5-88421-034-5 (Персей) ISBN 5-88196-375-X (АСТ)

David D. Burns. Feeling Good. The New Mood Therapy

© 1980 by David D. Burns, M. D. All rights reserved.

© Издание на русском языке. «Персей», «Вече», АСТ, 1995

© Перевод. Л. Славин, 1995

© Художественное оформление. «Персей», 1995 (5:)

## Оглавление

Предисловие .....	3
Несколько слов благодарности .....	4
Введение.....	5
Часть первая. Эмоционально-когнитивная терапия .....	7
Глава первая. Шаг вперед в лечении эмоционального расстройства .....	7
Первый принцип когнитивной терапии.....	8
Второй принцип .....	8
Третий принцип .....	9
Глава вторая. Диагностика настроения — первая ступень когнитивной терапии .....	11
Таблица 2.1. BDI-тест.....	11
Интерпретация BDI-теста.....	13
Глава третья. Пути возникновения плохого или хорошего настроения. Чувства и мысли ..	15
1. Максимализм.....	17
2. Общий вывод из единичных фактов .....	17
3. Психологическая фильтрация событий .....	18
4. Дисквалификация положительного .....	18
5. Скачущие умозаключения.....	18
6. Преувеличение и преуменьшение .....	19
7. Выводы, основанные на эмоциях.....	19
8. «Можно было бы» .....	20
9. Ярлыки.....	20
10. Принятие ответственности за независимые от тебя события.....	20
Таблица 3.1. Виды нарушений в когнитивном процессе .....	21
Тест.....	22
Ключ к ответам.....	24
Чувства — это не факт .....	24
Часть вторая. Практическое применение.....	25
Глава четвертая. Первый шаг к самоуважению .....	25

Повышение самооценки.....	27
Особый метод поднятия чувства собственного достоинства .....	28
Глава пятая. Лень и борьба с ней .....	35
Ежедневный распорядок деятельности .....	40
Антипромедлитель .....	41
Ежедневная запись дисфункциональных мыслей .....	42
Метод позитивных прогнозов .....	43
«Но» — не опровержение .....	44
Искусство самоодобрения.....	45
Задания, мешающие когнитивному процессу (ЗМКП), и задания, помогающие когнитивному процессу (ЗПКП) .....	46
Курочка по зернышку клюет.....	47
«Хочу, но не должен» .....	48
Первый закон Ньютона .....	49
Отчетливое представление успеха .....	50
Учитывайте только то, что поддается учету .....	50
Анализ «не могу» .....	51
Система «не могу проиграть».....	52
Что раньше?.....	52
Глава шестая. Словесное дзюдо.....	54
Шаг первый — сочувствие .....	56
Метод самоконтроля.....	60
Обобщение .....	60
Глава седьмая. Как влияют приступы злобы на коэффициент раздражимости .....	61
Шкала злобы по Навако .....	62
Кто злит вас? .....	63
Выработать желание.....	68
Остудите свой пыл.....	69
Метод воображения .....	70
Изменение правил.....	71
Учитесь ожидать разумно .....	72
Грамотные интриги.....	73
Снижение обязательств.....	74
Стратегия переговоров.....	75
Правильное сочувствие.....	75
Генеральная репетиция .....	78
Десять правил, которые необходимо знать о своей злобе .....	79
Глава восьмая. Как бороться с комплексом вины.....	80
Цикл вины .....	82
Без вины виноватые.....	83
1. Ежедневная запись дисфункциональных мыслей.....	84
2. Метод снижения обязательств .....	85
3. Учитесь держать свое оружие .....	88
4. Метод «Не плачь!» .....	89
5. Метод Морea.....	90
6. Разработка перспектив.....	91
Часть третья. «Реальные» депрессии .....	92
Глава девятая. Печаль — не депрессия .....	92
Смерть.....	93
Инвалиды.....	94
Увольнение .....	96
Потеря любимого.....	100

Печаль без переживаний .....	101
Часть четвертая. Самозащита и личный рост .....	102
Глава десятая. Первопричины .....	102
Шкала дисфункциональности .....	105
Шкала дисфункциональности.....	106
Разъяснение ШДФ-теста .....	108
Глава одиннадцатая. Одобрение .....	110
Суть проблемы .....	112
Путь к независимости и самоуважению .....	113
Анализ побед и поражений .....	113
Страху перед критикой — твердое «нет».....	114
Никто не виноват в собственном одиночестве .....	115
После неодобрения или отвержения.....	117
Подсознание .....	117
Глава двенадцатая. Жажда любви .....	118
О любви не просят.....	118
Одиночество и независимость .....	119
Ожидание радости .....	121
Анализ негативных мыслей .....	122
Глава тринадцатая. Работа и личные достоинства .....	123
Четыре пути к самоуважению .....	127
Рациональные ответы.....	129
Глава четырнадцатая. Попробуйте быть средним. Утоление жажды совершенства .....	131
План .....	132
Ошибаться — это прекрасно! .....	138
Часть пятая. Бездна надежды и суицид .....	142
Глава пятнадцатая. Выбираю жизнь .....	142
Оценка суицидальных наклонностей .....	143
Нелогичные послышки к самоубийству .....	144
Часть шестая. Ежедневные стрессы.....	150
Глава шестнадцатая. Как я претворяю в жизнь свои верования.....	150
Укрощение враждебности.....	151
Смирение с неблагодарностью: женщина, которая не могла сказать спасибо .....	152
Борьба с неуверенностью и беспомощностью: женщина, решившая покончить с собой.....	154
Часть седьмая. Физиология и настроение .....	155
Глава семнадцатая. Советы при лечении антидепрессантами.....	155
В поисках «черной желчи» .....	155
Лекарственная терапия с точки зрения когнитивной .....	164
Об авторе.....	165

## Предисловие

Я очень рад, что Дэвид Бернс написал общедоступную книгу по проблемам колебаний настроения, вызвавшую большой интерес и восхищение среди врачей-профессионалов. Доктор Бернс провел годы напряженных исследований, анализируя причины возникновения и методы лечения депрессии, и ясно показал роль самопомощи при лечении этого заболевания. Данная книга — чрезвычайно полезное руководство для людей, желающих овладеть методами саморегуляции настроения.

Несколько слов о развитии когнитивной терапии могут быть интересны читателям этой книги. Вскоре после начала профессиональной деятельности практикующего врача в области традиционной психоаналитической психиатрии я с энтузиазмом занялся исследованиями, которые могли бы опытным путем подтвердить теорию Фрейда относительно терапии

депрессии. Однако полученные мною результаты не вполне хорошо согласовывались с этой теорией. Мой поиск привел к возникновению новой, подтвержденной многочисленными исследованиями теории о причинах возникновения депрессии. Проведенные исследования показали, что человек, подверженный депрессии, кажется сам себе «потерянным» для общества из-за несоответствия общепринятым представлениям и, соответственно, обречен на крушение всех надежд, лишения, унижения и неприятности. Дальнейшие эксперименты показали существенное различие между самооценкой человека, подверженного депрессии, его ожиданиями и стремлениями, с одной стороны, и его действительными достижениями, часто очень заниженными, с другой. Сделанный мною вывод был таким: депрессия нарушает процесс осмысления той или иной ситуации; человек, подверженный депрессии, думает о себе, окружающих его людях и своем будущем негативно. Такой пессимизм влияет на настроение человека, его побуждения и отношения с другими людьми и в конечном итоге приводит к полному спектру психофизиологических симптомов, характерных для депрессии. (6:)

В настоящее время мы располагаем многочисленными результатами клинических исследований, подтверждающих, что человек может контролировать колебания настроения и путем применения некоторых относительно простых приемов одерживать верх над плохим самочувствием. Многообещающие результаты этой работы вызвали интерес к когнитивной терапии среди психиатров, психологов и ряда других специалистов. Многие авторы рассматривали результаты наших разработок как основу для научного изучения психотерапии. Развивающаяся теория эмоциональных нарушений, лежащая в основе настоящего исследования, явилась предметом пристального изучения в ведущих медицинских центрах всего мира.

В этой книге доктор Бернс описывает тот прогресс, который произошел в понимании причин возникновения депрессии. Простым и доступным языком он представляет новые эффективные методы, помогающие преодолеть такое болезненное состояние как депрессия. Надеюсь, что читатели смогут применить приемы, разработанные во время лечения больных депрессией и описанные в книге, к своим собственным проблемам. Страдающим сильно выраженной депрессией необходима врачебная помощь, но людям с более легкими формами депрессии может помочь использование недавно открытых «всеобщих» приемов, которые доктор Бернс раскрывает в своей книге. Таким образом, книга «Хорошее самочувствие» чрезвычайно важна для тех, кто хочет побороть депрессию или просто плохое настроение.

Наконец, эта книга отражает уникальную личную интуицию ее автора, чей энтузиазм и созидательная энергия явились особым даром для его пациентов и коллег.

*Аарон Т. Бек, доктор медицинских наук,  
профессор психиатрии Медицинской школы  
при Пенсильванском университете (7:)*

## **Несколько слов благодарности**

Я хочу выразить огромную признательность своей жене Мелани за помощь в редактировании этой книги, за ее терпение и поддержку на всем долгом пути подготовки этого издания. Также мне хотелось бы поблагодарить Мэри Лоувелл за ее энтузиазм и техническую помощь, оказанную при подготовке рукописи.

Развитие когнитивной терапии — это результат напряженной работы группы талантливых ученых, внесших своими исследованиями неоценимый вклад в деятельность Института психологической коррекции и Центра когнитивной терапии. Это доктора Аарон Бек, Джон Раш, Мария Ковач, Брайан Шоу, Гарри Эмери, Стив Холлон, Рич Бедросиан и многие другие. Мне бы хотелось также отметить здесь Рута Гринберга и докторов Иру Херман, Джеффа Янга, Арта Фримэна и Рона Колемана за их помощь в нашей работе.

Доктора Раймонд Новако, Арлен Вейсман и Марк К. Голдштейн позволили мне включить отдельные свои разработки в настоящую книгу.

Мне бы хотелось особо отметить Марию Горнасчелли, редактора этой книги, за ее бесконечное внимание и терпение, особо вдохновлявшие меня.

Во время работы и проведения исследований, итогом которых и стала эта книга, я являлся членом Исследовательского фонда в области психиатрии. Благодарю всех своих коллег за оказанную ими помощь и поддержку, которые сделали возможным появление настоящего издания.

Выражаю свою признательность Фредерику К. Гудвину, доктору медицинских наук, руководителю Отдела клинической психологии Национального института здоровья, за его консультации относительно роли биологических факторов и лекарственных препаратов-антидепрессантов в лечении депрессии.

Также хочу выразить свою признательность Артуру П. Шварцу за его мужество и настойчивость при подготовке к публикации этой книги. (8:)

## Введение

В этой книге я собираюсь поделиться с вами последними научно проверенными методами борьбы с депрессией, методами, позволяющими поддерживать хорошее самочувствие на протяжении всей жизни. Приемы, лежащие в их основе, являются новой формой воздействия и известны под названием «когнитивная терапия», потому что они направлены на изменение интерпретации человеком тех или иных событий и взгляда на вещи во время депрессии, что приводит к улучшению самочувствия и более продуктивной деятельности.

Приемы поднятия настроения оказываются удивительно эффективными. Фактически, когнитивная терапия является одной из первых форм психотерапии, которая, как было показано в ходе клинических исследований, оказывается в ряде случаев даже более эффективной, чем антидепрессивная медикаментозная терапия в лечении слабо и умеренно выраженной депрессии. Антидепрессанты часто оказываются очень полезными в лечении данного заболевания, но теперь мы владеем эффективным подходом, который уже помог многим людям преодолеть эту болезнь без использования лекарств. Даже если вы используете лекарства, приемы самопомощи, описанные в этой книге, могут лишь ускорить ваше выздоровление.

Опубликованные результаты исследований также подтвердили, что когнитивная терапия имеет ряд преимуществ перед другими методами психотерапии в лечении депрессии, включая поведенческую, внутри- и межличностную терапию. Эти открытия заинтересовали многих психиатров и психологов и вызвали волну новых клинических исследований. Доктор Мирна Вейсман из Медицинской школы Йелльского университета в Нью-Хейвене, делает вывод в своей статье в ведущем журнале, посвященном проблемам психиатрии («Архивы общей психиатрии»): широкомасштабные исследования показывают преимущество когнитивной терапии по сравнению с другими методами. Окончательный ответ в споре между различными методами лечения даст время и дальнейшие исследования, но начальные результаты применения метода когнитивной терапии оказались многообещающими.

Новый метод терапии оказывает воздействие на общечеловеческие (9:) чувства. Однако его быстрое влияние вызвало скептическую реакцию у ряда традиционно ориентированных терапевтов-аналитиков. Тем не менее, традиционные терапевтические подходы часто не работают при сильной депрессии, и результат фактически оказывается достаточно невысоким. Напротив, по окончании всего лишь трех месяцев лечения большинство больных с сильно выраженной депрессией после применения методов, описанных в этой книге, отметили реальное улучшение, которое принесло им проведенное лечение.

Я писал эту книгу таким образом, чтобы вы легко смогли изучить те методы, которые помогли многим людям справиться с депрессией и привели их к росту самоуважения и достижению счастья. Когда вы научитесь управлять своими эмоциями, то поймете, что рост личности может быть лишь результатом здорового образа жизни. В процессе совершенствования характера и принятия тех или иных жизненных устоев человек достигает

желаемых результатов: повышается эффективность его деятельности, работоспособность.

Мой собственный путь к исследованиям в области когнитивной терапии был непрост. Летом 1973 года я вместе со своей семьей начал долгий путь из Сан-Франциско в Филадельфию. Я принял должность старшего психиатра Медицинской школы Пенсильванского университета и занялся исследованиями настроения человека. Сначала я работал в Центре по исследованию депрессивных состояний при Госпитале ветеранов в Филадельфии и занимался сбором данных, подтверждавших недавно ставшие популярными химические теории возникновения депрессии. В результате этих исследований я выделил ключевую информацию о формировании мозгом своего химического состава, играющего важную роль в регуляции настроения человека. В 1975 году за проведение этой работы в рамках основных исследований в области психиатрии я получил премию А.Е. Беннета от Общества биологической психиатрии.

Это было воплощением моей мечты, так как я всегда считал, что награда является zenитом карьеры. Но решающее звено было упущено. Открытия были слишком далеки от насущных клинических проблем психиатрии, с которыми мне каждый день приходилось сталкиваться в лечении страдающих, а иногда и находящихся на грани жизни и смерти людей. А всему виной были депрессия и другие (10:) эмоциональные нарушения. Многим из моих пациентов не помогали обычно применявшиеся в таких случаях методы лечения.

Я вспоминаю одного из моих больных — старого Фреда. На протяжении десяти лет он испытывал сильную, не поддававшуюся лечению депрессию. Поэтому вынужден был все время находиться в больнице Центра по исследованию депрессивных состояний, целыми днями дрожа всем телом и уставая в одну точку. При попытках заговорить с ним Фред печально глядел на меня и бормотал: «Я умираю, доктор, я умираю». Больной находился в больнице так долго, что мне начало казаться, что в ее стенах он и умрет от старости. Однажды у него случился сердечный приступ, и он был почти на грани смерти. То, что он выжил, вызвало у него горькое разочарование. После нескольких недель, проведенных в Кардиологическом Центре, больной возвратился обратно в больницу Центра по исследованию депрессивных состояний.

Фреда лечили всеми известными в то время антидепрессантами, использовали ряд экспериментальных лекарственных веществ, но его депрессия не отступала. Наконец, как крайнюю меру, лечащий врач Фреда принял решение использовать электрошоковую терапию (ЭШТ) — этот метод лечения применяется лишь в том случае, когда все другие методы оказываются безуспешными. Мне никогда раньше не доводилось использовать электрошоковую терапию, но я согласился помочь этому врачу. После последнего, восемнадцатого электрошока, когда Фред начал приходить в себя от наркоза, он посмотрел вокруг и спросил меня, где находится. Я сказал ему, что он находится в госпитале и сейчас вернется назад в палату. Я надеялся, что пациенту станет хоть немного лучше, и спросил, как он себя чувствует. Он посмотрел на меня и печально пробормотал: «Я умираю».

Тогда мне стало ясно, что необходимо искать более радикальные методы для борьбы с депрессией, но какие, я не знал. К тому времени доктор Джон Пауль Брэдди, председатель Психиатрического отделения в Пенсильванском университете, предложил мне работать вместе с доктором Аароном Т. Беком, одним из известнейших во всем мире специалистов по изучению депрессивных состояний. Доктор Бек занимался разработкой нового революционного метода лечения депрессий названного им «когнитивной терапией». (11:)

Как я уже упоминал ранее, слово «когнитивная» просто показывает, что вы думаете и чувствуете в тот или иной момент времени. Тезисы доктора Бека были крайне просты.

1) Когда вы расстроены или находитесь в состоянии депрессии, ваши мысли нелогичны, все видится в крайне негативном свете, преобладают пораженческие настроения.

2) Прилагая лишь небольшие усилия, вы можете научиться бороться с негативными мыслями, корректировать свое поведение.

3) Когда болезненные симптомы отступают, ваша деятельность снова становится продуктивной, счастье снова возвращается к вам, вы снова начинаете уважать себя.

4) Всего этого можно достичь за сравнительно короткий период времени, используя корректирующие методы лечения.

Все это казалось достаточно простым и очевидным. Конечно, мои пациенты, страдающие депрессией, думали обо всем крайне пессимистически и искаженно. Однако я с большой долей скептицизма относился к тому, что глубокую депрессию, выражающуюся в сильных эмоциональных нарушениях, можно легко преодолеть с помощью корректирующей программы, предложенной доктором Беком. В целом эта идея казалась мне слишком простой!

Но в то же время я помнил, что многие из величайших открытий истории оказывались чрезвычайно простыми и поначалу также встречали непонимание. Возможности, которые открывали концепции и методы когнитивной терапии, совершившие вскоре революционный переворот в лечении депрессии, очень заинтересовали меня. Поэтому я решил в качестве эксперимента воспользоваться этим методом в лечении наиболее сложных своих пациентов. Я не ждал каких-либо потрясающих результатов от его использования, но решил проверить, чем же в действительности является когнитивная терапия — обманом или реальностью.

Полученные результаты поразили меня. Многие из моих пациентов впервые за долгие годы лечения почувствовали облегчение. Некоторые отмечали, что почувствовали себя счастливыми впервые в жизни. Результатом клинических испытаний явилось начало моего тесного сотрудничества с доктором Беком и его коллегами в Психиатрической клинике при Пенсильванском университете. Наша группа дополнила (12:) еще несколькими научными разработками новые методы лечения. Результаты проведенных исследований придали огромный импульс развитию психиатрии как в Соединенных Штатах Америки, так и за рубежом, что подробно описано в предлагаемой вашему вниманию книге.

Если, прочитав эту книгу, вы научитесь пользоваться изложенными в ней новыми методами, то серьезная депрессия никогда не сможет одолеть вас. Время от времени мы все можем пользоваться данными в ней советами. Эта книга расскажет вам, что делать, если вы чувствуете, что «катитесь в пропасть» депрессии. Она поможет вам осознать, как точно выявить причины возникновения депрессии и максимально быстро выбрать эффективный способ преодоления возникших проблем. Если вы постараетесь немного прислушаться к себе, то сможете научиться управлять своим настроением более эффективно, так же как атлет может тренировками развить свою выносливость. Материал книги изложен просто и доступно. Все предложенные в книге методы очень практичны, так что вы можете использовать их как для ежедневной саморегуляции своего настроения, так и для понимания причин и последствий возникновения депрессии в целом. Изложенные в книге методы реально действуют, и эффект от их действия может быть достаточно глубоким.

## **Часть первая. Эмоционально-когнитивная терапия**

### **Глава первая. Шаг вперед в лечении эмоционального расстройства**

В настоящее время депрессия стала глобальной проблемой. И действительно, она настолько широко распространена, что общество относится к ней также равнодушно, как к простуде. А ведь необходимо помнить — депрессия может убить! Число самоубийств среди детей и подростков в последние десятилетия растет, несмотря на огромное количество раздаваемых врачами антидепрессантов и транквилизаторов.

Все сказанное звучит довольно мрачно. Но в этой книге я представляю вам возможность научиться «сводить счеты» с депрессией. Постарайтесь рассматривать ее как болезнь, выбивающую нас из здоровой жизни. Такой взгляд обязателен. Депрессию можно победить, изучив несколько простых способов настроенческого контроля.

Группа психиатров и психологов медицинской школы Пенсильванского университета сообщила о важном открытии в области лечения и предотвращения эмоциональных

расстройств. Исследователи были неудовлетворены длительностью и низкой эффективностью традиционной терапии и создали новую удивительно удачную методику лечения депрессии. Проведенные недавно контрольные (14:) тестирования подтвердили ее большие возможности. Название этого революционного метода — **КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ**.

Моя книга — это первое популярное знакомство с новой методикой, основанной на новаторских идеях д-ра Аарона Т. Бека, выдвинутых в середине пятидесятих годов. Они стали известны только в прошлом десятилетии, после изучения многими специалистами, поставившими перед собой цель уточнить и развить данное направление в психокоррекции.

Когнитивная терапия результативна, и в ее надежности можно убедиться самостоятельно. Она помогает и при установлении симптомов, и в личной профилактике эмоциональных нарушений, и, конечно, в эффективном лечении депрессии.

Предлагаю простой способ контроля настроения, применяющийся в когнитивной терапии:

### **1. БЫСТРОЕ СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ УЛУЧШЕНИЕ**

При мягких формах депрессии облегчение может наступить в очень короткое время — в течение двенадцати недель.

### **2. ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН**

Необходимо понимать причины возникновения плохого настроения и знать, что депрессия вызвана предшествующими волнениями, неадекватностью эмоций и неправильным определением значимости огорчений.

### **3. САМОКОНТРОЛЬ**

Нужно научиться:

а) применять имеющиеся уже навыки управления эмоциями; (15:)

б) овладевать новыми способами улучшения настроения при стрессах. С помощью этой книги можно практически реально, шаг за шагом составить план самоконтроля, и все это поможет лучше овладеть своими чувствами.

### **4. ПРОФИЛАКТИКА И ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ**

Большую роль в профилактике эмоциональных расстройств играет самооценка, которая может быть нарушена теми же причинами, которые вызвали депрессию. Следовательно ее точность нужно понять в процессе переосмысления некоторых критериев. После овладения методикой появится возможность разрешать проблемы с помощью определения реального места на шкале жизненных ценностей каждого кризиса — от мелких раздражений до полного развала, от серьезных проблем, таких как развод, смерть или полный крах, до различных комплексов: заниженная самооценка, разочарование, комплекс вины и апатия. Конечно, можно считать все это лишь еще одним мифом популярной психотерапии о самопомощи, если не знать, что когнитивная терапия показала высокую эффективность в сложнейших испытаниях, проведенных академической общественностью. Наша теория уникальна и имеет хорошие профессиональные оценки. Это не только один из видов самопомощи, но и сильное средство, ставшее важной частью современной психотерапии. Официальный статус новая методика получила за то, что она не несет в себе оккультно-интуитивных идей, а также за ее связь с практикой, научную обоснованность и за то, что каждый может заставить ее работать для себя. (16:)

## **Первый принцип когнитивной терапии**

Любое настроение — это продукт человеческого познания и мышления, то есть система доверия к какому-нибудь предмету, явлению или человеку.

Выбор позиции и его оценка на данный момент не могут расходиться по причине их одновременности. Наверняка кто-то из читателей сейчас подумает: «Идеи когнитивной терапии слишком хорошо звучат, чтобы быть правдой и никогда не сработают для меня». Чем вызван их скептицизм? Мыслями, рожденными в диалоге с книгой. Другие же решат: «Это приятно слышать и может помочь мне».

Представленные реакции не являются заведомыми: человек думает при чтении, оценивает

текст в своей системе доверия и непосредственно откликается на него, то есть *мысли ВЫЗЫВАЮТ ЭМОЦИИ*.

## Второй принцип

Во время депрессии мысли имеют негативный характер, личность видит не только себя, но и целый мир в темных, ужасающих тонах и переносит это отношение на вещи *РЕАЛЬНЫЕ*. При сильных депрессиях кажется, что все вокруг было и всегда будет враждебным; из того, что случилось вспоминается только плохое; в будущем видятся пустота, бесконечные проблемы и мучения, вызывающие безнадежность. Да, это лишено реальных обоснований, но может ощущаться настолько ясно, что убеждает в ненадуманности проблем.

## Третий принцип

Он имеет в большей степени философское и теоретическое значение. Опыт подтверждает, что негативные мысли, (17:) несмотря на свою нестабильность, сильны, и поэтому нужно понять, что они иррациональны, лживы и порождены неудачами. Депрессия не основана на точном ощущении реальности, а является продуктом неверных рассуждений. Допустим больной понимает, что это правда. Но что же в этом хорошего *для него*? Вскоре я подойду к важным законам и методам и попытаюсь научить более продуктивной коррекции эмоций при помощи выявления искажений в познании. Эти искажения и ведут к эмоциональным расстройствам, так как чем объективнее осознание реальности, тем лучше человек себя чувствует.

Насколько эффективней когнитивная терапия по сравнению с другими признанными и используемыми методиками лечения депрессии? Может ли новая терапия лечить эффективнее лекарственной? Насколько быстро появляются результаты когнитивной терапии? Каковы они в прошлом?

Несколько лет тому назад группа исследователей Центра когнитивной терапии при Пенсильванском университете медицины, включавшая докторов Дж. Раша, Аарона Т. Бека, Марию Ковач и Стива Голана, начала опытно сравнивать ее с одной из самых широко используемых терапий — лечением тефранилом. Более сорока пациентов были распределены в две группы. Первая должна была использовать методы когнитивной терапии, а вторая группа принимала только тефранил. Эти взаимоисключающие методики были избраны, потому что они наиболее точно позволяли оппонентам их сравнить. Нужно учесть, что уже к этому времени нетрадиционная психотерапия сумела показать себя не хуже, чем терапия с применением антидепрессантов, считавшимися в прошедшие два десятилетия лучшими средствами при многих формах депрессии. (18:)

Обе группы пациентов лечились двенадцать недель. Проводили контроль и осуществляли лечение разные врачи, что обеспечивало наибольшую объективность опыта. Пациенты же находились на всевозможных стадиях депрессии, и большинство уже потерпело неудачу при лечении в других клиниках. У трех четвертей были суицидные наклонности, и половина пациентов находилась в хронических или перемежающихся стадиях болезни до восьми лет. Многие были убеждены — что крайне нежелательно — в том, что их проблемы неразрешимы, и не видели в жизни никакой перспективы.

Результат исследований был совершенно неожиданным: когнитивная терапия превзошла антидепрессанты по всем параметрам. В таблице 1.1 можно увидеть, что у пятнадцати из девятнадцати пациентов, пользовавшихся когнитивной терапией, резко понизились симптомы после двенадцати недель активного лечения. У двух человек наблюдались улучшения, но они еще квалифицировались в пограничном состоянии умеренной депрессии. Только одному пациенту отказали в лечении, и у одного все еще не проявились до конца этого периода признаки выздоровления. При использовании же антидепрессантов только пять из двадцати пяти пациентов полностью излечились к концу двенадцатинедельного периода, восьми пациентам отказали в лечении из-за побочных эффектов медикаментов, и

двенадцать пациентов показали только частичное улучшение. (19:)

**Таблица 1.1.** Состояние 44 пациентов после двенадцатинедельного лечения

Состояние пациентов в конце 12-тинедельного периода	МЕТОДЫ	
	когнитивная терапия 19 человек	антидепрессанты 25 человек
Выздоровели полностью*	15	5
Значительное улучшение	2	7
Существенных улучшений нет	1	5
Выбыли	1	8

\* Улучшение состояния пациентов, использовавших когнитивную терапию, было более полным.

Подчеркнем — когнитивная терапия подействовала быстрее. В течение первой-второй недели значительно уменьшилось стремление к суициду в этой группе. Эффективность когнитивной терапии должна обрадовать людей, предпочитающих не полагаться на наркотики, а желающих осознать, что же беспокоит их, и как справиться с этим. (20:)

Но что же будет с пациентами не выздоровевшими к концу двенадцатинедельного периода? Ни одна терапия не является панацеей. Но клинический эксперимент показал, что все больные, не вылечившиеся так быстро, тем не менее могли бы улучшить свое состояние при проведении дальнейшего курса. Специалисты же в свою очередь разработали методику и для подобных пациентов, например, новое учение д-ра Ивы Блекборн и ее ассоциации медицинских исследований при университете Эдинбурга (Шотландия). Эксперименты показали, что комбинирование антидепрессантов с когнитивной терапией может быть более эффективно, чем способы лечения, использованные отдельно. По моему опыту решающим фактором выздоровления является непоколебимая готовность больного помочь самому себе. Приняв эту позицию — можно добиться успеха.

Но что же еще может укрепить надежду? У среднего числа пациентов существенно уменьшилось проявление симптомов депрессии к концу лечения, многие сообщали, что чувствуют себя счастливыми, у них появилось желание жить, смена настроений стала ярче, увеличилось самоуважение и самоверие. Я убежден, что можно получить огромный эффект, применяя этот метод.

Как определялось количество времени, требуемое для достижения полного выздоровления? Обе группы сохраняли свои преимущества до тех пор, пока их члены хотя бы иногда подвергались перепадам настроения, наблюдавшимся примерно до конца двенадцатинедельного курса.

У какой группы проявились преимущества в последующее время? Группа когнитивной терапии продолжала развиваться лучше, проявились существенные статистические различия. Например, рецидив в группе, применявшей (21:) лекарственную терапию, был в два раза чаще, что и сыграло решающую роль в одобрении новой методики.

Могу ли я гарантировать полное излечение депрессии после проведения курса когнитивной терапии? Конечно, нет. Высокие показатели — это результат постоянных тренировок. Для достижения состояния блаженства нужны непрерывные, а не начинающиеся время от времени занятия, которые необходимо хорошо спланировать, и только тогда можно полностью овладеть своими чувствами. Существуют различия между *ОЩУЩЕНИЕМ* эмоционального подъема, которое может прийти спонтанно, и *РЕЗУЛЬТАТОМ* систематического применения метода, поднимающего настроение всякий раз в случае нужды.

Как эта работа воспринимается академической общественностью? Она дала ощутимый толчок профессиональным исследованиям когнитивных проблем. Первоначальный

скептицизм уступил место искренней заинтересованности, пробуются и другие варианты использования представляемого метода. Так, в новых исследованиях присутствует большее внимание к межличностным отношениям и комплексная терапия. Последние разработки побудили федеральное правительство инвестировать эти эксперименты.

Каков же итог? Перелом в развитии психотерапии, подающий надежды на иной, более точный подход к пониманию эмоционально-умственной зависимости. Многим тысячам больных депрессией стало лучше в результате использования когнитивной терапии, а к ней обращались как потерявшие надежду, так и желавшие большего счастья в этой жизни.

Эта книга заботится о всех! (22:)

## **Глава вторая. Диагностика настроения — первая ступень когнитивной терапии**

Если человек хочет понять, действительно ли он страдает от депрессии, то ему необходимо определить, какая стадия эмоционального расстройства присутствует. Точно поможет обнаружить депрессию и оценить ее силу ПЕРВИЧНЫЙ ТЕСТ (BDI) (см. таблицу 2.1), требующий для проведения всего нескольких минут, после чего осуществляется самостоятельная обработка результатов, начиная с суммирования баллов за отдельные вопросы до определения того, страдает ли человек депрессией. Если «да», то в какой стадии. Позже я объясню, когда можно безопасно и эффективно применять советы, приводимые в книге, или же присутствие серьезных эмоциональных расстройств требует в дополнение к самопомощи профессионального вмешательства.

Просматривая каждый пункт BDI-теста, нужно отметить номера ответов, наибольшим образом соответствующих состоянию за последние несколько дней, и так для каждого из 21 вопроса. (23:)

**Таблица 2.1. BDI-тест**

- I.
0. Ничто у меня не вызывает печали.
  1. Иногда я чувствую печаль.
  2. Я печалюсь постоянно и не могу прекратить этого.
  3. Я так печален и несчастен, что не могу сопротивляться этим чувствам.
- II.
0. Я не ощущаю страха перед будущим.
  1. Я чувствую страх перед будущим.
  2. Я не предвижу ничего хорошего в будущем.
  3. Я знаю, что будущее страшно и ничего нельзя изменить.
- III.
0. У меня не бывает провалов.
  1. Я чувствую, что у меня случаются провалы чаще, чем у обычных людей.
  2. При взгляде на прошлое я вижу много провалов.
  3. Я чувствую, что я полный неудачник.
- IV.
0. Я наслаждаюсь вещами так, как и привык.
  1. Я не наслаждаюсь обычными вещами, как привык.
  2. Я не получаю наслаждения от чего-либо.
  3. Я скучаю или неудовлетворен во всем.
- V.
0. У меня нет чувства вины.
  1. Я ощущаю вину большую часть времени.
  2. Я ощущаю себя виноватым большую часть времени.
  3. Я чувствую вину всегда.

VI.

0. Мне не кажется, что я наказан.
1. Я чувствую, что могу быть наказан.
2. Я ожидаю наказания.
3. Я чувствую себя наказанным. (24:)

VII.

0. Я не разочарован в себе.
1. Я разочарован в себе.
2. Я омерзительен себе.
3. Я ненавижу себя.

VIII.

0. Мне не кажется, что я чем-либо хуже других.
1. Я критикую себя за мои промахи и ошибки.
2. Я критикую себя постоянно за мои неудачи.
3. Я порицаю себя за все происходящее.

IX.

0. Мне никогда не приходили мысли о самоубийстве.
1. Я думал о самоубийстве, но никогда не сделал бы этого.
2. Мне хотелось бы убить себя.
3. Я убил бы себя, если бы рискнул.

X.

0. Я не переживаю чаще, чем обычно.
1. Я переживаю сейчас чаще, чем обычно.
2. Я переживаю постоянно.
3. Я постоянно плакал бы, но сейчас не могу, даже если сильно захотеть.

XI.

0. Я не раздражаюсь больше обычного.
1. Я немного больше раздражен сейчас, чем обычно.
2. Я полностью могу быть раздосадован и раздражен в течение некоторого количества времени.
3. Я постоянно чувствую раздражение.

XII.

0. Я не потерял интереса к людям.
1. Я меньше интересуюсь людьми, чем обычно.
2. Я потерял большую часть интереса к людям.
3. Я потерял весь интерес к людям. (25:)

XIII.

0. Я принимаю решения так же четко, как всегда.
1. Я откладываю принятие решения на больший срок, чем обычно.
2. У меня сейчас большие трудности при принятии решений, чем раньше.
3. Я совершенно не могу принимать решения.

XIV.

0. Мне не кажется, что я выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.
1. Я беспокоюсь, что выгляжу несколько старше или непривлекательнее.
2. Мне кажется постоянно, что что-то изменяется во мне, делая меня все менее привлекательным.
3. Я уверен, что выгляжу ужасно.

XV.

0. Я работаю так же хорошо, как и раньше.
1. Работа требует добавочных усилий от меня.
2. Я должен заставить себя, чтобы что-нибудь сделать.
3. Я не могу работать.

XVI.

0. Я сплю так же хорошо, как обычно.
1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
2. Сейчас я просыпаюсь на 1-2 часа раньше и потом тяжело засыпаю.
3. Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и не могу заснуть снова.

XVII.

0. Я устаю не больше, чем всегда.
1. Я устаю сейчас быстрее.
2. Я устаю почти от любой работы.
3. Я устаю от всего.

XVIII.

0. Мой аппетит таков, как и был.
1. Мой аппетит не так хорош, как раньше.
2. Мой аппетит стал намного слабее.
3. Ничто не вызывает у меня аппетита.

XIX.

0. Я немного потерял или вообще остался в прежнем весе.
1. Я потерял более 2,5 кг.
2. Я потерял более 5 кг.
3. Я потерял более 7,5 кг.

XX.

0. Мое здоровье беспокоит меня не более, чем прежде.
1. Меня беспокоят боли, проблемы с зубами и запоры.
2. Меня беспокоят боли, проблемы с зубами, запоры и я долго думаю о них потом.
3. Меня так беспокоит мое здоровье, что я не могу думать о чем-либо другом.

XXI.

0. У меня нет изменений в сексуальных интересах.
1. Секс меня интересует меньше, чем раньше.
2. Секс меня интересует намного меньше, чем раньше.
3. Я потерял всякий интерес к сексу.

Если более одной характеристики соответствует состоянию тестирующейся, то нужно отметить вариант, находящийся раньше по порядку. Если же возникают сомнения, то следует (27:) постараться выбрать лучшее, так как нельзя пропускать вопросы. Некоторые из них содержат обороты «...больше, чем обычно...» или «...больше, чем раньше...», а симптомы, особенно при хронических депрессиях, могут наблюдаться длительное время. Тогда отвечая, нужно ориентироваться на самочувствие до заболевания. Если же кто-то считает, что он никогда не был счастлив, то в своем ответе должен отталкиваться от состояния, присущего здоровому человеку. Когда тестирующийся попытается не обращать внимание на результаты, то уже можно сказать, что первая ступень эмоционального улучшения достигнута.

### Интерпретация BDI-теста

После окончания тестирования следует сложить полученные очки для того, чтобы увидеть результат. Итак, высший балл по каждому пункту — 3, соответственно за весь тест — 63 (только в том случае, если в каждом из 21 пункта выбран ответ под номером 3); наименьший балл по каждому пункту — 0, за тест — 0 (в том случае, если в каждом пункте выбран ответ под номером 0).

**Таблица 2.2. Интерпретация BDI-теста**

Сумма баллов	Стадии депрессии
1—10	Состояние нормальное
11—16	Умеренное расстройство
17—20	На грани клинической депрессии

21—30

31—40

свыше 40

Умеренная депрессия

Серьезная депрессия

Экстремальная депрессия

Если сумма баллов стабильно меньше 17 — профессионального вмешательства не требуется.

Итак, чем больше сумма баллов, тем серьезнее эмоциональное нарушение, и наоборот, чем меньше — тем лучше себя чувствует человек.

Несмотря на простоту в обращении, BDI-тест надежен. У научившихся его применять есть возможность диагностировать депрессии. Большое количество исследований за прошедшие десятилетия показало, что BDI и подобные ему тесты высокоэффективны для определения нарушений. Самоконтроль чаще может быть полезней формальной беседы с врачом без использования тестов, поэтому каждому нужно отнестись с доверием к самодиагностике.

В этой книге описаны способы применения различных методик самопомощи. Для начала необходимо регулярно тестироваться, используя методику BDI через равные промежутки времени, по моему мнению, не реже 1 раза в неделю. В каждой главе книги описывается система снижения тех или иных симптомов. По мере освоения метода сумма баллов станет уменьшаться, показывая улучшение состояния. Когда же результат будет меньше 10 — человек подойдет, в принципе, к порогу нормальной жизни, когда же опустится ниже 5 — будет чувствовать себя хорошо, а идеально — если сумма продержится на этом уровне длительное время.

Защитит ли людей от любой депрессии этот план самолечения? *ОПРЕДЕЛЕННО* — *ДА*, так как тестирование уже является ключом к самопомощи и позволяет обнаружить улучшение так быстро, как только возможно, невзирая на серьезность депрессии. (29:)

При каком условии требуется профессиональная помощь? Если BDI-тест дал сумму, не превышающую 17, то депрессия мягкая, и нет повода для серьезной тревоги — человек хочет решить проблемы, но в специальном вмешательстве необходимость отсутствует. При искренности выбора ответов теста и полном доверии к методике вероятность будущего выздоровления большая. В том случае, когда сумма баллов больше 17 — депрессия сильна, и возможны серьезные нарушения. Если же периоды просветления все уменьшаются, а сумма остается на высоком уровне более 2 недель, то следует подумать о профессиональной консультации. Но я убежден, что когнитивная терапия все чаще может принести пользу, и существует возможность победить депрессию самостоятельно, если это не будет сопряжено с большими трудностями, при которых придется обратиться за компетентным советом.

Достаточно точным должен быть ответ на 9-й вопрос, поднимающий тему суицида. Если выбран 2-й или 3-й пункт, то придется опасаться самоубийства, и я рекомендую обратиться к врачу. В последней главе книги приводятся некоторые эффективные средства для подавления подобных импульсов. Когда же суицид начинает казаться единственным выходом из создавшейся ситуации, нужна помощь психотерапевта, так как мысли о безнадежности требуют лечения, а не ухода из жизни. Вера в безвыходность положения — это основа для сильных депрессий, и является только симптомом болезни, а не реально существующим фактом. Так же важен и 20-й вопрос о беспокойстве за свое здоровье. Присутствуют ли у человека какие-нибудь необъяснимые боли, судороги, жар, лишний вес или другие возможные симптомы недомогания? Если «да», то имела ли (30:) место профессиональная консультация? Нужно провести физические испытания, лабораторные исследования. Если анализы не укажут на функциональные нарушения, то можно с уверенностью сказать, что физические расстройства вызваны эмоциональным состоянием. Депрессия может маскироваться под великое множество заболеваний. Колеблущееся настроение приводит, создавая различные вариации физических нарушений, к замешательству при постановке диагноза. Поэтому здесь я привожу некоторые симптомы, возникающие при эмоциональных расстройствах: запоры и поносы, бессонница и сонливость, страхи и апатии, показывающие на разных стадиях медицинских проверок обратимые органические расстройства.

Приведу некоторые симптомы, свидетельствующие о серьезных психических нарушениях, требующих консультаций и, возможно, лечения у врача. Итак, это уверенность в том, что люди вынашивают и скрывают планы нанесения вреда больному, эксцентричные выходки, непонятные для окружающих, уверованность в том, что посторонние силы контролируют ум и тело, ощущение того, что другие люди могут читать мысли, потусторонние голоса, видения, самостоятельный прием теле- и радиопрограмм. Эти симптомы указывают не на депрессию, а на умственные расстройства, требующие лечения у психиатра. Довольно часто люди с подобными отклонениями убеждены в том, что они психически здоровы и поэтому могут встретить в штыки совет обратиться к врачу. Существует и другой вариант: человека постоянно пугает мысль о его психическом нездоровье, но чаще всего тревога оказывается ложной, скорее, это обычные переживания, намного более слабые, чем серьезные нарушения.

Мания — еще один тип психического расстройства, с (31:) которым необходимо ознакомиться. Она во многом противоположна депрессии и требует быстрой помощи специалистов, которые, скорее всего, пропишут литий, стабилизирующий перепады настроения и позволяющий пациентам вернуться к нормальной жизни. Симптомы мании включают и чрезмерное ликование и полную подавленность, продолжающиеся в течение 2 дней и не вызванные применением наркотиков и алкоголя. Поведение маньяков характеризуется импульсивностью поступков, отражающей низкую способность к рассуждению (здесь и безответственность, и расточительность) с грандиозной самоуверенностью. Мания сопровождается увеличением сексуальной агрессии, гиперактивностью, непрерывными телодвижениями, быстротой мысли, постоянным возбужденным разговором и бессонницей. Маньяки ощущают себя уникальными и экстраординарными, часто утверждают, что они находятся на грани философского, научного открытия или близки к осуществлению гениальных финансовых операций. Много известных творческих личностей страдали от этого заболевания, но имели возможность контролировать его с помощью лития. Первая атака болезни не убеждает людей в необходимости лечения, так как они чувствуют себя превосходно. Больные обретают самоуверенность и внутренний восторг. Но в этом и заключено все коварство заболевания, его разрушительная сила. Позже эйфория может возрасти до полного иступления, требующего насильственной госпитализации, или исчезнуть, перейдя в депрессию с резко выраженной неподвижностью и апатией. Необходимо точно знать симптомы мании, чтобы самостоятельно можно было определить ее наступление, и уже тогда психотерапия и программа самопомощи могут принести громадную пользу, содействуя (32:) лечению литием при строгом медицинском контроле. Только тогда прогноз на благоприятный исход будет наиболее высоким.

Добавлю, что при непривышении результатов BDI-теста (17 баллов), отсутствии сильной суицидной агрессии, галлюцинаций или симптомов мании можно, вместо того, чтобы предаться хандре, сейчас же продолжить занятия по приводимой методике, начать наслаждаться жизнью и работой, употреблять энергию, расходовавшуюся при депрессиях впустую, для наполненного созидательного существования.

### **Глава третья. Пути возникновения плохого или хорошего настроения. Чувства и мысли**

На предыдущих страницах затрагивался вопрос о том, насколько обширна область, которая может быть поражена депрессией. В нее входят и резкое падение настроения, и разрушение самосознания, и функциональные нарушения, низкая работоспособность. При депрессии многие действия больного оказывают разрушительный эффект на него. Вот почему ощущается такой полный упадок. Где же ключ ко всему этому?

В течение всей истории психиатрии депрессия рассматривалась, как эмоциональное расстройство, и, исходя из этого, в лечении ее опирались на проявляющиеся чувства больного. Наши же опыты показали, что депрессия не является *ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ* расстройством вообще! Внезапное (33:) изменение настроения при депрессии можно

сравнить с насморком при простуде. Каждое «плохое чувство» — результат действия негативных мыслей, поэтому можно сказать, что захвативший больного пессимизм играет главную роль в развитии и поддержании депрессии. Настроение полностью соответствует тому, что думает индивидуум.

Вот как одна молодая женщина описывает подобную ситуацию: «Всегда наступление депрессии для меня было неожиданным: изменения могли появляться в короткое время, за один час. Мои мысли становились негативными, я чувствовала пессимизм; когда оглядывалась на прошлое, то убеждалась в отсутствии чего-либо стоящего в нем. Любой счастливый период казался иллюзорным. Все мои достижения представлялись столько же реальными, как фальшивый фасад здания на съемочной площадке. Я считала, что все окружающее меня — не существенно. Я не могла продвинуться вперед в своей работе, замороженная сомнениями. Но и не могла оставаться в этой чудовищной мистрии».

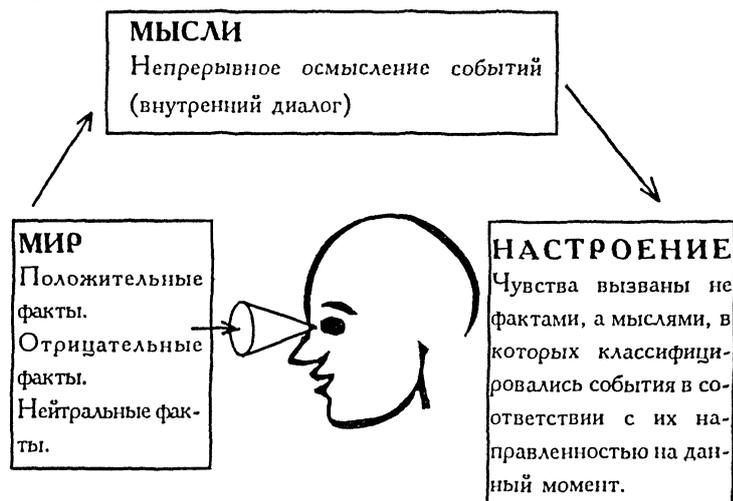
Негативные мысли, захватившие эту женщину — следствие ее саморазрушающих эмоций, они поддерживали апатию и делали чувства несоразмерными возникающим проблемам.

Как можно уже заметить, негативные мысли, чаще всего, оказываются симптомами депрессии. Зная это, можно найти ключ к облегчению.

Во время любого периода депрессии важно установить суть негативных мыслей. Эти мысли создали плохое настроение, и изучение их поможет изменить эмоции. Больной разочарован во всем, так как негативные мысли присутствуют в каждом его взгляде на жизнь и вызываются автоматически (я назову их «автоматическими мыслями»). Они автоматически приходят, без какого-либо усилия, чтобы их вызвать. (34:)

Взаимоотношение мыслей и чувств показано на рис. 3.1. Это первая ступень понимания пути возникновения настроения: эмоции — это только результат взгляда на вещи, то есть наблюдение — осмысление — эмоции. Мысли, когда человек не подвержен депрессии, дают нормальную трактовку и положительных и отрицательных фактов, а во время болезни обязательно трактовка будет носить неадекватный *происшедшему* характер.

Рис. 3.1



Если человек ощущает себя счастливым, то путь осмысления в порядке, если же восприятие нарушено — эмоции отрицательны. Депрессия всегда является результатом (35:) постоянного нарушения оценки событий. Плохое настроение можно сравнить с некачественным звучанием музыки из радиоприемника, где не точно настроен прием. Здесь проблема не в том, что приемник сломан, или в плохую погоду недостаточно хорошо принимает сигнал от станции — просто не точна настройка. Так и при плохом настроении — просто не точна настройка. Когда же больной научится пользоваться «психической настройкой», то «музыка» будет звучать прекрасно, и депрессия пойдет на спад.

Мысли при чтении только что приведенного сравнения могут быть следующие; «Другим людям *небольшая* «настройка» может помочь. Но у меня сломано радио. Меня не беспокоит, что *десять тысяч* пациентов получили от этого что-нибудь хорошее. Ведь мои проблемы —

это самые настоящие проблемы». Я слышу подобные заявления пятьдесят раз в неделю. Почти каждый пациент убежден, что он самый несчастный. Все это иллюзии, отражение болезненного мировосприятия.

Меня всегда поражала способность людей поддаваться самообману. Ребенком я проводил все свободное время в библиотеке, читая удивительные книги, все праздники я квартировал бы в волшебных историях, или следил бы за людьми, колдующими с картами, шарами, возникающими из ниоткуда и бросающими вызов всем законам науки. Одно счастливое воспоминание. Мне восемь лет. Я и еще несколько мальчиков приглашены фокусником на сцену бродячего цирка. Иллюзионист велел нам полностью огородить ладонями клетку, с верху до низу забитую живыми белыми голубями. Фокусник стоял совсем рядом со мной и говорил: «Смотрите пристально на клетку». Я смотрел внимательно, не моргая. Он воскликнул: «Алле ап!», хлопнул в ладоши, (36:) и в одно мгновение клетка с птицами исчезла. Мои руки держали воздух! Это невозможно! Я был изумлен.

Теперь я конечно понимаю, что его возможности иллюзиониста были не выше, чем у обычных пациентов, которые во время депрессии обладают великолепными способностями к убеждению людей в совершенно мистических вещах. Моя задача как терапевта — развеять иллюзии, научить больного видеть их ошибочность. Конечно, человек может сказать, что он сам в состоянии разобраться с этим, но я не думаю, что существует возможность дойти до всего своим умом.

Можно выделить десять искажений в познании, вызывающих депрессию. Я долго занимался их классификацией, это результат многих опытов и клинических экспериментов. Для того, чтобы научиться на практике выявлять расстройства, придется читателю хорошо разобраться в каждом из представленных в 10 пунктах видом искажения в процессе познания.

## 1. Максимализм

Человек видит все в черных или белых тонах. Например: известный политик, потерпевший неудачу на выборах, говорит: «Так как я потерял для правительства, то я — полный «ноль»». Круглый отличник, получивший на экзамене «2», решил: «Я — законченный неудачник».

Человек, мыслящий категориями: «все» или «ничего», видит себя неудачником, полностью проигравшим при малейшем несоответствии вещей его критериям. Этот путь развития мыслей неприемлем для обыденной жизни, так как редко встречаются только два варианта выбора, оценки. Никто не может быть ни абсолютно уникальным, ни круглым дураком, ни полностью привлекательным, ни совершенно отталкивающим. Нет ничего полностью соответствующего крайним понятиям. Если индивидуум (37:) попытается уложить жизнь в абсолютные категории, то впадет в депрессию, он будет видеть множество поводов для самодискредитации, так как никогда не сможет попасть в заданные рамки. Назовем этот вид ошибок при познании — «двухцветные мысли»: больной видит все белым или черным, без тени серого.

## 2. Общий вывод из единичных фактов

В детстве, используя специальную колоду, я мог показывать фокус: вытаскивать под удивленными взглядами карту, которую до меня доставал и прятал в колоду зритель. Фокус был прост: зритель видел колоду, видел карту и думал, что все карты разные, а на самом деле то, что до сих пор он встречал колоды с разными — еще ничего не доказывает. Так может быть и в жизни: человек из того, что произошло с ним, делает вывод, что это будет происходить всегда, раз за разом. Один коммивояжер в состоянии депрессии, найдя птичий помет на лобовом стекле своего автомобиля, подумал: «Это судьба, птицы всегда гадят на мои окна». Это идеальный пример общего вывода из единичных фактов: когда я спросил о жизненном опыте коммивояжера по данному вопросу, то он не смог вспомнить другого

подобного происшествия за последние 20 лет.

При таком нарушении временное разочарование, даже не личное оскорбление, может вызвать болезненное состояние. Пугливый юноша, собрав все свое мужество, пригласил девушку на свидание. Когда она отказалась, найдя свидание преждевременным, он решил: «Мне никогда не скажут: «да», если я приглашу кого-нибудь на свидание. Никакая девушка не захочет встречаться со мной. Я буду одинок всю жизнь». В его нарушенной системе познания сложилась (38:) следующая цепочка выводов: она отвергла сейчас — она будет так поступать всегда — и все женщины будут поступать так, на сто процентов.

### **3. Психологическая фильтрация событий**

Человек выдергивает негативные детали из сложившейся ситуации и воспринимает их, как результат происшедшего. Например: студент пишет контрольный тест, где, как он твердо знает, из 100 вопросов на 17 ответил неправильно. Он постоянно думает об этих 17 и приходит к выводу, что за тест он получит «неудовлетворительно», и его выгонят из института. Через некоторое время студент получает рецензию, в которой говорится, что он один из немногих настолько верно ответил на контрольной.

Во время депрессии некоторые больные надевают «очки», задерживающие все хорошее и пропускающие только негативное. Назову этот процесс «выборочной рассеянностью». Эта крайне «неудобная» привычка может принести в жизни много проблем.

### **4. Дисквалификация положительного**

Один из сильнейших видов расстройств во время процесса познания — переосмысление депрессирующими положительных и нейтральных фактов в отрицательные. Средневековые алхимики мечтали найти способ превращения свинца в золото, а если у человека депрессия, то он может развить противоположный талант — превращать «золотые» события в «эмоциональный свинец», делая это неумышленно. Можно искренние комплименты, например, воспринять, как скрытые упреки: «Вы прекрасно выглядите» — «Где-то у меня что-то не так». (39:)

Дисквалификация положительного (ДП) — одна из самых разрушительных форм когнитивных нарушений. Человек может рассматривать себя через стекло, на котором написано: «Я — второсортный», и, выдергивая из всего отрицательные детали, получает подтверждение: «Я всегда так думал». Самая худшая сторона ДП — полное отрицание, неспособность оценить хорошие вещи.

Это расстройство может лежать в основе тяжелых форм депрессии, например: девушка, госпитализированная во время обострения, сказала: «Никто не может заботиться обо мне, так как я — ужасный человек! Я совершенно одинока. -Все спадают в уныние от меня!» Через некоторое время, когда она была выписана, многие люди испытывали теплые чувства к ней. Как все, она это сводила на нет. «Они не в счет, так как не видели меня в реальной жизни. А люди вне госпиталя не будут заботиться обо мне». Я спросил, как она это соотносит с тем, что в реальном мире у нее есть друзья, которые о ней заботятся. Она ответила: «Они не в счет, так как совершенно не знают меня настоящую. Д-р Бернс, внутри я полностью прогнила, я омерзительнейшая персона в мире. Если бы кто знал меня действительно хоть мгновение, то не смог бы дальше заботиться обо мне». «Дисквалифицируя» положительное таким образом, она поддерживала в себе уверенность в негативности событий.

Дисквалификация положительного убивает многие радости, даруемые жизнью, делает ощущение мира темным, угнетающим.

### **5. Скачущие умозаключения**

Больной произвольно перескакивает к отрицательным умозаключениям при осмыслении ситуации, факты которой довольно далеки от полученных выводов. Есть два вида (40:)

скачущих умозаключений: «незнание предшествующего» (НП) и «ошибка в предсказании судьбы» (ОПС). — НП — это ощущение, что другие люди свысока смотрят на тебя, когда в действительности их гнетут собственные проблемы. Заметить что-либо другое они просто не в состоянии. Например, педагог дает превосходную лекцию и замечает, что человек в зале храпит. То, что он не спал много ночей, лектор, конечно, не знает и думает: «Этот человек считает мой курс скучным». Или другой пример. Вы встречаете на улице друга, но он, не поздоровавшись, проходит мимо, так как он настолько занят своими мыслями, что никого не замечает, а вы ошибочно заключаете: «Он меня игнорирует, что-то ему во мне не нравится». Третий пример. Один из супругов, получив выговор на работе, не замечает другого. «Он сердится на меня, или я не прав?» — думает тот.

ОПС — хрустальный шар, который предсказывает только невзгоды, то есть кто-нибудь представляет что-нибудь плохое и сразу же начинает думать, что так все и произойдет, даже не замечая абсурдности придуманного.

Один больной во время приступа повторял себе: «Я теряю сознание, я схожу с ума». Эти предсказания были тем более нереальны, что он никогда не терял сознания и не сходил с ума ни разу за всю свою жизнь. Не имел и других симптомов, намекавших на неминуемое безумие. Но эти негативные предсказания вводили его в отчаяние, а улучшение наступило лишь после использования когнитивной терапии, показавшей ошибки в прогнозах.

Другой пример. Другу не передали вашу просьбу перезвонить. Когда уже, судя по времени, ждать ответного звонка смысла нет, вы решаете, что друг на вас за что-то (41:) обижен, и не догадываетесь, что ему просто забыли передать (это незнание предшествующего), и далее, конечно, следует вывод, что если сделать повторный звонок — друг сочтет вас надоедливым (это ошибка в предсказании судьбы). А все эти волнения — всего лишь маленький, дешевый самообман, суть которого — слишком хорошее воображение.

## 6. Преувеличение и преуменьшение

Другие мысли, вызывающие много проблем, — это преувеличение или преуменьшение. Я предпочитаю называть их «фокусом подозрительной трубы». Посмотришь с одной стороны, и все увеличивается, а с другой — все уменьшается. Первое обычно происходит, когда видишь собственные ошибки и преувеличиваешь их значимость: «Боже, я ошибся! Как ужасно! Моя репутация загублена!» Больной, преувеличивающий свои промахи, видит, что его ошибкам нет конца, и они уже кажутся настолько гигантскими, что малейшие негативные факты превращаются в монстров.

Когда же больной думает о своих успехах, то смотрит на них в «бинокль с обратной стороны», и все становится незначительным, мелким. Как преуменьшение достижений, так и преувеличение неудач гарантируют плохое самочувствие. Но проблемы не в эмоциях человека, а в тех «сумасшедших линзах», что он носит.

## 7. Выводы, основанные на эмоциях

Индивидуум воспринимает свои эмоции, как очевидный факт. Его логика такова: «Если я чувствую себя как неудачник — значит неудачи имеют место». Это заключение ошибочно, так как чувства отражают мысли, если последние нарушены, то эмоциональная реакция не соответствует фактам. Например, выводы, основанные на эмоциях, включают конструкции, подобные таким, как: «Я чувствую вину, (42:) следовательно я сделал что-то плохое», «Я впал в прострацию, и значит мои проблемы сложно разрешимы», «Я чувствую свои несоответствия каким-либо требованиям, поэтому я ничего не стою», «У меня нет настроения что-нибудь делать, следовательно мне может быть хорошо только когда я в постели», или «Я злюсь на тебя, это только доказывает, насколько ты плоха».

Выводы, основанные на эмоциях, продолжают существовать на протяжении всей депрессии, то есть события ощущаются так негативно, что больной в реальность их оценки и

не может оспаривать действительность овладевших им чувств.

Одно из обычных последствий выводов, основанных на эмоциях, — промедление. Человек, подверженный «эмоциональным рассуждениям», например, избегает уборки на столе, думая примерно так: «Я чувствую себя плохо, когда думаю о том, что нужно убрать, поэтому сделать это очень проблематично. Шесть месяцев спустя он наконец-то решается навести марафет. Это оказалось гораздо легче, чем считал больной. Все препятствие к действию заключалось в его негативных чувствах.

## 8. «Можно было бы»

Говоря себе «А все-таки я смог бы» или «Я должен был бы сделать это», человек чувствует обиду, его гнетет не сделанное им. Хотя больным и перестает чувствовать апатию, он впадает в депрессию из-за невозможности что-то теперь изменить. Альберт Эллис назвал подобные действия «должностничеством», а я — «можно было бы» попытаться повлиять на жизнь.

Невозможность подобных заявлений по отношению к другим вызывает ощущение тщетности: новый больной (43:) через пять минут после первого сеанса лечения думает: «Врач мог бы быть менее сосредоточен на самом себе и быть повнимательнее к другим». Эти мысли вызваны чувством озлобленности и обиды у больного.

«Заявление о возможном» — следствие повседневной эмоциональной суматохи. Когда реальное поведение индивидуума много ниже его стандартов, то «возможное» и «невозможное» вызывают чувства самоотвращения, стыда и комплекс вины. Когда поступки людей оказываются ниже ваших требований к ним, то может ощущаться и ложный, не выводящий из депрессии подъем. Можно избежать этого, если соотнести с реальностью свои требования и не пытаться измерять свои поступки теми рамками, которые, как кажется, применяют и другие люди. В последующих главах я расскажу, как устранить чувства собственной вины и «праведного» гнева на других людей.

## 9. Ярлыки

Ярлыком назовем созданное полностью на отрицательных фактах как самопредставление, самоимидж, так и мнение о посторонних. Он является экстремальной формой общего вывода из единичных фактов. Философское подтверждение этого утверждения — сентенция о том, что «лицо человека — его ошибки». Но навешивание ярлыков является прекрасной возможностью запутываться в них каждый раз, когда описываешь свои промахи. Например, промахнувшись по воротам, можно сказать: «Я рожден, чтобы проигрывать», вместо «У меня был неудачный удар». То есть, допуская ошибку, думаешь: «Я неудачник», а не: «Я допустил ошибку».

Ярлыки не только ведут к поражению, они еще и полностью не соответствуют действительному состоянию (44:) дел. Человеческое «я» невозможно охарактеризовать одной мыслью. Жизнь сложна, в ней постоянно наблюдаются изменения рассуждений, эмоций и поступков. Люди более похожи на реку, чем на монумент. Негативные ярлыки чрезмерно упрощены и лживы, не может же кто-нибудь думать о себе исключительно как о едоке, только потому, что ест или о дышальщике только потому, что дышит. Это нонсенс, но любой нонсенс становится болезненным, если не замечаешь его нелепости и вешаешь себе ярлык из-за несоответствия каким-то требованиям.

Вешая ярлыки другим людям, мы становимся источником агрессии и являемся причиной ответных ударов. Классический пример — начальник и секретарша. Шеф неудовлетворен какими-то профессиональными качествами подчиненной и называет ее «ленивой», она отвечает подобным же образом, и происходит цепная реакция, ведущая к серьезному конфликту.

Неточность ярлыков является основой опасных выводов, влекущих серьезные

эмоциональные расстройства. Например, женщина, соблюдающая диету, съела немного мороженого: «Я толстая! Не могу сдерживать себя в еде! Я становлюсь омерзительной! Я — свинья!» Так она огорчилась, съев всего порцию мороженого.

## 10. Принятие ответственности за независящие от тебя события

Это расстройство — мать всех комплексов. Приписывая ответственность за негативные факты всегда, когда нет для этого и малейшего повода, человек все относит на счет своих промахов и ошибок, решив, что он не соответствует миру. Например, когда пациентка не смогла быстро включиться в лечение, я подумал: «Я, наверное, слабый терапевт. Это, (45:) должно быть, моя вина, что больная не хочет помочь себе сама. Я неспособен к применению на практике метода когнитивной терапии». Второй пример. Мать увидела в таблице своего ребенка плохие отметки и решила: «Я плохая мать, все это только показывает мой провал, несостоятельность как родителя».

Принятие ответственности за независящие от тебя события порождает чувство вины, человек страдает от собственной беспомощности, его обременяет неспособность что-то изменить. Приписывание особенно ярко выражено у людей, работающих учителями, советниками, врачами, продавцами. Их взаимодействия с людьми носят болезненный характер, любое заявление клиента представляется ультиматумом. Метод когнитивной терапии может значительно снизить подобный синдром.

Десять видов нарушений в процессе познания вызывают многие, если не все, формы депрессии. Они показаны в таблице 3.1. Их нужно изучить, составить личные концепции и запомнить как собственный телефонный номер. Если человек станет «на ты» с этими десятью видами, то он извлечет пользу из сделанного в течение всей жизни.

После таблицы я представлю простой способ самостоятельной оценки качества проработки материала. В каждом пункте нужно отметить один или несколько видов когнитивных нарушений, соответствующих приведенным действиям и мыслям. Ключ к данному тесту находится в конце главы, постарайтесь не заглядывать в него преждевременно. Первый пункт я разьясню подробно в качестве примера сам. (46:)

### Таблица 3.1. Виды нарушений в когнитивном процессе

**1. Максимализм:** мир видится в черно-белых тонах, если успехи сколько-нибудь ниже, чем планировалось — человек считает себя полным неудачником.

**2.Общий вывод из единичных фактов:** единственное отрицательное событие представляется беспрерывной черной полосой.

**3. Психологическая фильтрация событий:** больной выдергивает из случившегося только негативные детали и живет в них, так что его представления обо всем становятся отрицательными, эффект ложки дегтя в бочке с медом.

**4. Дисквалификация положительного:** человек отвергает положительные факты, настаивая на их невозможности; сохраняются негативные впечатления, несмотря на их несоответствие действительным событиям.

**5.Скачущие умозаключения:** негативная интерпретация реалий из-за незнания их подоплеку или уверенность в том, что плохие предчувствия обязательно сбываются.

*а) незнание предшествующего:* человек решает, что у кого-то плохое отношение к нему, и не стремится установить истину, понять действительное положение вещей.

*б)ошибка в предсказании судьбы:* если предчувствуется, что случится что-нибудь плохое, то больной уверен — это обязательно должно произойти, «как и всегда». (47:)

**6.Преувеличение и преуменьшение:** преуменьшение значимости хороших событий и преувеличение плохих, эффект подзорной трубы.

**7.Выводы, основанные на эмоциях:** вера в то, что отрицательные эмоции отображают действительное положение: «Я чувствую это, следовательно оно истинно».

**8.«Можно было бы»:** попытка мотивировать происшедшее с позиции «могло бы быть» и

«не могло бы быть», то есть кнут и пряник со стороны всевозможного внешнего и внутреннего контроля, это нарушение порождает комплекс вины и является причиной различного рода озлоблений.

**9. Ярлыки:** это экстремальная форма общего вывода из единичных фактов, вместо описания своих или чужих ошибок вешаются ярлыки. «Я — ...», «Он — ...»; ярлыки могут быть и абсолютно ничем не обоснованны, даже единичными случаями — это результат эмоциональных всплесков во время сильных скандалов.

**10. Принятие ответственности за независимые от тебя события:** видеть в себе причину, вызвавшую негативные события, несмотря на то, что повлиять на их течение фактически не было возможности как ни в одну, так и ни в другую сторону.

Теперь предлагаю обещанный контрольный тест. Он покажет, насколько читатель разобрался в материале таблицы. (48:)

## Тест

1. Вы — домохозяйка, муж приходит в отвратительном настроении, а еще и картошка подгорела. У вас замирает сердце, в голове вертятся мысли: «Я полная неудачница, я не могу выбраться из черной полосы, мне никогда не сделать что-нибудь хорошо. Я работаю как раб, и никакой благодарности. Ничтожество, а не муж!» Вместе с мыслями приходит и злоба.

Ваше расстройство включает одно или несколько из следующих искажений:

- а) максимализм,
- б) общий вывод из единичных фактов,
- в) преувеличение,
- г) ярлыки,
- д) все вместе взятое.

Сейчас я объясню принцип выбора ответов, которые нужно отметить как верные.

Итак: «Я полная неудачница» — соответствует: а) нужно отметить, *пицца была несколько нехороша*, но это не *говорит* о том, что вы — *полная неудачница*.

Если: «Мне никогда не сделать *что-нибудь* хорошо», то б) Никогда? Можно попробовать *сейчас*

Если: «Я не могу выбраться из черной полосы». Следовательно, в) *Явное преувеличение*, нельзя так волноваться из-за подгоревшей картошки.

«Я работаю как раб... ничтожество, а не муж» — ярлыки г) Домохозяйка конечно же *не раб*, а муж — *не ничтожество*. Он устал, на работе неприятности и он ворчит, но сердце у него доброе, не нужно портить совместный вечер и вызывать поток ответной брани.

Попробуйте разобрать оставшиеся пункты самостоятельно. (49:)

2. Дойдя до этого теста, вы подумали: «О, нет, хватит с меня тестов, я всегда отвратительно работаю с ними. Пропущу эту часть книги, если опросы нервируют меня, то они никогда не смогут помочь мне».

Расстройство включает:

- а) *скачущие умозаключения (ошибка в предсказании судьбы)*,
- б) *общий вывод из единичных фактов*,
- в) *максимализм*,
- г) *принятие ответственности за независимые от тебя события*,
- д) *выводы, основанные на эмоциях*.

3. Вы — психиатр Пенсильванского университета. После встречи с редактором из Нью-Йорка прорабатываете свою статью о депрессиях. Вам кажется, что выбор вас как автора был ошибочен: вы не справитесь с работой. «Они сделали громадную ошибку, когда выбрали мою книгу. Я никогда не смогу сделать хорошую работу! Моя книга ни за что не станет живой, свежей, энергичной. Написанное мной бесцветно, идеи вовсе не хороши...»

Ваши ошибки содержали:

- а) *максимализм*,
- б) *ошибки в предсказании судьбы*,

- в) психологическую фильтрацию событий,*
- г) «дисквалификацию» положительного,*
- д) преувеличение.*

4. Вы одиноки и решили прийти на встречу, организованную обществом подобных людей. Но вы чувствуете беспокойство и думаете: «Они, вероятно, не очень интересные (50:) люди, зачем мучить себя? Они — только проигравшие. Я буду там скучать. Мне эта компания станет обузой».

В этой ситуации проигрывается одно или несколько из следующих искажений:

- а) ярлыки,*
- б) преувеличение,*
- в) скачущие умозаключения,*
- г) выводы, основанные на эмоциях,*
- д) принятие ответственности за независящие от вас события.*

5. Работодатель сообщил вам об увольнении. Вы расстроены и злы: «Это доказывает, что мир ничего не стоит. Я никогда не добьюсь успеха!»

Ваши нарушения включают:

- а) максимализм,*
- б) «дисквалификацию» положительного,*
- в) психологическую фильтрацию событий,*
- г) принятие ответственности за независящие от вас события,*
- д) «могло бы быть».*

6. Вы читаете лекцию и сильно переживаете, так как думаете: «Боже, кажется, я забыл то, что я должен сказать. Моя дикция отвратительна, память никуда не годится, я только строю из себя дурака».

Ошибки в ваших рассуждениях:

- а) максимализм,*
- б) «дисквалификация» положительного,*
- в) скачущие умозаключения,*
- г) принятие ответственности за независящие от вас события,*
- д) ярлыки. (51:)*

7. Вы должны пойти на свидание, но в последние минуты отменяете его, так как чувствуете, что заболели: «У меня были хорошие карты с утра, но я порчу все».

Ваши мысли ошибочны:

- а) максимализм,*
- б) «могло бы быть»,*
- в) скачущие умозаключения,*
- г) принятие ответственности за независящие от вас события,*
- д) общий вывод из единичных фактов.*

8. Вы постоянно откладываете на завтра составление отчета о проделанной работе. Каждый вечер, когда собираетесь засесть за него, этот проект предстает таким неосуществимым, и вы включаете телевизор. Вы подавлены, вам стыдно: «Я так ленив, что никогда не возьмусь за эту работу. Я не сделаю этот чертов труд. Так будет всегда. Никогда и ничто не повернется к лучшему».

Нарушения:

- а) ошибка в предсказании судьбы,*
- б) общий вывод из единичных фактов,*
- в) ярлыки,*
- г) преувеличения,*
- д) выводы, основанные на эмоциях.*

9. Вы работаете с этой книгой, в результате балл BDI-теста падает от 26 (умеренная депрессия) до 19 (пограничное состояние). Но вдруг неожиданно чувствуете себя хуже, балл — 28. Вам кажется, что вы утратили последние иллюзии: «Я не могу достигнуть полного

улучшения. В итоге этот метод не помог, мне могло бы быть сейчас хоть чуть-чуть (52:) лучше, результат был ложным; я дурачил себя, когда думал, что чувствую лучше. Мне никогда не будет хорошо». Ваши нарушения включают:

- а) «дисквалификацию» положительного,
- б) «могло бы быть»,
- в) выводы, основанные на эмоциях,
- г) максимализм,
- д) скачущие умозаключения.

10. Вы стараетесь соблюдать диету, но во время последнего выходного перенервничали, и с тех пор не можете делать что-либо, не перекусывая... После очередного куса пирога вы подумали: «Я не могу контролировать себя. Вся моя диета пошла насмарку, я выгляжу как баллон, но я не могу не есть, не могу остановиться; всю неделю я жру, как свинья».

Ваши ошибки:

- а) максимализм,
- б) ярлыки,
- в) ошибка в предсказании судьбы,
- г) «могло бы быть»,
- д) «дисквалификация» положительного.

### Ключ к ответам

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. ABCDE | 6. ACDE   |
| 2. ABCE  | 7. CD     |
| 3. ABDE  | 8. ABCDE  |
| 4. ABCD  | 9. ABCDE  |
| 5. AC    | 10. ABCDE |

---

(53:)

## Чувства — это не факт

Читатель может сказать себе: «Хорошо, я понимаю, что депрессия — это результат действия негативных мыслей. Если мне кажется, что у меня нет никаких хороших перспектив, то настроение падает. А если мои мысли иррациональны, то я делаю глупость, доверяясь им. Я могу посмотреть на себя со стороны, но все равно это выглядит так реально».

Несмотря на попытку изменить свою точку зрения, во время депрессии мысли будут ошибочны, иррациональны. Я попробую показать, как обманывают себя больные. Их чувства — это не факт, они только отражение мыслей. Если оценка ситуации основана на ощущениях, то можно сказать, что происходит двойное искажение: *мысли — ощущения — мысли*, как в комнате с множеством кривых зеркал. А чувства воспринимаются подлинными, реалистичными, ведь они созданы мыслями человека, и потому их автоматически относят к категории подлинных, вот в чем заключается черная магия депрессии.

Мысли и чувства больного заключаются в порочный круг, в котором одно подпитывает другое. Процесс взаимоподтверждения происходит в доли секунды, так что невозможно успеть заметить несоответствия. Человек попадает в психологическую тюрьму.

Какой ключ освободит из нее? Только этот: мысли создают эмоции, следовательно, характер эмоций не может подтверждать правильность мыслей; неприятные ощущения всегда являются индикатором негативных размышлений. Чувства следуют за мыслями также непременно, как утенок за уткой, но где доказательство того, что она знает — куда (54:) идет? Сейчас я рассмотрю заявление: «Я чувствую — значит я существую». С этой позиции представляется, что ощущения, безусловно, отражают реальность. Подобного рода ультимативные высказывания не уникальны для депрессирующих. Многие психотерапевты и сегодня убеждены, что по эмоциям больного они могут судить об истинном состоянии

здоровья. Подтекст здесь тот, что чувства представляют высшую реальность, правда, личная честность остается по ту сторону вопроса.

Моя позиция другая: действительно чувства могут свидетельствовать о наличии или отсутствии психологических расстройств.

Предполагаю ли я, что человек мог бы избавиться от всех эмоций, стал как робот? Нет. Я учу избегать неприятных эмоций, основанных на нарушении восприятия. Я уверен, что личность, оценивающая жизнь реально, получает глубокие эмоциональные переживания от всех событий, воспринимая их как источник удовольствий.

В следующем разделе книги я объясню коррекцию расстройств, которые толкают к совершению глупости. Сначала будет казаться, что рушатся некоторые главные ценности, открывая путь разрушающим эмоциям. Поэтому я опишу детально все возможные ступени терапии. Образец модификации нелогичных мыслей даст большой эффект при коррекции настроения. Нужно продвигаться вперед и не бояться: ваши проблемы исчезнут.

## Часть вторая. Практическое применение

### Глава четвертая. Первый шаг к самоуважению

Во время депрессии многие больные уверены в своей никчемности. Анализ доктора Аарона Т. Бека показал, что больше восьмидесяти процентов депрессирующих испытывают самоотвращение. В дальнейшем Бек исходил из того, что больные видят свои недостатки во многих областях, но у них могут быть реально высоки такие качества, как интеллигентность, способность к подвигу, популярность, здоровье и сила. Он сказал, что самоимидж (самоосознание депрессирующего) можно охарактеризовать четырьмя словами: неудача, несовершенство, обделенность и одиночество.

Все эти негативные эмоции — результат низкого самоуважения. Самоимидж во время депрессии — это увеличительное стекло, преобразующее случайные ошибки и неудачи в символы личного несовершенства. Например, первокурсник Эрик ощущает на занятиях страх: «Когда профессор вызовет меня, я скорее всего все перепутаю». Постоянный страх Эрика все перепутать доминирует в его сознании, причина возникновения которого выяснилась в нашей беседе. (56:)

Я: Предположим, что ты все перепутал в классе, почему это расстроило бы тебя? В чем трагедия?

Э: В том, что я выставлю себя дураком.

Я: Предположим, ты выставил себя дураком. Почему это так расстроит тебя?

Э: Тогда каждый сможет смотреть сверху вниз на меня.

Я: Пусть так. Что тогда?

Э: Тогда я буду чувствовать себя несчастным.

Я: Почему ты будешь чувствовать себя несчастным при подобном отношении людей?

Э: Что я могу ожидать, не являясь сколько-нибудь стоящей персоной. Впоследствии это может повредить моей карьере: имея плохую репутацию, я не стану юристом.

Я: Пусть ты не стал юристом, допустим, ты исключен за неуспеваемость. Это стало бы особым провалом для тебя? Почему?

Э: Всю жизнь я мечтал стать юристом, провал означал бы мое полное поражение.

Я: Ну?

Э: Жизнь стала бы пустой. Я — неудачник, я никчемен.

В этом диалоге Эрик показал, почему он уверен в катастрофичности чьего-либо неодобрения, допущения ошибок или неудачи. Он верит, что если одна персона смотрит сверху вниз на него, то и все тоже. Да, это было бы так при условии, что *всемирное признание негодности* стало вдруг штамповаться на его лбу от каждого взгляда. У него не было чувства собственного достоинства, что не способствовало (57:) успеху. Свои достижения Эрик мерил по чужим взглядам. Если его страстное желание получать одобрение и комплименты было

неудовлетворено, то Эрик чувствовал себя ничем в глазах других.

Совершенство Эрика, построенное на одобрении его достижений посторонними, — нереально и равносильно самопоражению. Но для Эрика этот стимул действителен и необходим. Любой находящийся в состоянии депрессии может убедиться, как тяжело переделать нелогичные штампы мышления, из-за которых больной смотрит «сверху вниз» на себя; он верит, что на самом деле несчастен, и любой намек на обратное кажется ему неубедительным.

Несчастье, если не только больной верит в свои беды. Во многих случаях он будет так *настаивать* на своей несоразмерности требованиям, что в это могут *поверить* друзья, семья, и даже личный врач. Многие господа психотерапевты «покупались» на негативные взгляды депрессирующих без глубокого анализа утверждений пациента. Это показано в работе Зигмунда Фрейда «Скорбь и меланхолия», которая является основой классического подхода психоанализа к лечению депрессии. В этом исследовании Фрейд сказал, что когда пациент говорит: «Я печален, неспособен к достижениям, морально подавлен», то он может быть прав. Результат этих утверждений абсолютно бесполезен для терапевта. Фрейд уверен, что терапия может опираться на то, что пациент действительно не интересен, не привлекателен, не честен; мелочен и эгоцентричен. Эти постулаты опираются на свойственную человеку веру в себя, выделенную Фрейдом, и существование болезненного процесса подведения своих верований под категорию правды. «Пациент изображает свое «эго» несчастным, неспособным (58:) к каким-либо достижениям и морально презренным. Он упрекает себя, чернит себя, ощущает вину и предписывает наказание. Это может быть одинаково бесполезно как для научной, так и для терапевтической точки зрения; противоречит реальному состоянию самого пациента. Но он должен *непрерывно быть прав каким-то образом* (по-своему), и больной описывает свое «эго» таким, каким оно ему видится. Действительно, мы должны иногда подстраиваться под его утверждения без проверки. *Он, действительно, так неудачлив в интересах, любви, достижениях, как он и говорит* (по-своему). Возможно больной в своих самообвинениях *выказывает более тонкое чутье на правду, чем другие люди, не меланхолики* (по-своему). Когда в своем преувеличенном самообличении он описывает себя *ничтожным*, то это *может быть истинно*, ведь конечная цель прячется в *несчастьях самого больного*. Но это может быть и *ложным*, ведь мы не знаем *насколько близко он подходит к пониманию себя* (по-своему). Мы только удивляемся, почему человек заболевает, если он не смог устоять перед истиной».

Зигмунд Фрейд «Скорбь и меланхолия»

Пусть лучше терапевт держит в руках неадекватные чувства больного как экстремальное средство, потому что ощущение невезения — ключ к депрессии. Вопрос так же имеет и философское звучание. Присуще ли человеческой природе отклонение от стандарта? Действительно ли депрессирующие повернуты лицом к максимальной правде о себе? И что же является первопричиной истинного самоуважения? Эти, по-моему, очень важные вопросы человек всегда будет задавать себе. (59:)

Человек не может поднять чувство собственного достоинства своими достижениями в делах. Успехи приносят удовлетворение, но не счастье, так как самоценность, основанная на них — псевдоуважение, а не истинное чувство, что подтверждается успешностью моей борьбы с депрессией. Недопустимо, чтобы ощущение самоценности базировалось на взглядах, талантах, судьбе.

Мерилин Монро, Марк Роско, Фредди Принц и многие другие жертвы суицида аттестовали эту жестокую правду. Так же нельзя любовью, одобрением, дружбой, заботой или способностью к близости хоть на одну йоту поднять неотъемлемую ценность. Великое множество депрессирующих были любимы, но это не помогло им, так как *САМОлюбие* и *САМОуважение* отсутствовали. По большому счету, играет роль только личное ощущение самоценности.

Итак, читатель с некоторым раздражением может спросить: «Как приобрести ощущение самоценности, собственного достоинства? Я уверен, что другие люди лучше меня. Я не

думаю, что что-нибудь поможет мне изменить свою суть».

Одна кардинальная особенность когнитивной терапии — она не покушается на чувства низкой самооценки. В моей практике я помогал пациентам полностью изменить самооценку, я поднимал некоторые вопросы снова и снова: «Действительно ли ты *прав*, настаивая на собственной духовной мизерности?»

Первый шаг к самоуважению — понять больному, почему он настаивает на собственной ничтожности. На этом этапе он еще будет защищать чувство собственной неценности, не совсем адекватно понимая смысл сказанного. (60:)

Это мнение основано на исследованиях Бека и Девида Браффа, показавших нарушения мышления у депрессирующих, которые сравнивались с больными шизофренией и здоровыми людьми в способности интерпретировать пословицы, такие как: «Не красна изба углами, а красна пирогами». И шизофреники, и депрессирующие допустили много логических ошибок, имели сложности с объяснением смысла, они были чрезмерно конкретны и не могли сделать точный разбор. У депрессирующих грубость дефектов была менее глубокая и причудливая, чем у шизофреников, но они были очевидно ненормальными в сравнении со здоровыми людьми.

На практике выяснено, что во время депрессии человек теряет часть своих умственных способностей, до такой степени его беспокоят грядущие события. Негативные факты вырастают в своей важности до тех пор, пока они не захватывают всю реальность. При отсутствии же психических нарушений человек не испытывает ни уменьшения чувства собственного достоинства, ни депрессии.

Какие типы психологических ошибок создаются в большей степени, когда человек смотрит «сверху вниз» на себя? Пришло время вернуться к видам нарушений в процессе познания, описанным в третьей главе. Большинство психологических расстройств при ощущении низкой самооценки вызвано максимализмом. Если человек с позиции «все или ничего» оценивает свою жизнь, то он убежден, что его действия могут быть только или великими или никакими. Так один продавец говорил мне: «Достижение девяноста пяти или более процентов в моей ежемесячной продаже от заданного — приемлемо, а девяносто четыре или менее — эквивалентно тотальному провалу».

Максимализм является не только системой личного (61:) падения — он еще создает огромную массу опасений. Один психиатр заявил мне об отсутствии у него сексуального драйва и трудности в поддержании эрекции во время депрессии, влияющей как на его профессиональную карьеру, так и на личную жизнь. Он имел регулярные половые сношения в течение двадцати лет семейной жизни. Несмотря на его убывающий сексуальный пыл, который, в общем, являлся симптомом депрессии, он думал: «Я должен продолжить выполнение супружеского долга по плану». Эти мысли вызывали все большую тревогу и абсолютно не способствовали достижению удовлетворительной эрекции. Так как он уже не мог достигнуть своего сексуального рекорда, то начал линчевать себя со стороны «ничего». «Я неполноценный брачный партнер! Я неполноценный супруг! Я неполноценный мужчина! Я ничего не стою!» Хотя он был компетентным, можно сказать, уникальным, психотерапевтом, он сказал мне: «Доктор Бернс, мы оба знаем — это установленный факт, что у меня никогда не будет с супругой по-прежнему». Несмотря на годы медицинской практики, он смог убедить себя в этих мыслях.

## Повышение самооценки

Теперь читатель может сказать: «Я вижу, что вызвало низкую самооценку некоторых других людей, не похожих на меня. Вы лечили известных терапевтов и удачливых бизнесменов. По отношению к ним можно сказать, что недостаточное самоуважение не логично. Но я действительно зауряден, другие лучше выглядят, более популярны и удачливы. Что с этим поделаешь? Ничего, вот что! Мое чувство основано на реальности, маленькое утешение лишь в том, что все сказанное логично. Оба мы знаем — выхода (62:) отсюда нет, все это — самообман, поэтому никакая терапия не работает». Сначала я покажу два

терапевтических подхода, которые вряд ли смогут помочь, затем покажу методы, действительно повышающие самооценку.

Некоторые психотерапевты позволяют обсуждать чувство неадекватности на протяжении всего лечения. Это несомненно полезно — признаться в своих ощущениях, но слабительное приносит облегчение лишь на некоторое время, а не навсегда, то есть результатом будет временное повышение настроения. Итак, если терапевт не обеспечивает больного объективной информацией о действительном его самочувствии, то пациент воспринимает это как согласие со своими утверждениями. И может оказаться прав, так как существует вариант, что больной дурачил врача так же хорошо как и себя. В результате у пациента депрессия будет прогрессировать.

Длительное молчание во время лечения может сделать пациента более несчастным и задавленным внутренней самокритикой. Терапия будет очень похожа на бесчувственный эксперимент. Недирективные методы, при которых терапевт играет пассивную роль, часто вызывают еще большую тревогу у пациентов.

Сочувствие и забота терапевта часто помогают установлению лучшего самочувствия у больного, но улучшение будет кратковременным, если не произойдет значительной переоценки жизни. Если больной решительно не изменит самопонимания и верований, то рецидив депрессии неминуем. Эмоциональное очищение как самоцель недостаточно для преодоления чувства низкой самооценки, больному не поможет ни интуиция, ни популярная психология. Например, Дженифер была писательницей, она пришла на лечение в дикой панике, зная наперед, по опыту, свое эмоциональное состояние перед публикацией очередной (63:) новеллы. При первом посещении она сказала: «Меня лечили несколько психиатров. Они говорили, что мою проблему невозможно исследовать. Я догадываюсь, что причина в маме, которая довлекла на меня своим совершенством. Она могла найти девятнадцать недочетов в только что убранной комнате. Я всегда хотела угодить ей, но не имела успеха. Терапевты говорили мне: «Прекрати глядеть на все глазами своей мамы, прекрати стремиться к сверхсовершенству». Но как я это сделаю? Никто не скажет мне как уйти от этого».

Недовольство Дженифер — это то, что я слышу чуть ли не каждый день в моей практике. Заострение внимания на природе ее проблем может дать читателю возможность проникнуть в суть своих. Обычно внутренний дискомфорт отражается в действиях. Это не удивительно. Год за годом больной развивает свои психологические привычки, понижающие самооценку. Нужно попытаться планомерно изменить образ жизни. Перестанет ли заикаться заика, если проникнет в суть того, почему он не разговаривает правильно? Улучшится ли игра теннисиста только потому, что тренер сказал ему: «Не попадай так часто мячом по сетке»? Но если обсуждение эмоций и способность проникновения в суть — два основных блюда терапевтической диеты — не смогли помочь, что делать? Существует три этапа изменения чувства самооценки: быстрая и решительная перестройка мыслей, чувств, поступков. Эта работа будет основываться на систематическом проведении программ, содержащих конкретные методы, которые, если повторять их регулярно в течение некоторого времени, принесут успех. Мы подошли к первой ступени повышения самоосознания.

Я открыл много специальных, легко выполняемых приемов, помогающих росту чувства собственного достоинства. Простое прочтение следующего раздела не гарантирует (64:) улучшения, нужно усиленно проработать его, исполнить практические упражнения. Я рекомендую ежедневно уделять некоторое время улучшению самоимиджа, так как только на этом пути можно добиться положительного результата.

## **Особый метод поднятия чувства собственного достоинства**

**1. Возражение внутреннему критику.** Низкая самооценка может быть вызвана самокритикой. Мыслями типа «Я — ничто», «Я проклят», «Я ниже других людей». Для успешного возражения самообличению предлагаю три этапа:

- а) научить себя узнавать и описывать самокритические мысли, как только они появляются,
- б) выучить, почему эти мысли ошибочны,

в) практическое возражение им и развитие более реальной самооценки.

Эффективное средство для осуществления этого — «трехступенчатый метод». Нужно составить таблицу (см. таблицу 4.1), где левая колонка — «автоматические мысли» (самокритика), средняя — «нарушения в процессе познания», правая — «рациональный ответ» (самозащита).

Итак, для примера, человек внезапно осознает, что опоздал на важную встречу, у него замирает сердце, он впадает в панику. Пусть он спросит себя в этот момент: «Что я сейчас о себе думаю? Почему это расстраивает меня?» Запишет эти мысли в левую колонку. Он может подумать: «У меня всегда все не так, я всегда опаздываю». Или: «Все будут смотреть на меня сверху вниз. Я — слюнтяй. Я сделал из себя дурака». Эти мысли вызывают эмоциональное расстройство. Они разрезают мозг также неистово, как нож — плоть. (65:)

Таблица 4.1. Трехступенчатый метод		
ЦЕЛЬ: заменить более объективными, рациональными мыслями и размышлениями нелогичные, суровые, самокритичные, автоматически возникающие в ответ на отрицательные события.		
Автоматические мысли (самокритика)	Нарушения в процессе познания	Рациональный ответ (самозащита)
1. У меня всегда все не так. 2. Я всегда опаздываю.	1. Общий вывод из единичного факта. 2. Общий вывод из единичного факта.	1. Нонсенс, я делаю большинство вещей хорошо. 2. Я не всегда опаздываю. Это нелепо. Думая обо всем времени, я подразумевал настоящий момент. Если я опаздываю чаще, чем мне хотелось бы, то я смогу решить эту проблему, стать более пунктуальным.
3. Все будут смотреть на меня сверху вниз.	3. Общий вывод из единичного факта, максимализм, ошибка в предсказании судьбы.	3. Кого-нибудь может огорчить мое опоздание, но это не конец света. Или же все встречи всегда начинаются вовремя?
4. Я — слюнтяй. 5. Я сделал из себя дурака.	4. Ярлык. 5. Ярлык. Ошибка в предсказании судьбы.	4. Разве сейчас я слюнтяй? 5. То, что я опоздал, еще не сделало из меня дурака. Все когда-либо опаздывают.

(66:)

Выделив автоматические мысли, нужно определить, к каким ошибкам познания они относятся. Так: «Я всегда опаздываю» — классический пример общего вывода из единичных фактов, заносятся в среднюю колонку.

Главная ступень трансформации настроения — замещение автоматических мыслей рациональными в правой колонке. Существует объективная реальность, которую нужно признать, потому что, если в третьей колонке описываются неискренние верования, то результативность методики будет минимальной. Я рекомендую девиз: «Убедись, что ты уверен в своем опровержении самокритики». Только так можно понять нелогичность и ошибочность автоматических мыслей. Например, мысль «У меня всегда все не так» можно опровергнуть рассуждением: «Нужно забыть это. Я делаю некоторые вещи правильно или немного ошибаюсь, так же как и все. Я споткнулся на этой встрече, но непоправимого удара по моей репутации не было».

При невозможности рационально ответить на особенно негативные мысли нужно забыть об этом на несколько дней и вернуться к этому позже, увидев другие стороны произошедшего. Так нужно работать по трехступенчатому методу по пятнадцать минут в день в течение одного-двух месяцев вплоть до свободного овладения. Не нужно бояться спрашивать других людей, какой рациональный ответ они могли бы дать на эти автоматические мысли, если не можешь сделать это самостоятельно.

*Внимание!* Не следует стараться со всех сторон описывать свои эмоциональные реакции в первой колонке, нужно записать только те мысли, которые непосредственно вызывают эмоции. Представим ситуацию: вы — водитель, у вашей машины лопнула шина. Не стоит писать: «Я чувствую себя паршиво», (67:) так как это невозможно опровергнуть рациональным ответом, если вы действительно чувствуете себя паршиво. Нужно писать мысли, которые автоматически вспыхивают в уме в момент, когда вы увидели шину. Например: «Я так бестолков, я мог бы поставить новую шину еще в прошлом месяце». Или «О, черт, это только моя отвратительная судьба». На это уже можно найти рациональный ответ. «Конечно, было бы лучше поставить новую шину, но я не могу предвидеть всего, это же не значит, что я бестолков». Да, это принятие ответственности за независимое от вас событие

Для того, чтобы проверить работоспособность метода, полезно сделать некоторые «эмоциональные подсчеты», до и после применения трехступенчатой методики, выяснив насколько изменилась актуальность чувств, вызванных автоматическими мыслями. Для этого во время заполнения первой колонки нужно оценить свои эмоции от 0 до 100%. В приведенном примере водитель, допустим, увидев шину, был расстроен и зол на 80%. Когда же он полностью разобрал ситуацию, то уровень своих эмоций оценил в 40%, то есть метод для него работает.

Еще более тщательно разработал подобный метод Аарон Т. Бек: «Ежедневная запись дисфункциональных мыслей», где регистрируются не только автоматические мысли, но и чувства и отрицательные события, вызвавшие их (таблица 4 2).

Например, человек боится инсульта В ситуационной колонке нужно описать актуальные факты (не автоматические мысли), потом нужно в соответствующих графах отметить чувства и мысли, объяснить или сделать «эмоциональный подсчет». Для некоторых людей ежедневная запись дисфункциональных мыслей предпочтительней, так как она позволяет более систематично анализировать факты, мысли и чувства. И после этой методики наступает также значительное улучшение. (68:)

**Таблица 4.2. Ежедневная запись дисфункциональных мыслей\***

Ситуация	Эмоции	Автоматические мысли	Нарушения в когнитивном процессе	Рациональный ответ	Результат
Краткое описание фактов, вызвавших неприятные эмоции	1. Точная характеристика эмоций 2. Оценка интенсивности и эмоций 1 — 100%	Описание автоматических мыслей, сопровождавших эмоциональные реакции	Расстройства, присутствующие в каждой автоматической мысли	Рациональные ответы на каждую автоматическую мысль	Оценка последующего эмоционального состояния 0 — 100%
Потенциальный клиент, которому я попробовал продать страховой полис, сказал: «Пошел к черту».	Злость — 99% Грусть — 50%	1. Я никогда не продам ни одного полиса. 2. Я законченный неудачник. 3. Все думают, что я их обманываю.	1. Общий вывод из единичных фактов. 2. Преувеличение, ярлык. 3. Скачки в познании.	1. Я уже продавал множество полисов. 2. Не все потеряно, существует много других клиентов. Он сказал это сгоряча, но почему-то досталось мне. 3. Я вел себя так,	Злость — 50% Грусть — 10%

				как обычно веду с клиентами.	
--	--	--	--	------------------------------	--

\* Примечание: когда вы расстроены, опишите ситуацию, которая, как Вам кажется, стимулировала недомогание, запишите автоматические мысли, сопровождавшие его. При оценке эмоций учтите — один процент — незначительная интенсивность, сто процентов — наиболее возможная. (69:)

Давая рациональные ответы, в простой форме покажите абсурдность автоматических мыслей. Некоторые пациенты вначале отказывались делать это, говоря: «Что это даст? Метод не работает потому, что он не работает никогда; я действительно ничего не стою». Подобная позиция может служить только удовлетворению ошибочного предсказания судьбы. Попробуйте подтолкнуть себя к проведению ежедневной записи дисфункциональных мыслей, записывайте автоматические мысли и рациональные ответы по пятнадцать минут каждый день в течение двух недель и проследите за изменением результата BDI-теста. Вас может удивить резкая смена самоимиджа в лучшую сторону и быстрый рост самоуважения.

По этому пути пошла Гейл, чувство собственного достоинства у которой было настолько низким, что она ощущала постоянный страх стать объектом критики для своих друзей. Ее постоянно вгоняла в ужас просьба соседки по комнате об уборке. Гейл до такой степени не верила в возможность поворота к лучшему, что я стал убеждать ее попробовать трехступенчатый метод. Когда она решилась, то была удивлена, как ее самоуважение и настроение начали коренным образом изменяться. Она отметила, что описание негативных мыслей помогло более объективно относиться ей ко всему. Гейл перестала так серьезно воспринимать автоматические мысли, и в результате ежедневной записи она почувствовала себя гораздо лучше (таблица 4.3). Гейл не была уникальна. Просто трехступенчатый метод — сердце когнитивной терапии. Чем объективнее вы будете относиться к себе, чем точнее будете записывать автоматические мысли и рациональные ответы на них, тем лучше сможете выявить причины, вызвавшие депрессию. Трехступенчатый (70:) метод не ограничивается проблемами личной неадекватности нормам, он может касаться громадного числа эмоциональных трудностей, при которых нарушения процесса мышления играют центральную роль; с его помощью можно научиться относиться с пренебрежением к таким «реальным» проблемам, как банкротство, развод, психические болезни; можно свести к нулю вещи, первоначально вызвавшие депрессию.

Таблица 4.3

Выдержка из ежедневных записей Гейл, сделанных дома по трехступенчатому методу. В левой колонке она отмечала негативные мысли, автоматически заполнявшие ее мозг, когда соседка по комнате просила убрать помещение. В средней колонке Гейл идентифицировала расстройства, а в правой — записывала рациональный ответ.		
1. Все думают, что я несобрана и эгоистична. 2. Я состою из эгоцентризма и легкомыслия.	1. а) Скачки познания (незнание предшествующего). б) Общий вывод из единичных фактов. 2. Максимализм.	1. а) Временами я организованна, а временами — нет. б) Не все так думают обо мне. 2. Временами я легкомысленна, а временами — серьезна. Я бываю эгоцентрична, но могу работать над этим.

3. Моя соседка ненавидит меня, у меня нет настоящих друзей.	3. а) Скачущие умозаключения (незнание предшествующего), б) Максимализм.	3. Моя дружба такая же, как у всех. Иногда меня критикуют неприятные мне персоны, а иногда приятные, которым изредка не нравится то, что я делаю или говорю. Успокоившись же, они относятся ко мне благосклонно
---	--	---

(71:)

**2. Счетчик эмоций.** Второй метод, хорошо показывающий негативные мысли — наручный счетчик, который можно купить в хорошем спортивном магазине. Он похож на часы, не дорог и каждый раз при нажатии кнопки число на циферблате увеличивается на единицу. Нажимать нужно тогда, когда негативные мысли возникают в голове, констатировать каждое тревожное чувство. В конце дня результат заносится в дневник. В первые несколько дней сумма будет расти, что обусловлено лучшей идентификацией критических мыслей. Потом от недели до десяти дней она будет держаться на одном уровне и затем начнет падать, показывая уменьшение негативных мыслей и улучшение самочувствия. На это требуется обычно около трех недель. Наручный счетчик позволит развить хороший самоконтроль. Для пожелавших использовать данный метод я хочу подчеркнуть, что он не заменяет методiku, описанную в предыдущем пункте, не становится обходным путем, так как действует только в световой день, а болезненные ощущения могут возникнуть в любой момент.

**3. «Держись, не хандри!»** — призыв к женщине, считавшей себя «плохой матерью». Читая предыдущие разделы, вы можете подойти к себе с некоторой долей объективности: «Все сказанное может присутствовать в моих мыслях. Но что делать, если мои проблемы реальны?»

Ненси — тридцатичетырехлетняя мать двоих детей, шесть лет назад развелась с первым мужем, на днях заключила второй брак, работает неполный рабочий день; обычно воодушевлена, увлечена, и полностью поглощена заботами своей семьи, но многие годы испытывает эпизодическую депрессию, во время которой Ненси становится требовательной (72:) к себе и другим, абсолютно не верит в свои силы. В такое время она и обратилась ко мне.

Мне пришлось биться с ее огромными сомнениями в себе. Ненси получила сообщение в дневнике сына о том, что у него сложности в школе. Она приписала их себе и впала в депрессию. Наша беседа с Ненси во время лечебного сеанса: Н: Я могла бы работать с Бобом дома, так как он очень не организован и не готов к занятиям. Учительница мне сказала о низком самоверии и неадекватной реакции на указания у ребенка, вследствие чего его школьная работа ухудшилась. Я обвинила во всем себя и почувствовала внезапно угнетенное состояние. Я сказала себе, что хорошая мать все время занимается с детьми. Я ответственна за его плохое поведение, я не могла представить, с чего начать. Я действительно плохая мать. Мне пришло в голову, что Боб идиот и провалится на экзаменах, и это станет моим провалом.

(Моей первой задачей было атаковать ее заявление: «Я — плохая мать», так как я чувствовал: этот самокритический постулат парализовывал ее стремление к самопомощи и мешает устранению кризиса с сыном.)

Я: В чем ошибочность заявления: «Я — плохая мать»? Н: ...

Я: Возможны ли подобные мысли? Н: Вполне.

Я: В чем суть этого заявления?

Н: Это мать, которая плохо работает над воспитанием детей, не так эффективно как другие. Это же очевидно.

Я: Итак, Вы утверждаете, что плохая мать — женщина (73:) с низким материнским искусством? Это ваше определение?

Н: Некоторым матерям его не достает.

Я: Всем матерям его не хватает в какой-то степени.

Н: Так ли?

Я: Нет в мире совершенной матери, всем им не хватает материнского искусства в какой-то степени. Подчеркиваю, ваше определение говорит, что всякая мать — плохая мать.

Н: Я чувствую, что я — плохая мать. Не каждая же так?

Я: Хорошо, прокрутим снова. Что такое «плохая мать»?

Н: Плохая мать — та, которая, не понимая своего ребенка, постоянно допускает по отношению к нему ошибки, приносящие вред.

Я: Получается, плохих матерей нет вообще, так как ни одна не может постоянно допускать ошибки, приносящие вред.

Н: Ни одна?

Я: Вы сказали, что плохая мать *ПОСТОЯННО* допускает вредящие ребенку ошибки. Нет такой личности, которая бы в течение двадцати четырех часов в сутки, *ПОСТОЯННО*, приносила вред. Каждая мать хоть что-то да делает правильно.

Н: Но как же те родители, которые постоянно бьют, наказывают своих детей, они ведь плохие матери?

Я: Да, такие родители существуют, им следовало бы улучшить свои манеры, чтобы лучше почувствовать самих себя и своих детей. Но было бы неверным утверждение, что они постоянно делают что-нибудь неправильно, и не стоит к ним приклеивать ярлык «плохие». У них есть свои проблемы, такие как (74:) повышенная агрессивность и низкий самоконтроль. Они уверованы в своей нравственной гнилости. Но не следует им вешать ярлык «плохая мать», так как он все равно будет неточен, а тушить пожар бензином — глупо.

(Сейчас я попробовал показать Ненси, что она только вредила себе ярлыками, такими как «плохая мать». Я показал ей некорректность его определения. Если бы она поняла деструктивность ее хандры и бессмысленность самоярлыков, то мы смогли бы перейти к разработке стратегии помощи Бобу).

Н: Но я чувствую себя плохой матерью.

Я: Хорошо, и так опять, что вы под этим подразумеваете?

Н: Это все, которые не уделяют достаточно внимания своим детям.

Я: Достаточно для чего?

Н: Чтобы у детей была хорошая жизнь.

Я: Хорошая во всем или в чем-либо?

Н: В чем-либо, во всем не бывает.

Я: Было ли Бобу в чем-либо хорошо?

Н: Конечно. Очень многие вещи его удовлетворяли. Он делал их хорошо.

Я: Тогда, согласно вашему определению, вы не можете быть плохой матерью.

Н: Тогда почему я чувствую себя плохой матерью?

Я: Мне кажется, вы повесили этот ярлык потому, что вам хотелось больше времени заниматься со своим сыном, но возможности не было, общение казалось недостаточным, и появилось чувство личной неудовлетворенности. (75:)

Н: Но, если бы я уделяла Бобу больше времени, больше помогала ему, то у него было бы меньше проблем в школе, и он был бы более счастлив, а я не чувствовала бы провала.

Я: Итак, вы порицаете себя, Ненси, за его ошибки?

Н: Да, это мой провал. Я плохая мать.

Я: То есть вы хотите дать Бобу в кредит счастье?

Н: Нет, процент по кредитам он все равно бы вернул не мне.

Я: То есть вы отвечаете за провалы ребенка, а не за его успехи?

Н: Да.

Я: Вы становитесь в позу мученицы?

Н: Да.

Я: «Плохая мать» — абстракция, а не универсальный термин.

Н: Да, но мать может делать плохие вещи.

Я: Только люди и могут делать различные вещи: плохие, хорошие, нейтральные. «Плохая мать» — только фантазия, абстракция. Вы поняли?

Н: Да, но некоторые матери лучше других.

Я: Нужно не разглагольствовать о плохих и хороших матерях, а думать над тем, что можно улучшить.

Н: Я поняла, что чувствуешь, то и делаешь. Когда я считала себя плохой матерью, то только чувствовала депрессию и не могла делать что-нибудь продуктивно. Сейчас я вижу, что вы правы. Я не буду критиковать себя — буду чувствовать себя лучше и смогу помочь Бобу.

Я: Великолепно, вы выбрали себе дорогу, разработали себе стратегию. А что такое родительское воспитание? Как можно улучшить его? Рассудите, считая себя плохой (76:) матерью, можно ли сделать это? Нет, невозможно.

Н: Конечно. Если я перестану мучать себя этим заявлением, то почувствую себя лучше, и смогу начать работать с Бобом. Вот я прекращаю называть себя плохой матерью и уже чувствую лучше.

Я: Теперь можно узнать, когда же вы впервые почувствовали побуждение сказать: «Я — плохая мать»?

Н: Я не ненавидела себя как-то особенно, мне казалось, что я теряю расположение к Бобу, если он приносил плохие отметки, а ведь я могла бы помочь ему.

Я: Отлично, Ваша позиция приобрела позитивный характер, и мне это нравится.

Когда же я предложил Ненси написать рациональные ответы на автоматические мысли, возникшие в результате беседы с учительницей Боба, то она сделала это в форме, представленной в таблице 4.4.

Таблица 4.4. Отчет Ненси, изложенный в виде упрощенного трехступенчатого метода.

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Я невнимательна к Бобу.	1. Я реально занимаюсь с ним очень много времени.
2. Я могла бы работать над его домашним заданием, и у него не было бы проблем с неорганизованностью и неподготовленностью к занятиям.	2. Домашнее задание — его забота, а не моя. Я могу посоветовать ему, как организовать себя. В чем же моя забота? а) Проверять выполнение. (77:) б) Настаивать на своевременности. в) Спрашивать о затруднениях. г) Поощрять.
3. Хорошие матери заняты своими детьми даже ночью.	3. Неправда. Занимаются тогда, когда могут и хотят этого, а постоянно — нереально. Кроме того, у детей есть свои планы.
4. Я не руковожу его поведением, не слежу за ним в школе.	4. Я могу только советовать Бобу во время его отдыха.
5. Если бы я всегда помогала Бобу, то у него не было бы проблем.	5. Это не так, проблемы будут всегда, если их замечать.
6. Я — плохая мать, я причина всех проблем Боба.	6. Я не плохая мать. Я не могу контролировать его во всем, а могу только говорить с ним, учить его, советовать ему.
7. Все другие матери работают со своими детьми, а я не знаю, как подступиться к Бобу.	7. Общий вывод из единичного факта. Неверно. Держись, не хандри.

Первый шаг Ненси по преодолению трудностей — беседа с Бобом. Действительно ли у него были проблемы, как считала учительница? В чем они заключались с его точки (78:) зрения? Чувствовал ли он недостаток в общении? Превышала ли сложность домашних заданий его способности? Получив информацию, Ненси нашла суть проблемы, она поняла,

какую позицию нужно занять для ее разрешения. Например, если Боб говорит, что в его занятиях появились сложности — Ненси объявляла награду за их преодоление. Ее взаимоотношение в Бобом улучшилось и улучшилась его учеба.

Ненси ошибалась, называя себя плохой матерью. Этот тип самокритики дезорганизовывал ее *борьбу с проблемой*. Если бы она *не сняла ярлык*, то положение становилось бы хуже и хуже.

Почему я решил, что помог найти Ненси выход? Потому что человек, навесив на себя хоть один ярлык, начинает воспринимать его как оценочную категорию. И все больше и больше запутывается.

**4. Итог.** Когда у человека начинается ухудшение настроения, то есть риск, что в каком-нибудь аспекте он скажет себе: «нехорош», он начнет убеждаться в своей испорченности и малоценности; негативные ощущения захлестывают его потоком и парализуют нормальную жизнедеятельность.

Для восстановления эмоционального равновесия, в первую очередь, нужно поднять ощущение собственной ценности. Для этого нужно убедиться в *некорректности* и *нереальности* своих ярлыков и заявлений.

Как можно достигнуть этого? Ваши мысли, чувства и верования базируются на собственном опыте. А жизнь постоянно течет, изменяется. Ярлыки становятся малы, как детская распашонка, или настолько всеобщими, что вы выскальзываете из них. Абстрактные ярлыки, подразумевающие (79:) ущербность личности, не могут нести какую-либо информацию. Но они убеждают человека в его второсортности. Что же тогда очевидно? Конечно, не рассуждения: «Я чувствую неадекватность — значит я неадекватен. А иначе, что порождает эмоции?» Ошибка кроется в зависимости рассуждений от настроения. Чувства не могут определять чью-либо ценность, особенно, чувства комфорта и дискомфорта. Печаль и тоска *не показатели* того, что человек, страдающий ими — *неприятен, малоценен и низок*.

Кто скажет, что счастье — критерий величия человека? Или это доказывает, что счастливый человек просто хорошо себя чувствует? Чувства еще никогда не определяли ценности человека. На чем же тогда основывается самоуважение, как его поднять? Нельзя же сделать что-либо особенно ценное, чтобы задобрить его, — все равно все вывернет наизнанку внутренний голос. Почему? Потому что он врет; чувство самооценности у больного не основывается на правде, это плод депрессии.

Три ступени, по которым можно выбраться из депрессии:

1. Излей негативную мысль из головы на бумагу.
2. Прочти десять видов нарушения в процессе познания и выбери из них свои.
3. Замени написанное в первом пункте более объективными мыслями. По прохождении этих трех ступеней самочувствие значительно улучшится, самоуважение вырастет, чувство собственной ничтожности и депрессия пойдут вниз. (80:)

## **Глава пятая. Лень и борьба с ней**

В предыдущей главе говорилось о том, что настроение изменяется вслед за мыслями. Второй способ изменения чувств делами — это не секрет для многих людей, но существует одна заминка — делать во время депрессии не хочется ничего.

Одно из главных деструктивных свойств депрессии — паралич сил. При умеренных формах больной откладывает на потом некоторую надоевшую домашнюю работу. Недостаток мотивации к фактически любой активности приводит к тому, что любая деятельность пугает. Больной выполняет все меньше и меньше работы и чувствует себя все хуже и хуже, теряет смысл обычный стимул, падает продуктивность и самоуверенность. Человек оказывается в изоляции. Если больной не признает этой эмоциональной тюрьмы, то ситуация может длиться неделями, месяцами, годами. Неактивность будет усложнять жизнь; безделье оттолкнет друзей, разрушит семью, станет причиной непонимания близких. По этому поводу они будут отпускать комментарии, усугубляющие паралич. Безделье представляется одним из величайших парадоксов человеческой природы; одни могут настолько лелеять в себе эту

«изюминку», что становятся противными другим и постепенно впадают в полную изоляцию. Одиночеством наказывают преступников. Молодая обезьяна, отсаженная от сородичей, отстаёт в развитии, так почему же человек добровольно накладывает на себя взыскание, с таким трудом находит положительную мотивацию в работе? (81:)

В моей практике я встречал немало больных, добившихся улучшения самопомощью. Сначала это был тяжелый труд, потом дело пошло на лад.

Недавно я лечил двух пациентов, оказавшихся, как казалось вначале, в тупике.

Пациент А, женщина 28-ми лет, согласилась на эксперимент, чтобы проследить за изменением настроения в зависимости от видов деятельности. Выяснилось, что А чувствует себя хуже всего, когда ничего не делает. В число занятий, улучшающих ее самочувствие, входят: уборка квартиры, музицирование на гитаре, хождение за покупками и т.п. И только одно заставляет ее чувствовать себя плохо, это единственное занятие, делающее ее, практически, всегда несчастной. Догадываетесь что? *БЕЗДЕЛЬЕ*: лежать целый день в постели, разглядывать потолок и перемалывать негативные мысли. Заползать в кровать и погружаться во внутренний мир. Действительно ли она хочет страдать?

Пациент В, врач, с самого начала лечения начинает давать мне советы, ей кажется, что она уверена — быстрота выздоровления зависит от желания работать над собой между занятиями. Она думала, что хочет выздороветь больше всего на свете (депрессии терзали ее 16 лет). Она подчеркивала, что будет с радостью посещать оздоровительные занятия. Но: я не должен просить ее ударить пальцем о палец, чтобы помочь себе, если я буду настаивать на выполнении 5-минутных упражнений — она покончит с собой. Серьезность ее заявлений подтвердил разработанный в деталях способ самоуничтожения. Откуда у нее такое яркое нежелание помочь себе?

Я думаю, что представил экстремальные формы неприятия деятельности. Более типичные — затягивание уплаты по (82:) счетам, похода к зубному или проблема с завершением важного для карьеры доклада. Но вопрос все тот же: почему мы поступаем против своих интересов?

Промедление, ведущее к самопоражению, может быть в зависимости от последствий: забавным, срывающим планы, озадачивающим, сводящим на нет или душераздирающим. Мне кажется, что промедление — исключительно человеческая, широко распространенная черта. Писатели и философы всех времен и народов выдвинули множество теорий, пытаюсь объяснить эту тактику, включая такие известные, как:

- 1) лень — человеческая суть;
- 2) «жажда смерти», стремление к боли, страданию, саморазрушающая направленность;
- 3) пассивно-агрессивная сущность, бездеятельность — маска, носимая для окружающих людей;
- 4) нравится внимание, уделяемое депрессирующим, а лень — простейшая форма достижения этого.

Каждое из этих объяснений принадлежит различным психологическим школам, и каждое по-своему неточно. Первая модель рассматривает неактивность, как фиксированную характерную черту личности. Недостаток этой теории — она называет проблему, без каких-либо последующих объяснений. Осознание себя ленивым бесполезно и, хуже того, грозит провалом, так как порождает ощущение врожденности недостаточной мотивации. Эти мысли не представляют обоснованной теории, а являются когнитивным искажением (ярлыки).

Вторая модель предполагает наличие некой эйфории от (83:) страданий, приносимых промедлениями. Это настолько смешно, что не поддерживается сколь-нибудь значительным числом психотерапевтов. Если кому-то все же доставляет удовольствие и безделье, то ему стоит осознать, что это наиболее мучительная форма человеческих страданий. И что замечательного в этом? Я пока еще не встретил ни одного пациента, получавшего истинное удовольствие от страданий.

Третья гипотеза — вы «пассивно агрессивны» — представляет многочисленную школу психиатров, считающих удовлетворительным объяснение депрессии с помощью теории

«внутреннего угла», где промедление рассматривается, как выражение сдерживаемой враждебности, так как пассивность часто выводит из себя окружающих. Но многие больные депрессией не чувствуют себя особенно злыми. Они и не подозревают, что окружающие могут прореагировать подобным образом. Предположение о *намеренном* безделье — оскорбительно и неверно, и может вызвать ухудшение самочувствия.

Последняя теория — нравится внимание — отражает современную гипотезу поведенческой психологии, в которой настроения и поступки рассматриваются, как результат поощрения и наказания, исходящие от окружающих. То есть, если человек во время депрессии подвержен безделью, то его поведение было тем или иным способом отмечено.

В этом есть доля правды: депрессирующие иногда получают существенную поддержку со стороны тех, кто старается им помочь. Но их радует внимание из-за возможности потом отрицать его. Если кто-то больному говорит, что похож на него, то депрессирующий думает: «Он не знает, насколько я плох. Я не заслуживаю такой «похвалы». Для депрессии и апатии ничто не может служить поддержкой и опорой. То (84:) есть четвертая теория опускается до уровня предыдущих.

Что же действительно мотивирует «паралич»? Понять это в короткий промежуток времени можно, понаблюдав за неординарными изменениями в уровне человеческой мотивации. Тот же индивидуум, из которого обычно брызжет творческая энергия и оптимизм, может превратиться во время депрессии в один момент в жалкого, прикованного к постели человека. Прослеживая этапы изменения настроений, можно найти ключи к разгадке многих тайн человеческих побуждений. Нужно спросить себя: «Какие мысли немедленно возникают в голове, если я думаю о невыполненном задании?» Затем записать эти мысли на бумаге, где отобразится и неправильное представление, и ложное притворство. Тогда станет ясно, что чувства, препятствующие побуждениям (апатия, беспокойство, подавленность) — результат искажения мысли.

Таблица 5.1 показывает типичный «летаргический» цикл. Мысль этого пациента негативна, он говорит себе: «Нет причин что-нибудь изменять, так как я прирожденный неудачник и вынужден терпеть свои поражения». Во время депрессии такие мысли звучат довольно убедительно, они парализуют вас, заставляют считать себя непохожим на других; подавленным, ненавистным себе и беспомощным. Потом эти эмоции служат доказательством того, что пессимистическая позиция верна, убеждают, что любая попытка что-нибудь изменить ухудшит все, поэтому лучше не пробовать и остаться на весь день в постели. Больной лежит, уставившись в потолок, надеясь уснуть, осознает, что позволяет своей карьере падать вниз, бизнесу обращаться в банкротство. Депрессирующий не поднимает телефонную трубку, опасаясь услышать плохие новости; жизнь становится скучной. Этот порочный цикл может продолжаться до бесконечности, если не знать как прервать его. (85:)

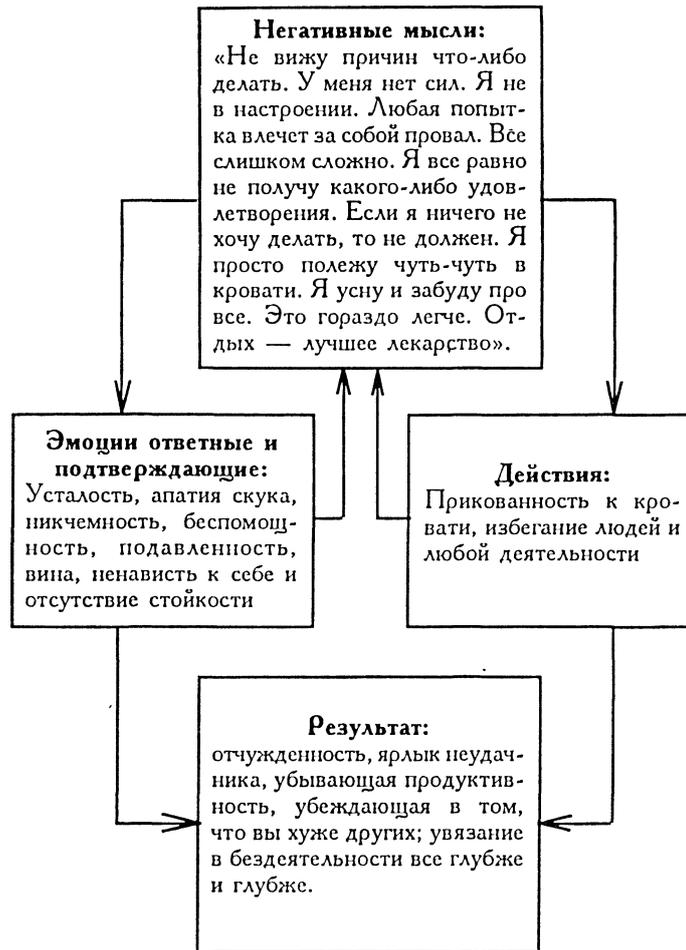


Таблица 5.1 «Летаргический» цикл.

Негативные мысли вызывают ужасные чувства. Болезненные эмоции подтверждают пессимистические мысли. Круг замыкается. Обстоятельства, возникшие из-за бездеятельности, добавляют темные тона. (86:)

Как показано в таблице 5.1 (см. стр. 85), мысли, чувства и поведение взаимосвязаны: эмоции и действия — результат отношения ко всему. И чувства, и поступки влияют различными способами на познание, вызывающее смену эмоций. Поэтому изменение поведения поможет обрести лучшее самочувствие только в том случае, если оказано позитивное влияние на характер мыслей. То есть можно видоизменить изжившие себя моральные устои коррекцией поведения. Также, изменяя характер мысли, можно почувствовать желание что-нибудь сделать, что в свою очередь окажет позитивное влияние на ход мыслей.

Приведу типы моральных установок, связанных с промедлением и бездеятельностью.

**1. Безднадежность:** депрессия напрочь убивает воспоминания о том, что человек чувствовал себя когда-то хорошо, и лишает надежды на улучшение. Поэтому, любая деятельность кажется бесполезной. С этой точки зрения предположение о том, что можно что-либо сделать, дабы помочь себе, звучит абсурдно, как совет умирающему приободриться.

**2. Беспомощность:** уверенность в том, что настроение вызвано факторами, не поддающимися личному контролю, такими как судьба, менструальные циклы, гормональная диета, удача и оценка со стороны.

**3. Самоподавление:** существует несколько способов перестать что-либо делать. Можно подвести задание под такую степень сложности, которая окажется невыполнимой. Можно решить, что нужно одновременно делать все вместо того, чтобы разбить всю работу на мелкие части, выполнение которых реально. Можно оградить себя от работы, находящейся (87:) под рукой, мучаясь мыслью о том, что вокруг и так достаточно несделанного. Чтобы

проиллюстрировать неразумность этого, нужно представить, что каждый раз садясь завтракать, вы захлебываетесь мыслями о еде, которую предстоит съесть за всю жизнь. Просто представить на секунду тонны мяса, овощей, мороженого, тысячи литров жидкости и километры жевательной резинки! И нужно съесть каждый кусочек до того, как умрете! Представить, что перед каждым приемом пищи в голове вертится мысль: «Эта еда — просто капля в море. Как же я съем все? Нет никакого смысла съесть хотя бы одного жалкого цыпленка сейчас». Вас стошнит; подавляемый аппетит исчезнет и желудок сожмется в комочек.

**4. Несвоевременность выводов:** нет силы заняться чем-нибудь эффективным, приносящим удовлетворение, так как довлеет привычка считать: «Я не могу» или «Я сделал бы, но...» Когда больная депрессией приготавливает яичницу, она думает: «Я больше этого не вынесу!», подразумевая: «Мне не нравится готовить потому, что это чертовски сложно». Но когда она проанализировала это впоследствии, то с удивлением заметила, что сделать яичницу довольно просто.

**5. Самоярлыки:** чем больше человек мешкает, тем сильнее опускается и глупее выглядит в своих же глазах. Заканчивается это тем, что человек называет себя «ленивым» или «медлительным» и преуменьшает свои возможности.

**6. Преуменьшение заслуг:** во время депрессии человек проваливает любое занятие не только из-за того, что считает его ужасно сложным, но и потому, что не верит в адекватную усилиям благодарность. (88:)

«Anhedonia» — специальный термин, обозначающий заниженную способность ощущения удовлетворения и удовольствия. Обычная ошибка познания — тенденция «дисквалифицировать» положительное может находиться в корне этой проблемы. Какова же структура этой ошибки?

Один бизнесмен пожаловался, что за весь день не сделал ничего толкового: с утра попытался дозвониться клиенту, но номер был занят, повесив трубку, бизнесмен подумал о бессмысленной потере времени. Позже, этим же утром, он удачно справился с важными переговорами и решил, принижая свою роль, что каждый может сделать так, а то и лучше. Низкий уровень получаемого удовлетворения объясняется принижением своих заслуг, привычкой говорить, что это не учитывается (удачно атакуют чувство выполненного долга).

**7. Максимализм:** больной воздвигает себе невысказанные критерии и не может остановиться на чем-либо меньшем. В результате он делает то, что ничего не делает.

**8. Боязнь провала** — другая моральная установка, парализующая активность. Мысль о том, что приложение усилий не приведет ни к какому результату, довлеет над личностью, заставляя отказаться даже от попыток. Боязнь провала может быть вызвана несколькими видами когнитивных нарушений, где один из наиболее распространенных — общий вывод из единичных фактов. Больной решает: «Если я не справлюсь с этим, то не справлюсь уже ни с чем». Наверное, никто не может ошибаться во всем, у каждого бывают свои победы и свои поражения. Хотя победа сладка, а поражение горько — провал какого-нибудь задания не может стать смертельным ядом. (89:)

Второй вид, способствующий боязни поражений, — оценка по конечному результату, исключая индивидуальные заслуги. Текущая оценка намного логичнее итоговой, что я и объясню на собственном примере. Как психотерапевт я могу контролировать только то, что я говорю, и как я взаимодействую с пациентом, а не его реакцию. Что я говорю и как я взаимодействую — это процесс; как человек реагирует — результат. Ежедневно несколько пациентов говорят о значительном улучшении после сеанса, в то время, как другие не увидели в терапии никакой пользы для себя. Если я буду оценивать мою работу только по результатам, то эмоции, которые я испытываю, будут похожи на волну, в зависимости от состояния больных. И мое самоуважение будет непредсказуемо колебаться на протяжении всего дня. Но если я допущу, что только вводимая информация подвластна моему контролю, а собственно она и образует терапевтический процесс, то смогу чувствовать удовлетворение за хорошо проделанную работу вне зависимости от результатов. Когда я научился этому, то

одержал большую личную победу. Если же пациент отрицательно реагирует — я учусь на этом, если же я допускаю ошибку — я ее исправляю.

**9. Боязнь успеха:** из-за недостатка доверия к успеху, боязнь его может стать более опасна, нежели боязнь провала, так как человек убеждается в юле случая. Он уверен, что его достижения будут незаслуженно завышены окружающими, затем, когда ужасная правда о том, что он «неудачник» всплывет, придут еще более горькие разочарования, отвержения и боль. Так как больной уверен, что он все-таки упадет с высоты — безопасней не заниматься альпинизмом вообще.

Так же можно бояться успеха из-за мысли о том, что на (90:) вас возложат слишком большие надежды, из-за боязни того, что *ДОЛЖНЫ* и *НЕ МОЖЕТЕ* оправдать ожидания, то есть успех создаст довольно опасную ситуацию. Больной начинает избегать любого подъема в гору.

**10. Боязнь осуждения, критики:** попытка сделать что-то новое, как думает больной, оказавшаяся ошибочной, будет встречена с осуждением, потому что близкие люди не поймут его из-за своего человеческого несовершенства. Риск отвержения кажется настолько реальным, что, защищаясь, человек принимает такой низкий уровень, какой только возможен. Кто не играет, тот не проигрывает.

**11. «Насилие» и «возмущение»:** злейший враг побуждения — ощущение принуждения. Человек слышит призывы к участию как изнутри, так и со стороны. Изнутри — моральный стимул: «должен» и «следовало бы». Человек говорит себе: «Мне нужно сделать это», и «Я должен сделать это». Тогда он чувствует себя должным, обремененным, виновным и возмущенным; чувствует себя провинившимся ребенком в руках директора-тирана. Каждое задание приобретает таким образом настолько неприятную окраску, что уже невозможно подступить к нему. А промедление дает повод причислить себя к бездельникам.

**12. Низкий порог терпимости:** некоторые решают, что должны устранять проблемы легко и без осложнений, и поэтому бесятся и паникуют, если жизнь чинит препоны. Вместо того, чтобы терпеливо выстоять в этот промежуток времени, больной выступает против «несправедливости», и если дела не идут, сдается окончательно. Человек чувствует (91:) и поступает так, как будто он обречен на успех, любовь, признание, идеальное здоровье и счастье.

Расстройство возникает из-за привычки сравнивать реальное с идеальным и, если они разнятся, обвиняет реальность. И никому не приходит в голову, что гораздо легче изменить свои ожидания, чем валить все на происходящее.

Это расстройство часто порождается утверждениями о долженствовании. «За все те километры, что я прошел, я должен был бы быть в лучшей форме». Неужели? Почему? Может быть у вас иллюзии, что обвиняющие утверждения помогут приложить больше усилий? Вряд ли это сработает. Разочарование только прибавится к чувству фатальности и обделенности и увеличит побуждение сдаться и ничего не делать.

**13. Вина и самобичевание:** если у кого-то утвердилось чувство того, что он низок или обидел других, то у него, естественно, не появится никакого желания участвовать в повседневной жизни. Недавно я лечил одинокую пожилую женщину, проводившую целые дни в постели, несмотря на то, что она чувствовала себя гораздо лучше, когда ходила в магазины, готовила или общалась с друзьями. Почему? Эта прелестная женщина обвиняла себя в разводе дочери, случившемся пять лет назад. Она объясняла: «Когда я приходила к ним — мне следовало бы обсудить все вопросы с зятем, спросить его о делах. Может и помогло бы. Я хотела, но так и не проявила инициативу. Теперь я чувствую свою вину в том, что они не ужились». После обнаружения нелогичности своих мыслей она почувствовала себя лучше и вновь стала деятельной, потому что осознала, что она человек, а не Бог.

Теперь читатель может задаться вопросом: «Я знаю, что моя бездеятельность нелогична и питает саму себя. Несколько (92:) приведенных ниже пунктов подошли мне. Но я чувствую себя пловцом, пытающимся переплыть бассейн сметаны. Я не могу заставить себя двигаться. Вы скажете, угнетенное состояние — следствие моей позиции, но я же не могу поднять

тонну кирпичей. Что делать?»

Практически, любая деятельность дает огромный шанс поднять настроение. Если человек ничего не делает, то он становится зависимым от множества негативных мыслей. Если он начинает что-нибудь делать, то временно поддается чувству самоклеветы. Но важнее всего то, что радость от сделанного опровергнет многие искаженные мысли.

Нужно рассмотреть приведенные ниже технологии активизации и выбрать пару наиболее подходящих, поработать над ними одну-две недели; нельзя следовать им всем! Спасение для одного человека — гибель для другого. Нужно использовать методы, специально приспособленные к вашему типу бездеятельности.

## Ежедневный распорядок деятельности

Он (см. таблицу 5.2) прост, он эффективен и поможет организовать борьбу с апатией. Распорядок состоит из двух частей. В колонку «ожидаемое» записывается почасовой план деятельности на день, даже если будет сделано не все, полезно само планирование. Разработка планов не должна быть слишком тщательной, действие описывается одним-двумя словами и заносится в графу с указанным временем, например: «одеться», «пообедать» и т.п. Действие должно требовать на выполнение не более пяти минут.

В конце дня нужно заполнить колонку «выполненное», описать действие, действительно происходившее в указанное (93:)

**Таблица 5.2.** Ежедневный распорядок деятельности

ОЖИДАЕМОЕ		ВЫПОЛНЕННОЕ
В начале дня составьте почасовой план того, что вы хотите сделать.		К концу дня запишите то, что вы действительно сделали, пометьте каждое действие буквами П (польза) и У (удовольствие) и оцените их по пятибалльной системе в зависимости от полученного удовольствия.
дата: _____ время: _____		
<b>8—9</b>		
<b>9-10</b>		
<b>10-11</b>		
<b>11-12</b>		
<b>12-13</b>		
<b>13-14</b>		
<b>14-15</b>		
<b>15-16</b>		
<b>16-17</b>		
и так далее до конца дня		

время. Они могут быть или не быть запланированы. Но даже если вы просто сидели, уставившись в стенку, запишите это. Потом нужно определить каждое действие буквами П и У (польза и удовольствие). Например: П — чистка зубов, (94:) приготовление пищи и т. п.; У — прием пищи, чтение и т. п. После этого каждое действие оценивается по пятибалльной системе, показывая величину полученного удовольствия или степень сложности заданий. Например, можно поставить П-1 напротив такого легкого задания как одеться или же П-5 напротив выполнения чего-нибудь более сложного, бросающего вызов традициям: устройство на новую работу. Дела для удовольствия оцениваются так же. Если действие приносило удовольствие в прошлом, до депрессии, но сегодня вывело вас из себя, то ставится У S или У 0. Некоторые действия могут относиться как к П, так и к У, например, приготовление обеда.

Каким же образом помогает составление распорядка дня? Во-первых, это уменьшает

бесконечные мучения по поводу значимости различных занятий. Во-вторых, выполнение хотя бы части запланированного принесет удовлетворение и уменьшит депрессию.

Планируя свой день, выкроите время для доставляющего удовольствие отдыха. Если кто-то испытывает подавленность, он может запланировать дела, приносящие радость. Если кто-то пресытился своей работой, то может запланировать на несколько дней только дела желанные в качестве своеобразных каникул.

Придерживающиеся распорядка чувствуют подъем настроения и возрастание жажды деятельности, приобретают уверенность в своей способности эффективно трудиться.

Один больной сказал, что планируя свой день и сравнивая результаты, он понял, на что тратит свое время. Это помогло ему контролировать себя при желании.

Старайтесь сохранять свои планы, по крайней мере, в течение недели и сравнивать оценки одинаковых действий. Это поможет (95:) при планировании избежать дел, не приносящих радости.

Ежедневный распорядок особенно полезен при таком синдроме, как подавленность в выходные и праздничные дни. Этот вид депрессии чаще всего встречается у одиноких людей и приносит огромную эмоциональную нагрузку, когда те остаются одни. Эти промежутки времени могут стать настолько тяжелыми, что больной прекращает всякую активность, пристально смотрит в стену, не покидает постель в праздники, в лучшем случае смотрит скучную ТВ-программу, без удовольствия питается. Не удивительно, что выходные так нудны!

Такая «подавленность выходного дня» может быть преодолена ежедневным распорядком деятельности. В пятницу вечером составляется почасовой план на субботу. Некоторые могут отказаться от этого, мотивируя тем, что все равно будут находиться в одиночестве. Но это и является главной причиной необходимости плана. Зачем предполагать, что вы несчастны? Это всего лишь «ошибка в предсказании судьбы», которую нужно продуктивно проанализировать. Для того, чтобы планы принесли пользу, они должны быть точны. Можно запланировать поход к парикмахеру, в магазин, в музей искусств, чтение книг или прогулку в парк.

И если вы сами начинаете заботиться о себе, то и другие будут относиться к вам с большим интересом!

К концу дня, перед тем как лечь спать, проводится оценка деятельности и составляется план на завтра. Эта простая процедура может стать еще одним шагом к самоуважению.

## **Антипромедлитель**

Таблица 5.3 представляет систему, которую я разработал для борьбы с разрушительной привычкой промедления. Человек может избегать какого-либо дела, потому что оно кажется слишком сложным или неблагоприятным. Используя (96:) «антипромедлитель», можно научиться анализировать эти отрицательные предсказания. Ежедневно нужно записывать дела, которые откладываются, а если задание требует значительных затрат времени и сил, будет лучше разбить его на небольшие части так, чтобы каждая могла бы быть выполнена за 15 минут. В следующей колонке записывается предполагаемая трудность задания (от 0 до 100%). Если задание кажется легким, то можно применить низкую оценку — 1-20%, для более сложного — 80-90%. В следующей колонке предсказывается удовлетворение и награда по той же процентной ставке. Потом выполняется первый шаг задания. После выполнения всего задания опишите его сложность и полученное удовлетворение, используя ту же процентную систему.

Таблица 5.3
-------------

Долгое время профессор колледжа откладывал на завтра подачу заявления о принятии на работу в университет. Он предполагал, что написание письма будет сложным и не даст должного результата. В таблице 5.3 представлено действие *антипромедлителя* для данного случая. Профессор решил проверить свои прогнозы, которые к его удивлению не оправдались, отчет об этом профессор поместил в последние две колонки. К «антипромедлителю» он возвращался еще не раз, и его депрессия исчезла.

#### АНТИПРОМЕДЛИТЕЛЬ

Дата	Деятельность (разбита на части)	Предполагаемая сложность (0-100%)	Предполагаемое удовлетворение (0-100%)	Действительная сложность (0-100%)	Действительное удовлетворение (0-100%)
06.	1. План	90	10	10	60
10.	2. Черновик	90	10	10	75
95.	3. Чистовик	75	10	5	80
	4. Подпись и отправление	50	5	0	95

97

### Ежедневная запись дисфункциональных мыслей

Подобная запись, представленная в четвертой главе, может с большим преимуществом использоваться для подавления стремления к бездеятельности. Записываются мысли, промелькнувшие в голове в момент обдумывания конкретного задания. Они покажут, что же представляет из себя проблема. Затем, записываются подходящие отзывы, показывающие нереальность мысли. Это поможет мобилизовать достаточную энергию для совершения первого шага, вслед за которым должно появиться желание продолжить. Пример такой попытки представлен в таблице 5.4. Анет, привлекательная молодая женщина, владеющая процветающим магазинчиком (она — пациент А, описанный ранее). В рабочие дни она чувствует себя хорошо, из-за царящей суматохи в магазине, во время же выходных Анет остается в постели, несмотря на то, что у нее есть дела. Она падает духом и утверждает, что не в силах выбраться из кровати. После того, как Анет записала свои автоматически возникающие мысли (таблица 5.4), стали очевидны ее проблемы: ожидание интереса к работе, уверенность в отсутствии причин делать что-либо с тех пор, как она осталась одна; самобичевание за бездеятельность.

Когда Анет проанализировала свои мысли, то туман в них чуть-чуть рассеялся, и она поднялась и смогла принять душ. Потом она почувствовала себя еще лучше и даже пригласила друзей, запланировала поход в кино. Как и предполагала Анет, чем больше она делала, тем лучше себя чувствовала.

Решившие попробовать этот метод могут быть уверены, что только в письменной форме работа даст хорошие результаты, так как автоматические мысли скользки и сложны. (98:)

**Таблица 5.4. Ежедневная запись дисфункциональных мыслей**

дата — 07.08.95 г.	
<b>Ситуация:</b> Я провалялась в постели весь день, засыпая и просыпаясь, никакого желания и сил встать и сделать что-нибудь полезное.	
<b>Эмоции:</b> депрессивность, упадок сил, чувство вины, ненависть к себе, одиночество.	
<b>Автоматические мысли</b>	<b>Рациональные ответы</b>
1. У меня нет желания что-либо сделать.	1. Это потому, что я ничего не делаю. Помни: побуждение следует за действием!
2. У меня нет сил встать с кровати.	2. Я могу подняться. Я не прикована к постели.
3. Я не удалась как	3. Когда я хочу, то преуспеваю. Безделье нагоняет на меня

личность.	скуку и депрессию, но это не значит, что я неудачница.
4. Ничто не интересует меня.	4. У меня есть интересы. Но не во время бездеятельности, стоит что-нибудь начать, и я заинтересуюсь.
5. Я замкнулась в себе.	5. Меня интересуют другие, (99:) когда я чувствую себя хорошо, и вполне естественно уменьшение интереса во время депрессии.
6. Многие наслаждаются, любуясь собой.	6. Ну и что? Я вольна делать то, что хочу.
7. Мне все не нравится.	7. Если я чувствую себя хорошо, то наслаждаюсь делами. Если начать что-то делать, то, возможно, я почувствую удовлетворение, о котором даже не предполагаю, лежа в постели.
8. Я никогда не испытываю душевного подъема.	8. Это ничем не обосновано: работая над записью, я уже почувствовала результаты; когда я здорова, то энергична.
9. Я не хочу никого видеть, ни с кем разговаривать.	9. И не надо! Никто не принуждает меня. Решив что-нибудь делать сама, я, по крайней мере, смогу выбраться из постели и начать действовать.
<b>Результат:</b> Почувствовала некоторое облегчение, решила встать и хотя бы принять душ.	

100

## Метод позитивных прогнозов

Одно из самых опасных утверждений Анет: «Нет никакого смысла что-то делать, если я одинока». Поэтому Анет ничем не занимается и чувствует себя ужасно, что дополнительно убеждает ее в том, как плохо быть одной.

Избавиться от подобных аргументов поможет метод позитивных прогнозов (см. табл. 5.5). Составление в течение нескольких недель планов выполнения деятельности, увеличивающей потенциал личного роста, является основой метода. Деятельность может быть и одиночной и совместной. В последнем случае нужно указать в таблице партнера по работе и оценить предполагаемое удовлетворение (чувство участия и удовольствие) от нее (0-100%). В колонке «Действительное удовлетворение» записывается (после выполнения) истинный результат. Многие будут удивлены высокой степенью удовлетворения от дел, совершенных в одиночестве. Если кто выбрал ужин перед телевизором, то он не должен, конечно, его сравнивать с вечером, проведенным с друзьями во французском ресторане. В таблице 5.5 показана деятельность молодого человека, узнавшего, что его девушка, проживающая в другом городе, полюбила другого и не хочет больше встречаться. Но молодой человек не раскис и стал активно работать. В таблице можно заметить, что удовлетворение, испытанное юношей от работы в одиночестве, от 60-90%, тогда как в совместной деятельности — 30-90%. Это подняло его уверенность в себе, так как он понял, что потеря девушки не обрекает его на жалкое существование. (101:)

**Таблица 5.5. Метод позитивных прогнозов**

Дата	Деятельность (ради удовольствия, для удовлетворения чувства участия и полезный труд)	С кем-то или один	Удовлетворение (0-100%)	
			Предсказываемое	Полученное

2/8	Чтение (1 час)	Сам	50%	60%
3/8	Вечеринка у Сьюзен	Сам	80%	85%
4/8	Обед и бар с Беном	Бен	80%	90%
5/8	Навестить тетю	Родители	40%	30%
5/8	Помочь Ненси	и дед Ненси	75%	65%
6/8	Ужин у Ненси	и Джоел	12	80%
7/8	Пробежка	человек	60%	90%
8/8	«У обожателя	Сам Фред	80%	85%
9/8	гороха»	Сам Отец	60%	70%
10/8	Музей искусств	Сьюзен и	50%	70%
11/8	Игра	Бен Люси	70%	70%
12/8	Ужин		80%	70%
13/8	Театр		60%	85%
	У Гарри	Гарри,	70%	80%
		Бен, Джек		
14/8	Занятия	Сам		

102

Можно использовать метод позитивных прогнозов для оценки своих начинаний.

1. Меня ничто не радует в одиночестве.
2. Не имеет смысла что-нибудь делать после того, как я провалил столь важное начинание.
3. Небогатые, неудачливые и незначительные не могут наслаждаться жизнью.
4. Если я не в центре внимания, то я не могу наслаждаться.
5. Небезукоризненно выполненные дела не приносят удовлетворения.
6. Меня не удовлетворит работа, не доведенная до конца, я должен все сделать сегодня!

Все эти пророчества сбудутся, если не подвергнуть их анализу. Если же их подвергнуть проверке методом позитивных предсказаний, то можно удивиться, увидев, сколько удовольствий содержит в себе жизнь.

Вопрос, на который обычно наводит представляемый метод: «Предположим, я составил план и обнаружил, что мои неблагоприятные прогнозы оправдались. Что тогда?» Это может случиться. Если так, то попробуйте записать ваши негативные мысли и ответить на них с помощью ежедневной записи дисфункциональных мыслей. Например, вы идете в ресторан один и чувствуете напряжение. «Окружающим я кажусь неудачником, так как я в одиночестве».

Что в этом случае поможет? Вы можете сказать, что мысли других людей не изменят ваше настроение ни на йоту. Я провел эксперимент со своим пациентом. Я сказал ему, что некоторое время буду думать о нем хорошо, а некоторое плохо, и пусть он опишет свои ощущения. Я закрываю глаза (103:) и: «Джек — отличный парень, он мне нравится». Затем я думаю: «Джек — самая большая скотина, которую я только знаю». Так как Джек не знал, что и когда я о нем думал, то мои мысли не произвели на него никакого впечатления. Не кажется ли мне этот эксперимент несколько наивным? Нет. Потому, что на человека могут влиять только *его собственные* мысли! Например, человек в ресторане сам и только сам думает, что он другим кажется одиноким; его собственные мысли наводят на него ужас. И в данной ситуации *он сам есть единственный человек во всем мире, который может причинить себе боль*. Почему же он прикрепил к себе ярлык неудачника? Только из-за того, что он один в ресторане? Будет ли он так жесток по отношению к другим? Пусть он лучше перестанет мучать себя и вернется к рациональному ответу: «Посещение ресторана в одиночестве — это еще не признак неудачника. У меня столько же прав находиться здесь, как и у любого другого. Ну и что, если это кому-то не нравится? Если я уважаю себя, то какое мне дело до окружающих?»

### **«Но» — не опровержение**

Человеческие «но» могут быть наибольшим препятствием эффективной деятельности.

Думая о свершении чего-нибудь продуктивного, можно отговорить себя с помощью «но». Например: «Я могу, но...

1. Я слишком устал;
2. Я слишком ленив;
3. У меня нет настроения и т.д.»

Или другой пример. «Я могу бросить курить, но...» (104:)

**Таблица 5.6. «Но» — не опровержение**

Но	ОПРОВЕРЖЕНИЕ «Но»
1. Мне нужно подстричь газон, но у меня нет настроения.	Станет легче как только начну, когда закончу — почувствую себя восхитительно.
2. Но это так долго, это займет целую вечность.	С газонокосилкой это не займет много времени, и можно у сделать часть работы.
3. Но я очень устал.	Сделай часть и отдохни.
4. Лучше отдохнуть сейчас.	Не очень приятен отдых, когда дело висит за плечами.
5. Но мне сегодня просто лень.	Вот это верно, ведь я раньше это уже делал.

1. Я не настолько дисциплинирован;
2. Я не намерен бросаться с «места в карьер», а бросать постепенно — медленная попытка;
3. За последнее время я слишком много нервничаю.

Желающие избавиться от различных «но» могут обратиться к методу, продемонстрированному в таблице 5.6. Предположим, домовладелец на субботу запланировал (105:) подстричь газон. Он откладывал это в течение трех недель, и газон выглядит как джунгли. Он говорит себе: «Мне следовало бы действовать, но я не в настроении». Это заносится в колонку «но». Потом в колонке «опровержение» записывается рациональный ответ: «Стоит начать — настроение появится». Возникнет следующий импульс-опровержение, его следует тоже занести в колонку «но» и записать к нему рациональный ответ. И так до тех пор пока не исчерпаются все «НО».

## Искусство самоодобрения

Люди часто убеждают себя, что сделанное ими не в счет. У кого есть эта плохая привычка, тот уверен, что не совершит ничего стоящего, и нет никакой разницы в том, кто он — Нобелевский лауреат или садовник — жизнь будет казаться пустой потому, что отношение к ней убьет всю радость начинаний. Не удивительно, что этот человек не испытывает никаких побуждений.

Для разрушения этой тенденции первым шагом послужит точное указание принижающих мыслей, которые впоследствии нужно заменить рациональными и ободряющими. Несколько подобных примеров представлены в таблице 5.7. Нужно попробовать сознательно одобрять себя на протяжении всего дня, за любой поступок, даже самый тривиальный. Можно и не почувствовать эмоционального подъема сразу, но при продолжении практики через несколько дней непременно наступит улучшение, появится гордость за сделанное. (106:)

Таблица 5.7

Принижающие утверждения	Возвышающие утверждения
Любой может помыть тарелки.	Это рутинная и скучная работа, я заслуживаю поощрения за ее выполнение.
Нет никакого смысла мыть тарелки, они все равно станут грязными.	В этом и заключается весь смысл. Она уже будет чистой, когда потребуется.
Я мог бы и старательнее убрать.	Ничего нет идеального во Вселенной, а моя комната стала лучше.
Это просто удача, что я хорошо выступил.	Дело не в удаче, просто я хорошо подготовился, разложил все по полочкам, великолепно выполнил свою работу.
Я отладил машину, но она все равно	Машина выглядит гораздо лучше, чем

выглядит хуже, чем новая у соседа.

раньше, а я получу удовольствие от управления ею.

107

Наиболее естественный вопрос, который возникнет у читателя: «Почему я должен хвалить себя за все, что сделаю? Оценивать меня должны мои друзья, коллеги и семья». Если окружающие смотрят свысока на кого-то, то он не должен грешить тем же. Если человек слышит похвалу, то он не должен обдумывать сказанное. Много искренних комплиментов не достигли цели, наткнувшись на щит самокритики, когда это случается — люди теряются, потому что не видят должного ответа. Обычно они перестают бороться с привычкой больного принижать свои успехи. В конце концов, только собственные мысли человека о сделанном воздействуют на его настроение.

Очень полезно просто написать или устно составить список ежедневных занятий, дать оценку каждому из них. Это поможет сконцентрироваться на том, что необходимо сделать, а не на том, что не сделано. Сказанное звучит упрощенно, но дает хорошие результаты.

### **Задания, мешающие когнитивному процессу (ЗМКП), и задания, помогающие когнитивному процессу (ЗПКП)**

При промедлении выполнения какого-нибудь специфического задания берутся на заметку свои мысли о нем. ЗМКП потеряют большую часть власти, если их записать и сопоставить с более объективными — ЗПКП, используя таблицу 5.8. Это позволит с большой точностью выделить когнитивные искажения, среди которых можно обнаружить и максимализм и дисквалификацию положительного, и ошибку в предсказании судьбы. Узнав вид искажения, (108:) можно заняться его исправлением. На смену промедлению придут действия и творчество.

Так же этот принцип можно применить к мыслям, которые возникают автоматически в негативной форме во время откладывания какого-нибудь занятия. Эти мысли создают лишнюю нервозность и мрачные предчувствия, которые ослабляют в свою очередь стремление к действию.

Например, вы должны выступить перед коллегами, и вас беспокоит предстоящее уже за неделю, так как «предчувствуете» речь или вынужденное увертывание от прямого вопроса из аудитории. Ко времени выступления вы уже прочно запрограммировали себя на такое поведение, вы чрезмерно нервничаете, так что все заканчивается плохо, как и предполагалось.

Существует простой способ избежать подобного провала: каждый вечер, в течение десяти минут, перед тем как лечь спать мечтайте о том, как публика «на ура» воспримет ваше выступление. Фантазируйте, как вы элегантно предстанете перед публикой, красиво и лаконично скажете речь и мягко, дипломатично парируете все вопросы. Конечно, нет никакой гарантии, что все обязательно так и будет, как вы предполагали, но здесь *нет* ощущения, что ваши ожидания и настроения полностью *зависят* от предчувствий.

В таблице 5.8 в первой колонке записываются мысли, препятствующие побуждению к действию. В правой — выделяются искажения и описываются объективные позиции. (109:)

**Таблица 5.8.** ЗМКП — ЗПКП

ЗМКП	ЗПКП
<b>Домохозяйка.</b> Я никогда не смогу вычистить этот гараж, мусор сваливался сюда годами.	<b>Общий вывод из единичного факта; максимализм.</b> Просто начни. Нет причин заниматься этим весь день.
<b>Банковский клерк.</b> Моя работа тускла и рутинна.	<b>Дисквалификация положительного.</b> Эта работа рутинна для меня, но важна для клиентов. Когда у меня нет депрессии, она меня радует. Многие люди выполняют рутинную работу, но это не делает их менее важными. В свободное время я смогу заняться

<p><b>Студент.</b> Написание курсовой не принесет никакой пользы, предмет скучный.</p> <p><b>Секретарь.</b> Я повешусь, прежде чем закончу это печатать. Сделаю много ошибок, и тогда босс достанет меня.</p> <p><b>Политик.</b> Если я проиграю предвыборную кампанию — буду всеми осмеян.</p>	<p>чем-нибудь радостным.</p> <p><b>Максимализм.</b> Просто занимайся рутинным делом, это не должно стать шедевром. Может быть я выучу что-нибудь и почувствую себя лучше, чтобы закончить труд.</p> <p><b>Ошибка в предсказании судьбы.</b> Я не должна печатать безукоризненно. Я могу исправить ошибку. Если шеф будет придираться — я обезоружу его, сказав, что напечатала <i>бы</i> лучше, будь он доброжелательнее.</p> <p><b>Ошибка в предсказании судьбы; ярлыки.</b> Если я проиграю кампанию, то это не сделает меня виноватым. Многие люди будут уважать меня за попытку. Лучшие не всегда выигрывают; я буду уважать себя невзирая ни на что. (110:)</p>
<p><b>Страховой агент.</b> Почему отказался этот парень? Я не увидел в его глазах заинтересованности</p> <p><b>Стеснительный одинокий мужчина.</b> Если я обращусь к привлекательной девушке, она откажет мне. Я лучше подожду, пока какая-нибудь барышня проявит интерес ко мне, тогда не нужно будет рисковать.</p> <p><b>Писатель.</b> Моя статья обязана стать шедевром, но я не чувствую творческого подъема.</p> <p><b>Атлет.</b> Я недисциплинирован. У меня нет самоконтроля. Я никогда не приду в хорошую форму.</p>	<p><b>Незнание предшествующего.</b> У меня нет оснований так думать, нужно попробовать еще раз, тем более, он попросил позвонить. Некоторые люди заинтересуются. Я должен тщательно отсеять зерна от шелухи. Пользу можно извлечь, даже если кто-то унижает меня. Даже если я продам полис одному из пятерых, испытав унижения, то все равно получу выгоду. То есть, чем больше унижений, с тем большей вероятностью я продам полис. Мои унижения — моя выгода!</p> <p><b>Ошибка в предсказании судьбы; общий вывод из единичных фактов.</b> Они <i>вес</i> не смогут унижить меня, и не стыдно попробовать. Каждый отказ чему-нибудь меня научит. Я должен выработать свой стиль. Сначала всегда страшно, а потом приятно. Я смогу это сделать!</p> <p><b>Максимализм.</b> Нужно подготовить подходящий черновик, а улучшить текст можно позже.</p> <p><b>Дисквалификация положительного; максимализм.</b> Я должен взять над собой кош роль, раньше у меня получалось это. Просто чуть-чуть поработать и не искать оправданий, если обессилел.</p>

### Курочка по зернышку клюет

Следующий метод активизации заключается в умении разбивать задания на составные части. Это препятствует заиканию на каждом действии.

Человек, работа которого заключается в посещении многих конференций, не может сконцентрироваться на ней из-за депрессии, волнения или мечтаний. «Я ничего не понимаю. Боже, как это скучно. Лучше заниматься любовью или рыбалкой».

Приведу пример того, как можно сконцентрироваться и побороть раздражение. В течение трех минут человек слушает выступающего, а потом делает минутную паузу и мечтает. После этой передышки в течение еще трех минут слушает и не отвлекается на раздражающие мысли. Затем очередная минутная пауза.

Этот метод повысит способность сосредоточивать внимание за счет уменьшения влияния раздражающих мыслей, которые через некоторое время даже покажутся смешными.

Очень полезен метод деления времени при выполнении задания. Планируются промежутки на выполнение конкретных действий, после которых необходимо переключиться на что-нибудь более радостное, вне зависимости от того, закончено задание или нет. Звучит просто, а творит чудеса. Например, жена политического деятеля долго копила ненависть к мужу из-за его успешной жизни. Ей казалось, что она тащит на своих плечах непомерную ношу: воспитание детей и уборка в доме. Так как она испытывала чувство принуждения, то ей никогда не хватало времени закончить свои начинания. Она страдала от депрессии и лечилась у (112:) многих специалистов на протяжении многих десятилетий без особого успеха, так как не прилагала усилий найти ключ к личному счастью.

Проконсультировавшись с одним из моих коллег (доктором Аароном Т. Беком), она почувствовала значительное облегчение, депрессия как бы отступила (терапевтическое чародейство А. Бека всегда поражало меня). Как же он достиг такого чуда? Просто объяснил ей, что депрессия возникла из-за того, что она не обращала внимания на многие важные для себя вещи, не верила в себя. Вместо борьбы со своим страхом перед проблемами, она обвиняла мужа в недостаточном участии и жаловалась на неделанную домашнюю работу.

На первом этапе нужно было решить, сколько времени она хочет потратить на домашнюю работу; она не должна была работать хоть на минуту больше, даже если весь дом стоял вверх ногами, а на остаток дня нужно запланировать интересные дела. Она решила, что часа на домашнюю работу достаточно, и поступила на работу, чтобы сделать собственную карьеру. Это дало ей чувство свободы. Так по мановению волшебной палочки депрессия улетучилась вместе со злобой, которую она накопила против мужа.

Я не хочу сказать, что обычно с депрессией так легко справиться. Даже в предыдущем случае пациенту придется долго бороться с некоторыми всплывающими вновь и вновь признаками депрессии. Иногда пациент опять начинает обвинять в своих несчастьях других. Тогда ему придется прибегнуть к ранее описанному методу еще раз.

Разделение заданий на части может помочь каждому; кто откусывает слишком большие куски, тот знает, как неудобно их жевать. Целесообразно установить ограничение во времени (113:) на любой труд; *найти мужество* отойти от незаконченного дела. Последует удовлетворение от значительного прироста продуктивности; промедление станет частью прошлого.

## «Хочу, но не должен»

Жесткая мотивация действий — еще одна возможная причина промедлений. Любое побуждение можно убить многочисленными «следует», «необходимо», «должен». Ими человек убивает в себе даже желание двигаться. Д-р Альберт Эллис назвал эту преграду «моральной мастурбацией».

Следует избегать при формулировке заданий слов о необходимости и долге. Альтернативным подходом к мотивации утреннего подъема может, например, стать следующая фраза: «Я почувствую себя лучше, если встану. Хотя я и не должен подниматься, но мне это понравится». Переделав «должен» на «хочу», человек почувствует уважение к себе, испытает ощущение свободы выбора и не уронит собственное достоинство. «Пряник» всегда действует надежнее «кнута». Спросив себя: «Что сейчас предпочтительней сделать?» — больной сможет оценить значимость занятий и увеличить свои побуждения к действию.

Если же предыдущие советы оказались не эффективными, и желание лежать в постели по-прежнему доминирует над другими, то целесообразно составить список преимуществ и недостатков подобного времяпрепровождения. Например, бухгалтер, не справляющийся со

своей работой, почувствовал, что ему трудно просыпаться по утрам. Клиенты стали возмущаться постоянными отсрочками. Чтобы избежать стычек с ними, бухгалтер мог проводить в постели недели, (114:) даже не отвечая на телефонные звонки. Многие клиенты разорвали контракты, и его бизнес стал разваливаться.

Ошибка бухгалтера в его мыслях: «Я знаю: мне следует пойти на работу, но я не хочу! И не *должен*! И не пойду!!!» В данном случае слово «следует» означает только то, что он должен встать для того, чтобы удовлетворить толпу разъяренных клиентов. Это было настолько неприятным, что он сдался. Нелепость сложившейся ситуации открылась ему после того, как он составил список преимуществ и недостатков постельного образа жизни (табл. 5.9). Стало ясно, что встать с кровати — намного полезней. По мере того, как бухгалтер включался в работу, его самочувствие улучшалось.

**Таблица 5.9.**

Преимущества постельного образа жизни	Недостатки постельного образа жизни
1. Это не сложно.	1. Да, но слишком надоедает, и не так-то легко лежать и постоянно ; критиковать себя за бездеятельность.
2. Ничего не нужно делать, бороться с проблемами.	2. В этом не будет необходимости, если я встану с постели, а самочувствие улучшится. Если избегать борьбы с проблемами, то они могут достигнуть катастрофических размеров, а удовольствия, получаемого от их разрешений, не получу. Короткое потрясение, испытываемое при столкновении с проблемами, менее серьезно, чем бесконечная борьба с собой в кровати.
3. Я могу уходить от реальности в мир сновидений.	3. Я не могу спать вечно. Возможно, я почувствую себя более бодрым, если встану.

115

## Первый закон Ньютона

Отбить всякую охоту к деятельности могут постоянные указания родных и друзей. Их «команды» только усиливают нежелание больного работать. Почему подобная тактика обречена на провал? Это основной закон механики: всякое действие вызывает противодействие. Чувство противоречия заставляет встречать в штыки каждое указание. Стараясь сохранить чувство собственного достоинства, человек часто делает больше всего себе.

Стараясь помочь больному советом, близкие ставят его в положение — «не могу выиграть». Потому что, если тот отказывается, то делает хуже себе, а если соглашается — перестает уважать себя, так как вручил контроль над собой постороннему. Никого не следует принуждать.

Мери, молодая женщина, после многих лет депрессии, была направлена к нам родителями. Мери могла сидеть перед телевизором и смотреть сериалы месяцами. Это произошло из-за ее страха выйти в свет и еще потому, что ей казалось, она таким образом противостоит влиянию со стороны матери. Мери понимала, что будет чувствовать себя лучше, если займется каким-нибудь делом, но любое действие считала поражением в борьбе с матерью. Мать же говорила ей: «Выйди из спячки, займись чем-нибудь». Чем больше давила мать, тем упорней Мери сопротивлялась.

Довольно непривлекательно выглядит особенность человеческой природы думать, что следовать чьим-либо советам тоже самое, что работать под палкой. К счастью очень легко научиться справляться с людьми, которые любят понукать и ворчать. Для Мери лучшим выходом было бы понять, что будет лучше ей включиться в выполнение некоторых дел. (116:)

Предположим, как только Мери пришла к такому выводу, появилась ее мать и

воскликнула: «Перестань валяться! Ты упустишь все, начни двигаться! Живи так, как все твои сверстницы!» В этот момент Мери покидают все ее благие намерения.

Один из выходов в сложившейся ситуации — согласиться с матерью, но дать ей понять, что сделано это на основе самостоятельно принятых решений. «Да, мама, я только обдумала ситуацию и *решила*, что это пойдет мне на пользу. И только поэтому сделаю то, что ты предлагаешь». Теперь можно работать, не чувствуя себя во власти чужих решений. Свой ответ можно сделать и более колким: «Да, мама, между прочим, я уже *приняла* решение вылезти из кровати, несмотря на твои слова!»

## Отчетливое представление успеха

Более жесткий способ разрешения ситуаций, описанных в предыдущей части — составление списка преимуществ действий, избегаемых раньше. Методика требует достаточно высокого уровня самодисциплины, она научит обращать внимание на положительные стороны каждого дела. Ведь ничем не обоснованные побуждения к эффективным действиям, обычно, не результативны.

Допустим, возникло желание бросить курить. Конечно, можно напомнить себе и о раке и о других опасностях курения, но самозапугивание заставляет хорошо поволноваться, и человек тут же тянется за новой сигаретой. Я же предлагаю *действенный* трехступенчатый метод.

Шаг первый — составить список положительных (117:) обстоятельств, которые возникнут, когда бросишь курить. Нужно записать их как можно больше.

1. Улучшится самочувствие;
2. Поднимется самоуважение;
3. Повысится самодисциплина, можно будет заняться ранее откладывавшимися делами;
4. Поднимется тонус: танцы и бег станут доступными;
5. Упадёт давление; укрепятся легкие и сердце;
6. Дыхание станет свежим;
7. Уменьшатся денежные расходы;
8. Увеличится срок жизни;
9. Окружающий воздух станет чище;
10. Появится возможность говорить, что бросил курить.

Второй шаг. Каждый вечер перед сном переноситься мысленно на любимое место прогулки в лесу; вообразить прозрачный осенний день в горах или отдых на тихом побережье кристально чистого океана, под лучами летнего солнца. Представить каждую радующую глаз деталь, полностью расслабиться. Пусть отдохнет каждая мышца, напряжение покинет тело; руки станут мягкими и свободными. Полностью умиротвориться.

Теперь можно перейти к третьему шагу. Не покидая своих грез, представить, что бросили курить. Мысленно обратиться к списку преимуществ: «У меня улучшилось самочувствие, и это приятно. Я могу и хочу пробежаться вдоль берега. Воздух вокруг чистый и свежий. Я горжусь собой. Я уважаю себя. У меня повысилась самодисциплина, и я смогу принять любой вызов судьбы. И т.д.»

Предложенный метод великолепно зарекомендовал себя. (118:) Он помог мне и многим моим пациентам бросить курить после первого же сеанса. Он оправдывает попытки любого человека, пожелавшего попробовать. Поможет подстричь газон, вовремя проснуться утром, втянуться в утренние пробежки или во всем другом, что можно только пожелать.

## Учитывайте только то, что поддается учету

Трехлетний Стив стоит на краю детского бассейна, он боится прыгнуть. Мама его из воды зовет к себе. Наконец-то мальчик решается. Вода ему нравится до безумия. Не оказалось ничего страшного. Но мамина тактика неожиданно привела к чудовищным последствиям; Стив решил: «Меня должны были подтолкнуть, чтобы я рискнул. Сам я не могу додуматься до этого, как другие ребята». Мать же подумала: «Оставленный на растерзание своим

мыслям Стив вообще никогда не прыгнул бы в воду. Если его не подталкивать постоянно, он сам ничего не сделает».

Я почти уверен, что пока Стив вырос, драма повторялась еще и еще. Его *направили* и *подтолкнули* ходить в школу, поступить в бейсбольную команду, ходить на вечеринки... Инициатива от него самого исходила редко. К тому времени, когда он был направлен ко мне, у Стива уже была хроническая депрессия. Ему был 21 год. Он до сих пор ждал от людей, когда они скажут ему, как и что делать. Родители к этому времени были по горло сыты безынициативностью сына.

После каждого лечебного сеанса Стив покидал клинику зараженный моим энтузиазмом. Жаждал броситься выполнять любое задание, продуманное нами. Например, в качестве (119:) первого шага, разрушающего изоляцию, он выбрал — здороваться ежедневно с тремя незнакомыми людьми. На следующей неделе он вошел в мой офис с опущенной головой — «забыл» поздороваться с кем бы то ни было. Потом заданием Стива было прочитать мою статью на трех страницах в журнале для одиноких о том, как нашел общество неженатый мужчина. Когда Стив появился, он сказал, что потерял статью раньше, чем прочитал ее. Каждую неделю, уходя, он испытывал огромное желание помочь себе, но уже в лифте знал в глубине своего сердца, что недельное задание, каким бы оно ни было простым, будет *слишком тяжело* выполнить!

В чем же проблема Стива? Объяснение требует вернуться к случаю с бассейном. Он до сих пор пропитан идеей о личной несостоятельности. Так как Стив никогда не пытался бросить вызов своим верованиям, его искажения в процессе познания — ошибка в предсказании судьбы — самоподтверждались в порочном круге.

Где же выход из сложившегося положения? Для начала Стив должен осознать две его главные ошибки: фильтрацию положительных фактов и ярлыки. У него в голове сотни не сделанных самостоятельно дел доминируют над тысячами тех, которые делал, не замечая того.

«Все это прекрасно, — сказал Стив после обсуждения. — Вы, кажется, объяснили мои проблемы, и, как я думаю, верно. Но как я смогу *изменить* ситуацию?»

Решение оказалось проще, чем он предполагал. Я предложил приобрести ему счетчик эмоций, который описан в предыдущей главе. Но в данном случае он должен считать дела, сделанные самостоятельно в течение дня. Перед сном Стив должен был записывать результат в специальный дневник. (120:)

Через несколько недель он заметил, что цифра растет. Так Стив приучил контролировать себя, замечать то, что он делает. Так выросла его самоуверенность.

Это звучит просто? Да. А помогает всем. Может быть кто-то думает иначе? Но почему бы не попробовать. Соглашайтесь на эксперимент. Кто научится учитывать то, что можно учесть — тот будет счастлив.

## **Анализ «не могу»**

Важный этап в повышении мотивации — это рациональный подход к предсказаниям о своих невысоких способностях. Подвергший анализу подобные пессимистичные мысли узнает действительное положение вещей.

Один из основных типов пессимистичных мыслей во время депрессии — «не могу». Это стандартный ответ на любой внутренний позыв заняться чем-либо продуктивным. Возможно, это является простым оправданием перед упреками в безделье или спасением лица иллюзией о неспособности и некомпетентности. И больной сам начинает верить своей лжи «во спасение». Человек занимается самовнушением, повторяя себе раз за разом: «Я не могу, я не могу...» Обычно это: «Я не могу... готовить, работать, сконцентрироваться, читать, встать с кровати, убрать в квартире».

«Не могу» осложняет отношения с близкими людьми, так как они не осознают, что больному это действительно кажется невозможным.

Успешным методом борьбы с болезнью оказался экспериментальный анализ

отрицательных предсказаний. Например, некто сказал себе: «Я так расстроен, что не могу сконцентрироваться на чтении». Пусть он прочитает в газете (121:) одно предложение и попробует пересказать. Это, конечно, получится. Но: «Я не смогу пересказать целый абзац». Попробовать стоит. Многие суровые, хронические депрессии были излечены таким образом.

### Система «не могу проиграть»

Метод, описанный в предыдущей части, может не сработать для тех, кого страшит риск поражения. За всей бездеятельностью такого человека скрывается боязнь провала.

Побороть этот страх поможет система «не могу проиграть». Составляется список тех отрицательных обстоятельств, с которыми можно столкнуться, рискнув и проиграв. Затем, находятся нелогичности в страхах и показываются варианты, как с ними можно справиться, если они оправдаются.

Каждое избегаемое начинание может включать финансовый личный или эфемерный риск. Но нужно помнить, что в любом провале присутствует доля успеха, как и при любом начинании. Так учится ходить годовалый ребенок. Он не может выпрыгнуть из коляски и сразу закружиться в грациозном вальсе. Он спотыкается, разбивает нос, встает и пробует еще раз. Почему же теперь во взрослом возрасте человек решил, что никогда не сделает ошибок? Новые впечатления, мир приключений открываются только тому, кто любит и уважает себя и во время провалов. (122:)

**Таблица 5.10. Система «не могу проиграть»**

Домохозяйка использует метод для преодоления страха перед поисками работы.	
Предполагаемые отрицательные последствия	Опровержение, стратегия преодоления
1. Меня не взяли на работу здесь, значит не возьмут нигде.	1. Общий вывод из единичных фактов. Это маловероятно. Я могу проверить, подав заявление в несколько мест.
2. Муж не одобрит меня.	2. Ошибка в предсказании судьбы. Нужно спросить его, может быть он на моей стороне.
3. А вдруг он против? Он может сказать, что моих способностей хватает только на кухне.	3. Объяснить ему, что я буду стараться и что его мнение не конечная инстанция.
4. Мы почти обанкротились, нам нужны деньги.	4. До сегодняшнего дня мы жили и не голодали.
5. Только устроившись на работу, я смогу купить детям новую школьную форму вместо старой, из которой они уже выросли.	5. Я могу купить одежду позже. А пока научиться довольствоваться тем, что есть. Не в одежде счастье, а в самоуважении.
6. У многих моих друзей есть работа, и они станут свысока смотреть на меня из-за моих бесплодных попыток.	6. Они не все наняты на работу. А кто нанят, тот помнит время поисков. И пока еще ни в чем не проявилась их недоброжелательность ко мне.

123

### Что раньше?

Я уверен, что читатель до сих пор не понял, откуда исходят побуждения. Что раньше происходит, побуждения или действия?

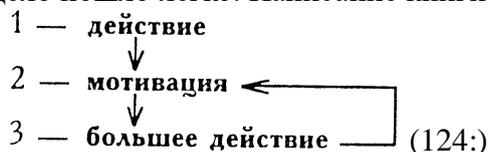
Если кто-то скажет «побуждение», то сделает отличный логический выбор, но, к сожалению, окажется не прав. Первым приходит действие.

Те, кто часто включается в работу с промедлением, могут путать очередность побуждения и действия. Они бессмысленно ожидают, пока появится желание работать. Так как они не чувствуют настроения трудиться, то дела автоматически откладываются.

Их ошибка в том, что они верят, побуждения приходят первыми и ведут к активности и

успеху. Но обычно все происходит наоборот.

Например, первый черновик этой главы был написан с большим трудом. Он получился такой блинный и скучный, что человек, действительно отказывающийся от любой активности, никогда не смог бы прочитать его. Исправление его для меня было, как плавание с камнем на шее. Когда подошел день, который я отвел для корректирования, то вынужден был заставлять себя приступить к работе. Мои побуждения были равны одному проценту, а желание избежать — девяноста девяти. Что за адский труд! После того, как я включился в работу, я загорелся азартом и дело пошло легко. Написание книги стало забавой. Итак:



Когда человек медлит, упускает время, у него появляется побуждение к спячке. Или больной может решить: «Я не в настроении». Хорошо, но кто ему сказал, что он должен быть в настроении? Ожидание его может занять вечность.

Следующая таблица поможет вспомнить различные виды активизирующих технологий и выбрать полезные.

**Таблица 5.11. Краткий обзор методов активизации**

Симптомы	Методы активизации	Цель метода
<p>Вы чувствуете себя неорганизованным. Вам нечего делать. В выходные вам одиноко и скучно.</p> <p>Вы медлите, так как задания кажутся слишком сложными, а результат слишком низким.</p> <p>Вы предпочитаете бездеятельность.</p> <p>Когда вы одиноки — любое действие кажется бессмысленным.</p> <p>Вы оправдываете свою бездеятельность.</p> <p>Вы думаете, что любое ваше действие — бессмысленно.</p>	<p><b>Ежедневный</b> распорядок деятельности.</p> <p><b>«Антипромедлитель».</b></p> <p><b>Ежедневная запись</b> дисфункциональных мыслей.</p> <p><b>Метод позитивных прогнозов.</b></p> <p><b>«Но» — не опровержение.</b></p> <p><b>Искусство</b> самоодобрения.</p>	<p><b>Составьте</b> почасовой план деятельности и определите уровень пользы и удовольствий. Фактически любое дело улучшит ваше самочувствие по сравнению с постельным настроением.</p> <p>Вы подвергаете анализу свои отрицательные предсказания.</p> <p>Вы выявляете нелогичные мысли, парализующие вас. Побуждение следует за действием, а не наоборот.</p> <p><b>Составьте</b> план действий. Запишите прогнозируемое удовлетворение. Сравните испытанное удовлетворение от дел, сделанных совместно и в одиночку.</p> <p>Каждому «но» вы даете реальное опровержение.</p> <p><b>Запишите</b> мысли, где вы невысоко себя ставите. Оцените их. Определите вид когнитивного нарушения. Составьте список сделанного за день. (125:)</p>
<p>Вы думаете о делах, как о нависшем над вами монстре.</p> <p>Вас подавляет объем предстоящей работы.</p> <p>Вы ощущаете себя виноватым, угнетенным,</p>	<p><b>ЗМКП и ЗПКП</b></p> <p><b>«Курочка по зернышку клюет».</b></p> <p><b>«Хочу, но не должен».</b></p>	<p><b>Сопоставьте</b> задания, мешающие и помогающие когнитивному процессу.</p> <p><b>Разбейте</b> задание по частям и выполняйте их отдельно.</p> <p>Вы составляете список преимуществ и недостатков</p>

<p>должным, заваленным обязанностями.</p>		<p>деятельности таким образом, что мотивация начинает основываться на нежелании, а не на обязанности.</p>
<p><b>Кто-то</b> придирается и помыкает вами. Вы обижаетесь и отказываетесь от любой работы.</p>	<p><b>«Первый закон Ньютона».</b></p>	<p>Вы соглашаетесь с ними и настойчиво напоминаете, что сами в состоянии думать.</p>
<p><b>Вы</b> испытываете трудности в борьбе с привычками, например, курение.</p>	<p><b>Отчетливое</b> представление успеха.</p>	<p><b>Составляется</b> список положительного и проговаривается в состоянии полного расслабления.</p>
<p><b>Вы</b> чувствуете неспособность делать что-либо по собственной инициативе.</p>	<p><b>Учитывайте</b> только то, что поддается учету.</p>	<p>Вы учитываете все то, что сделали за день по собственной инициативе, используя наручный счетчик. Это поможет преодолеть привычку постоянно думать о своей несостоятельности.</p>
<p><b>Вы</b> ощущаете некомпетентность потому, что говорите «не могу».</p>	<p><b>Анализ</b> «не могу».</p>	<p><b>Проведите</b> эксперимент, в котором вы бросаете вызов «не могу» и опровергаете свои отрицательные предсказания.</p>
<p><b>Вы</b> боитесь, поэтому не рискуете.</p>	<p><b>Система</b> «не могу проиграть».</p>	<p><b>Запишите</b> отрицательные обстоятельства, которые могут сопровождать провал и заблаговременно разработайте ответную стратегию</p>

## Глава шестая. Словесное дзюдо

Необходимо научиться отвечать ударом на удар, попав под огонь критики.

Самокритика может вызвать низкую самооценку. Во внутреннем диалоге больной постоянно подвергает сомнению собственные достоинства, но довольно редко самокритика отражает действительное состояние вещей. Критики боятся потому, что не знают эффективных способов защиты, без потери самоуважения можно довольно *легко* обороняться от наносимых оскорблений.

Часто депрессия наступает после того, как индивидуум подвергся критике со стороны. Даже высоко профессиональные психиатры могут болезненно реагировать на нее. Доктор Х получил негативную оценку своей профессиональной деятельности: пациент жаловался, что несколько замечаний Х во время терапевтического сеанса были не корректны. Доктора охватила паника, от услышанного он впал в депрессию: «Боже! Моя суть лежит на поверхности, даже мои пациенты видят, насколько я не чувствительный, никчемный человек. Возможно, мне *запретят* практику и *вышвырнут* за пределы штата».

Почему одни столь болезненно реагируют на критику, тогда как другие ее вовсе, кажется, не замечают? В этой главе описываются секреты людей, лица которых остаются каменными при любых ситуациях, и будут показаны специальные методы, повышающие нечувствительность к критике. При чтении следующих разделов нужно помнить: преодоление страха критики требует значительной практики, разработать и закрепить эти навыки довольно просто, а рост самоуважения будет огромен. (127:)

Но прежде, чем приступить к практическим советам, я объясню, почему критика по-разному воздействует на нас. Прежде всего, нужно понять, что расстраивают не *другие* люди или их критические замечания. Повторяю: ни разу в жизни ни в малейшей степени никого не расстраивали *чужие* слова! Какими бы жестокими и беспощадными они ни были, власти над человеком, его самочувствием у них все равно *нет!*

При прочтении предыдущего абзаца у читателя могло сложиться впечатление, что сказанное — плод моего воображения. Но я полностью уверен в своих словах. Только *сам* человек может *унизить* и *оскорбить* себя, и никто другой!

Вот каким образом это происходит. Когда другой человек критикует вас, то определенные негативные мысли возникают у вас, соответственно, эмоциональная реакция будет создана собственными мыслями, а не словами оппонента. Эти мысли будут подвержены совершению когнитивных ошибок, описанных в третьей главе. А именно: общий вывод из единичных фактов, максимализм, психологическая фильтрация событий, ярлыки и т.п.

Например, вернемся к мыслям д-ра Х. Его паника — результат его неточного восприятия событий: «Эта критика показывает, насколько я никчемен». Какие же когнитивные ошибки ему присущи? Во-первых, Х. решает, что критика верна и обоснована, хотя это может быть, а может и не быть действительным фактом.

Далее он преувеличивает недипломатичность когда-то сказанного пациенту и предполагает, что нет возможности исправить ошибки своего поведения. Преувеличение и ошибка в предсказании судьбы. Постоянно думая о случившемся, он приходит к выводу о грядущей дисквалификации. Общий вывод из единичного факта. Он полностью (128:) сконцентрировался на своем промахе. Психологическая фильтрация событий. И полностью игнорирует огромное число своих профессиональных успехов. Дисквалификация положительного. Все время напоминая себе о случившемся, Х. решает: «Я — никчемный и бесчувственный человек». Ярлыки.

Первый шаг преодоления страха перед критикой заключается в пересмотре законов собственного процесса мышления. Необходимо научиться выявлять негативные мысли, вызванные критикой. Будет очень полезно записать их, используя сравнения (описано в предыдущих главах). Это поможет проанализировать негативные мысли и установить их ошибочность. В заключении записываются более обоснованные отзывы.

Выдержка из работы д-ра Х. с использованием метода двух колонок показана в таблице 6.1. После того, как он смог реалистичнее оценивать ситуацию, Х. перестал неконтролируемо расходовать умственные и эмоциональные силы, что и помогло творчески, положительно решить проблему. После анализа своих несколько эмоциональных высказываний Х. занялся корректировкой стиля поведения с больными, чтобы свести к минимуму будущие аналогичные промахи. В результате, происшествие помогло д-ру поднять свой профессиональный уровень, повысило самоуважение и способствовало преодолению страха быть неидеальным.

Критика со стороны может быть как верной, так и не верной. Если их слова не точны, то зачем расстраиваться? Подумайте над этим хотя бы минуту. Многие пациенты приходили ко мне в истерике, злые и расстроенные тем, что любимый ими человек раскритиковал их. Такая необдуманная (спонтанная), неверная реакция должна быть исключена. Почему человек должен расстраиваться, если кто-то (129:) грубо, необоснованно раскритиковал его? Это ошибка того, кто критикует, зачем «страдать пострадавшему»? Или можно подумать, что другие люди идеальны! С другой стороны, если критика верна, то все равно нет причины чувствовать себя подавленным. Никто не должен быть идеальным! Просто следует осознать ошибку и сделать все зависящее от себя для ее исправления. Звучит просто, но на практике довольно сложно перестроить внутреннее впечатление в эмоциональную реакцию.

Тот, кто чувствует, что нуждается в любви и одобрении со стороны, смертельно боится критики. Проблема таких людей в том, что они всю энергию расходуют на угождение окружающим, и у них ничего не остается для творческой, продуктивной жизни. Но несмотря ни на что такие люди все равно менее ценятся в обществе, чем более самоуверенные.

Пока все сказанное мной лишь повторение описанного в предыдущей главе. Смысл заключается в том, что только собственные мысли могут расстроить человека, но если он научится думать более реалистично, то сможет почувствовать себя лучше. На данном этапе нужно записать негативные мысли, возникающие во время выслушивания критических замечаний, выявить искажения и сопоставить с более объективными отзывами. Это поможет

снять эмоциональный накал.

Сейчас я опишу несколько технологий, имеющих более направленное практическое значение. Например, что можно сказать в ответ на нападение. Как выйти из сложных ситуаций, не уронив чувства собственного достоинства. (130:)

**Таблица 6.1.**

Выдержка из домашнего письменного задания Арта. Он лично испытал волну паники, когда был критически оценен контролером после общения того со сложным пациентом. После записи своих отрицательных мыслей Арт понял, что они были нереалистичными. В результате, он почувствовал значительное облегчение.

<b>Автоматические мысли (самокритика)</b>	<b>Рациональные отзывы (самозащита)</b>
1. О, Боже: правда обо мне очевидна. Даже пациентам понятно, насколько никчемный, нечувствительный я человек.  2. Они, возможно, запретят мне практику и вышвырнут меня из штата.	1. Только потому, что один пациент жалуется — вовсе не значит, что я никчемный, нечувствительный человек. Между прочим, большинству пациентов я нравлюсь. Совершенные ошибки не приуменьшают моих «истинных достоинств»; каждый может допустить ошибку. 2. Это глупо и основано на нескольких ошибочных предположениях: а) все, что я делаю — плохо; б) у меня нет способностей к профессиональному росту. Так как эти предположения абсурдны, это просто нелогично, чтобы в моей ситуации ко мне так отнеслись. Много раз я получал похвалы от своего контролера.

131

## Шаг первый — сочувствие

Когда вы — объект нападения, то слова критика могут быть *полезными* для вас и *болезненными, верными и не верными*, представлять что-то *среднее*. Но *полностью* концентрироваться на сказанном не следует. Лучше задайте человеку несколько вопросов, которые помогут вам лучше понять, что он имеет в виду, но при этом постарайтесь избежать роли судьи или защитника. Постоянно выкачивайте и выкачивайте информацию так, чтобы появилась возможность взглянуть на мир глазами критика. Если человек не дает точных оценок в своих ярлыках, то нужно попросить, чтобы он сформулировал *точнее* то, что ему не нравится. Это послужит началом в достижении взаимопонимания и взаимоуважения.

На терапевтических сеансах я с пациентом проигрываю подобные ситуации, где моделируются всевозможные конфликты. Здесь я покажу, как лучше вести себя, оказавшись в роли критика, и в роли критикуемого. Цель приводимого диалога — представить себя агрессивным критиком, найти наиболее сильный удар, он может быть правдой, ложью или частично тем и другим. Я же отвечу на каждый выпад, используя прием сочувствия.

— Д-р Бернс, вы очень плохой человек.

— Что же во мне такого плохого?

— Все, что вы говорите или делаете. Вы бесчувственны, некомпетентны и эгоистичны.

— Давайте разберем все по порядку. Я хочу услышать что-либо более конкретное. Возможно, я сделал или сказал то, что не устроило вас. Но, что я сказал бесчувственного, (132:) почему вы решили, что я эгоист, что я сделал некомпетентно?

— Когда я позвонил вам для того, чтобы перенести встречу на день, то вы ответили такой скороговоркой и так неразборчиво, как будто очень спешили, и я вас совершенно не интересовала.

— Пусть я небрежно, невнимательно беседовал с вами по телефону. А чем еще я задел

вас?

— Меня не покидает ощущение, что вы на каждом сеансе мечтаете поскорее избавиться от меня. Я — только источник дохода.

— Хорошо, вам кажется, что я невнимателен и во время занятий, что и позволило думать вам о моей исключительной корыстности. Но что еще? Можете вы вспомнить другие случаи, когда я был небрежен или агрессивен по отношению к вам?

Моя тактика проста: задавая уточняющие вопросы, я полностью исключил вероятность абсолютного отвержения со стороны критика и поднял конкретные проблемы, требующие решения. Давая возможность высказаться оппоненту, я могу оценить проблему его глазами. Это позволяет заметить любую агрессию и подойти к решению представленной задачи с помощью сочувствия.

*Первое правило.* Даже если критика кажется полностью несправедливой, все равно нужно с сочувствием задавать уточняющие вопросы, как можно точнее определять позицию критика. В состоянии крайнего возбуждения человек может начать разбрасываться пристойными и непристойными ярлыками. Даже в этом случае требуйте большей информации. Что означают его слова, почему вас назвали никудышным, на что обижен критик, когда это произошло (133:) или как часто, что еще ему не нравится. Что ваша деятельность означает для него. Посмотрите на мир глазами критика. Этим можно слегка задобрить рычащего зверя и заложить основу более спокойной беседы.

*Второе правило* — разоружение критики. Если кто-то стреляет в вас, то есть три варианта ответного действия: отстреливаться, что ведет к войне и вызывает более яростное нападение; убежать, избежать пуль — унижение и потеря самоуважения; умело обезоружить врага — наиболее совершенный путь. Можно настолько умело выиграть у противника, что никто не будет чувствовать себя проигравшим.

Но как достичь этого? Просто! В независимости от правильности утверждений критика, нужно найти способ согласиться с ним. Продемонстрирую один из самых «красивых» способов решения. Пусть критик в основном прав. В предыдущем примере я мог бы ответить на обвинения: «Вы абсолютно правы: я действительно торопился, когда вы позвонили. И в голосе моем, наверное, не было большого участия, другие люди временами мне говорят об этом. Но я не пытался оскорбить вас в лучших чувствах. Мы действительно торопились во время нескольких наших занятий. Но вспомните, мы договорились вначале о том, что продолжительность занятий может быть разная и обговорена заранее. Если вы хотите немного продлить занятия — давайте посмотрим, насколько это будет удобно для вас же».

Теперь предположим, что критик несправедлив и некомпетентен. То есть совершенно нереально изменить что-либо для его успокоения. Как можно согласиться с абсолютной чушью? Это просто — можно согласиться с критикой в принципе, а можно найти в сказанном крупинцы правды и согласиться с ними. Или расстройство критика вполне (134:) обосновано с его точки зрения. Итак, меня атакуют с заведомо ложной позиции. По правилам игры я должен согласиться с любым высказыванием и избежать сарказма, всегда говоря правду. Нападки могут быть до безумия ложными и свободными, но я даю гарантию, что не отступлю от этих правил

— Д-р Бернс, вы ничто.

— Временами я это ощущаю, иногда я совершенно неправильно подхожу к вещам.

— Эта когнитивная терапия не приносит ничего хорошего.

— Но у меня есть шансы для улучшения.

— Да, вы глупы.

— Существует множество людей гораздо способнее меня; да, я уверен, что я не самый лучший в мире человек.

— У вас нет искренних чувств к своим пациентам, ваша терапия искусственна и тупа.

— Я не всегда так отзывчив и внимателен, как мне хотелось бы быть, иногда, особенно в начале, мои методы выглядят очень отталкивающими.

— Вы не психиатр, эта книга — сборник отбросов. Вы не достойны доверия и

некомпетентны в моем случае.

— Я искренне извиняюсь за произведенное впечатление. Сложившиеся отношения беспокоят вас и не дают полностью доверять. Вы не верите в возможность эффективной совместной работы. Вы абсолютно правы, мы не можем работать вместе, пока не добьемся взаимоуважения.

К этому моменту критик обычно теряет весь пыл. Так как я не отвечаю ударом на удар, а, наоборот, соглашаюсь с (135:) оппонентом, то он быстро бросает свое оружие. Эта победа во избежание битвы. Если критик успокаивается, то приходит в более подходящее состояние для общения.

После того, как я проигрываю с пациентами эти два примера, предлагаю им поменяться ролями. И даю возможность отрепетировать метод. Итак, нападаю я, а читатель пробует отвечать и в конце проверяет точность своих ответов заданным нормам.

Просмотрите приведенные ответы и составьте по образцу свои собственные. Просмотрите, насколько близко они соответствуют тому, что я написал. Помните, что мы используем методы сочувствия и разоружения.

— Вы здесь не для того, чтобы почувствовать себя лучше, вы ищете симпатии.

— Что создает у вас подобные ощущения?

— Вы ничего не делаете для того, чтобы помочь себе между сеансами. Вы приходите сюда только для того, чтобы пожаловаться.

— Да, это правда, я не делаю некоторые письменные домашние задания, которые вы предлагали. Вы думаете, что мне не стоит жаловаться во время лечебных сеансов?

— Вы можете делать то, что захотите, просто представьте: вы не прилагаете ни малейших усилий.

— Вы думаете, что я не хочу почувствовать себя лучше, не так ли?

— Вы ничтожество, вы — просто куча мусора.

— Я чувствую это уже в течение нескольких лет. Что вы можете предложить мне, чтобы измениться?

— Я сдаюсь, победа за вами.

— Вы правы, я — выиграл. (136:)

Было бы хорошо поупражняться подобным образом со своими друзьями. Это поможет вам лучше ориентироваться при возникновении реальных конфликтов. Если кто-то ощущает дискомфорт в подобных играх, он может записывать, придумывая самостоятельно диалоги, подобные представленному. После каждого выпада записывается ответ с помощью методов сочувствия и разоружения. Вначале это может показаться довольно сложным, но чем дальше, тем легче. Кто войдет во вкус этой игры, не будет уже испытывать никаких сложностей.

Подчеркиваю, что основная ошибка — это доминирующая, неисправимая тенденция защищать себя от любых несправедливых нападков. Кто поддается ей, тот заметит усиление атак со стороны критика. Парадоксально, но каждая попытка защитить себя будет подогревать пыл противника. Например, если я буду защищать себя от критики, то это даст возможность заметить, насколько быстро перепалка перерастет в настоящую войну.

— Д-р Бернс, вы не заботитесь о своих пациентах.

— Это неправда, это несправедливо. Вы не понимаете то, что говорите; мои пациенты уважают меня за мою работу.

— Хорошо, вот один, кто не уважает вас, до свидания.

Больной ушел, отказавшись от моих услуг. Защита привела к окончательному поражению.

Наоборот, если бы я ответил с сочувствием и обезвредил обвинение, то пациент скорее всего почувствовал бы то, что о нем заботятся и его уважают, потерял бы страсть к борьбе и успокоился.

*Третье правило* — ответная реакция и переговоры. (137:)

Можно заметить, что при реальных атаках критики, побеждают эмоции. Человек отказывается от вновь приобретенных методов и начинает по-прежнему защищать себя. Это вполне понятно, нельзя выучить новые методы борьбы за одну ночь, нельзя выиграть каждую

битву. Но очень важен последующий анализ ошибок и проигрывание в уме ситуации, только уже с использованием предложенных методов. Иногда полезно найти друга для того, чтобы проиграть еще раз происшедшее методом замены ролей, так чтобы доскональной разобраться в случившемся.

После выслушивания своего критика методом сочувствия и разоружения находятся пути соглашения, а уже затем тактично и настойчиво обсуждаются позиции, эмоции.

Предположим, что критик был абсолютно неправ. Как можно это высказать ему, не усилив конфликт? Очень просто. Нужно высказать свою точку зрения с претензией на объективность, допустив вероятность ошибки. Лучше сделать конфликт, основанный на фактах, чем на личности или гордости. Не вешайте ярлыки на критика. Помните, что его ошибки не делают его глупым, никудышным или некомпетентным.

Например, недавно одна пациентка обвинила меня в том, что я выслал ей счет за те сеансы, которые она уже оплатила. Она скандалила так: «Почему вы не занимаетесь ведением своего дела?» Зная, что она ошибается, я ответил: «Мои записи могут быть не точны. Возможно, я подумал, что вы забыли свою чековую книжку в тот день, но я могу быть не прав. Надеюсь, что вы допускаете то, что и вы тоже можете ошибаться, тогда мы почувствуем себя друг с другом легче. Почему бы не посмотреть, погасили ли вы уже чек? Только так мы можем найти правду и сделать соответствующие выводы». (138:)

В этой ситуации мой неагрессивный ответ помог пациентке сохранить собственное достоинство. И несмотря на то, что она все же оказалась неправа, позже больная выразила уверенность в том, что я действительно иногда могу делать ошибки. Это помогло ей относиться ко мне лучше, так пропал страх перед ответной требовательностью.

Иногда люди значительно расходятся во вкусах, тогда выигрывает тот, кто представляет демократичнее свою точку зрения. Например, я обнаружил, что вне зависимости от того, как одеваюсь, некоторые пациенты реагируют на мой наряд положительно, а некоторые отрицательно. Наиболее удобны для меня костюм или спортивный костюм с галстуком. Предположим, что пациент критикует мою одежду за формальность, и это выводит меня из себя, так как я — не часть какой-либо экспозиции. После получения информации о том, что ему еще не нравится во мне, я могу ответить: «Я полностью согласен, что костюм — это несколько формально Вам было бы легче со мной, если бы я одевался более свободно, но я думаю, что вы поймете меня: опробовав несколько стилей одежды, я понял, какие из них лучше воспринимаются пациентами. Именно этим определялся мой выбор. Я думаю, что в дальнейшем мой костюм не будет играть большую роль в наших отношениях».

Существует несколько вариантов ведения беседы со своим критиком. Если он для нападок использует один и тот же аргумент, то можно повторять свой ответ еще и еще раз вежливо, но все более твердо, пока его не поймут. Например, если мой критик продолжает настаивать, чтобы я перестал носить костюмы, то ответ мой каждый раз будет звучать так: «Я великолепно понимаю вас. В этом есть некоторая доля истины. Но я выбрал этот стиль». (139:)

Прибегая постоянно к методам сочувствия и разоружения, можно достигнуть больших результатов. Во многих случаях правда может быть полностью на стороне критика. В данном случае уважение критика к оппоненту возрастет, если он поблагодарит за предоставленную информацию, извинится за всевозможные доставленные неудобства. Сказанное, конечно, звучит несколько старомодно, в принципе так оно и есть, но достигаемый эффект поразителен.

Сейчас читатель может решить: «Неужели я не имею права защитить себя от критики? Почему я все время должен сочувствовать другим? Ведь и он может оказаться простаком, а не я. Наиболее естественная реакция — ярость Почему я должен постоянно обходить углы?»

Да, несомненно, такое право есть; человек может напустить «зверем рыкающим» на того, кого он выберет, и тогда, когда захочет. Да, читатель чаще может быть прав, утверждая, что заявления критика не соответствуют истине. Да, и выражение «лучше быть смешным, чем глупым» во многом точно. Всегда легче перекладывать вину на других.

Многие психотерапевты придерживаются подобной точки зрения. Фрейд считал, что депрессия — это злость, обращенная во внутрь. Другими словами, он думал, что больные депрессией направляют ярость внутрь себя.

Придерживающиеся этой точки зрения терапевты требуют от пациентов, чтобы те чаще выливали свои эмоции на окружающих. Они также утверждают, что положительный эффект у многих методов, описанных в этой главе, отсутствует.

Это ложь! Суть не в том, выражает ли человек свои эмоции, а в манере, в которой он это делает! Полному разладу отношений с критиком способствуют утверждения: (140:)

«Я зол на вас за критику, а вы...» Контратака уменьшает вероятность продуктивного разрешения конфликта, поэтому даже если вспышка гнева дает некоторое успокоение, то она все равно сжигает мосты к нормальному разрешению проблемы. Скорее всего, возможность понять то, что действительно хотел сказать критик, будет безвозвратно утеряна. Взрыв эмоций может вызвать депрессию.

## Метод самоконтроля

Метод, описываемый в этом разделе, особенно полезен для преподавателей и учителей. Я разработал метод самоконтроля, когда читал в университете лекции о депрессиях. В общем мои занятия проходили хорошо, но я заметил, что ни одна группа слушателей не обходилась без «высочки», комментарии которых можно характеризовать так:

1 Критикуют настойчиво, но являются не компетентными и не вникают в представленный материал.

2. Они не очень хорошо воспринимаются в своем кругу общения.

3. Их стиль носит подавляющий, унижающий характер

Следовательно, мне нужно было разработать метод самоконтроля, так, чтобы, не раздражаясь, успокоить «высочку» и дать возможность в одинаковой степени задавать вопросы всей аудитории. Я понял, что данный метод довольно эффективен:

1. Я мгновенно благодарю человека за комментарии.

2. Подчеркиваю, что поднятые вопросы достаточно важны. (141:)

3. Отмечаю необходимость знания поставленных вопросов, тем самым вдохновляю своего критика на настоящее исследование данной темы.

4. Я предлагаю обсудить данную тему после занятий.

Хотя это не гарантирует 100% результата, я очень редко проигрывал, используя такой метод. Между прочим, те же «высочки» часто подходили ко мне после занятий поблагодарить за теплые комментарии. То есть, чаще наиболее благодарными слушателями оказывались они же.

## Обобщение

Итак, на какую точку зрения станешь, та и вовлечет мышление, чувства, поведение и даже повлияет на физиологию.

Многие люди, предрасположенные к депрессии, выбирают печальный путь. Они автоматически делают выводы, что критик прав, без какого-либо размышления совершается скачок: были правы — совершили ошибку. Далее подчеркивается важность критики и при этом допускается целая серия когнитивных ошибок. Общий вывод из единичных фактов, то есть жизнь состоит из сплошных ошибок. Ярлыки — я ни на что не годен. В результате когнитивных нарушений человек впадает в депрессию и ощущает потерю самоуважения. Отзывы на критику будут соответствовать внутренней направленности на поражение.

Наоборот, человек может выбрать нападающий путь. Он будет защищать себя от появившегося монстра — собственного несовершенства, стараясь склонить критика к тому, что он и есть это чудовище, настойчиво открещиваясь от всех (142:) ошибок, так как с максималистской позиции они и являются поводом для утверждения никчемности. Поэтому приходит вывод, что лучшая защита — это нападение. Человек начинает чувствовать

внутренний подъем, готовясь к схватке. Напряжена каждая мышца, челюсти сжаты, приходит временное ощущение восторга по мере того, как критик падает, раздавленный негодованием. Он услышит из уст оппонента все свои недостатки. Но вряд ли согласится с этим, и отношения окажутся разрушенными на долгое время.

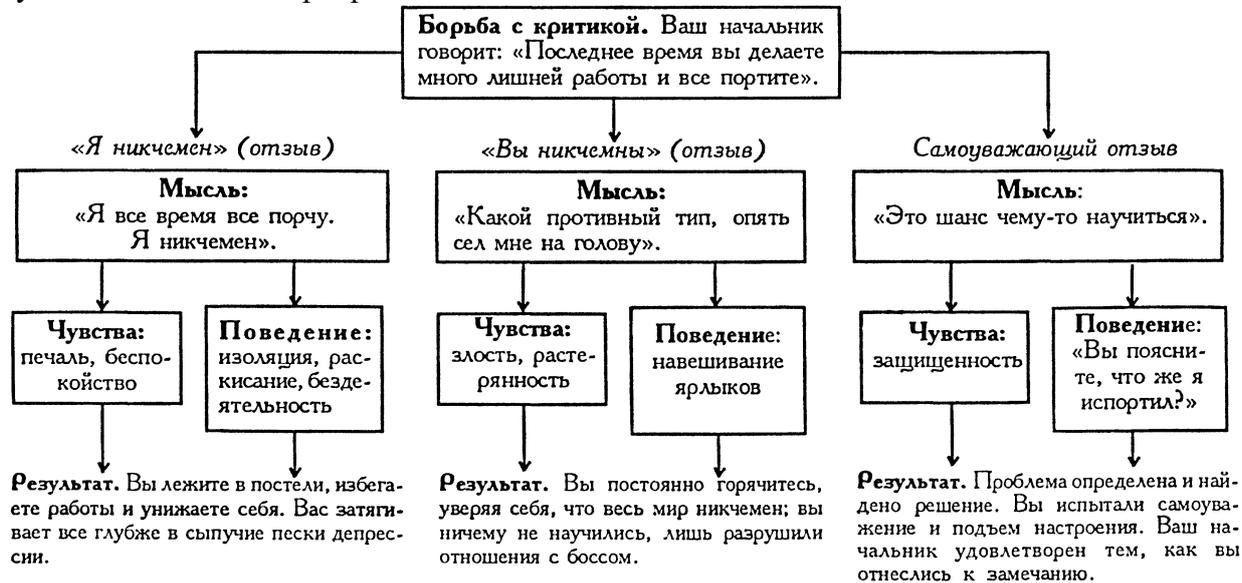
Третий путь требует наличие высокого самоуважения, или человек должен действовать по крайней мере так, как будто оно у него есть. Это основывается на том, что вы — *личность*, и поэтому вовсе не надо быть самым совершенством. Когда индивидуум подвергается критике, то его первая реакция — исследование ее на предмет правдивости, какое действие вызвало подобную оценку, неужели действительно что-то было не так.

Определив ситуацию, путем задания неагрессивных, уточняющих вопросов можно выбрать решение. Когда найден компромисс, нужно начинать переговоры. Если вы были целиком не правы — лучше признать это. Если ошибался критик, можно указать на это в тактичной форме. Тогда вне зависимости от того, кто был прав, можно быть твердо уверенным, что вы — *личность*, так как *самоуважение* не подвергалось никаким нападкам со стороны критика.

Различные когнитивные и словесные принципы борьбы с критикой представлены в таблице 6.2. (143:)

Таблица 6.2. Три вида реакции на критику.

В зависимости от того, как вам видится определенная ситуация, вы можете испытывать печаль, негодование или довольство. И, как следствие, ваше поведение и результат от него будут соответственно варьироваться.



## Глава седьмая. Как влияют приступы злости на коэффициент раздражимости

Мне не интересно знать, насколько умен пациент, так как ум никогда не являлся залогом счастья. Все, что интересует меня — это коэффициент раздражимости (КР), какое количество злости накапливает человек в своей повседневной жизни. Чем выше КР, тем чувствительней личность ко всевозможным раздражениям и тем больше в ее жизни безрадостной суеты.

Измерение КР. Прочитайте список заведомо конфликтных ситуаций, описанных ниже; после каждого вопроса оцените уровень гнева в нем, используя 5-балльную систему от 0 до 4.

- 0 — слабое раздражение,
- 1 — чуть более сильное раздражение,
- 2 — расстройство,
- 3 — достаточное озлобление,

4 — сильная злоба.

Оцените, как показано в примере.

Вы ведете машину, чтобы встретить друга в аэропорту, и вынуждены ждать, пока пройдет длинный товарный поезд.

Ответ — 2.

Человек, ответивший на этот вопрос, будет чувствовать расстройство, но оно пройдет вместе с поездом. Как только (145:) вы опишете свои реакции на каждую предложенную ситуацию, постарайтесь еще раз более точно сделать то же самое, ведь очень многие детали упущены: какой у вас был день, кто конкретно участвовал в этой ситуации.

## Шкала злобы по Навако

Эта шкала была разработана д-ром Раймондом Навако, участником программы по социальной экологии в Калифорнийском университете. Часть шкалы представлена с его разрешения. Полная шкала состоит из 80 пунктов.

1. Вы рассматриваете только что приобретенное оборудование, включаете и обнаруживаете, что оно не работает. \_\_\_\_\_

2. Предприятие бытового обслуживания предоставило очень высокий счет. \_\_\_\_\_

3. Вам сделали замечание в то время, как действия других остались незамеченными. \_\_\_\_\_

4. Ваша машина застряла в снегу или грязи. \_\_\_\_\_

5. Вы к кому-то обращаетесь, а он не отвечает. \_\_\_\_\_

6. Кто-то претендует на большее, чем, как вы думаете, он заслуживает. \_\_\_\_\_

7. Вы стараетесь в кафе донести свой кофе, а кто-то сталкивается с вами. \_\_\_\_\_

8. Вы повесили одежду на тремпель, а кто-то уронил ее и пытается неуклюже поднять. \_\_\_\_\_

9. Вас преследует своими советами продавец с того момента, как только зашли в магазин. \_\_\_\_\_

10. Вы договорились о совместном походе с человеком, который в последний момент покидает вас, оставляя в одиночестве. \_\_\_\_\_ (146:)

11. Над вами подшучивают, насмеваются. \_\_\_\_\_

12. Ваша машина заглохла на светофоре, и водитель из стоящей за вами машины не отпускает клаксон. \_\_\_\_\_

13. Вы случайно неловко разворачиваетесь на стоянке и, выглянув из машины, слышите: «Где ты учился водить?» \_\_\_\_\_

14. Кто-то сделал ошибку и свалил это на вас. \_\_\_\_\_

15. Вы стараетесь сосредоточиться, а рядом сидящий человек постоянно болтает ногами. \_\_\_\_\_

16. Вы одолжили кому-то важную вещь, а он не вернул. \_\_\_\_\_

17. У вас весь день все шло вверх ногами, а кто-то говорит, что вы не сделали то, о чем договорились заранее. \_\_\_\_\_

18. Вы стараетесь обсудить с другом что-то важное, а он не дает вам излить свои чувства. \_\_\_\_\_

19. Вы столкнулись в споре с очень некомпетентным человеком. \_\_\_\_\_

20. Кто-то постоянно вмешивается в не касающийся его спор. \_\_\_\_\_

21. Вы очень торопитесь, а впереди идущая машина ползет со скоростью 20 км/час, не давая себя обогнать. \_\_\_\_\_

22. Вы наступили на липкую жвачку. \_\_\_\_\_

23. Вас обсудили с ног до головы старушки у подъезда. \_\_\_\_\_

24. Торопясь куда-то, вы порвали брюки об острый предмет. \_\_\_\_\_

25. Таксофон съедает последний жетон. \_\_\_\_\_

Теперь, пройдя всю «шкалу злости», можно подсчитать свой КР, то есть, не пропуская ни одного вопроса, нужно сложить все баллы. Самый низкий из возможных результатов — 0,

только в том случае, когда каждая ситуация (147:) оценена в «0». Это означает, что тестирующийся или лгун, или все это ему абсолютно не нужно. Максимально возможная сумма — «100», то есть каждый пункт оценен в «4» балла, и тестирующийся постоянно находится на грани закипания.

Краткая характеристика каждого результата:

0—45. Вы почти совсем лишены чувства злобы. Мало кто также оценивает ситуации, вы один из избранных.

46—55. Вы гораздо миролюбивее большинства людей.

56—75. Вашу реакцию на раздражения можно охарактеризовать как среднюю.

76—85. Вы зло реагируете на неприятности, вы обычно более раздражены, чем средний человек.

86—100. Вы Отелло, напичканный частыми, медленно проходящими вспышками гнева. У вас репутация поджигателя и горячей головы среди знакомых. Вы часто страдаете головными болями и повышенным кровяным давлением. Ваша неконтролируемая злоба часто приводит к неприятностям. Немногие люди реагируют на происходящее настолько интенсивно.

Теперь, зная КР, можно приступить к дальнейшей терапии. В ней выделяются два обычных пути борьбы со злостью:

1. замкнуть злость в себе,

2. вылить ее наружу.

Первое решение — почувствовать себя больным. Человек накапливает постоянно агрессию. Это выводит его из строя, и наступает депрессия. Ранние психоаналитики, такие как Фрейд, считали, что накопление злости является причиной (148:) депрессии. Но, к сожалению, не существует пока очевидных тому доказательств.

Второе решение — почувствовать себя здоровым. Человек дает волю злобе и по мере того, как вентилирует свои чувства, начинает ощущать себя лучше. Но здесь проблема в том, что это часто не срабатывает. Если человек постоянно выпускает наружу свою злость, то вскоре его начинают считать ненормальным. И сам он не может представить себя в обществе незлобленным.

Когнитивная терапия включает оба варианта в комплексе, но есть и третья возможность: *перестать генерировать злость вообще*, и тогда исчезнет дилемма, держать ли ее в себе или выпустить наружу.

Эта глава содержит аргументы за и против чувства гнева при различных ситуациях, так что можно решить, когда агрессия за и когда против личных интересов. Сформулировав для себя эти вопросы, можно выработать контроль над своими чувствами. Постепенно станет ясно, что каждый напичкан раздражением и негодованием, которые портят жизнь без видимой на то причины.

## Кто злит вас?

«Люди, Боже, я устал от них, меня тошнит от людей, мне нужен отдых от них».

Женщина, записав в два часа ночи эту мысль, долго не могла уснуть, до этого довели ее слишком шумные соседи. Я на сто процентов убежден, что каждый уверен в том, что злым его делают глупые, эгоистичные поступки окружающих.

Довольно типично винить во всем судьбу; когда вы злы на кого-то, то автоматически считаете его источником всех (149:) своих бед. Вы говорите: «Ты выводишь меня из себя, ты играешь на моих нервах». Но эти мысли — самообман, посторонние не могут никого сделать злым. Пронырливый подросток влезает перед вами в очередь в кинотеатр, жулик может продать фальшивый антиквариат, компаньон лишает доли в прибыльном деле, невеста постоянно опаздывает на свидание. Но *никогда* не расстраивали, не расстраивают, не будут расстраивать вас *другие* люди. Горькая правда состоит в том, что только *вы сами* можете обидеть себя.

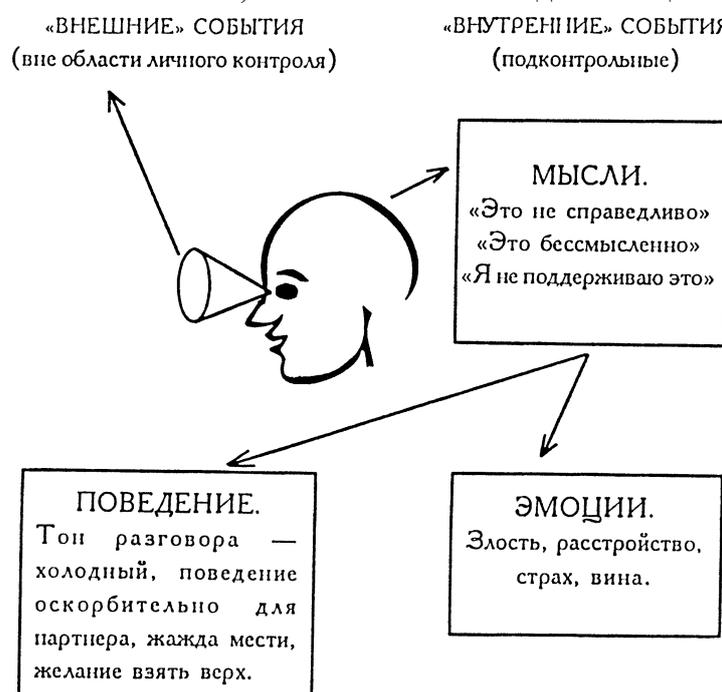
Для некоторых сказанное звучит, как полная чушь. Другим кажется, что я доказываю очевидные вещи, и они с полным правом могут выбросить эту книгу на помойку. Но если

так, то я заклинаю продолжить чтение потому, что злость, как и все эмоции, порождена искажениями в процессе познания. Отношение мыслей и злобы показано на рис. 7.1. Прежде, чем прореагировать эмоционально на происходящие события, нужно его пропустить сквозь призму собственных мировоззрений. Реакция зависит от интерпретации фактов, а не от самих фактов.

Например, после довольно суматошного дня мать уложила спать своего ребенка, закрыла дверь, села и расслабилась перед телевизором; через 20 минут открывается дверь и входит хихикающий ребенок. Есть несколько вариантов ответной реакции в зависимости от того, какое значение придается происшедшему. Раздражение: «Бог ты мой! Он всегда мешается. Почему он не может оставаться в кровати и вести себя как следует? Он никогда не дает мне ни минуты покоя». Радость: «Великолепно! Он вылез из своей кровати сам, первый раз в жизни. Он растет и становится более независимым». В обоих случаях ситуации одинаковы, а эмоциональные реакции полностью зависят от осмысления их. (150:)

Могу поспорить о том, что я знаю мысли читателей в данный момент. «Этот пример совершенно не уместен. Я расстраиваюсь только по серьезным причинам. В этом мире так много несправедливости и жестокости, что даже нет ни малейшей возможности думать о том, с чем ежедневно я сталкиваюсь. Неужели лучше стать зомби, бесчувственным болваном? Нет уж, спасибо».

Рис. 7.1. Не отрицательные события, а осмысление их создает эмоциональный отклик.



151

Действительно, ежедневно мы сталкиваемся с уймой неприятностей, но эмоциональные реакции на них все же создаются нашими интерпретациями их. Давайте рассмотрим всевозможные трактовки происходящего, так как возникновение злости нужно предвосхищать. Импульсивный взрыв может надолго вывести человека из себя. Выброшенные эмоции могут усилить негативный эффект происходящего. Например, хозяйка ресторана может сказать: «Безусловно, у меня есть иногда право выйти из-под контроля. Недавно я узнала, что повара забыли заказать колбасу, несмотря на специальное мое напоминание. Поэтому в знак протеста я выкинула целую кастрюлю горячего супа. Конечно, через две минуты я уже оценила свой поступок как самую большую глупость. Но принять душой это я не могла, поэтому следующие двое суток я старалась убедить себя в том, что у меня есть право иногда терять контроль над собой. У меня есть такое право перед двадцатью нанятыми мной людьми». Во многих случаях озлобление вызывается искажениями в процессе познания, как и при депрессии многие из умозаключений перевернуты, однобоки и

неверны. Как только человек научится заменять эти мысли более рациональными, он будет испытывать меньше раздражений, сможет лучше контролировать себя.

Какие виды искажений наиболее часты при приступах злости? Сначала — это *ярлыки*. Подверженный гневу человек может называть своих кажущихся противников глупыми, дураками или кучей мусора. Или воспринимает их полностью негативно — это крайняя форма *общего вывода из единичных фактов*. Возможно кто-то мог не оправдать оказанного доверия, и абсолютно естественная реакция — негодование. Но когда человек обзывает другого — ярлык (152:) автоматически воспринимается, как реальная характеристика негативных фактов. И уже в свою очередь созданный таким образом имидж подпитывает злость.

При таком отношении к людям в голове скапливается уйма негативных фактов о них — *психологическая фильтрация событий*. То есть, происходит игнорирование, сбрасывание со счетов всего хорошего — *дисквалификация положительного*. Так теоретически человек может создать объект, на который можно вылить скопившуюся злость. Реально же люди состоят из положительных, отрицательных и нейтральных черт.

Ярлыки — это искажение в процессе осмысления событий, вызывающее необоснованное негодование и чувство ложного морального превосходства. Ярлыки неизбежно ведут к обвинению во всех смертных грехах других людей. Это только усиливает конфликт и дает моральное право оппоненту использовать эти же приемы борьбы. Ярлыки обязательно становятся пророчествами, подтверждающими самих себя, они толкают в состояние межличностной войны.

Какова истинная цель этого конфликта? Часто это борьба за самоуважение. Возможно, это реакция на критику, неуважение, нелюбовь или на несогласие с выдвинутыми идеями. Поэтому в ответ на эти действия сопернику отводится роль быть поверженным. Но это еще не доказывает его реальную никчемность, как бы сильно на ней не настаивалось. Невозможно поднять свое самоуважение, унижая других, несмотря на полученное удовлетворение. Основываясь только на собственных искаженных понятиях, можно напрочь лишиться чувства собственного достоинства, что и описано в четвертой главе. Существует единственный человек во всем мире, способный угрожать вашему (153:) самоуважению — это вы сами. Чувство собственной ценности может упасть только в том случае, если человек сам себя унижит. Выход из создавшейся ситуации один — положить конец самоунижению.

Другое искажение, сильно влияющее на раздражительность, — *незнание предшествующего*. Человек изобретает удовлетворяющие его объяснения действий окружающих. Эти предположения часто абсурдны, так как они совсем не соответствуют мыслям, побудившим к действию другую личность. Из-за состояния негодования, в котором вы находитесь, вы можете не обратить внимание и на собственные аргументы.

Чаще всего приводятся стандартные объяснения действиям окружающих. Например, «У него есть противная черта...», «Он не справедлив», «Он такой же, как тот», «Она глупа», «Они плохие дети»... Недостаток подобных объяснений в том, что они являются дополнительными ярлыками, которые не предоставляют никакой информации и выводят на ложный путь.

Например, Джуна вышла из себя, когда ее муж сказал, что предпочитает посмотреть футбольный матч по телевизору вместо того, чтобы вместе сходить на концерт. Она вышла из себя потому, что неверно оценила ситуацию: «Он не любит меня! Он делает только то, что взбредет ему в голову! Это несправедливо».

Проблема Джуны при интерпретации ситуации — необоснованность. Он любит ее, он не всегда поступает по-своему и не всегда бывает несправедлив. Просто именно в это воскресенье решается судьба золотых медалей чемпионата, и поэтому муж Джуны хочет посмотреть игру. Никакая сила не может заставить его надеть костюм и пойти на концерт. (154:)

Когда Джуна ошибочно оценивает ситуацию, из одной проблемы вырастают две. Кроме того, что ей будет недоставать мужа на концерте, Джуне придется мучиться из-за только что

созданной иллюзии: «Он меня не любит».

Третий вид искажений, вызывающий раздражения — *преувеличение*. Если человек преувеличивает значимость негативных событий, то его эмоциональная реакция будет несоразмерна им. Например, кто-то ждет опаздывающий автобус, а у него назначена важная встреча: «Я больше не могу этого выдержать». Неужели это не является легким преувеличением. Так как человек уже стоит и ждет автобус, то он может выдержать это. Зачем обманывать себя? Зачем создавать себе дополнительный дискомфорт? Неужели подобное раздражение может доставить вам удовольствие?

Четвертый вид — *«можно было бы»*. Если человек видит, что поступки окружающих не соответствуют его понятиям, он думает: «Им не следовало бы этого делать». Или: «Они могли бы сделать это». Например, командированный, приехав в гостиницу, обнаруживает, что его бронь утеряна, а свободных мест как всегда нет. Он возмущается: «Этого не должно было случиться! Что за глупые клерки!»

Что же в действительности вызвало злость? Потеря записи может вызвать лишь ощущение неудобства. Злость вызывает данная интерпретация ситуации. Человек определяет потерю брони как явную несправедливость, что и вызывает гнев.

В чем же искажение? Когда командированный говорит о том, что клеркам не стоило бы допускать подобных ошибок, *он только бессмысленно расстраивает себя*. К сожалению, бронь была потеряна, но это не означает, что кто-то (155:) совершил преднамеренную диверсию. И не означает, что все администраторы глупы. Но когда человек настаивает на несовершенстве других, он делает себя жалким и немобильным. Разгадка вот в чем: злость не волшебная палочка, которая может вручить ключ от номера. Переезд в другую гостиницу будет намного приятней, чем беспрерывное нытье о потерянной брони.

Проведенные исследования подтверждают, что человек не может постоянно испытывать удовлетворения. Когда люди не получают желаемого, они впадают в панику из-за их отношения к событиям и переживают до тех пор, пока не встречают любовь, признание, статус, уважение, обещанное, участие, красоту и т.д. До этих пор остаток жизни им видится довольно безрадостным. Верование в то, что все желания обязательно сбудутся, лежит в основе раздражения. Часто люди формулируют свои требования в виде морализаторских идиом: «Если я отношусь к ним хорошо, то и они обязаны ответить мне тем же».

Люди, имеющие свободу выбора, часто поступают не так, как от них ожидают. Все стремления направить их в определенную колею не могут привести к успеху, противоположное как раз чаще бывает правдой. Попытки манипулировать людьми при помощи настойчивых требований оттолкнут их от мелкого диктатора и уничтожат желание понравиться. И все это только потому, что никому не нравится быть дрессированным медведем. А злость ограничивает творческий подход к решению проблем.

Злость — это реакция на кажущуюся несправедливость.

Теперь я объясню истинную природу раздражения. Мои слова можно расценивать и как горькую правду, и как весть о долгожданном облегчении. Не существует абсолютной (156:) правды и универсальной справедливости, а есть вполне объективная относительная справедливость. Вспомним постулат Эйнштейна: не существует абсолютного понятия времени для всей Вселенной, время может ускоряться или замедляться относительно наблюдателя. Так вот абсолютной справедливости тоже не существует. Справедливость относительна для наблюдателя. То, что справедливо для одного человека, может быть абсолютно несправедливо для другого. Даже социальные принципы и моральные правила, принятые в одной культуре, могут быть неприемлемы в другом этносе. Можно, конечно, настаивать на универсальности личной моральной системы, но это не так.

Вот доказательства. Когда лев поедает овцу — это несправедливо? С точки зрения овцы — да. Лев преследовал ее и убил без малейшего повода на то с ее стороны. С точки зрения льва — справедливо. Ему хотелось есть, а овца — обычная его добыча, на которую он имеет право. Кто прав? Не существует однозначного ответа на этот вопрос, так как и не существует абсолютной справедливости, с помощью которой можно разрешить эту проблему. В

действительности справедливость — это абстракция, надуманная концепция. Когда человек ест бекон — это справедливо? С точки зрения человека — да, а с точки зрения свиньи?

Несмотря на то, что абсолютной справедливости не существует, личные, общественные, социальные, политические, моральные устои необходимы. Я не люблю анархию. Но я утверждаю, что моральные устои о справедливости с точки зрения логики — не состоятельны. Любые правила приемлемы лишь для определенного социума, в котором эти правила соотнесены с интересами каждой личности. Если человек совершил действия, направленные против некоей (157:) группы лиц, то он сделал хуже себе, так как при малейшей возможности ему отомстят.

Система справедливости меняется в зависимости от восприятия людьми моральных ценностей. То, что кажется уникальным одному, для другого выглядит полным безумием. Примером, иллюстрирующим эти утверждения, может послужить моя пациентка, которая ежедневно более пятидесяти раз совершает ритуал омовения рук, защищающий, как ей кажется, от всех невзгод. Когда правила принимаются повсеместно, они становятся частью морального кодекса и могут стать законами. Например, запрещение убийств. Но несмотря на общепринятость, такая система не становится абсолютной для каждого и при любых обстоятельствах.

Часто вызывает раздражение противостояние личных желаний и общественной морали. Когда человек обвиняет в несправедливости кого-то, то чаще всего оказывается, что тот действует правомерно относительно своих моральных критериев. Утверждение о несправедливости чего-то правомерно только в том случае, если эта точка зрения принята повсеместно. Это возможно только тогда, когда все окажутся похожими друг на друга, как бильярдные шары, но мы не такие, мы все думаем по-разному. Поэтому обвинения в несправедливости воспринимаются всегда, как одна из форм агрессии. После этого обычно спор ведется на уровне — кто прав. И весь конфликт основывается на иллюзии абсолютной справедливости.

Из-за относительности справедливости чувству гнева присуща следующая логическая ошибка: человек думает, что противник действует несправедливо вообще, хотя на самом деле это справедливо только по отношению к данной моральной системе. Чаще всего для противника собственные (158:) действия кажутся вполне обоснованными, поэтому с его точки зрения, которая служит руководством к действию, он поступает справедливо. Каждый должен быть уверен на момент конфликта, что он не пострадает от различий между моральными ценностями его и оппонента. Только потом можно попытаться объяснить противнику свою точку зрения. Не вводите себя в заблуждение мыслями типа: «Он не справедлив».

Неужели это означает, что любая злоба беспочвенна, а понятие морали несущественно из-за относительности. Некоторые известные писатели действительно считают так. Доктор Ван Дауер в своей книге «Ваши ложные зоны» пишет: «Нам свойственно ожидать от жизни справедливости, а когда она не появляется, испытывать злобу и волнения. Действительно, поиск справедливости и живой воды — это одно и то же, это миф. Их не было и не будет. Мы не можем классифицировать все явления этого мира. Малиновки едят червяков, но это несправедливо... Обратитесь к природе, и вы поймете, что мир несправедлив. Смерчи, наводнения, цунами, засухи — все это несправедливо».

Такая позиция — крайность, она является примером максимализма. Это равносильно призыву выбросить все часы, так как абсолютного времени не существует. Понятия времени и справедливости полезны, даже если они не существуют.

Рассуждения об иллюзорности справедливости привели доктора Дауера к мысли о бесполезности злобы. «На мой взгляд злость — это часть вашей жизни. Но понимаете ли вы ее бесполезность?.. Вы не должны испытывать ее, так как злость мешает жить насыщенной, полной радости жизнью... Ирония раздражения заключается в бесплодности попыток переделать окружающих...» (159:)

Опять его аргументы основываются на искажении в процессе познания. Когда он называет

злобу бесцельной, это еще один пример *максимализма*. А когда он говорит о бесплодности попыток переделать людей — это *общий вывод из единичных фактов*. Вообще злоба может быть продуктивной при определенной ситуации. Так что вопрос не в том, следует ли злиться, а в том, когда поставить точку.

Следующие ниже два вопроса помогут определить, когда злоба продуктивна, а когда нет.

1. Моя злость направлена на того, кто постоянно сознательно причиняет боль другим?
2. Моя злость полезна? Помогает в достижении цели? Не вредит ли она мне?

Пример. Вы играете в баскетбол, а один из соперников намеренно выводит вас из строя ударом локтя в живот. Вы можете заставить злобу работать продуктивно, так что будете играть и выиграете, и тогда ваша злоба адаптивна (полезна и созидающая). После игры вам, возможно, злоба уже покажется ненужной, она станет неадаптивной (бесполезной и разрушающей).

Предположим, ваш трехлетний сынишка несется, как безумный, к оживленной магистрали. Он неосознанно наносит себе вред, но даже в этом случае злоба может быть адаптивной. Ваш эмоциональный окрик может подействовать намного лучше, чем взвешенные, хорошо продуманные действия. В обоих этих примерах вы выбираете злобу, но нарастающий каскад эмоций будет под вашим контролем. Адаптивное, положительное влияние злобы отличает ее от более импульсивной и неконтрольной враждебности, которая в результате приводит к агрессии. (160:)

Предположим, вы испытываете негодование по поводу фактов, описанных в газете. Несмотря на то, насколько представленные события были аморальны, ваша злоба окажется неадаптивна, так как вы ничего не можете сделать по этому поводу. Но если вы организуете кампанию по борьбе с расстроившими вас явлениями, злоба вновь станет адаптивной.

Я предлагаю два метода, с помощью которых можно уменьшить злобу, если она не в ваших интересах.

## Выработать желание

Злоба очень сложна для определения эмоций. Когда человек зол, он представляет разъяренного бульдога, которого глупо уговаривать не кусаться. От жажды мести избавиться очень сложно. Злоба вызвана ощущением содеянной по отношению к вам несправедливости, поэтому возникает непреодолимое желание возмездия. Для одержания верха над этим чувством требуется огромная сила воли. Зачем беспокоиться?

Шаг первый. Составьте в две колонки список преимуществ и недостатков действий в состоянии озлобления, учитывая все обстоятельства. Затем, еще раз просмотрев этот список, сделайте окончательный вывод, что весомее — потери или приобретения. Это поможет определить, действительно ли негодование совпадает с личными интересами. Это откроет дорогу к более мирным, продуктивным отношениям.

Пример. Тридцатилетняя Сью, имеющая двух дочерей от предыдущего брака, вышла замуж за юриста, уже имевшего брак. Свободное время Джона ограничено, поэтому Сью не оставляет чувство покинутости и она негодует. Главный (161:) недостаток их брака, по ее мнению, в том, что Джон не уделяет достаточно внимания семье. Сью составила список преимуществ и недостатков своего раздражения (см. таблицу 7.2).

**Таблица 7.2. Соотношение затрат и прибыли**

Преимущества гнева	Недостатки гнева
1. Облегчение	1. Ухудшатся отношения с Джоном.
2. Джон поймет то, что мне в нем не нравится.	2. Он отвергнет меня.
3. У меня есть право на гнев.	3. Меня потом может охватить чувство вины.
4. Джон поймет, что у меня есть свое мнение.	4. Джон фазу может разразиться бранью.
5. Джон поймет, что я не люблю, когда	5. Мой гнев отдалит от нас конструктивное

надо мной берут верх.

6. Даже если я не достигну желаемого, то все равно получу удовлетворение от самой попытки. Я заставлю его страдать, поэтому он может быть потом исправится.

решение.

6. Когда я злюсь, то не умею остановиться, окружающие не знают, что ждать от меня, и говорят, что я легко поддаюсь настроению.

7. Я сделаю детей неврастениками, когда они вырастут, то будут воспринимать меня как человека, от которого нужно держаться подальше из-за его взрывов.

8. Джон бросит меня, если ему станут надоедать мои истерики.

9. Если я позволю захватить власть над собой негативным мыслям, то жизнь станет сплошным кошмаром.

162

Также она составила список положительных обстоятельств, которые могут возникнуть при уменьшении ее гнева.

1. Я начну нравиться людям, они захотят находиться рядом со мной.

2. Я буду более последовательна.

3. Я смогу лучше контролировать свои эмоции.

4. Я буду более расслаблена.

5. Мне будет спокойней.

6. Ко мне будут относиться как к положительному, спокойному, практичному человеку.

7. Мои действия станут действиями взрослого человека, а не капризного ребенка.

8. Возрастет мое влияние на людей.

9. Возрастет уважение близких ко мне.

В результате Сью решила, что преимущества ее раздражений малы.

Шаг второй. Протестировав влияние эмоций на свою жизнь, человек должен задаться вопросом: «Готов ли я постепенно изменять раздражающую меня ситуацию, а не становиться злым?» Если «да», то он полностью готов к перемене, которая поднимет самооужание и увеличит продуктивность его действий.

### Остудите свой пыл

Если человек решил не беспокоиться, то он должен записать мысли, порождающие гнев. Затем с помощью метода двух колонок противопоставить им рассуждения рациональные (таблица 7.3). Отложите в памяти получившийся диалог, не подвергая его никакой цензуре. Он поможет потушить приступ гнева. (163:)

**Таблица 7.3.** «Горячие мысли» Сью на мягкотелую реакцию мужа в ответ на интриги падчерицы.

Когда она противопоставила мыслям, вызывающим гнев, «холодные мысли», ее ревность и негодование уменьшились.

Горячие мысли	Холодные мысли
1. Как он смеет не слушаться меня!	Он не обязан исполнять все мои желания. Он слушает меня, но не соглашается из-за моей чрезмерной настойчивости.
2. Синди лжет, что она работает, и поэтому надеется на денежную помощь Джона.	В ее характере лгать, бездельничать, вести интриги. Она ненавидит работу, но это ее проблемы.
3. Джон очень занят, а все свободное время посвящает ей. Следовательно, мне самой нужно заботиться о себе и своих детях.	Ну и что? Мне нравится одиночество, я способна сама позаботиться о своих детях. Я не беспомощна. А Джон захочет больше времени проводить со мной, когда я подобраю.

4. Синди забирает время, предназначенное мне.	Это так. Но я большая девочка, я могу некоторое время побыть сама и не расстраиваться.
5. Джон мягкотел, а Синди играет людьми.	Он — большой мальчик, если хочет помочь дочери — хорошо, а мое дело — сторона.
6. Я не вынесу этого.	Могу! Я вынесла и худшее. Все пройдет.
7. Я — избалованная кукла, я заслужила подобное наказание.	Я могу иногда вести себя, как ребенок! Никто не идеален. Чувство вины еще никому не помогло.

Сью, используя эту технологию, смогла обрести спокойствие, когда дочь Джона, Синди, обвела его вокруг пальца. Ранее Сью говорила ему, что он должен быть более строг к дочери, но ее предложения игнорировались. Ему казалось, что Сью капризничает специально, дабы достигнуть желаемого. В результате, он еще больше охладевал к жене, что и замкнуло порочный круг.

Сью записала мысли, порождающие гнев, которые заставили ее испытывать ревность к падчерице. Как только она оценила их более рационально, то почувствовала себя лучше и избавилась от желания контролировать мужа (таблица 7.3), хотя ей по-прежнему казалось несправедливым то, что Синди манипулирует Джоном, Сью решила, что и у мужа есть право поступать неверно. Постепенно Сью стала меньше давить на Джона, их отношения улучшились и приобрели характер взаимоуважения. Анализ мыслей, порождающих гнев, был не единственным, но наиболее важным шагом на пути их сближения, без которого все закончилось бы разводом.

Так же можно использовать более детальный метод: ежедневную запись дисфункциональных мыслей (таблица 7.4). Сравните уровень злости до и после использования метода. В таблице 7.4 показано, как молодая девушка избавилась от расстройства, которое вызывалось телефонными разговорами с работодателями. Она сказала, что превращение мыслей, порождающих гнев, в рациональные помогло ей справиться со вспышками злости. Это предотвратило массу испорченных дней. Она сказала мне: «До того, как я сделала это упражнение, я думала, что моим врагом является мужчина на другом конце провода. Но как только я поняла, насколько лучше отношусь к себе, чем он ко мне, то почувствовала себя на удивление хорошо». (165:)

**Таблица 7.4.** Ежедневная запись дисфункциональных мыслей

Провоцирующая ситуация: позвонила по газетному объявлению насчет работы медстатистом, и мне ответили, что необходим стаж, но не удосужились даже сказать название компании и отказали в работе, так как почему-то решили, что я недостаточно опытна.	
<b>Эмоции:</b> злость, ненависть, огорчение — 98%	
Горячие мысли	Холодные мысли
Господи! Да кто он такой?! Опыта у меня более чем достаточно.	Зачем волноваться, мне же сразу не понравился его тон. Он не дал мне возможности описать свой опыт работы, но я и так знаю, что хороша. Так что нет моей вины в том, что я не получила работу. И я не хочу работать с ним.
Я не воспользовалась лучшим объявлением в газете. Родители меня убьют. Сейчас я разревусь.	Я преувеличиваю, есть много другой прекрасной работы.  Явная ложь. Ну не смешно ли? Почему <i>ОН</i> должен довести <i>МЕНЯ</i> до слез!!! <i>ОН</i> не стоит того! Я знаю себе цену, а это — главное.
<b>Результат:</b> Злость, ненависть, огорчение 15%	

## Метод воображения

Мысли, порождающие гнев, чем-то похожи на любительский киносценарий, кадры которого, незаметные для глаза, складываются в красочную картину.

Человек может не знать о существовании подобных кадров до тех пор, пока не займется их поиском. Попробую проиллюстрировать это. Представьте красное яблоко в коричневой корзинке. Вы его видите? Замечательно, многие видят подобные картинки в течение целого дня. Они являются признаками нормального функционирования сознания, представляющего в образах все наши мысли. Например, воспоминания часто приходят в виде ленты кинохроники. Представьте реальную картину из прошлого. Например, последний звонок, первый поцелуй в парке. Вы до сих пор все это помните? Подобные воспоминания имеют сильное воздействие на эмоциональное состояние человека. Их влияние может быть положительным и отрицательным (эротические мечты и ночные кошмары). Положительное воздействие воспоминаний на эмоции может быть достаточно сильным. Например, по пути к аттракциону вы можете вспомнить, как впервые придя на него, испытали головокружение. Так же и отрицательные воспоминания оказывают сильное воздействие на эмоциональное состояние. Например, представьте человека, к которому плохо относитесь. Какие при этом ощущения? Те же, что и при воспоминании о физической боли.

Такие воспоминания приводят к длительному раздражению, которое может продержаться день, месяц, год. Событие давно прошло, а воображение сохранило боль. Каждый раз вспоминая происшествие, человек дает новый толчок (167:) своим эмоциям. В данных ситуациях люди сами виноваты в своей озлобленности потому, что дали зеленый свет образам в своей голове. Вы сами являетесь продюсером, постановщиком, оператором и единственным зрителем фильма ужасов, который постоянно подпитывает ваши негативные эмоции, злость. Вы сами причиняете себе боль. Так вы хотите снять продолжение?

Если нет, то нужно что-нибудь сделать с образами, вызывающими гнев. Есть метод, с помощью которого их можно трансформировать в более приятные воспоминания. Это юмор. Например, вместо того, чтобы представлять различные виды пыток, которым подвергается противник, вообразите его, примеряющего подгузники в рекламном ролике компании «Памперс юнионс». Представьте во всех деталях: животик, волосатые ноги, сами подгузники. Господи! Что с вашим лицом! Вы улыбаетесь?

Второй метод — «выключение проектора». Каждый оператор может выключить проектор, если фильм действует ему на нервы. Подумайте о чем-нибудь смешном, заведите приятное знакомство. Прочитайте хорошую книгу, испеките хлеб, сходите в поход. Если негативные образы не подпитывают эмоциями, то они начнут блекнуть. Вместо того, чтобы пережевывать их, подумайте о чем-либо приятном. Или переключитесь на эротические грезы, если же расстраивающее воспоминание все равно остается ярким, сделайте физическую работу: отжимание, быстрая ходьба или плавание.

## Изменение правил

Человек может расстраиваться, когда нереалистично оценивает общение с окружающими. Сью была уверена, что Джон обязан ее любить. Эти мысли были вызваны (168:) сформулированным Сью правилом: «Если я хорошая и преданная жена, то муж должен меня любить».

В результате, это внушило Сью мысль о непрочности ее брака, так как каждый раз, когда Джон не уделял ей достаточно внимания, она ощущала себя плохой женой. Она вела постоянные интриги с мужем, боясь потерять самоуважение. Перепадки с мужем превратились в настоящую битву. Неудивительно, что она постоянно набрасывалась на него и бесилась, сталкиваясь с равнодушием Джона. В конце концов она поняла, что ее жизнь зашла в тупик. Вторая проблема Сью заключалась в том, что она длительное время не работала. Несмотря на все это, сначала Сью ухитрилась добиться некоторого внимания мужа. В дальнейшем она мучала Джона то вспышками гнева, то ледяным отчуждением. Сью

постоянно преувеличивала его вину.

Вот цена, которую приходилось платить Сью за то, что она не хотела любить бескорыстно. А Джон постоянно чувствовал себя подконтрольным. Энергия, которая постоянно накапливалась в нем, готова была выплеснуться. Когда он перестанет думать, что должен потакать всем прихотям Сью, жажда свободы приведет к взрыву.

Если чьи-то взаимоотношения натянуты, то им *лучше* вовремя «изменить правила». Если они более реалистично посмотрят на жизнь, положение улучшится. Это легче, чем изменить мир. Сью изменила правило следующим образом: «Если я люблю Джона, то он будет отвечать мне тем же большую часть времени. Но все будет прекрасно постоянно». Этот принцип довольно реалистичен и не ставит самоуважение Сью в зависимость от настроения Джона.

Правила, которые причиняют неудобства, с первого взгляда не выглядят негативными, а, наоборот, кажутся (169:) высоко моральными и реалистичными. Недавно мне повстречалась женщина, которая считает, что в семье все должно делиться пополам, каждый должен на себя взять равную долю. Она относилась к этому правилу буквально ко всему: «Если я делаю хорошее людям, то они должны мне отвечать тем же».

Где же здесь ошибка? Безусловно, это звучит обоснованно и справедливо, но люди имеют разные возможности, и идеальное взаимоотношение, его пропорции могут быть вычислены не сразу. Сюда входит взаимодоговоренность, компромиссы. Добиться их — нелегкая работа.

Проблема этой женщины в незнании сказанного выше. Она жила в сказочном мире, где взаимность была частью реальности, постоянно делая добро, ожидала того же в ответ. Но обычно ее воздушные замки рушились, другие не знали ее системы ценностей.

Например, некая благотворительная организация объявила, что через некоторое время откроется вакансия на оплачиваемую должность директора. Маргарет заинтересовалась этим и подала заявление. Затем она проделала большую бесплатную работу для фирмы, надеясь понравиться и завоевать доверие сотрудников, решив, что генеральный директор из чувства взаимности предоставит ей работу. Реально же сотрудники не ответили на ее порыв, расценив ее действия как попытку контроля за ними. Когда же директором назначили другого, Маргарет восприняла это очень болезненно.

Так как это правило взаимности мешало Маргарет в жизни, она решила его изменить; взаимность не дана свыше, ее нужно зарабатывать, действуя в своих интересах. В то же время она перестала требовать от окружающих предвосхищения (170:) желаний. Парадоксально, когда Маргарет научилась ожидать меньшего, она стала получать больше. Любое правило (говорящее о следовании чему-либо), если оно вызывает дискомфорт, нужно изменить. Несколько примеров подобных действий показано в таблице 7.5. Можно заметить, что замена слова «должен» на «было бы неплохо, если» очень важна в качестве первого шага.

**Таблица 7.5. Не «должен», а «хочу» или «хотелось бы»**

«Должен»	«Хочу» или «хотелось бы»
Если я хорошо отношусь к кому-то, он обязан платить тем же.	Было бы хорошо, если бы люди всегда отплачивали за добро добром, но это не реально. Встречаются и неблагодарные типы.
Незнакомые должны быть вежливы.	Чаще это так, если я поступаю, не нарушая законы вежливости. Но некоторые будут вести себя неприятно, но почему это должно меня расстраивать? Жизнь слишком коротка, чтобы беспокоиться по пустякам.
Работа всегда должна давать хорошие результаты.	Это смешно, удача не может сопутствовать вечно. Да и я не идеал.
Если кто-то несправедлив, то я вправе рассердиться.	Да, такое право есть, но будет ли это в моих интересах? Чего больше — пользы или убытка от моего гнева?
Люди не должны относиться ко мне так, как я не отношусь к ним.	Вздор! Никто не обязан соблюдать мои правила. Так зачем мне бесплодные ожидания? Люди часто будут

## Учитесь ожидать разумно

По мере того, как недовольство Джоном у Сью уменьшилось, они стали более внимательны друг к другу. Но дочь Джона, Синди, ответила на это усилением давления на отца. Она стала врать, занимать деньги и не возвращать; она обшарила комнату Сью и украла несколько вещей. Все это окончательно вывело Сью из себя: «Ну, это уже полная наглость. Она сумасшедшая». Расстройство Сью вызвали две вещи:

- 1) поведение Синди;
- 2) предположение Сью, что Синди должна действовать, как взрослый человек.

Было очевидно, что Синди меняться не собирается, поэтому у Сью не было других вариантов, как отказаться от мыслей о том, что Синди будет поступать как взрослый человек. Она записала свои размышления на тему «Почему Синди действует назло мне». «Это естественно для Синди вести интриги, потому что ей хочется любви и внимания. Для Синди, по ее мнению, они необходимы, как воздух. Синди считает, что нужно быть в центре внимания, чтобы выжить. Поэтому она расценивает внимание к другим как серьезный удар по ее самолюбию». Вот почему она будет действовать подобным образом до тех пор, пока не изменится. Но так как она не собирается меняться, то я могу ожидать вызывающего поведения Синди еще некоторое время. То есть, не имеет смысла расстраиваться. Я хочу, чтобы все люди вели себя так, как они считают справедливым, а Синди считает, что ей необходимо больше внимания, поэтому она поступает так, как считает нужным, справедливым. В конце концов я хочу (172:) сама контролировать свое настроение, а не зависеть от Синди. Поэтому я лучше изменю свое отношение к ней:

- 1) я поблагодарю ее за кражу,
- 2) про себя я посмеюсь над ее детскими интригами;
- 3) я не буду сердиться до тех пор, пока не сумею использовать злость в своих интересах;
- 4) если мне покажется, что мое самоуважение падает, то я скажу себе: «Неужели ребенок имеет надо мной такую власть?»».

Чего же достигла Сью, записав эти мысли? Провокации Синди осознанно злы. Когда Сью расстраивается, то, как ни странно, она говорит Синди то, что та хочет слышать. Сью станет меньше разочаровываться, если убавит свои ожидания.

## Грамотные интриги

Человек всегда боится оказаться под чьим-либо влиянием. Если он уменьшает свои ожидания и избавляется от гнева, ему может показаться, что окружающие получили некоторые преимущества. Это и мысль о том, что вы не знаете методов достижения цели может привести к эмоциональным расстройствам. Многие думают, что если ничего не требовать от окружающих, можно остаться с пустыми руками. Какова же альтернатива?

Давайте обратимся к великолепной работе доктора Голдштейна. Это исследование поведения супругов. Он исследовал способы, которыми жены в состоянии агрессии добивались от мужей того, чего хотели. Голдштейн установил, что угроза насилия не является лучшим способом, так как ведет к отчуждению, большинство разведенных женщин (173:) из числа его пациентов наказывали своих мужей тем, что делали то, что хотели. Больные, лечившиеся у Голдштейна, не были уникальными, их проблемы были типичны для общества. Часто их поведение основывалось на нежелании. Их поступки объяснялись тем, что они стремились достичь того, чего, как им казалось, они получали в недостаточном количестве. Описывая на бумаге конфликты с мужьями, эти женщины смогли лучше контролировать себя. Например, вот как это помогло одному из пациентов доктора Голдштейна. После долгих лет совместной жизни, наполненных скандалами, муж ушел от жены к другой женщине. Первоначальные их стычки происходили по причине, как ей

казалось, недостаточного внимания мужа. Но даже оставив жену, он продолжал звонить, интересоваться ее делами. Перед пациенткой стал выбор: то ли рушить все окончательно, продолжая вести себя по-прежнему, то ли в чем-то измениться.

Пациентка выбрала второй путь, она решила попробовать вернуть мужа. На первом этапе нужно было узнать, сможет ли она заинтересовать мужа в общении с собой. Она тщательно фиксировала его телефонные звонки и визиты. Она искала взаимосвязь между своим поведением и частотой его визитов.

Сама она не шла на контакты с мужем, но положительно реагировала на каждый знак внимания, оказанный им. Вместо того, чтобы концентрироваться на отрицательных сторонах мужа, она обращала внимание на обратные. При встречах она старалась делать как можно больше приятного ему; например, хвалила и высказывала привязанность. Начала она с того, что ласково стала реагировать на его редкие звонки. Она поощряла его и заигрывала с ним. Она (174:) нашла способ соглашаться с ним буквально во всем, используя метод разоружения, описанный в седьмой главе. В конце концов она сумела увеличить продолжительность разговоров от пяти до десяти минут и сделать их интересными для мужа. Это гарантировало ему, что общение будет приятным, а любое высказывание не будет воспринято в штыки. Поэтому муж стал звонить намного чаще, что она скрупулезно отмечала в блокноте. Чем чаще звонил муж, тем больше она воодушевлялась.

Однажды, когда муж заехал, она воскликнула: «Как хорошо, что ты зашел, у меня для тебя есть дивная гаванская сигара». На самом же деле у нее был припасен на каждый приход мужа целый ящик таких сигар. Она заметила, что частота визитов возросла.

Не кнутом, а пряником она продолжала формировать его поведение. Итогом ее удачной деятельности был момент, когда муж решил бросить подружку и попросил разрешения вернуться.

Я не утверждаю, что это единственный способ воздействия на людей. Это только маковка пирога. Это только лакомый кусочек, вызывающий аппетит перед шикарным пиром. Нет никакой гарантии, что это подействует; встречаются необратимые ситуации. Человек не всегда получает то, что хочет.

Несмотря ни на что, стоит попробовать метод положительной оценки, результаты могут оказаться просто великолепные. Секретная стратегия потакать человеческой слабости быть «рабом славы», кроме всего прочего, научит концентрироваться на положительных деталях вместо того, чтобы мусолить отрицательные. (175:)

## **Снижение обязательств**

Так как многие мысли, порождающие состояние злости, созданы утверждениями о моральном долге, обязательствах, то разумно будет их уменьшить. Один из методов — составить список всех причин, которые, как вы считаете, ограничивают свободу действия окружающих. Затем, проанализировав эти причины, нужно решить — почему они лишены какого-либо здравого смысла.

Например, предположим, что в только что купленном доме плотник испортил несколько кухонных шкафчиков. Двери плохо подобраны и не закрываются так, как им следовало бы. Но так как вы заплатили много денег за работу, то расстраиваетесь, что заказ выполнен недостаточно хорошо. Вы мучаете себя мыслями: «Этот ленивый балбес должен хоть чуть-чуть думать о своей работе. К чему катится мир?» На эти мысли можно составить список опровержений так, как показано в таблице 7.6.

Разумного опровержения моральных претензий, выдвигаемых окружающим, добиться довольно легко. Это неправда, что человек получает что-то только потому, что хочет этого. Для этого требуются переговоры. Перезвоните плотнику, попробуйте настоять на том, чтобы работа была исправлена. Не усложняйте себе жизнь раздражением и негодованием. Плотник, скорее всего, не хотел сделать ничего плохого, но ваше злое отношение заставит его обороняться. Среди людей любой профессии талантливых меньше половины, и глупо жаловаться, что попавшийся вам плотник не гений (176:)

**Таблица 7.6.**

Причины того, почему плотник должен был чуть больше постараться, делая свою работу.	Опровержения
<p>Потому что я оплатил по высшему разряду. Потому что так порядочнее.</p>	<p>Он получает одинаковую зарплату вне зависимости от того, усердствует он или нет. Возможно, он думал, что выполнил работу хорошо. И сами панели действительно выглядят прилично.</p>
<p>Потому что, будь я сам плотником, я бы сделал так. Потому что он должен был проверить качество проделанной работы.</p>	<p>Почему другие должны следовать моим стандартам? Почему он должен?</p>
<p>Потому что он должен больше беспокоиться о результате.</p>	<p>Нет причин заботиться об этом больше. Некоторые плотники заботятся о результате, а некоторые нет.</p>
<p>Но почему ко мне прислали плохого работника?</p>	<p>Не все, кто у меня работал, делал это плохо, ожидать от всех 100% выкладки нереалистично.</p>

## Стратегия переговоров

А теперь читатель, конечно, возмутится: «Доктор Бернс сошел с ума, он утверждает, что я должен радоваться тому, что мне попался ленивый плотник со способностями ниже средних и некачественно выполнил работу. Что за чушь? Я не собираюсь этого терпеть и не позволю ему садиться мне на шею». (177:)

Успокойтесь, никто не заставляет вас позволять плотнику «вешать лапшу на уши», но если человек хочет обрести влияние, то он должен прежде всего успокоиться и постараться убедить. Чаще всего это помогает. Настаивание на чьем-то моральном долге разозлит вас и заставит оппонента готовиться к атаке. Помните! Борьба — это форма близости! Неужели вы так хотите быть близки с этим плотником? Может, вы все-таки Хотите добиться результативной работы от него?

Если человек перестанет расходовать свою энергию на раздражение, то ему легче будет добиться результата. Следующие принципы переговоров могут эффективно сработать:

1. Вместо того, чтобы отчитывать его, похвалите за сделанное правильно, многие люди раскисают даже от несправедливой критики. Затем вы скажите, что дверцы кухонных шкафчиков не закрываются, и объясните, почему нужно вернуться и устранить недоделки.

2. Используя метод разоружения, согласитесь с ним даже в самых абсурдных утверждениях. От этого его пыл поутихнет.

3. Разъясните ему спокойно и настойчиво свою точку зрения.

Используйте этот метод в различных комбинациях до тех пор, пока плотник не сдастся и выполнит свою работу. Используйте ультиматумы и угрозы только будучи уверены в том, что выполните их. Но все-таки придерживайтесь основного принципа, выказывайте дипломатично недовольство его работой, воздержитесь от ярлыков, не преувеличивайте ваши негативные чувства. Например: «Я не могу (178:) принять плохую работу, если знаю, что вы можете сделать лучше». Это лучше, чем: «Твою мать! Твоя работа — ...!» В следующем диалоге я наглядно продемонстрирую этот метод.

Вы: Меня радует, насколько удачно выполнена часть работы. Надеюсь, что я могу похвалить работу в целом. Но я несколько расстроен из-за кухонных шкафчиков.

Плотник: Чем вы недовольны?

Вы: Двери не подогнаны, и многие ручки криво привинчены.

Плотник: Это все, что я могу сделать с такой моделью шкафчиков, они далеко не лучшего качества.

Вы: Да, конечно, это не самые лучшие шкафчики (разоружающий метод), однако они

вполне приемлемы такие, как есть. Я был бы рад, если бы вы их доделали.

Плотник: Вам нужно поговорить с изготовителем, я ничего не могу исправить.

Вы: Я могу понять ваше расстройство (разрушающий метод), но это ваша обязанность доделать работу. Она просто неприемлема в таком виде. Я знаю, что это сложно, но я не оплачу счет до тех пор, пока все не сделаете (*ультиматум*). Я видел другую вашу работу и знаю, что вы можете трудиться лучше. Вам просто не хватило терпения. Если вы исправите, то я буду удовлетворен вашей хорошей работой (*комплимент*).

Подобную стратегию переговоров следует использовать всякий раз, когда вы чем-либо недовольны. И вам станет ясно, что она действует намного эффективней скандалов, а ваше самочувствие улучшится. (179:)

## Правильное сочувствие

Сочувствие — это противоядие злости, это высшая магия, описанная в этой книге. Его потрясающие эффекты надежно вторгаются в реальность, и при этом не требуется никаких волшебных палочек.

Давайте определим понятие «сочувствие». Я не требую чувствовать то же, что и -кто-то другой. Это я назову симпатией. Она очень человечна, но чуть-чуть переиграна. Под сочувствием я не подразумеваю поддержку, она тоже высоко человечна, но не совсем то, что я имею в виду.

Так что же такое сочувствие? Сочувствие — это способность точно воспринимать мысли и чувства других людей так, чтобы они могли сказать «Это именно то, что я подразумевал». Только в этом случае человек может без раздражения понимать и принимать даже не нравящиеся поступки других людей.

Нужно помнить, что только собственные мысли могут раздражать человека, а не действия других людей. Когда кто-нибудь старается понять поступки окружающих, то раздражение у него уходит на второй план. Если так легко с помощью сочувствия преодолеть злобу, то почему столь часты конфликты? Ответ прост — сочувствия очень тяжело достигнуть. Люди очень крепко связаны со своими принципами и автоматически реагируют на действия других. Проникнуть в мысли окружающих очень сложно, и многие даже не предполагают, как это делается.

Приведу пример. Один бизнесмен нуждался в моей помощи из-за частых вспышек гнева. Когда окружающие не выполняли его желания, он готов был оторвать им головы. Когда ему удавалось запугать людей, он бывал счастлив, что (180:) стоит выше и может управлять ими. Но у него возникла проблема — он прослыл садистом.

Бизнесмен описал ужин, на котором официант забыл подлить ему вина. Он взорвался: «Официант ни во что меня не ставит, но что он сам из себя представляет. Оторвать бы ему голову!»

Я использовал метод сочувствия, дабы показать, насколько ошибочны мысли, вызвавшие злобу. Я предложил немного поиграть. Он должен был сыграть официанта, а я его друга. Он должен был ответить на мои вопросы как можно правдивее. Диалог:

Я (играю роль друга официанта): Я заметил, что ты не наполнил бокал того господина.

**Пациент** (играет роль официанта): Да, я знаю.

Я: Почему ты не наполнил ему бокал? Ты думаешь, что он из себя ничего не представляет?

**Пациент** (после паузы): Да нет. Я так не думаю, я его вообще мало знаю.

Я: Но неужели ты думаешь, что он неважная птица, и только поэтому не подливаешь вина?

**Пациент** (смеясь): Нет, это вовсе не та причина, *по* которой я не долил ему вина.

Я: Но почему же ты тогда не долил ему?

**Пациент** (после минутного раздумья): Во-первых, я мечтал о свидании, во-вторых, в зале сидела девушка с таким разрезом, что я просто не в состоянии был заметить бокал.

Этот небольшой диалог помог расслабиться пациенту, он понял, насколько далеко от реальности было его восприятие происшедшего. Его искажение в процессе познания было (181:) *скачущими умозаключениями (незнание предшествующего)*. Бизнесмен немедленно

пришел к выводу, что официант несправедлив к нему и решил, дабы защитить свою гордость, действовать так же. Но как только он проникся некоторым сочувствием к официанту, то понял, что его раздражение вызвано собственными искаженными мыслями, а не действиями официанта. Вначале раздражительным людям это сложно принять, так как у них необратимо желание обвинять во всем других и отвечать злобой на зло.

Читатель, не кажется ли вам абсурдной идея, что мысли, вызвавшие раздражение — ошибочны? Двадцативосьмилетняя Мелита, проживая с мужем раздельно, нуждалась в консультации психолога. Пятью годами раньше Мелита обнаружила, что Говард флиртует с привлекательной секретаршей Энн. Это открытие поразило ее в самое сердце. Но Говард отказался порвать с Энн, и все продолжалось еще в течение восьми месяцев. Негодование и злоба Мелиты были основной причиной развода. «Во-первых, у него нет права так поступать, во-вторых, он эгоист, в-третьих, это несправедливо, в-четвертых, он плохой, ужасный человек, в-пятых, возможно, я о чем-то забыла».

Во время лечебного сеанса я попросил Мелиту проиграть роль Говарда и попытался вместе с ней проследить, почему он в действительности не оставил Энн. Она сказала, что как только начала исполнять роль Говарда, поняла его мотивы, и ее злоба к мужу прошла. После занятий она описала исчезновение годами накапливаемой злобы: «После того, как роман Говарда с Энн закончился, он все равно продолжал держаться ее и настаивал на встрече. Это болезненно задевало меня, так как мне казалось, что Говард потерял всякое уважение ко мне. Я думала, что если бы муж любил (182:) меня, то не заставил бы пройти через все это. Как он мог продолжать встречаться с Энн, когда это так оскорбляло меня. Моя злоба на Говарда росла. Когда же я использовала метод сочувствия и сыграла роль Говарда, то увидела все с другой стороны, я сразу же поняла его мотивы. Встав на его место, я оказалась между двух огней: любовь Мелиты и Энн. Я поняла, что Говард действительно попал в сложную ситуацию, связанный своими мыслями и чувствами. Он любил меня, но был очень привязан к Энн. Он очень хотел, но никак не мог прекратить видеться с ней, он чувствовал себя очень виноватым, но никак не мог остановить себя; он видел, как много потеряет, если покинет кого-нибудь из нас. У него не было воли, чтобы смириться с какой-нибудь из потерь. Проблема была в его нерешительности, а не в его нелюбви ко мне.

Знание этого дало мне большое облегчение, я увидела истинную сущность проблемы. Я знала, что Говард не хочет причинить мне боль, но он не был способен на другие поступки. И мне стало хорошо уже только от возможности видеть и понимать.

При следующей встрече я немедленно все рассказала Говарду, и мы оба почувствовали большое облегчение. Метод сочувствия оказался мне самым действенным из всего того, с чем я раньше сталкивалась».

Разгадка раздражения Мелиты была в ее страхе потерять самоуважение. Да и действия Говарда были достаточно отрицательными. Только это и вызвало ее чувство обиды и негодование. Мелита предположила, что если она хорошая жена, то и брак должен быть удачным. Подобная логика и вызвала эмоциональные проблемы: «Если я хорошая жена, то мой муж просто обязан любить и доверять мне. Но мой (183:) муж не поступает так, как будто любит и верит мне, следовательно, или я плохая жена, или Говард аморальный человек, потому что разрушает мои принципы». Итак, вот ее истинные проблемы:

- а) Мелита не была убеждена в том, что она не хороша;
- б) она не хотела отпускать мужа потому, что любила его;
- в) из-за хронического чувства злобы Мелита плохо чувствовала себя, плохо выглядела, и это еще сильнее отталкивало мужа.

Она никогда не пыталась усомниться в своем принципе: муж должен любить меня, потому что я хорошая жена. Метод сочувствия вывел ее мысли на более высокий уровень, что позволило ей в корне изменить свои верования. Поведение мужа основывалось на его когнитивных искажениях, а не на недостатках Мелиты. Поэтому это он был обязан искать выход из создавшейся ситуации, а не она. В тот момент, когда она увидела мир глазами мужа, ее сознание претерпело большие изменения, злоба испарилась, а самоуважение возросло.

На следующем сеансе я протестировал Мелиту с целью узнать, как она будет действовать, столкнувшись с отрицательными мыслями, вызывающими раздражение:

**Я:** Говарду нужно было прекратить встречи с ней раньше, он просто дурачил вас.

**Мелита:** Нет, он не мог остановиться раньше, так как чувствовал огромную симпатию и был очень привязан к Энн.

**Я:** Но тогда он мог бы бросить вас и уйти к ней, чтобы прекратить ваши мучения? Это было бы единственным порядочным решением. (184:)

**Мелита:** Он не может порвать со мной, так как очень привязан ко мне и моим детям.

**Я:** Но это несправедливо заставлять вас так долго страдать.

**Мелита:** Но он не делал этого специально, просто так получилось.

**Я:** Просто так случилось? Что за чепуха! Дело в том, что Говард никогда не сталкивался с подобной ситуацией.

**Мелита:** Но это как раз то, что с ним случилось, когда Говард был очень подавлен, ему подвернулась Энн, и он не смог не флиртовать с ней. И он не сдержался и перешагнул допустимую черту, тогда все и началось.

**Я:** Но тогда вы не личность. Он не доверяет вам.

**Мелита:** При чем здесь личность, я не могу получать постоянно только то, что хочу.

**Я:** Но если бы вы были хорошей женой, ему не понадобилась бы любовница. Вы недостойны любви. Вы второсортны, и поэтому ваш муж завел роман.

**Мелита:** Но он все-таки выбрал меня, а не Энн, а это вовсе не доказывает, что она хуже меня. Говард вместо того, чтобы решать проблемы, избегает их, а это не характеризует мою несостоятельность.

**Я:** заметил, что Мелита довольно четко разбивала все мои попытки ввести ее в заблуждение, и это еще раз доказало, что она пережила болезненный период в своей жизни. Сочувствие стало ключом, который выпустил ее из тюрьмы враждебности, самоунижения и сомнений в себе. (185:)

## Генеральная репетиция

Когда человек зол, он слишком нервничает, чтобы спокойно сесть и обсудить сложившуюся ситуацию, выбрать какую-нибудь из методик, предложенных в книге. Это одна из характерных черт состояния злобы. Депрессия чаще всего носит хронический характер, а злоба — эпизодична и спонтанна. К тому времени, когда человек осознает, что он рассержен, он уже не может контролировать себя.

Генеральная репетиция поможет научиться использовать предложенные методы в реальных ситуациях. Эта технология поможет распознать чувство злобы еще до полной потери контроля над собой. Когда что-нибудь случится, вы уже будете готовы справиться с этим.

Прежде всего нужно составить таблицу приоритетов, возможных раздражающих ситуаций, оценивая их от 1 (легкое раздражение) до 10 (ужасная злоба). Таблица 7.7. Должны описываться те ситуации, с которыми вы больше всего хотели бы справиться, когда злоба является бесполезной и неадаптивной.

В первом пункте опишите ситуацию, которая расстраивает менее всего, постарайтесь отчетливо представить ее, затем нужно сформулировать и записать мысли, порождающие гнев. В примере, приведенном в таблице 7.7, человек выходит из себя, он думает: «Эти тупые официанты вытворяют черт знает что. Почему же эти ленивые бездари никак не могут оторвать задницы и начать двигаться? За кого они себя держат? Что, я должен умереть от голода до того, как они соизволят предложить мне меню и стакан воды?» (186:)

Таблица 7.7. Иерархия раздражения

Балл	Мысли, вызывающие гнев
1	Я сижу в ресторане уже пятнадцать минут, а официант так и не подошел ко мне!
2	Я позвонил другу и оставил сообщение на автоответчике, а он мне не перезвонил.

3	Клиент отказывается от встречи в последнюю минуту без каких-либо объяснений
4	Клиент не явился на встречу.
5	Кто-то сплетничает обо мне.
6	Отвратительная группа юнцов влезла в очередь передо мной.
7	Я прочитал в газете о случае бессмысленного насилия.
8	Покупатель отказывается оплатить доставленный товар и скрывается от меня.
9	Местные хулиганы в течение месяца сжигают корреспонденцию в моем почтовом ящике, я не могу ни поймать, ни остановить их.
10	По телевизору я увидел, как группа подростков проникла в зоопарк и замучила до смерти птичек и зверюшек.

187

Теперь представьте, что вы вне себя от гнева, нецензурно ругаетесь и выбиваете ресторанный дверь. Определите, насколько вы расстроены в процентах от нуля до ста. Теперь представьте, что вы адекватно оценили ситуацию и тактично справились с ней. Например, можете решить, что официанты очень заняты и не заметили, что вы еще не получили меню. Это вовсе не означает, что вы должны злиться.

Затем нужно подготовить себя к беседе с метрдотелем в соответствии со следующими принципами: тактично объяснить, как вы долго ждете; если он будет говорить, что они заняты, используя разоружающий метод, согласитесь с ним; похвалите работу официантов и повторите свои требования настойчиво, но дружелюбно. В конце концов он пошлет официанта, который обслужит вас на высшем уровне, и вы будете довольны собой и ужином.

Повторяйте это упражнение каждый день перед сном до тех пор, пока ясно не представите, как вы эффективно действуете в данной ситуации. Такая генеральная репетиция поможет успешно овладеть положением при возникновении проблем в реальной жизни.

Но читателя может смутить то, что он должен представлять себе хороший конец, хотя неизвестно, как поступит метрдотель. Развеять ваши сомнения просто. Нет никакой гарантии, что все будет именно так. Но если вы будете ожидать негативные последствия, то их и получите, так как своими предчувствиями только разозлите себя. И наоборот, если вы будете ожидать хорошее, то это даст положительный настрой, и вы с большей вероятностью добьетесь своего.

Но можно подготовить себя и к отрицательному результату, используя метод генеральной репетиции. Представьте, что к вам направили официанта, вы добились этого, но качество (188:) обслуживания низкое. Теперь сформулируйте мысли, вызывающие гнев, сопоставьте их с рациональными и вновь разработайте стратегию, так же как это делали раньше.

Свою работу со списком приоритетов следует продолжать до тех пор, пока дела, чувства и мысли станут более миролюбивыми. К ситуациям, указанным в списке, нужен мобильный подход, а для их разрешения потребуются различные методы, описанные в книге. Так сочувствие может быть ключом к одной, искусство интриги — к другой.

Нельзя оценивать уход от злобы максималистски, потому что успешный эмоциональный рост требует времени. Если человек реагирует на какую-нибудь ситуацию с девяносто девятью процентной злобой, а после применения терапии цифра падает до семидесяти, то это уже можно считать удачным первым шагом. Продолжая использовать метод генеральной репетиции, можно уменьшить показатель до пятидесяти, а позже до двадцати процентов, и сократить его до минимума.

Нужно помнить, что еще существует помощь друзей и советчиков, которым со стороны многое видно лучше. Попросите их разъяснить ситуацию, вызвавшую у вас злобу и негодование. Вы можете очень многому научиться, если попросите их об этом.

## **Десять правил, которые необходимо знать о своей злобе**

1. События, происходящие с человеком, сами по себе не есть причина гнева. Только его собственные мысли вызывают гнев. Даже самая негативная ситуация не может без

соответствующего восприятия породить гнев. Значит, человек (189:) может взять под свой контроль отрицательные эмоции. Иначе раздражение будет расти от каждого негативного факта, большинство из которых вне его контроля.

2. Злоба вам не помощник. В большинстве случаев она ослабляет волю человека. Он почувствует себя лучше, если будет искать пути разрешения проблемы. Если ситуация вне вашего контроля, то собственная беспомощность может вызвать негодование, которое ни в коем разе не будет плодотворным. Почему бы не избавиться от него? Невозможно одновременно чувствовать злобу и радость. Но постарайтесь представить какое-нибудь счастливое событие. Неужели не придумали?

3. Мысли, вызывающие злобу, чаще всего содержат в себе когнитивные искажения, и бывает достаточным избавиться от них, чтобы снять раздражение.

4. Без сомнения, злоба вызвана ощущением несправедливости.

5. Если человек научится смотреть на мир глазами других, то он часто будет удивляться тому, что окружающие многие свои поступки, кажущиеся ему несправедливыми, таковыми не считают. Несправедливость в этих случаях становится иллюзией, присущей *только ему*. Если человек поймет, что абсолютной несправедливости не существует, то большая часть его раздражения пройдет.

6. Противники обычно не считают свои поступки несправедливыми, поэтому любые ваши действия воспринимают как агрессию, а ими ничего добиться нельзя. Ваша ярость просто усугубит проблему. Даже если вы чего-либо добьетесь, то победу омрачит длительная вражда с оппонентами. Никто не хочет быть подконтрольным. Вот почему система положительной оценки срывается. (190:)

7. Часто злоба является защитой от критики. Она вызвана стремлением сохранить самоуважение. Такая злоба *совершенно бессмысленна*, так как только собственные мысли могут вызвать потерю самоуважения. Когда вы в этом обвиняете другого, то дурачите лишь себя.

8. Разочарование наступает из-за несбывшихся ожиданий и предположений. Но ваши планы *не являются законами природы*, поэтому разочарование исходит от завышенных требований. У вас, конечно, есть право воздействовать на реальность, стараясь приблизить ее к своим ожиданиям, но это не всегда практично, особенно если эти ожидания выражают идеалы, совершенно не соответствующие человеческой природе. Самым простым решением будет *изменить свои ожидания*. Приведу пример нереалистичных ожиданий, ведущих к расстройству:

а) если я хочу что-то, то я заслужил это;

б) если я над чем-то упорно работаю, это *должно* закончиться успехом;

в) другим *следовало бы* подстроиться под мои стандарты и принять мое определение справедливости;

г) мне *следовало бы* решать любые проблемы быстро и легко;

д) если я хорошая жена, то мой муж просто *обязан* любить меня;

е) люди *должны* думать и поступать так, как я;

ж) если я к кому-то хорошо отношусь, то они *должны* отвечать взаимностью.

9. Читатель может спросить, есть ли у него право быть злым? Конечно, есть, злость легально разрешена в США. Но почему вы считаете, что в злобе ваше преимущество, неужели вы думаете, что можно достигнуть чего-либо в гневе? (191:)

10. Человеку вряд ли полезно испытывать праведный гнев, чтобы оставаться человеком. Неправда, что он станет бесчувственным роботом без нее. И наоборот, если он избавится от раздражения, то почувствует больше радости, жизнь станет насыщеннее и продуктивнее.

## Глава восьмая. Как бороться с комплексом вины

Ни один труд о депрессии не может не затронуть вопрос о комплексе вины. К нему обращаются постоянно писатели, философы, духовные лидеры. Какова же концепция вопроса, неужели она исходит из понятия греха? Может быть, комплекс Эдипа или другие

законы, определенные Фрейдом? Необходим ли комплекс вины человеку? Некоторые популярные психологи считают, что — да, нужен, но так ли это?

Когнитивная терапия разрешила множество психологических и философских проблем.

Чему же может научить этот метод? Чувство вины возникает при следующих мыслях:

1) я сделал то, что не следовало бы, или я не сделал того, что следовало бы, потому что моя мораль и понятие справедливости оказались ложными;

2) мое плохое поведение доказывает, что я плохой человек или У меня скверный характер...

Центральное место в чувстве вины занимает мысль о собственной никудышности. Очевидно, что отрицательные (192:) поступки должны вызывать вполне здоровые чувства угрызения совести, а не комплекса вины. Угрызения совести возникают вследствие того, что человек осознает свои негативные действия по отношению к другим или себе, но только те действия, которые искажают собственные этические понятия, Угрызения совести в отличие от комплекса вины не внушают человеку то, что он заведомо плох.

В дополнение к чувству вины возникают депрессии, обиды, которые дают основания сделать один из следующих выводов:

1) я ничтожество, так как плохо поступаю (вывод, поддерживающий депрессию);

2) если окружающие заметят мои действия, то начнут презирать меня (вывод, поддерживающий обиду);

3) мне угрожает расправа или наказание (вывод, ведущий к волнениям).

Простейший способ определить, полезны или разрушительны мысли, это узнать, присутствуют ли в них искажения в процессе познания, описанные в главе третьей. Если они присутствуют, то депрессия, волнение, обида напрасны.

Наиболее вероятная ошибка, которая может присутствовать, когда человек испытывает чувство вины — это предположение о неправильности поступков, как истинное, так и ложное.

Недавно симпатичная женщина принесла мне запечатанную в конверт исповедь, сообщающую факты настолько ужасные, что вслух она их произнести не могла. В момент вручения девушка заставила меня поклясться в том, что я не разглашу написанное там и не буду смеяться над ней. Там (193:) говорилось: «Я отрежу свой нос и съем его». Ужас и страх, отразившиеся на ее лице, вместе с простотой написанного поразили меня настолько, что я потерял профессиональный самоконтроль и разразился смехом. К великой моей радости она тоже рассмеялась.

Утверждаю ли я, что человек никогда не поступает плохо? Естественно нет, я не придерживаюсь экстремистских, далеких от реальности позиций. Я просто утверждаю, что стремление к самоунижению, самонаказанию необоснованно и ненужно.

Вторая наиболее вероятная ошибка — это когда человек корит себя за то, что уже сделано. Эти суеверные, искаженные мысли приводят к средневековой охоте на ведьм. Человека могли подтолкнуть на совершение плохого, злого поступка, но не имеет смысла обзывать себя ничтожеством, потому что энергия расходуется на самоуничтожение, самонаказание, а не на творческий поиск решения проблемы.

Так же вызвать вину может и принятие ответственности за независящее событие. Предположим, кто-то критикует своего друга, болезненно реагирующего на это. Человек может обвинить себя в эмоциональном расстройстве друга и поверить в неуместность своих высказываний. В действительности причиной расстройства послужили его собственные мысли, а не критика.

Когнитивная терапия утверждает, что только собственные мысли влияют на чувства. Прочитав сказанное, человек может прийти к выводу, что его поступки не могут никого обидеть, и тем самым он оправдывает вседозволенность. Так почему бы не бросить семью, не подшутить над женой и не обмануть делового партнера; если они расстроятся, то проблема только в их мыслях? Правильно? (194:)

Наверное, здесь мы пришли к необходимости повторного определения искажений в

процессе познания. Итак, мы говорили, что эмоциональное расстройство человека его искаженными мыслями. Но только сам человек повинен в своих страданиях? Если он обвиняет себя в чьих-то мучениях — эта ошибка называется переприсваиванием на свой счет. Если же переживания вызваны не искаженными мыслями, то события, породившие их, реальны. Например, кто-то ударил меня в живот, и мне, естественно, стало больно. В данном случае ответственность за мои страдания лежит на ударившем, и утверждение о том, что меня ударили, не искажено. Угрызения совести обидчика и моя боль реальны. Необоснованные утверждения о долге — последний вид ошибок, ведущий к чувству вины. Многие думают, что понятия о долге — общеприняты и универсальны, на самом же деле они заключают людей в строгие рамки, например, я должен быть счастлив в любое время. Человек, приверженный этому правилу, испытывает чувство сильнейшего неудовлетворения при малейших расстройствах. Очевидно, что невозможно всем и всегда быть счастливыми, то есть это правило необоснованное и поражающее личность. Утверждение о долге, основанное на чувстве знания всего, делает человека уверенным в своем пророческом даре. Например: «Мне не следовало ходить на пляж в эти выходные, так как я был на шаг от простуды. Ну и дурак же я, теперь я проваляюсь в постели целую неделю». Такое отношение к себе далеко от реальности, потому что не было полной уверенности в роковых последствиях похода. Знающий точно последствия не поступил бы так; для людей характерно делать то, за что они упрекают себя впоследствии. Утверждение о долге, основанное на чувстве (195:) всемогущества, заставляет человека поверить в возможность его контроля над собой и окружающими. Человек пропустил подачу в теннисе и проиграл, утверждая: «Я не должен был пропустить эту подачу». А почему бы и нет, неужели вы играете в теннис настолько совершенно?

Очевидно, что эти три типа утверждений о долге создают необоснованное чувство вины и не представляют никаких значимых моральных ценностей.

Существует еще несколько критериев, по которым можно узнать комплекс вины. Это интенсивность, продолжительность и обстоятельность ваших отрицательных эмоций. Используем этот критерий для определения вины пятидесятидвухлетней замужней учительницы, Дженис. У нее депрессия не проходила на протяжении многих лет, проблемы Дженис возникли из-за постоянного чувства вины за две магазинные кражи, совершенные в пятнадцатилетнем возрасте, несмотря на честно проведенные последующие годы жизни. Мысли, порождающие чувство вины, постоянно посещали ее: «Я — вор, я — лжец, я — ничтожество». Чувство вины было настолько сильным, что каждый вечер Дженис просила у Бога смерти. Каждое утро, проснувшись живой, она ощущала разочарование: «Я настолько мерзка, что даже Господь Бог не хочет меня принять». В конце концов она зарядила пистолет мужа, приставила его к сердцу, нажала на курок, но случилась осечка. Возможно, она неправильно зарядила. Дженис испытала чувство полнейшего поражения, опустила пистолет и разрыдалась.

Вина Дженис полностью соответствовала трем категориям: продолжительности, интенсивности, обстоятельности. Ее чувство нельзя назвать здоровым угрызением совести за обычную магазинную кражу. Полная потеря самоуважения явно (196:) не соответствует тяжести поступков. Ее комплекс вины подтолкнул к самому бессмысленному действию — самоубийству.

## Цикл вины

Даже в том случае, если чувство вины не основано на реальных фактах, человека охватывает иллюзия ее реальности. Такие иллюзии довольно убедительны, ибо они подпитываются такими мыслями: «Если я чувствую вину, то я плохой человек». Или: «Так как я плохой человек, я заслужил страдания».

Поэтому вина убеждает человека в его несостоятельности, которая в свою очередь укрепляет комплекс, такая когнитивная эмоциональная связь замыкает чувство и мысли в порочный круг. В конце концов человек оказывается в ситуации, названной мной циклом

вины.

Человек автоматически становится уверенным в том, что если он чувствует вину, то он плохой человек и заслуживает страдания. «Я чувствую себя плохо, поэтому я должен быть плохим». Это иррационально, самобичевание еще не означает, что человек поступил плохо. Вина только отражает факт уверенности в своем плохом поведении. Причина этому может существовать, а может и нет. Например, детей часто наказывают родители, испытывающие усталость и неправильно понимающие поведение детей. При таких условиях чувство вины у ребенка вовсе не означает его плохого поведения. Самонаказание только усиливает чувство вины, мысли, вызывающие чувство вины, ведут к непродуктивным действиям и усиливают ощущение несостоятельности. Например, склонная к чувству вины женщина-невролог хочет подготовиться для переквалификации, она испытывает трудности при подготовке к тесту и ощущает вину из-за того, что (197:) мало занималась. Каждый вечер она смотрела телевизор, пока ее не одолевали мысли о том, что ей не следует этого делать, нужно готовиться к экзамену; о том, что она ленивая и не заслуживает быть врачом, о том, что она эгоистична и заслуживает наказания. Такие мысли заставили ее испытать сильное чувство вины. Она утверждает — эта вина доказывает, что она плохой и ленивый человек. Следовательно, ее мысль о самонаказании и чувство вины укрепили друг друга.

Как и у многих людей с сильным комплексом вины у нее было чувство, что необходимым стимулом для работы является самонаказание, но, к сожалению, это неверно. Чувство вины качало из нее энергию так сильно, что она становилась неспособной ни к какой деятельности. Подтверждался ярлык — «лентяйка». Единственное, на что она была способна после сеанса самоистязания, это обжорство.

Цикл вины, в который она погрузилась, показан в таблице 8.1. Ее мысли вызвали иллюзию того, что она плохая и не поддается контролю.

**Таблица 8.1.**

Самокритика у женщины-невролога достигла такой степени, что у нее возникли проблемы с подготовкой к переаттестации. Ее промедления только служили подтверждением того, что она никуда не годится и заслуживает наказания. Что еще сильнее осложнило решение проблемы.



### **Без вины виноватые**

Если человек сделал что-нибудь плохое, неужели отсюда следует, что он заслуживает страдания? Если ему кажется, что «да», то пусть спросит себя, как долго он должен страдать? День, год, или всю жизнь? Что он выберет для себя? Самонаказание с ограничением времени — довольно сложный, ответственный выбор, но зачем с самого начала осложнять себе жизнь чувством вины? Если человек ошибся, то раскаяние несколько не уменьшит его греха, это не уберет от повторных ошибок. Другие люди не будут любить раскаявшегося, кто будет любить унижающего себя. Чувство вины не даст человеку жить полноценной, продуктивной жизнью. Так где же истина?

Многие интересуются, что же будет с моралью, если лишиться чувства вины. Не нужно рассматривать себя как слабовольное, не поддающееся самоконтролю животное, не нужно дрессировать себя самонаказанием. Конечно, если чье-то мерзкое поведение отразилось на других, то угрызения совести подействуют эффективнее на изменение его морального облика, чем холодные синтетические рассуждения. Но безусловно, называя себя мерзавцем,

делу не поможешь. Чаще уверенность в своем ничтожестве толкает людей на отрицательные поступки.

Изменившись, человек быстрее поймет, действительно ли он совершил ошибку, и если — да, то сможет найти способ устранить проблему. Обычно потом наступает расслабление, возрастает самоуважение, а чувство вины исчезает.

Иногда пациенты жалуются на мои острые комментарии, толкающие их на ложный путь. Подобная критика вызывает у меня чувство вины, если в ней содержится хоть доля (199:) правды. Я обзываю себя плохим человеком, мне хочется стать в защитную стойку. Я должен либо согласиться с критиком, либо нет, и повести ответную атаку, настолько сильно чувство вины. Это создает громадные трудности при исправлении ошибок. Если же я не обзываю себя, не теряю самоуважения, то мне очень просто признать ошибку и потом полностью решить проблему, чему-то из нее научившись. Чем меньше чувство вины, тем эффективней этот процесс.

Поэтому, когда человек не бичует себя, а старается найти выход из ситуации, я называю это распознаванием, обучением и изменением. Неужели чувство вины может помочь так же. Я не верю в это. Вместо того, чтобы помочь распознавать ошибки, вина вызывает желание скрыться от проблемы, закрыть свои уши от любой критики. Вот почему вина не продуктивна.

Но как можно узнать, что сделал что-то не так, если не испытываешь чувства вины? Не станет ли человек циничным эгоистом, если не будет испытывать чувства вины?

Все возможно, но я лично сомневаюсь, что это когда-нибудь случится. Сочувствие удачно заменит чувство вины, оно даст возможность увидеть плохие и хорошие стороны своего поведения. Оно поможет оценить сделанное по отношению к другому и при необходимости испытать разумную горечь без наклеивания на себя ярлыков.

Приведенные ниже критерии помогут отличить здоровые угрызения совести от болезненного чувства вины. Спросите себя:

1. «Неужели я сознательно делаю что-то плохое или я себя представляю совершенным, всезнающим и всемогущим?»
  2. «Неужели из-за этого я навешиваю на себя ярлык (200:) плохого, ужасного человека. Есть ли в моих мыслях другие когнитивные искажения?»
  3. «Соответствует ли продолжительность моих эмоциональных откликов тяжести содеянного?»
  4. «Учусь ли я на своих ошибках, или они заводят меня в тупик?»
- Напомню методы, уменьшающие чувство вины и повышающие самоуважение.

## 1. Ежедневная запись дисфункциональных мыслей

В предыдущих главах показан метод повышения потенциального уровня самоуважения. Он эффективно избавляет человека от различных нежелательных эмоций, включая чувство вины. В колонке под названием «ситуации» описывается событие, вызвавшее чувство вины, например, «Я грубо разговаривал с ассистентом». Затем, выявляются когнитивные искажения и записывается более объективное объяснение ситуации, что и принесет облегчение.

Пример этого см. в таблице 8.2. Шерли — молодая, очень подвижная пациентка — решила для продолжения карьеры актрисы приехать в Нью-Йорк. Целый день-она и ее мама занимались поисками подходящей квартиры, а потом они взяли обратный билет в Филадельфию. Но, когда они сели в поезд, выяснилось, что случайно был взят билет на рейс без пищевого обслуживания. И Шерли буквально задохнулась от чувства вины, когда мать стала жаловаться на отсутствие сервиса. После того, как она применила данный метод, испытала значительное облегчение. (201:)

**Таблица 8.2**

**Ситуация:** мать очень устала из-за того, что недостаточно хорошо разобрались в расписании поездов, сели не на самый удобный.

**Эмоции:** чувство вины, разочарование, злость, жалость к себе.

<b>Мысли, породившие чувство вины</b>	<b>Когнитивные искажения</b>	<b>Рациональное переосмысление</b>
Мать целый день провела со мной в Нью-Йорке, а теперь в поезде не может попить воды из-за того, что я не смогла толком объяснить, на какой поезд мне нужны билеты.	Принятие независимые психологическая фильтрация «можно было бы»...	Время, которое займет за дорога всего 1,5 часа. Я думала, что все объяснила. Всякий может ошибиться.
Мне плохо, потому что я эгоистична.	Выводы, основанные на эмоциях.	Я сильнее расстроена, чем мама. Что сделано, то сделано. Не стоит рыдать об убежавшем молоке.
Я всегда все испорчу.	Общий вывод из единичных фактов, принятие ответственности за независимые события.	Я не все порчу, моей вины нет в том, что кассир меня неправильно понял.
Мать так добра ко мне, а я просто неудачница.	Ярлыки, максимализм.	Одна неудача не делает меня неудачницей.
<b>Результат.</b> Значительное облегчение.		

202

## 2. Метод снижения обязательств

Представляю несколько способов, уменьшающих излишний моральный долг и обязательства, которые человек использует как самонаказание. Для начала человек должен спросить себя: «Почему это я должен, где это написано?» Цель — убедить себя в бессмысленности самокритики. Так как люди сами составляют свои правила в ультимативной форме, они могут любое из них изменить или отменить, увидев его несостоятельность. Допустим кто-то считает, что он постоянно должен радовать супруга, делать его счастливым. Если опыт подсказывает, что правило не реально, то его можно изменить так, чтобы оно стало выполнимым. «Я могу радовать моего супруга некоторое время, но не могу этого делать постоянно». Выбирая для себя какое-нибудь правило, нужно понять, какие преимущества и недостатки оно дает. «Почему я должен верить в то, что всегда должен делать своего супруга счастливым, и какая награда будет за эту веру?» Определить недостатки и достоинства можно, используя метод, показанный в таблице 8.3. Второй способ снижения обязательств заключается в замене слов о долге другими выражениями. Словосочетание «было бы неплохо, если...» намного эффективнее слова «должен». Например, вместо: «Я должен постоянно делать свою жену счастливой», можно сказать: «Было бы неплохо порадовать жену». Или вместо: «Я не должен есть мороженое», сказать: «Было бы лучше, если бы я его не ел, но даже если съел, от этого не наступит конец света».

Третий способ: показать, что утверждение о долге не вписывается в реальность. Например, когда человек говорит, что он не должен делать этого, то он предполагает: «Это факт, что я не должен делать этого. Это поможет мне осознать, что можно, и чего не стоит делать». Но как (203:)

**Таблица 8.3. Преимущества и недостатки моральной установки: «я должен постоянно доставлять радость жене».**

<b>Преимущества</b>	<b>Недостатки</b>
Когда она счастлива, то я знаю, что поступаю верно.	Когда она несчастна, то я в этом виню только себя.
Я буду стараться стать хорошим мужем.	Она станет управлять мной, используя чувство вины. Для того, чтобы чего-нибудь

	<p>добиться от меня, ей нужно только прикинуться несчастной.</p> <p>Если она несчастна большую часть времени, то я чувствую себя неудачником, даже если настроение жены изменить не в моих силах.</p> <p>В итоге, мне покажется, что у нее слишком много власти над моим настроением.</p>
--	---

правило данный метод показывает обратное: «Это следовало бы сделать. Никакие словесные запреты ничего не решают. Сейчас я сниму все сомнения». Предположим, вы решили соблюдать диету, но съели немного мороженого: «Я не должен есть это мороженое». Ну что ж, поспорим, я представлю ваши аргументы ложными.

**Я:** Я понимаю, вы на диете. Вы съели немного мороженого, но я думаю, что это не повредит вам. (204:)

**Вы:** О нет, это невозможно, я не должен был есть этого мороженого. Я же на диете! Я хочу похудеть.

**Я:** Да, но, по-моему, вы имеете право съесть немного мороженого.

**Вы:** Вы меня понимаете или нет? Я не должен был есть мороженое, потому что хочу похудеть. Как я могу похудеть, если я ем мороженое?

**Я:** Но вы же ели его?

**Вы:** В этом-то и проблема. Я не должен был. Теперь вы поняли?

**Я:** Вы утверждаете, что все должно быть не так. Но все было так, как было. И обычно, что не делается все к лучшему. Почему вы съели мороженое?

**Вы:** Хорошо, потому, что я был расстроен, я нервничал. И вообще, я свинья.

**Я:** Это значит, что когда вы расстроены, вы едите?

**Вы:** Ах, да, я ни в чем не могу контролировать себя.

**Я:** То есть, когда вы расстроились, вы сделали то, что всегда делали в подобных ситуациях?

**Вы:** Ах, Дэвид...

**Я:** Так значит, вы сделали то, что привыкли делать?

**Вы:** Похоже, доктор, вы хотите сказать, что я постоянно должен есть мороженое и выглядеть как поросенок.

**Я:** Вы сложный клиент. Я не хочу, чтобы вы выглядели как свинья. Я не рекомендую вам есть, когда вы нервничаете. Я хочу, чтобы вы не делали из одной проблемы две. Во-первых, вы изменили своей диете, а во-вторых, вы оскорбляете себя, сделав это. Зачем вам лишняя головная боль?

**Вы:** Вы хотите сказать, что я не смогу сидеть на диете, не искоренив этой пагубной привычки.

**Я:** Хотел бы я сформулировать так же красиво, как вы. (205:)

**Вы:** То есть я могу есть мороженое, пока не искореню привычку? Значит, я буду объедаться при малейшем волнении? Я вас понял, доктор. Я почти счастлив, но как мне остановить все это?

**Я:** Методом кнута и пряника. Когда вы на протяжении дня говорите себе, я должен то и не должен это, жизнь превращается в обязательку, которая приводит к эмоциональному расстройству. Чтобы сдвинуть телегу с места я предлагаю использовать все-таки поощрение, а не наказания.

Сам же я использовал диету пончиков и конфет. Карамельки и глазированные пончики — любимое мое лакомство. Я понял, что соблюдать диету труднее всего по вечерам, когда я учусь или смотрю телевизор у меня всегда возникает желание съесть мороженое. Я решил, что если воздержусь от этого желания, то вознагражу себя большим глазированным

пончиком утром и килограммом карамели перед сном. Затем я закрывал глаза и вспоминал их вкус. Это мне помогало. Но у меня было еще одно правило, если я съедал мороженое, то все равно не запрещал себе пончики и конфеты как награду за то, что все-таки пытался.

В конце концов я похудел на пятьдесят фунтов.

Так же я записал несколько силлогизмов.

а) Люди, которые сидят на диете, обязательно ее прерывают.

б) Я человек, поэтому я обязательно буду ее прерывать.

Это помогло мне: я немного пировал во время выходных и не расстраивался по этому поводу. В будни я терял больше веса, чем нагонял в выходные. Так я достиг результата. (206:)

Каждый раз, когда я прерывал диету, я вовсе не впадал в самокритику. У меня сложилась концепция: «Пируйте, когда хотите, сколько хотите, невзирая на депрессию, только не расстраивайтесь по этому поводу». Самое приятное, что в итоге я потерял даже на десять фунтов больше намеченного из-за того, что диета была столь восхитительна. Если человек верит, что не подконтролен, то он вряд ли сможет избавиться от вредных привычек. Именно излишние обязательства и породили чувство низкого самоконтроля.

Например, вы хотите не есть мороженое. Вы смотрите телевизор и думаете о том, что лучше бы вы работали и не ели. Ну и как вы чувствуете себя при этих мыслях? Наверное, нервничаете и испытываете чувство вины? И что же вы делаете? Вы идете есть мороженое. Вы стараетесь закопать волнение под тоннами еды.

Еще один простой способ снижения обязательств — наручный счетчик. Каждый раз, когда вы произносите слово «должен», нажимайте на кнопку счетчика. Создайте и систему наград, основанную на общем дневном счете. Чем меньше сумма, тем больше наград. Для того, чтобы количество утверждений уменьшилось, может потребоваться несколько недель. А чувство вины исчезнет.

Человек может бояться, что снижение обязательств превратит его в дикого зверя. Чтобы оценить это, вспомните счастливый, продуктивный и подконтрольный период жизни. Вспомнили? Отлично. Вешали ли вы в тот период жизни на себя столько обязательств? Скорее всего нет. Стали ли вы диким зверем? Думаю, что вы поняли — можно контролировать себя, не будучи по горло заваленным всевозможными обязательствами. Почему бы вам не отбросить их сейчас и зажить счастливо? (207:)

Поэкспериментируйте над этими гипотезами пару следующих недель. Проследите, что случится с вашим настроением и самоконтролем после снятия обязательств. Думаю, что вы будете удовлетворены.

Еще один метод, который поможет снизить обязательства — абордаж. Трижды в день в течение трех минут повторяйте про себя всевозможные обязательства и развлекайтесь самобичеванием. «Я должен был пойти на рынок до того, как он закрылся, и мне не следовало соваться в городской клуб, я никчемность...» Просто нужно произносить самую обидную критику, какая только придет в голову. Или запишите на магнитофон, а затем прослушайте. Это поможет понять смехотворность этих утверждений. Постарайтесь, чтобы в промежутках между сеансами обязательства вам не докучали. Самоограничение — еще один способ снижения обязательств. В детстве люди часто слышат: «Научись ограничивать себя, и ты будешь счастлив». Но никто никогда не утруждал себя разъяснениями и не пытался объяснить, как это делается. Но сколько унижений доставляла фраза: «Ты — бестолочь».

В действительности не все так плохо, человек смотрит в будущее и просматривает много ошибок. Например, человек просматривает рейтинг акций в газете и думает: «Мне не следовало покупать бумаги этого концерна, они падают». Но знали ли вы при покупке, что они упадут в цене. Я думаю, что нет. Если бы вы знали, разве купили бы их? Думаю, что нет. Для того, чтобы все сделать идеально, нужно обладать даром пророчества, а можете ли вы предсказать будущее с абсолютной уверенностью? Думаю, что нет. Перед вами два пути: или признаете, что вы несовершенное человеческое существо, с ограниченными знаниями, которое вправе допускать (208:) ошибки, или же возненавидеть себя за это. Эффективный

способ избавить себя от обязательств — это поинтересоваться: «Почему я должен?» Проследив логику своих высказываний о долге, можно свести причину, вызвавшую гнев, до абсурда. Предположим, вы нанимаете работника. Когда он представляет вам счет, который оказывается выше, чем предполагалось, то вы его оплачиваете, так как работник сумел вас заговорить. Вы понимаете, что потеряли преимущества, и сожалеете, что не действовали более твердо. Давайте разыграем сцену: вы — несчастный наниматель.

Вы: Вчера я должен был сказать этому парню, что он несколько завысил счет.

Я: Вы должны были сказать ему, что его цена слишком высока?

Вы: Ох, я был слишком неосмотрительным. Я не должен был так поступать.

Я: Почему вы не должны были? Конечно, было бы лучше, если бы вы защитили себя. Надо проработать подобную ситуацию на будущее, но почему ваши действия должны были быть более эффективными вчера?

Вы: Хотя бы потому, что я всегда позволяю людям брать над собой верх.

Я: Хорошо, давайте проследим причины. Так как вы всегда позволяете людям брать над собой верх, то вчера должны были проявить твердость. Какой же рациональный ответ на это? Что нелогично в этом утверждении?

Вы: Ну, если подумать, то я не всегда позволяю людям брать верх над собой, это общий вывод из единичных фактов. Иногда я бываю даже очень настойчив. Если же предположить, что люди всегда берут надо мною верх, то я (209:) вчера действовал правильно, в силу моей привычки. До тех пор, пока я не научусь справляться с людьми, я не избавлюсь от этой проблемы.

Я: Великолечно. Я не смог бы сказать лучше. Я вижу, что вы обдумали ситуацию. Надеюсь, что все мои читатели так же умны и наблюдательны, как и вы. Существуют ли другие причины, по которым вы бы хотели вести себя иначе?

Вы: Предположим, я должен быть более настойчив для того, чтобы не платить больше, чем я предполагал.

Я: Хорошо, какой же будет рациональный ответ на это? Что нелогично в этом аргументе?

Вы: Ни один человек не может все время поступать правильно.

Я: Точно. Между прочим, следующий силлогизм поможет вам. Все люди допускают ошибки, например, платят слишком много. Вы согласны?

Вы: Да.

Я: А кто вы?

Вы: Человек.

Я: А что из этого следует?

Вы: Я могу допускать ошибки.

Я: Правильно.

Способов снижения обязательств достаточно. Было бы очень хорошо, если бы читатели сочли эти методы полезными. Можно заметить, что снизив гнет морального долга, человек будет чувствовать себя лучше, так как избавится от самобичевания. Чувство вины уйдет, а освободившуюся энергию можно будет использовать для необходимых перемен, повышения продуктивности и самоконтроля. (210:)

### 3. Учитесь держать свое оружие

То, что человек склонен испытывать чувство вины, дает возможность окружающим манипулировать им. Если кто-то хочет угодить всем, то он дает прекрасную возможность сесть себе на шею и позволяет заставлять себя действовать против собственных интересов. Довольно простой пример, сколько всевозможных приглашений человек принимает против своей воли, чтобы не обидеть чьи-то чувства. В этом случае плата за согласие не очень велика — это один потерянный вечер. Но здесь есть и свое преимущество — не возникает чувства вины, и можно считать себя хорошим человеком. Но если кто-то попытается все же отвергнуть приглашение? Что тогда он почувствует, услышав: «Мы надеялись на тебя, неужели ты покинешь старую добрую компанию?»

Чувство угодить всем и во всем принимает более трагический характер тогда, когда поступками человека руководит вина. Парадокс в том, что если кто-то пытается управлять вами с помощью чувства вины, то это может закончиться расстройством для обоих. Хотя чувство вины основано на идеализме, попадание под чью-то зависимость часто ведет к противоположному.

Маргарет, женщина 27 лет, довольная замужеством, позволяла своему брату, азартному игроку, брать над собой преимущество всевозможными способами. Он часто занимал у сестры деньги и не отдавал. Несколько раз в месяц он появлялся в городе и ужинал с ее семьей, так как считал, что имеет на это право, как и на то, чтобы использовать новую машину сестры, когда ему захочется. Она оправдывала это таким образом: «Если бы я попросила брата об одолжении или мне потребовалась бы его помощь, он бы сделал то же самое. (211:) Ведь брат и сестра должны помогать друг другу. Кроме того, если бы я отказала ему, то брат обиделся бы и пропал для меня. Вот тогда я бы поняла, что действительно допустила ошибку». В то же время она видела и отрицательные стороны потакания брату.

1) Она поддерживала его страсть к азартным играм.

2) Она чувствовала себя плохо, когда над ней брали верх.

3) Основой их отношений была не любовь, а унижение: она должна была соглашаться с братом, чтобы избежать его упреков и избавиться от чувства вины.

Мы с Маргарет разыграли несколько сцен для того, чтобы она сумела научиться отказывать и придерживаться своего мнения тактично, но твердо. Я сыграл роль Маргарет, а она своего брата.

**Брат** (играет Маргарет): Тебе вечером понадобится автомобиль?

**Маргарет** (играю я): Не думаю.

**Брат**: Так ты не возражаешь, если я возьму его?

**Маргарет**: Предпочитаю, чтобы ты не делал этого.

**Брат**: Почему? Ты же не собираешься им воспользоваться.

**Маргарет**: Ты думаешь, что я обязана тебе предоставить машину?

**Брат**: На твоём месте я сделал бы так.

**Маргарет**: Я рада, что ты помог бы мне. Хотя я и не планирую использовать машину, но все равно хочу, чтобы она была здесь на всякий случай.

**Брат**: Но ты не собираешься пользоваться ею, а нас ведь воспитали так, чтобы мы помогали друг другу. (212:)

**Маргарет**: Да, но это не означает, что я во всем должна соглашаться с тобой. Ты слишком часто использовал мою машину, и мне хочется, чтобы ты сам начал заботиться о своем передвижении.

**Брат**: Я воспользуюсь ею всего на час и сразу доставлю обратно на случай необходимости. Это очень важно. И я проеду не больше полумили, так что не очень изношу твой автомобиль. Не волнуйся.

**Маргарет**: Если это так важно для тебя, то ты мог бы пройти пешком, ведь ты сказал это недалеко?

**Брат**: Хорошо, если ты так ко мне относишься, то можешь не обращаться ни с какими просьбами.

**Маргарет**: Ты так расстроен, потому что думаешь, что я во всем должна с тобой соглашаться.

**Брат**: Мне надоели твои разглагольствования. Замолчи. (Начинает гордо отступать).

**Маргарет**: Тогда давай вернемся к разговору через несколько дней, когда тебе захочется все обсудить.

Потом мы поменялись ролями, и Маргарет смогла потренировать свою настойчивость. Когда я играл роль брата, то очень усложнил ситуацию, зато теперь Маргарет может справиться со многим. Маргарет поняла, что довольно полезно придерживаться некоторых принципов, чтобы противостоять брату. Например, у нее есть право не соглашаться со всеми его требованиями. Она признает долю правды в его аргументах (разоружающий метод), но

потом опять возвращается к своим доводам: любовь — не беспрекословное подчинение. Ее позиция должна быть и сильной и тактичной по мере возможности. Она не должна поддаваться его внушению, что он маленький мальчик, (213:) неспособный к самостоятельной жизни. Чтобы не укреплять веру брата в то, что его сестра — эгоистка, нельзя отвечать злом на зло. Когда он временно отступает, говоря, что им не о чем больше разговаривать, Маргарет не должна пугаться. Она должна дать ему возможность отступить, но при этом намекнуть, что есть вопросы, которые ей хотелось бы обсудить позже. Пусть у него будет шанс вернуться к переговорам.

После того, как Маргарет наложила некоторые ограничения на взаимоотношения с братом, он стал действовать более самостоятельно.

Те, кто решил придерживаться подобных методов, должны твердо следовать своим аргументам, так как иначе противник может убедить их в том, что не прислушиваясь к его словам, вы делаете хуже себе. Следует помнить, что боль, которую можно испытать, не придерживаясь личных интересов, может быть куда сильнее.

Предварительные репетиции — путь к успеху. Друг будет счастлив помочь вам проиграть ситуации отказов. Если нет подходящего человека на роль оппонента, можно записать воображаемый диалог. Все это позволит мужественно, настойчиво и дипломатично отразить атаку, когда придет время.

#### 4. Метод «Не плачь!»

Этот метод на удивление эффективен, когда кто-то, обычно любимый человек, заставляет чувствовать вину и беспомощность своими жалобами, стонами и подлизываньем. Представлю наиболее типичную ситуацию. Человек с плачем жалуется на кого-то или на что-то, вызывая искреннее желание помочь. Так что не предоставить ему помощь кажется невозможным, но потом почему-то с плачем (214:) отклоняет предложение, тем самым подвигая на повторное предложение о помощи. Но ответ тот же. Каждый раз, когда с ним пытаются вступить в переговоры, он говорит о своей покинутости, заставляя близких испытывать сильную вину. Иден жила со своей матерью, пока не закончила школу. Она любила мать, но постоянно вынуждена была выслушивать ее жалобы по поводу развода с мужем, недостатка денег и т.д. Это было настолько невыносимым, что Иден обратилась ко мне за помощью. Я обучил ее методу: «Не плачь!» Вне зависимости от того, что утверждала мать, Иден должна была согласиться с ней (разоружающий метод), а вместо советов сделать комплимент. Иден сочла мое предложение неуместным и глупым, так как оно радикально отличалось от ее обычных поступков. В следующем диалоге Иден играла роль матери, а я ее.

**Иден**, в роли матери: Ты знаешь, что во время бракоразводного процесса отец твой продал свои акции, и я была последней, кто узнал об этом.

**Я**, в роли Иден: Да, ты не слышала об этом до процесса, ты заслуживаешь лучшей участи.

**Она**: Я не представляю, как заработать деньги на обучение твоих братьев.

**Я**: Да, деньги — это наша проблема.

**Она**: Только твой отец мог сделать подобное, у него голова растет не из того места.

**Я**: Он никогда не ладил с бюджетом, ты всегда делала это лучше.

**Она**: Он потерянный человек, а мы на грани бедности. Если я заболела, мы окажемся в ночлежке.

**Я**: Ты права, я полностью с тобой согласна. (215:)

Иден сказала, что ей не нравится жаловаться, когда я соглашаюсь. Мы поменялись ролями так, чтобы она могла попрактиковаться в применении метода сама.

Лишив желая жаловаться близких, вы только поможете им. Немного разъяснений. Когда люди жалуются, они чувствуют свою подавленность и незащищенность, если кто-то предлагает им свою помощь, то это воспринимается ими как намек на то, что они не могут справиться самостоятельно. Наоборот, когда с ними соглашаются, добавляя несколько комплиментов, то они расслабляются и чувствуют небольшое облегчение.

## 5. Метод Морея

Модификация этого метода была предложена Стирленгом Мореем, выдающимся медиком, с которым я столкнулся на практических занятиях летом 1979 года. Он работал с женщиной-скульптором, у которой была хроническая депрессия, ее звали Ганриетта. У нее было золотое сердце. Проблема Ганриетты заключалась в том, что друзья постоянно докучали ей личными проблемами, которые расстраивали ее из-за потрясающей способности к сопереживаниям. Она чувствовала постоянное негодование потому, что не могла помочь друзьям, до тех пор, пока не изучила метод Морея. Стирлинг попросил ее найти способ согласиться с жалующимся, а потом заострить разговор на положительных моментах. Несколько примеров.

1. — Что мне делать с дочерью? Я боюсь, что она снова курит травку.

— Да, сейчас стало очень легко найти травку. Твоя дочь по-прежнему хорошо рисует? Я слышала, что недавно она завоевала приз. (216:)

2. — Мне отказали в повышении. Последний раз меня повысили так давно, а работаю там я уже 20 лет. Мне кажется, что я заслуживаю большего.

— Да, ты действительно ветеран, ты успела немало сделать хорошего. Расскажи, как прекрасно все выглядело 20 лет назад?

3. — Мой муж почти не бывает дома, каждый вечер он ходит играть в футбол.

— А ты не играла в футбол последнее время? Я слышала, что ты достигла в нем хороших результатов.

Ганриетта довольно быстро научилась использовать метод Морея и поведала нам об изменениях в своем настроении. Он дал ей простой способ решения проблемы. В продолжение лечения десятилетняя депрессия полностью прошла, Ганриетта стала очень счастлива, ее благодарность Стирлингу была безгранична. Если у кого-нибудь встречаются подобные проблемы с родителями или друзьями, попробуйте метод Морея, и вы скоро начнете улыбаться.

## 6. Разработка перспектив

Ответственность за независимые события очень часто вызывает чувство вины. Классический пример. Вы организовали выезд за город с друзьями, и внезапно хлынул дождь, многие в такой ситуации будут испытывать чувство вины. Его легко преодолеть, так как никто не может отвечать за причуды природы. Намного сложнее преодолеть чувство вины, когда близкий человек страдает, обвиняя в этом ваши постоянные ссоры с ним. В таких случаях может быть полезным прояснить ситуацию и понять, за что вы действительно (217:) несете ответственность. Как определить грань, за которой кончается ответственность одного человека и начинается другого?

Пример: сестра и брат. Брат страдает серьезными формами депрессии из-за того, что ушел от родителей и бросил школу. Джейн чувствует вину за страдания брата. Почему? Она всегда была более общительной и трудолюбивой, нежели брат, лучше училась и имела больше друзей. Все это подавляло брата, он чувствовал себя брошенным. В конце концов она решила, что является причиной страданий Теда.

Затем Джейн пришла к лишнему всякой логики выводу: если она будет испытывать депрессию, то Тед благодаря некой обратной связи станет счастлив. Когда Тед приехал домой, то Джейн начала избегать любой деятельности, снизила до минимума свою успеваемость и показывала, насколько плохо себя чувствует. Она старалась, чтобы до Теда дошли слухи, насколько плохо ее самочувствие.

Джейн так серьезно отнеслась к своему плану, что с негодованием приняла мои советы. Она боялась своего выздоровления.

Иллюзия Джейн по поводу того, что она виновата в болезни брата, имела ровно столько реальных оснований, сколько нужно, чтобы выглядеть для нее убедительной. Хотя скорее всего ее брат с самого детства ощущал подавленность и, естественно, несколько завидовал ее успехам. Но неужели это означает, что она — причина депрессии Теда? Неужели Джейн могла изменить ситуацию, заставляя себя страдать?

Для того, чтобы понять свою роль в сложившейся ситуации, я предложил Джейн этот метод (таблица 8.4). В результате (218:) она поняла нелогичность своих мыслей, и что депрессия Теда была вызвана его искаженными мыслями, а не ее успехами. В результате ее чувство вины и депрессия прошли.

**Таблица 8.4.**

<b>Автоматические мысли</b>	<b>когнитивные искажения</b>	<b>Рациональные ответы</b>
<p>Наши взаимоотношения с Тедом — причина его депрессии. Я всегда лучше работала и была удачливей.</p>	<p>Скачущие умозаключения (незнание предшествующего), принятие ответственности за независимые события.</p>	<p>Причина депрессии Теда только в его мыслях. Единственная ответственность, которая лежит на мне, это та, что я — часть окружения Теда, которое он оценивает искаженно и отрицательно.</p>
<p>Я думаю, что Тед расстроится, если я скажу ему, что хорошо провела время в школе, когда он лежал в постели и ничего не делал.</p>	<p>Скачущие умозаключения (ошибка в предсказании судьбы).</p>	<p>Это приободрит Теда, если я скажу, что хорошо провела время, даст надежду. Если же я буду жаловаться — лишит ее.</p>
<p>Если Тед ничего не делает, то я должна исправить положение.</p>	<p>Принятие ответственности за независимые события.</p>	<p>Я могу вдохновить, а не заставить его действовать.</p>
<p>Если я ничего не буду делать, это поможет ему. Теду будет легче, если у меня тоже будет депрессия.</p>	<p>Скачущие умозаключения (ошибка в предсказании судьбы).</p>	<p>Нет оснований думать, что моя депрессия поможет ему. Он даже сказал, что не хочет, чтобы я унывала. Если он увидит, что мне лучше, это вдохновит его. Я могу служить примером счастливого человека. Я не помогу ему, забросив свою жизнь.</p>

## **Часть третья. «Реальные» депрессии**

### **Глава девятая. Печаль — не депрессия**

«Д-р Бернс, кажется, вы утверждаете, что искаженные мысли — единственная причина депрессии. Но могут же мои проблемы быть реальными». Это самый распространенный вопрос из тех, которые я получаю во время лекций по когнитивной терапии. Многие пациенты задают этот вопрос в самом начале депрессии и поднимают кучу реальных проблем, которые, как им кажется, вызывают «реальные» депрессии. Приведу наиболее типичные из них: банкротство, бедность, преклонный возраст, обездоленность, раннее родительство, физические отклонения, хронические заболевания, потеря любимых. Я уверен, что каждый сможет продолжить список. Но ничто из перечисленного выше не приводит к реальной депрессии, которой даже на самом деле не существует. Настоящий вопрос в том, как отделить реальные от нереальных отрицательных чувств? В чем разница между здоровой печалью и депрессией?

Печаль — это нормальная эмоция, созданная реалистическим восприятием отрицательных событий. Депрессия — это заболевание, вызванное искаженными мыслями. Например, когда умирает любимая, человек обычно думает: «Я потерял ее, я буду скучать, мне будет не хватать разделенной (220:) любви». Чувства, вызвавшие эти мысли, реалистичны, нежны и

желанны. Такие эмоции очень человечны. В данном случае человек приобретает еще один нормальный взгляд на жизнь.

Или человек может сказать: «Я никогда снова не стану счастлив потому, что она оставила меня, умерла. Это несправедливо». Такие мысли вызывают жалость к себе и безнадежность. Так как эти эмоции основаны на искаженных мыслях, то они поражают человека.

И депрессия, и печаль могут возникнуть, когда кому-то не удастся достичь важных для него целей. Но печаль никогда не сопровождается потерей самоуважения. Депрессия же постоянно присутствует, она изнуряет человека и всегда приводит к потере чувства собственного достоинства.

Когда депрессия возникает после реального стресса, например, после болезни или смерти близкого человека, она называется ответной. Часто довольно сложно бывает определить причину, вызвавшую расстройство. Мы ее назовем иллюзорной, так как создается ощущение, что причина этой депрессии высосана из пальца. Но в обоих случаях причина депрессии одна и та же — искаженные, отрицательные мысли. Моя точка зрения такова: когда происходит негативное событие, то ответные эмоции вызваны исключительно вашими мыслями и восприятием, то есть переосмыслением негативного факта. Человеческие чувства — отражение того смысла, которым он наделяет случившееся. Большая часть переживаний — результат искажений в этом процессе. Если же провести реальное переосмысление, то можно избавиться от негативных эмоций.

Покажу это на практическом примере. Одна из серьезных проблем, которая может встать перед человеком, — это рак. К сожалению, часто окружающие больного убеждены, что депрессия — нормальное для него состояние. Они не думают (221:) об истинной причине депрессии. Между прочим, именно у людей, стоящих перед лицом смерти, легче всего излечить депрессию. Почему? Этим людям можно назвать суперменами, потому что они не превращают свою жизнь в сплошной страх перед неизбежным. Они всеми силами стараются помочь себе. Такое отношение неизбежно приводит к личному росту, преодолению реальных трудностей. Вот почему я считаю, что выражение «реальная депрессия» не абсолютно, оно меняется в зависимости от подхода. Нужно выработать некоторые критерии, по которым можно оценивать свои действия, мысли, чувства.

## Смерть

Ненси было за сорок, когда врач ей сообщил, что у нее обнаружен рак молочной железы. Она была твердо уверена, что посещение врачей — это лишние несчастья. И поэтому откладывала в течение нескольких месяцев дополнительное исследование. Когда она все-таки сделала это, то прогноз оправдался. Пункция подтвердила наличие злокачественной опухоли на довольно поздней стадии.

Сообщение поразило Ненси и ее семью; с каждым днем усиливалось ее уныние из-за все большей физической слабости. Она не испытывала почему-то сильных мук от довольно тяжелой химиотерапии, но сдалась болезни, решив, что не в состоянии ничего делать. Это болезненно ударило по ее чувству гордости. Она свалила всю домашнюю работу на мужа. Ненси оставила свои занятия, одним из которых было добровольное чтение для слепых.

Можно сказать, что проблемы Ненси реальны, они вызваны ситуацией, а не искажениями. (222:)

Но была ли ее депрессия неизбежной? Я спросил Ненси, почему недостаток активности так ее расстраивал. Я объяснил ей понятие автоматических мыслей, и вот что она записала:

1. я не отношусь к обществу.
2. Я не живу насыщенной внутренней жизнью.
3. Я не могу жить активно.
4. Я оставлена и покинута своим мужем.

Эмоции, вызванные этими мыслями: злоба, печаль, расстройство и вина.

Когда я обнаружил это, мое сердце прямо забило от радости. Эти мысли ничуть не отличались от мыслей физически здоровых людей, подверженных депрессии. Депрессия

Ненси не была вызвана раком, ее отношение к нему вызвало эмоциональное расстройство. Свою значимость Ненси всегда оценивала своими достижениями. Опухоль означала для нее, что она стоит перед последним шагом в своей жизни. Это и позволило мне вмешаться.

Я предложил Ненси составить график «личных достоинств» с момента рождения.

Она оценивала их в 85% на воображаемой шкале (таблица 9.1). Я попросил ее оценить свою продуктивность по такому же принципу, Низкая в детстве, она, как считала Ненси, потом возрастала до максимума, приходящегося на период взрослой жизни, и падала к воображаемой старости. Но во время болезни, когда у нее упала работоспособность, Ненси решила, что теперь она в семейных делах — ноль (максимализм). Она не понимала, что ее человеческое достоинство постоянно, оно не зависит от достижений, и его не надо зарабатывать. Когда я объяснил это, то улыбка (223:) появилась на лице Ненси, и депрессия исчезла. Я был счастлив сотворить маленькое чудо. Я не излечил опухоль, зато я поднял низкое самоуважение.

#### ТАБЛИЦА 9.1

Графики достоинств и продуктивности Ненси. На верхнем рисунке Ненси отразила свое человеческое достоинство с момента рождения до момента смерти. На нижнем она оценила свою продуктивность за тот же период. Эти графики помогли ей понять, что личное достоинство и достижения не взаимосвязаны.

График «личных достоинств» с момента рождения

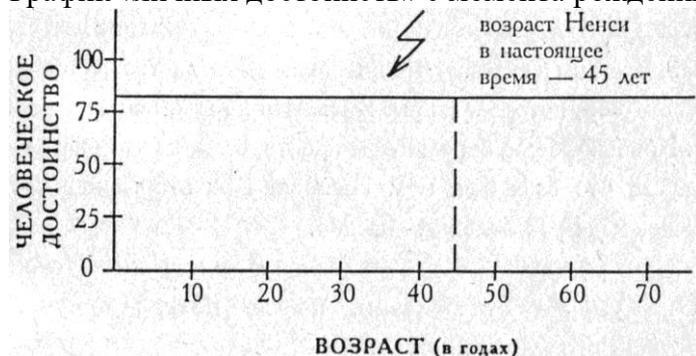
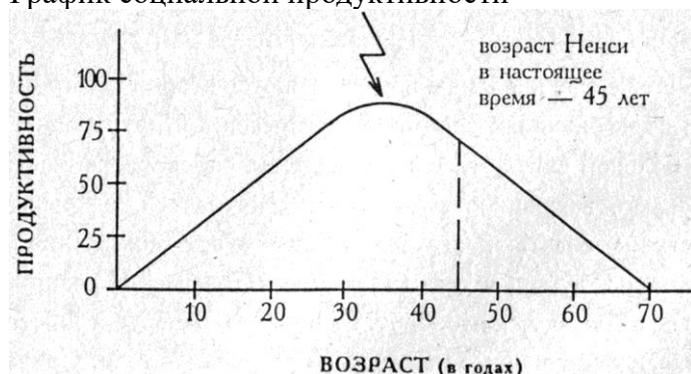


График социальной продуктивности



224

Вскоре я получил письмо от Ненси:

«Дэвид!

Это несколько запоздалое, но важное дополнение к нашим беседам. Именно ваши маленькие графики, как хотите их называйте, мне сильно помогли. Они еще одной необходимой дозой лекарств, которые я приняла. Они сделали из меня психолога без научной степени. Я обнаружила, что они помогают многим обеспокоенным людям. Стефани относилась к своей секретарше, как к детали интерьера. А Сью постоянно унижали 14-летние близнецы, муж Беки как-то просто встал и ушел. Эльза Браун чувствовала себя человеком, сующим нос не в свои дела... Всем им я сказала, что их личное достоинство неизменно, и весь мусор, который можно высыпать на них, не повлияет на это. Конечно,

было бы слишком просто, если бы это оказалось панацеей ото всех бед, но... Господи! Как это может часто помочь! Еще раз большое спасибо.

*Всегда Ваша Ненси».*

Она умерла от болезни, но не потеряла чувства собственного достоинства.

## Инвалиды

Физические инвалиды представляются второй категорией лиц, подверженных «реальной» депрессии. Окружающие и сам больной считают, что ограничение работоспособности, например, вызванное ампутацией конечностей, закрывает дорогу к счастью. Друзья высказывают сожаления и понимание, думая, что это наиболее человеческие реакции. Но все оказывается наоборот. Эмоциональные расстройства вызывают скрученные мысли, а не скрученное тело. Сочувствие (225:) в подобной ситуации просто подкармливает жалость к себе, оно служит подтверждением мысли, что инвалид обречен на меньшее количество радости. Только когда заболевший и окружающие научатся правильно оценивать ситуацию, это снизит эмоциональное напряжение.

Например, Фани, 32-летняя замужняя мать двоих детей заболела депрессией, когда парализовало правую ногу ее мужа. В течение 6 лет она лечилась всевозможными методами от эмоционального расстройства в больницах и на дому, использовала все средства, включая наркотики и электрошок. Ничто не помогло. В то время, когда она обратилась ко мне, ее депрессия была ужасна. Фани казалось, что ее проблемы неразрешимы.

Со слезами она описала свое расстройство, постоянно растущее вслед за уменьшением у мужа способности к передвижению. «Каждый раз, когда я вижу супругов, делающих то, что не можем мы, слезы наворачиваются на глаза. Я часто наблюдаю за парами, которые прогуливаются, ходят в бассейн, катаются вместе на велосипедах, и мне становится так плохо... Они проводят время так, как мы привыкли это делать. Как бы было хорошо, если бы все вернулось! Но всем ясно, что это невозможно».

Сначала я тоже решил, что проблема Фани реальна, ведь они не могли делать то, что другие. То же самое, пожалуй, мешает слепым, глухим и тем, у кого ампутированы конечности.

Но потом я подумал, что у всех нас есть какие-либо ограничения. Так неужели все должны чувствовать себя несчастными? Когда я решал эту загадку, искажения мыслей у Фани мгновенно стали очевидными. Какие? Посмотрите список когнитивных искажений и попробуйте определить самосто-

226

ятельно. Конечно, это психологическая фильтрация событий!

Из всех занятий Фани выбирала те, которые были невозможны для нее, а то, на что они были способны с мужем, не приходили ей в голову. Неудивительно, что жизнь Фани казалась пустой и никчемной.

Решить проблему оказалось на удивление просто. Я предложил Фани между занятиями составлять список возможного для нее и Джима. Вместо того, чтобы концентрироваться на нереальных вещах, радуйтесь доступному. Я мечтал отправиться на луну, но не стал космонавтом, и моя мечта, скорее всего, останется мечтой. Но если я буду сконцентрирован на этом, то заработаю нервное расстройство. С другой стороны, есть множество вещей мне доступных, и я радуюсь им.

— Как вы думаете, что бы вы могли сделать вместе с Джимом?

— Мы до сих пор наслаждаемся обществом друг друга, ужинаем в ресторанах, мы — хорошие партнеры.

— Хорошо, что еще?

— Мы ездим на экскурсии, играем в карты, ходим в кино; он учит меня вождению.

— Видите, на протяжении 10 секунд вы смогли назвать столько вещей, сделанных вместе. Продолжите этот список после нашего занятия. Как вы думаете, сколько пунктов сможете еще добавить?

— Довольно много. Я могу внести в список те дела, о которых мы никогда не думали, они могут быть такими необычными, как, например, путешествие по небесам.

— Правильно, вас могут посетить и более безумные идеи. Также подумайте о том, что вы можете сделать с Джимом (227:) множество вещей, которые вам кажутся нереальными. Вы мне сказали, что не имеете возможности отправиться на пляж. Но ведь вы можете пойти на несколько более изолированный пляж, такой, где не будет казаться, что все на вас смотрят? Между прочим, недавно я посетил с моей женой удивительный пляж на севере острова Тахо в Калифорнии. Мы случайно заплыли на нудистский пляж и видели множество молодых людей без одежды. Конечно, я не стал их пристально рассматривать, но я случайно заметил, что у одного молодого человека нога была отрезана немного выше колена, но он вместе со своими друзьями прекрасно наслаждался отдыхом. Так что вы меня не можете убедить, что не в состоянии поехать на пляж и насладиться жизнью. Ну что?

Некоторые могут усомниться, что столь сложную проблему так легко разрешить. И тяжелая депрессия Фани может быть так просто излечена. Между прочим, в конце занятия она сказала, что впервые за многие годы почувствовала себя хорошо. Для того, чтобы закрепить свое состояние, ей несомненно понадобится продолжение занятий и повторение подобных упражнений еще некоторое время, пока она не избавится от привычки постоянно прокручивать в голове мысли, которые оказывают негативное воздействие.

## Увольнение

Из распространенной в западной культуре теории, что счастье напрямую связано с профессиональными успехами, многие люди считают увольнение реальным основанием для депрессии. С такой точки зрения естественно что финансо-

228

вые потери, неудачи в карьере, банкротства неизбежно влекут за собой эмоциональные расстройства.

Тем, кто так думает, будет небезынтересно знакомство с Холлом. Ему 45 лет. У него трое детей. Он на протяжении 17 лет работал вместе с отцом жены в преуспевающей фирме. За три года до того, как Холл попал ко мне на лечение, он имел всевозможные стычки по вопросам управления фирмой со своим тестем. Он, поддавшись вспышке гнева, бросил работу, потом в течение 3 лет сменил множество мест, с трудом находя общий язык с работодателями. Он решил, что уже ничего достичь не сможет, что пропавший человек. Его жена стала работать полный рабочий день для того, чтобы свести концы с концами. И это больно ударило по Холлу, так как он всегда гордился тем, что был кормильцем семьи. Шли годы, финансовое положение ухудшалось, Холл испытывал все нарастающую депрессию и потерю самоуважения.

Когда я впервые встретился с Холлом, он уже несколько месяцев к тому времени работал коммивояжером по продаже недвижимости. Он снял в аренду несколько зданий. Доход из-за строгой процентной оплаты труда был очень низок. Депрессия его все усиливалась, росла апатия. Он мог целыми днями валяться в постели и думать: «Нет никакого смысла ходить на работу, я — ничтожество, мне гораздо полезнее валяться в постели».

Он согласился посетить в Пенсильванском университете лекции по когнитивной терапии. Там Холл описал разговор, который случайно подслушал в клубе, и стал его участником. В ходе разговора выяснилось, что его преуспевающий друг заинтересован в покупке здания. Можно было бы предположить, что Холл запрыгает от радости, узнав это, так как его посредничество помогло бы сделать карьеру, (229:) открыть счет в банке. Но вместо того, чтобы подписать контракт, Холл в течение нескольких недель тянул быка за хвост. Потому что думал, ему будет слишком сложно продать коммерческую собственность. Он никогда не занимался этим раньше. Да и все равно, как ему казалось, друг откажется от сделки в последнюю минуту. А это, мол, будет означать, что Холл не справился со своей работой, что он — пропавший человек.

Я поинтересовался, что думают слушатели о позиции Холла. Они сказали, что Холл

великолепно справлялся с работой, но зачем-то все невероятно усложнял.

Я использовал эту тему в качестве примера и на нескольких следующих занятиях. Хол поведал нам, что он намного строже оценивал себя, чем окружающих. Когда другие упускали выгодную сделку, он говорил, что это еще не конец света. Но если бы подобное произошло с ним, то: «Я потерянный человек». Хол сказал, что он был терпим и доброжелателен по отношению к другим и строг к себе.

— Ответственность, которую я возлагаю на других, нельзя сравнивать с той, которую я возлагаю на себя.

— Объясните.

— Если у них будут неудачи, то это никак не отразится на мне. Это не накалит обстановку внутри моей семьи. Так что единственная причина, по которой я интересуюсь ими, заключается в том, что мне приятно, когда все преуспевают

— Секунду, вы интересуетесь ими, потому что было бы неплохо, чтобы другие добились успеха?

— Я, м-м-м, сказал...

— Думаете, что меркой, с которой вы подходите к ним, можно оценить успех? (230:)

— Да.

— А чем вы измеряете свои успехи? Что вы чувствуете, говоря, что одна упущенная сделка означает вашу неспособность к успеху?

— Я лишаяюсь мужества.

— И это помогает?

— Положительных результатов еще не было, возможно, это не помогает вообще.

— И вы думаете, что ваше правило реалистично?

— Скорее всего нет.

— Тогда почему вы используете этот максималистский стандарт, меряя свои успехи? Почему к другим людям, о которых не сильно беспокоитесь, вы подходите более реалистично?

Хол понял, что его позиция вредна для него самого, что он настолько был критически настроен к себе, что это не только не помогало ему, а, наоборот, мешало. Когда Хол пытался продать здание и не добивался успеха, то рассматривал это как личную катастрофу. Страх, вызванный его максимализмом, удерживал Хола от многих полезных начинаний. Большую часть времени он проводил в постели и хандрил.

Хол спросил, каким образом он может избавиться от своих нереалистичных критериев и научиться судить и о людях, и о себе одинаково объективно. Как первый шаг я предложил Холу метод автоматических мыслей и рациональных ответов. Например, если Хол не может себя заставить приступить к работе, он думает: «Если я не пойду рано на работу, то ничего не успею. Так что не стоит даже стараться. О, уже поздно, я просто могу полежать в кровати». Записав такие мысли, Холу следует противопоставить (231:) рациональные ответы. «Это максимализм, я делаю из мухи слона. Даже если я пойду на полдня работать, то это может стать очень важным шагом, я буду чувствовать себя лучше».

Хол согласился записать несколько автоматических мыслей до следующего лечебного сеанса; сделать это он должен был во время приступов.

Через два дня Хол получил предупреждение о возможном увольнении от своего работодателя, и поэтому пришел на занятие с полной уверенностью, что самокритика оказалась верной. Холу не удалось составить ни одного рационального ответа. Поэтому мы вместе обсудили, как можно возразить его утверждениям (таблица 9.2).

**ТАБЛИЦА 9.2**

<b>Автоматические мысли</b>	<b>Рациональные ответы</b>
1. Я ленив.	1. Я много работал большую часть своей жизни.
2. Мне нравится болеть.	2. Это смешно.
3. Я — неудачник.	3. Я был на пути к успеху, у нас есть дом, мы воспитали троих хороших детей, люди уважают

4. Лежебока, вот моя настоящая сущность.	меня, я участвую в общественной жизни. 4. Это просто симптомы болезни, а не моя сущность.
5. Я мог бы сделать и большее.	5. Я сделал больше многих, это утверждение бессмысленно, так мог сказать даже Сизиф.

232

**Я:** Давайте посмотрим, какие рациональные ответы мы можем записать на ваши критические мысли. Что вы можете записать сами, опираясь на пример, который я дал вам на прошлом занятии? Обратим внимание на то, что вы назвали себя неподходящим для нормальной жизни. Является ли причиной тому ваш максимализм и завышенные стандарты. Ответ может стать более ясным, если мы поменяемся ролями. Говорить объективно о других всегда легче. Предположим, что я явился к вам на прием и рассказал: «Тесть нанял меня на работу, но три года назад у нас произошла стычка. Мне показалось, что тесть взял верх, и я ушел с работы. Потом впал в прострацию, постоянно менял работу, а сейчас меня уволили с работы, которая зависела только от коммерческих способностей. Это был двойной удар: во-первых, они ничего не заплатили мне, а, во-вторых, даже не объяснили причину. Это еще раз подтвердило мою непригодность к жизни. Ну что вы скажете?»

**Хол:** Мне кажется, вы зашли в тупик, давайте проследим первые сорок лет вашей жизни, чем вы тогда занимались?

**Я:** Вот и запишите это в колонке рациональных ответов. Составьте список ваших удачных дел за сорок лет. Вы зарабатывали деньги, вы растили детей, которые достигли успехов и так далее, и тому подобное.

**Хол:** Хорошо, я могу записать, что я был удачлив: у меня был дом, мы воспитали троих детей, люди восхищались и уважали меня, я участвовал во всех общественных делах.

**Я:** Вы сделали столько хороших вещей, как вы смогли убедить себя в собственной ничемности?

**Хол:** Я мог бы сделать и большее.

**Я:** Великолепно, я знал, что вы сумеете умно квалифицировать свои достижения. Теперь запишите это в колонке «автоматических мыслей». (233:)

**Хол:** Я записал.

**Я:** Что можно возразить на это?

**Хол:** ... (Длинная пауза).

**Я:** Какой же рациональный ответ? Какое когнитивное искажение здесь присутствует?

**Хол:** Вы мучаете меня!

**Я:** Так какой же ответ?

**Хол:** В конце концов я сделал больше многих.

**Я:** Правильно, и насколько вы в этом уверены?

**Хол:** На сто процентов.

**Я:** Великолепно, запишите это в колонку рациональных ответов. Теперь вернемся к высказыванию: «Я мог бы сделать и большее». Предположим, что вы — Ротшильд, получивший после разгрома Наполеона свои сказочные миллионы. Чем вы можете огорчить себя?

**Хол:** Я немного подумаю.

**Я:** Просто прочитайте, что вы написали.

**Хол:** А!. Я мог бы сделать и большее.

**Я:** Вы всегда можете сказать так, не правда ли?

**Хол:** Ну...

**Я:** Вот почему многие люди, заслужившие уважение, любимцы фортуны — несчастны. Вы можете бесконечно завоевывать все новые вершины и упрекать себя в том, что могли бы достичь и большего. Так проще всего подвергнуть себя наказанию. Не так ли?

**Хол:** О, конечно. Я понимаю вас. Если бы для счастья нужны были только деньги, то любой миллионер чувствовал бы себя на седьмом небе, но существует много других вещей,

необходимых для счастья. Не деньги изводят меня, я никогда не гнался за ними, это не моя дистанция!

**Я:** Какова была цель марафона? Воспитание детей? (234:)

**Хол:** Да, это было очень важно для меня.

**Я:** И как же вы воспитывали своих детей?

**Хол:** Я работал, учил и играл с ними.

**Я:** Ну и каковы успехи?

**Хол:** Дети выросли прекрасными.

**Я:** Но вы записали, что не приспособлены к жизни, что вы — неудачник. Почему, вы же достигли своей цели: хорошо воспитали детей?

**Хол:** Мне кажется, что я не учел это.

**Я:** Как вы можете называть себя неудачником?

**Хол:** Я в течение трех лет не мог нормально зарабатывать деньги.

**Я:** Вы думаете, что это реальное основание для подобных ярлыков? Некий человек 3 года страдает депрессией, и поэтому ему сложно ходить на работу. Люди больные депрессией — неудачники?

**Хол:** Если бы я знал причины депрессии, я мог бы лучше во всем разобраться.

**Я:** Еще некоторое время сложно будет сказать, что вызвало расстройство. Но подпитывают его, несомненно, те болезненные мысли, которые крутятся у вас в голове. Почему с одними это случается чаще, с другими реже, нам не известно. В вас несомненно есть педагогический талант в воспитании детей, он и будет темой нашей следующей встречи.

**Хол:** Если мы не можем установить основополагающую причину депрессии, то нельзя ли предположить, что она скрывается внутри меня? Может быть, просто у меня что-то не в порядке? Что-то, помешавшее мне справиться с собой, является причиной депрессии.

**Я:** На чем основано ваше утверждение?

**Хол:** Не знаю, это просто предположение. (235:)

**Я:** Но когда люди справляются с депрессией, их продуктивность возвращается на прежний уровень, а если бы их трудности возникали потому, что они неудачники, то это было бы невозможным. Ко мне обращалась и профессура, и президенты корпораций, они ничего не могли делать, но причина была только в их депрессии. Когда они излечивались, то снова могли работать, как в прежние времена. Как можно в таком случае утверждать, что в основе депрессии лежит то, что они неудачники? Мне кажется, причина не в этом.

**Хол:** Я ничего не могу сказать на это.

**Я:** Сейчас можно с полным на то основанием назвать вас неудачником, так как люди в состоянии депрессии теряют возможность нормально трудиться.

**Хол:** В таком случае моя депрессия идет по плану.

**Я:** Правильно, правильно. Именно поэтому у вас есть шанс улучшить свое самочувствие. И именно этим мы сейчас и занимаемся. Представьте, что в последние 6 месяцев вы болели пневмонией. Вы ничего бы не заработали за это время, и ровно на тех же основаниях могли бы сказать: «Я — неудачник». Но неужели это объективно?

**Хол:** Я не могу так сказать, потому что сознательно я не заразил бы себя пневмонией.

**Я:** Примените ту же логическую схему в отношении депрессии.

**Хол:** Да, я могу сделать так. Я не думаю, что депрессию я вызвал сознательно.

**Я:** Естественно, нет, никто не захочет себе депрессию.

**Хол:** О! Нет же, нет!

**Я:** Хоть чем-нибудь вы сознательно ее вызывали?

**Хол:** Нет!

**Я:** Если бы мы знали, что является причиной депрессии, (236:) то могли бы с чего-то начать. Но если мы не знаем этого, не глупо ли обвинять человека в собственной депрессии? Что нам известно наверняка — больные депрессией обычно воспринимают, оценивают себя негативно, и их поведение соответствует их отрицательному представлению об окружающем. Вы же не хотели, не выбирали этого? Когда вы снова сможете объективно взглянуть на мир,

то приобретете былую работоспособность, как и многие другие мои пациенты. Вы понимаете меня?

**Хол:** Да, я понимаю вас.

Холу было приятно понять, что, несмотря на последние финансовые неудачи, он чего-то стоит. Его отрицательное самовосприятие было вызвано максимализмом, ощущение собственной ненужности — результат психологической фильтрации событий, уделения внимания только отрицательным фактам и явного нежелания замечать свои удаи, дисквалификации положительного. Он понял абсурдность заявления «Я мог бы сделать и большее», осознал, что финансовые успехи — не мерило человеческого достоинства. Все симптомы, которые испытывал Хол, были всего-навсего признаками временного заболевания и никак не влияли на его личные достоинства. Глупо было воспринимать депрессию как наказание за нетрудоспособность.

В конце занятий BDI-тест показал у Хола 50% улучшения. В течение последующих недель он еще продолжал применять этот метод, что помогло Холу более объективно оценивать себя и подняло его настроение.

Хол перестал работать в сфере торговли недвижимостью и открыл книжный магазин. В первый год он не смог добиться значительной прибыли, поэтому оценка его успехов (237:) не изменилась, несмотря на это, Хол не впал в депрессию, а его самоуважение даже возросло. Уже в тот день, когда Хол впервые открыл двери своего магазина, чувство собственного достоинства у него не зависело от финансового положения. Хол написал небольшое «сочинение», которое решил читать каждое утро перед поисками новой работы:

**«Почему я бесполезен?»**

*До тех пор, пока мне нужно стремиться поднять свое благосостояние и благосостояние близких, я бесполезен*

*До тех пор, пока моя работа может давать положительный результат, я бесполезен.*

*До тех пор, пока моя жизнь безразлична хоть одному человеку, я бесполезен, даже если этот человек — я сам.*

*Если моя любовь, понимание, сотрудничество, мужество, общительность, советы что-то в себе несут, я бесполезен.*

*Если я могу уважать свое мнение, ум, я бесполезен. Если другие уважают меня, я бесполезен. Если я обладаю самоуважением, чувством собственного достоинства, я бесполезен.*

*Если я помогаю людям, я бесполезен.*

*Если я помогаю покупателям, я бесполезен.*

***Я бесполезен, я очень, очень нужный человек»***

## Потеря любимого

Самая серьезная депрессия, которую я только видел за годы своей практики, была у Кей, тридцати одного года, педиатра. Ее младший брат покончил с собой недалеко от ее квартиры за шесть недель до того, как она обратилась ко мне. (238:)

Кей считала себя виновной в самоубийстве брата, и аргументы, на которые она опиралась, были довольно весомы. Кей считала, что ее проблема абсолютно реальна и неразрешима. Она чувствовала, что заслуживает смерти, и медленно сводила себя в могилу.

Обычной проблемой, возникающей у членов семьи самоубийцы, является чувство вины. Люди мучают себя мыслями: «Почему я не предотвратил этого? Почему я был таким дураком?» Даже психотерапевты и психологи не защищены от подобной реакции: «Это действительно моя вина; ах, если бы я только разговаривал с ним иначе во время лечения. Почему я не вмешался более жестко? Я убил его». Но в большинстве случаев люди идут на самоубийство из-за того, что ошибочно решили, будто находятся в тупике. Но если их проблемы рассмотреть более объективно, то они, естественно, не окажутся достойными самоубийства.

Самокритика Кей подтверждалась, как ей казалось, тем, что жизнь ее сложилась лучше, чем у брата, и что она обязана была компенсировать это, поддерживая брата и психически, и материально во время его депрессии. Кей отвела брата на психотерапевтические занятия и сама оплачивала их. И даже поселила его в соседней квартире, чтобы он мог прийти в случае нужды.

Ее брат изучал физиологию в Филадельфии. В день смерти он позвонил Кей и спросил, как карбонаты действуют на кровь, якобы для своей контрольной работы. Как специалист по крови, сочтя вопрос невинным, она представила ему информацию, не задумываясь. Разговор был краток, так как Кей была занята подготовкой докладной записки в больнице. Брат использовал полученную информацию, чтобы в четвертый и последний раз перед окнами ее (239:) дома покончить с собой. Из-за этого разговора Кей считает, что вина в смерти брата лежит на ней.

Понятно ее самочувствие во время рассказа о трагической ситуации. Во время первых терапевтических занятий Кей объяснила, почему она обвиняет себя, почему ей лучше умереть. «Я была ответственна за жизнь брата, я не справилась с этим, и поэтому смерть брата лежит на мне. Я не достаточно поддерживала его. Мне следовало догадаться, в каком положении он находится, но я не догадалась вмешаться. А ведь было очевидно, что он близок к суициду. Раньше у него уже были три попытки самоубийства. Если бы я немного продолжила наш телефонный разговор, то спасла бы брата. Я за многое злилась на него в течение последнего месяца, из-за этого он и был расстроен. Однажды я настолько устала, что пожелала ему смерти. На мне лежит огромная вина. Я толкнула его на самоубийство и поэтому сама заслуживаю смерти».

Кей была уверена в объективности своей вины. Будучи истинной католичкой, она была уверена: наказание уготовано для нее. На протяжении нескольких занятий я не мог понять, в чем нелогичность мыслей Кей, так как она была умна и создала довольно прочную иллюзию вины. Я почти поверил ей, что эмоциональное расстройство ее основано на реальных умозаключениях. Потом меня внезапно осенило. Ее ошибка — принятие ответственности за независимое событие.

На пятом сеансе я попробовал бросить вызов Кей и ее точке зрения. Так как повод к самоубийству был не выявлен, то не было основания верить в то, что на Кей лежит вина в гибели брата.

Если бы мы попытались поверить в существование причины самоубийства, то вынуждены были бы считать, (240:) дальнейшую жизнь брата бессмысленной. Кей не была хозяйкой его мыслей, и поэтому не несла ответственности за то, что искаженные мысли брата привели его к выводу о безвыходности положения. Они были его ошибкой, а не ее. Поэтому ее предположение о том, что она могла изменить судьбу, были неверны. Самое большее, что она могла сделать, это попытаться помочь; остальное — вне ее компетенции.

Я подчеркнул, что Кей, к сожалению, не обладала необходимыми знаниями для предотвращения его смерти. Если бы Кей знала, что брат готовит очередную попытку самоубийства, то она несомненно сделала бы все возможное, чтобы предотвратить это. Но все было необратимо. Поэтому ошибкой Кей было то, что она обвиняла себя, как будто обладала даром предвидения и всеми знаниями мира. Я обратил ее внимание на то, что этим не обладают даже профессиональные психотерапевты, и что очень часто идут на поводу у своих пациентов, которые ищут смерти, невзирая на все попытки врачей.

Учитывая все эти причины, можно сказать, что самой большой ошибкой Кей был контроль за поведением брата, который лишил его надежды на собственные силы. Когда я сказал Кей, что каждый человек ответственен только за свою жизнь, ее осенило, что не из-за смерти брата, а из-за собственной депрессии она сама начала думать о самоубийстве. Лучшим выходом из ситуации было отказаться от чувства вины и зажечь полноценной, счастливой жизнью.

У Кей значительно улучшилось настроение, она решила, что это заслуга ее изменившихся взглядов на жизнь. Она поняла, что ее концепции были ошибочны, но решила еще некоторое

время посещать наши занятия, чтобы избавиться от подавленности, которая мучила ее еще задолго до самоубийства брата. (241:)

### **Печаль без переживаний**

Возникает вопрос, что такое здоровая печаль, не вызванная никакими искажениями? Другими словами, может ли быть печаль без переживаний?

Определенного ответа у меня нет, поэтому я, с позволения читателя, просто поделюсь опытом. Когда я, студент медицины, проходил практику по урологии в больнице при Статфордском университете Калифорнии, моим пациентом был мужчина, которому недавно удалили опухоль почки. Врачи прогнозировали его скорую выписку из больницы, но внезапно у него отказала печень. Как вскоре выяснилось, там возникла новая опухоль. Она не поддавалась лечению; самочувствие больного ухудшалось на глазах; больной медленно впадал в бессознательное состояние. Жена сидела подле него и днем, и ночью; когда она уставала, то ложилась рядом и не покидала мужа. Временами она брала его голову, трясла ее и повторяла: «Ты мой мужчина, я никуда от тебя не уйду». Когда родственники узнали, что он при смерти, то стали съезжаться в больницу со всей Калифорнии.

Врач попросил меня остаться на ночь с пациентом. Когда я вошел в палату, то понял, что пациент находится в состоянии, близком к коме. В палате в этот момент находилось восемь родственников — и стар и млад. Всей серьезности ситуации они еще не понимали. Один из сыновей, догадываясь, что отец близок к смерти, спросил, не хочу ли я удалить катетер. Я понял, что это действие для его семьи — символ смерти, и поэтому пошел к сестрам узнать, правильно ли это сделать. Они сказали, что — да, так как он действительно умирал. Сестры объяснили мне, как удалить катетер, я вернулся и проделал операцию под (242:) взглядами родственников. Сын сказал: «Спасибо, я говорю это от имени отца, он поблагодарил бы вас, но, к сожалению, он этого сделать не сможет». Затем, чтобы добиться прямого ответа, он добавил: «Доктор, каково его состояние, на что мы можем надеяться?»

Меня охватила печаль, умирающий напомнил мне о бабушке, я понял, что слезы текут по моим щекам. Передо мной стала проблема: остаться с семьей или убежать, скрыв свои чувства. Я выбрал первое и попытался сдержанно ответить: «Он хороший человек, несмотря на то, что он близок к коме, он слышит нас. У вас есть время, чтобы попрощаться с ним». Затем я покинул палату и разрыдался. Члены его семьи плакали и прощались с ним. Через час он впал в состояние комы и умер.

Несмотря на глубокую печаль, охватившую меня, все вокруг дышало величием чувств; мои слезы напомнили мне, что я могу любить и заботиться. Эта печаль стала важным опытом для меня, она заменила боль и переживания. С тех пор у меня было несколько ситуаций, почти так же доводивших до слез.

Я думал, что мое поведение не соответствовало поведению студента медицины, но позже декан вызвал меня и передал благодарность семье умершего за то, что помог сделать прощание таким красивым.

Прощание было очень мирным и теплым; оно дополнило мой жизненный опыт. (243:)

## **Часть четвертая. Самозащита и личный рост**

### **Глава десятая. Первопричины**

Когда депрессия отступает, появляется прекрасная возможность расслабиться и насладиться собой. Каждый достоин этого. После окончания лечения многие пациенты говорят мне, что так прекрасно они еще себя не чувствовали. Чем серьезней была депрессия, тем приятней будет выздоровление, вкус победы. Когда человек начинает чувствовать себя лучше, то его пессимистические мысли кажутся не реальнее прошлогоднего снега. Он даже удивится, как настолько далекие от действительности мысли могли выйти на первый план. Такие изменения в людях никогда не удивляют меня. Раз за разом я наблюдаю эти чудесные

превращения в моей ежедневной практике.

Так как перемена во взглядах столь радикальна, то человек может подумать, что навсегда избавился от хандры. Но невидимые вначале эмоциональные нарушения все же остаются, они могут привести к новой депрессии.

Есть большая разница между тем — чувствует себя человек лучше или ему становится лучше. В первом случае болезненные симптомы временно пропали, а второй включает в себя: (244:)

1. Понимание причин депрессии.

2. Знание, почему и как наступают улучшения: мастерство в применении различных методов самопомощи.

3. Уверенность в своих силах и самоуважение. Уверенность в возможных успехах в личной жизни и в карьере, способность любить себя вне зависимости от успехов.

4. Понимание первопричин депрессии.

1, 2 и 3 части книги должны были помочь понять первые два пункта. Следующие несколько глав помогут справиться с третьим и четвертым. Хотя искаженные отрицательные мысли могли полностью исчезнуть после того, как депрессия была излечена, мягкие симптомы все равно остались. Они объясняют первопричину депрессии и исключают прогнозирование новых приступов болезни. В них же ключ к их предотвращению.

Так что такое мягкие симптомы? Это то, с помощью чего человек определяет свою полезность. В них входит личная философия и основа самоуважения.

Примеры.

1. Если кто-то критикует меня, то мне плохо потому, что я узнаю о своих недостатках.

2. Я обыкновенный человек, и поэтому меня должны любить, если же я один, значит обречен на ужасное существование.

3. Мои человеческие достоинства пропорциональны моим достижениям.

4. Если я несовершенен, то я неудачник.

Эти нелогичные высказывания могут нанести тяжелые эмоциональные поражения. (245:)

В следующих главах я научу определять и оценивать мягкие симптомы. Читатель обнаружит, что любовь, счастье, личные достижения формируют настроение. Как только человек научится бросать вызов ложным верованиям, он заложит фундамент действительной, вооружающей философии, он будет на пути к счастью.

Для того, чтобы выявить основы вашего настроения, многие терапевты тратят на это годы, после которых, к сожалению, очень сложно найти первопричину депрессии. Одно из величайших достижений когнитивной терапии — возможность пережить это правило.

В этой главе я предлагаю два метода для определения мягких симптомов. Первый и очень эффективный — это *метод вертикальных стрелок*.

Это разновидность метода, представленного в четвертой главе, он поможет почувствовать себя лучше, так как выявляет искажения в ваших мыслях (таблица 10.1). Он был разработан доктором Артом, когда тот находился в депрессии из-за того, что подвергся конструктивной критике. После выявления искажений в своих мыслях чувство вины и расстройство уменьшилось. Но ему захотелось докопаться до первопричины своей депрессии. Есть ли какой-нибудь изъян в глубине моего сознания? Арт использовал способ вертикальной стрелки, чтобы ответить на эти вопросы. Во-первых, он нарисовал короткую стрелку, направленную вниз, как раз под его автоматической мыслью (таблица 10.2). Эта стрелка означала, что Арт должен спросить себя, действительно ли эта автоматическая мысль верна, и что она для него значит? Почему она так расстраивает его? Затем Арт записал следующую автоматическую мысль, немедленно появившуюся в голове: «Если доктор Вир считает, что я (246:) плохой врач, это означает, я действительно плохой врач, так как доктор Вир эксперт». Затем Арт нарисовал вторую стрелочку, направленную вниз, под новой мыслью и повторил снова весь процесс, чтобы вызвать еще одну автоматическую мысль. Каждый раз с их возникновением он рисовал под ними стрелки и немедленно спрашивал себя: «Если это правда, то почему она так расстраивает меня?» Прodelывая это раз за разом, Арт сделал

возможным объединение автоматических мыслей в цепочку, которая привела к вызвавшим депрессию мягким симптомам.

<b>ТАБЛИЦА 10.1</b>	
<b>Автоматические мысли</b>	<b>Рациональные ответы</b>
<p><b>1.</b> Доктор Б. сказал, что пациент посчитал мои слова грубыми, он считает меня плохим врачом.</p>	<p><b>1.</b> Ошибка в предсказании судьбы, психологическая фильтрация событий, ярлыки. Из того, что он указал на мою ошибку, вовсе не следует, что я — плохой врач. Мне нужно было поинтересоваться, что он обо мне думает, тем более, что доктор Б. считает, по его словам, меня талантливым.</p>

Метод вертикальных стрелок противоположен обычной записи, так как не приводится сопоставление с рациональными ответами, чтобы показать несостоятельность автоматических мыслей. Это помогло изменить автоматические мысли и сделать объективным свой взгляд на мир. А в методе вертикальных стрелок вместо того, чтобы искать искажение автоматических мыслей нужно, наоборот, попытаться найти в них крупицу правды. (247:)

#### **ТАБЛИЦА № 2**

Попытка выявить мягкие симптомы при помощи метода вертикальной стрелки. Направленная вниз стрелка подразумевает следующие вопросы: «Если эта мысль верна — почему она меня расстраивает? Что она означает?» Конкретный вопрос поставлен в кавычках рядом со стрелкой. В конце цепочки автоматических мыслей оказывается утверждение, вызвавшее проблему.

<b>Автоматические мысли</b>	<b>Рациональные ответы</b>
<p><b>1.</b> Доктор Б. считает, что я — плохой врач.</p> <p><b>1</b> «Если он так думает, то у почему это расстраивает меня?»</p> <p><b>2.</b> Значит я действительно плохой врач, потому что он — эксперт. <b>1</b> «Допустим, я — плохой у врач, что это для меня означает?»</p> <p><b>3.</b> Это означает, что я полный неудачник, что я не сделал ничего хорошего.</p> <p><b>1</b> «Допустим, я — плох, в чем же проблема?»</p> <p><b>4.</b> Тогда слухи об этом дойдут до всех, все поймут, какой я плохой человек. Никто не будет меня уважать. Мне запретят медицинскую практику и придется уехать в другой штат.</p> <p>«И что это означает?»</p> <p><b>5.</b> Это означает, что я — никчемн. Я</p>	<p><b>ТАБЛИЦА № 3</b></p> <p>После выявления мягких симптомов нужно определить виды когнитивных искажений и противопоставить им рациональные ответы.</p> <p><b>1.</b> Из того, что он указал на мою ошибку, вовсе не следует, что я — плохой врач. Мне нужно было поинтересоваться, что он сам думает, тем более, судя по его словам, он считает меня талантливым.</p> <p><b>2.</b> Эксперт может только указать на мои профессиональные достоинства и недостатки. Я был довольно удачлив в лечении других больных, так что я не могу быть плохим врачом, что бы кто ни говорил.</p> <p><b>3.</b> Общий вывод из единичных фактов. Даже если бы я был совершенно неопытный врач, это не означало бы, что я — полный неудачник. У меня есть много заслуг, не относящихся к карьере.</p> <p><b>4.</b> Абсурд, сделавший ошибку, может исправить ее. Слухи не распространяются с такой силой. Не напишут же в газете крупным шрифтом: <b>ПСИХИАТР ДОПУСТИЛ ОШИБКУ.</b></p> <p><b>5.</b> Даже недовольство всего мира не</p>

предпочитаю такому выводу смерть.

сделает меня бесполезным, потому что я не бесполезен! Я бесполезен, значит нужен, так что же заставляет меня чувствовать себя ужасно?

248

Давайте посмотрим цепочку автоматических мыслей Арта, показанную в таблице 10.2. Какие мягкие симптомы довели Арта до депрессии? Их несколько:

- 1) если кто-то критикует меня, то он обязательно прав;
- 2) мои достоинства зависят от моих достижений;
- 3) одна ошибка может все разрушить; если удача не сопутствует мне всегда, то я ничего не стою;
- 4) никто не будет обо мне заботиться, я должен быть совершенен, чтобы другие любили и уважали меня. Если что-то мне не по плечу, то это вызывает недоверие ко мне, и я должен быть наказан;
- 5) это недоверие означает, что я — плохой, никчемный человек.

После составления цепочки автоматических мыслей очень важно выявить искажения и дать рациональные ответы (таблица 10.3).

Записывая «цепочку», можно понять, что только собственная уверенность в чем-то может поразить человека. Обнажаются истоки проблемы вслед за бесконечным повторением: «Если это отрицательное положение верно, то что оно для меня означает? Почему оно меня расстраивает?» Без какой-либо посторонней помощи можно добраться до первопричин своих проблем. Этот метод способен перехитрить все те трудности, которые встречались на протяжении всей истории психиатрии. Только представьте, какие объяснения причин депрессии может дать религиозный психолог — духовные факторы. Психиатр-коммунист — социальное, политическое, экономическое окружение. Специалист по Фрейду — теория зла. Психиатр поведенческой школы — (249:) низкий уровень положительных побуждений. Психиатр-нарколог — химический дисбаланс мозга. Семейный врач — теория межличностных отношений...

Некоторые предостережения при использовании метода вертикальных стрелок. Он не сработает, если записывать мысли, описывающие эмоции, так как нужно записывать мысли, вызвавшие эмоции. Пример неправильного выполнения задания:

«Мой парень не позвонил мне в эти выходные, хотя и обещал.

I Почему это так расстроило меня?

т Что это для меня означает?»

«Это ужасно потому, что я не могу вытерпеть подобное».

Такая запись бесполезна и так понятно, что она чувствует себя ужасно. Задача в том, чтобы выявить автоматические мысли, вызвавшие расстройство, что означает для нее пренебрежение друга.

Правильная запись такова:

«Мой парень не позвонил мне в эти выходные, хотя и обещал.

I Почему это так расстроило меня?

т Что это для меня означает?»-

«Это означает, что он пренебрегает мною, что он не любит меня.

I Если предположить, что это верно, то что оно означает для меня?»

«Это означает, что у меня что-то не так, иначе он (250:) проявлял бы больше внимания.

Если так, то что это для меня означает?»

«Это означает, что он вскоре отвергнет меня.

И что тогда?»

«Это значит, что никто не любит меня, и я всегда буду отвергнута.

I Но если это произойдет, то

V почему должно расстроить меня?»

«Я останусь одинокой и буду чувствовать себя ужасно».

Теперь, когда записали значения, вместо ощущений, мягкие симптомы стали очевидными.

1) *Если меня не любят, я никчем.*

2) *Я обречен на ужасное жалкое существование и одиночество.*

Я не говорю о том, что чувства бесполезны, просто наша цель представить истинное эмоциональное изменение.

## Шкала дисфункциональности

Умение определять мягкие симптомы, влияющие на настроения, очень важно, поэтому был разработан еще один метод их установления — шкала дисфункциональности (ШДФ). Автор ее — д-р Вейсман составила список, состоящий из 100 самопоражающих человеческих позиций, возникающих при эмоциональных расстройствах. Ее исследования показали, что в то время, как автоматические отрицательные мысли сокращаются в междепрессивных (251:) эпизодах, самопоражающая система верований остается на прежнем уровне. То есть мягкие симптомы представляют основу эмоциональных нарушений, которая постоянно остается у человека.

ШДФ очень длинная, и поэтому нереально ее поместить целиком, но я выбрал несколько наиболее часто встречающихся позиций и добавил несколько новых. После заполнения вопросника нужно будет записать, насколько вы согласны или нет с каждой позицией, после чего с помощью специально помещенного ниже ключа подсчитать баллы и определить личную систему значимости. Можно будет определить психологическую стойкость и уязвимость.

Сам тест довольно прост, после каждой из тридцати пяти позиций нужно обращаться к колонке, в которой расставляется то, что вы думаете большую часть времени. Как нет одинаковых людей, так нет и универсально верного ответа. Чтобы решить, типична ли для вас эта позиция, нужно обращать внимание только на то, как чаще всего вы смотрите на вещи.

Пример.

Если отметка поставлена в колонке «отчасти соглашаюсь», то эта позиция не совсем типична для ответивших. (252:)

## Шкала дисфункциональности

УТВЕРЖДЕНИЯ	Полностью согласен	Отчасти согласен	Нейтрален	Отчасти не согласен	Полностью не согласен
1. Критика меня расстраивает всегда. 2. Интересы других предпочтительнее собственных. 3. Без поддержки окружающих я несчастен. 4. Я всегда должен следовать советам людей, которых уважаю. 5. Мое достоинство полностью зависит от мнения окружающих. 6. Я не могу быть счастливым, когда меня не любят. 7. Если меня не любят, то я обречен на несчастье. 8. Если близкие отвернулись от меня, то со мной что-то не так. 9. Если любимый не отвечает мне взаимностью, значит меня невозможно					

<p>любить.</p> <p>10. Если я одинок, то скоро стану несчастным.</p> <p>11. Если я хочу быть достойным человеком, то должен хоть в чем-нибудь быть выдающимся.</p> <p>12. Я должен быть полезным, продуктивным, творческим человеком, иначе жизнь теряет всякий смысл.</p>					253
<p>13. Люди, наполненные идеями, полезней безыдейных.</p> <p>14. Если я работаю хуже других, значит я хуже их.</p> <p>15. Если я не справляюсь с работой, я не сложился как личность.</p> <p>16. Если я не ас в этом, то какой смысл браться за эту работу.</p> <p>17. Не нужно выказывать свои слабости.</p> <p>18. Человек должен стараться делать все как можно лучше.</p> <p>19. Ошибки меня обязательно расстраивают.</p> <p>20. Если я не установлю наивысшей задачи для себя, то скачусь вниз.</p> <p>21. Если я что-то заслужил, то должен обязательно получить.</p> <p>22. Если на моем пути встречаются препятствия, то я расстраиваюсь.</p> <p>23. Если интересы других я ставлю выше, чем свои, то эти люди обязаны при необходимости помогать.</p> <p>24. Если я хороший супруг, то моя половина обязана меня любить.</p> <p>25. Если я хорошо отношусь к кому-нибудь, то и он должен мне отвечать тем же.</p>					254
<p>26. Я ответственен за поведение близких.</p> <p>27. Если кого-то расстроила моя критика, то это означает мою вину.</p> <p>28. Чтобы быть высокоморальным человеком, нужно помогать всем нуждающимся.</p> <p>29. Если у ребенка поведение не совпадает с общественными нормами, следовательно родители не справились с воспитанием.</p> <p>30. Я должен уметь угодить каждому.</p> <p>31. Я не должен контролировать свои чувства, если случается что-то плохое.</p> <p>32. Нет смысла пробовать избавиться от расстройств, так как это нормальная часть повседневной жизни.</p>					

33. Часто мое настроение зависит от вещей, которые находятся вне моего контроля: прошлое, биоритмы, гормональные циклы, душа, судьба...

34. Мое счастье зависит от моей судьбы.

35. Люди, на которых лежит печать успеха: хороший внешний вид, социальный статус, благосостояние или слава, обычно более счастливы чем те, у кого этого нет.

255

Заполнив эту таблицу, следует оценить так каждый ответ:

Полностью согласен	Отчасти согласен	Нейтрален	Отчасти не согласен	Полностью не согласен
-2	-1	0	+1	2

Теперь нужно сложить баллы по первым пяти позициям. Это покажет, насколько вы зависите от оценки со стороны. Предположим, что баллы были: +2, +1, -1, +2, 0. Тогда сумма будет +4.

Проделайте ту же процедуру с вопросами от 6 до 10, от 11 до 15, от 16-20, 21-25, 26-30, 31-35 и запишите результаты так, как показано в следующем примере.

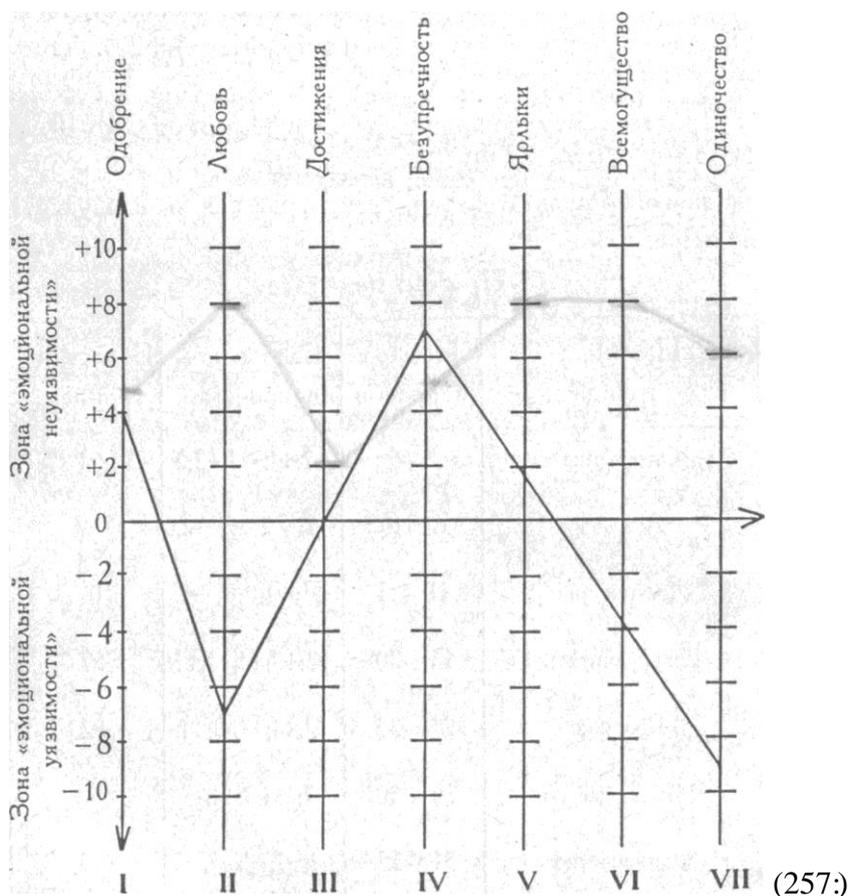
**Пример подсчета.**

Название групп	Номера вопросов	Баллы по вопросам	Баллы по группам
Одобрение	1-5	+2; +1; -1; +2; 0	+4
Любовь	6-10	-2; -1; -2; -2; 0	-7
Достижения	11-15	+1; + 1; 0; 0; -2	0
Безупречность	16-20	+2; +2; +1; +1; +1	+7
Ярлыки	21-25	+1; +1; -1; 0; +1	+2
Всемогущество	26-30	-2; -1; 0; +1; -1	-3
Одиночество	31-35	-2; -2; -1; -2; -2	-9

(256:)

Сумма баллов за каждую группу ситуаций может быть от -0 до +10. Теперь, чтобы узнать личную систему взглядов, нужно проделать операцию, как в следующем примере.

**Пример подсчета**



Как можно заметить, положительная оценка находится в зоне эмоциональной неустойчивости.

Человек, результаты тестирования которого я привожу, неустойчив в областях: одобрение, безупречность, ярлыки. Но его слабые места: любовь, одиночество, всемогущество. Значение этих терминов будет описано ниже. Сначала нужно просто узнать таким образом концепцию своего поведения.

## Разъяснение ШДФ-теста

**1. ОДОБРЕНИЕ.** Первые 5 вопросов теста оценивают тенденцию ставить самоуважение в зависимости от мнения окружающих. Положительный результат от 0 до 10 показывает, что человек независим, со здоровым чувством собственного достоинства, с нормальной реакцией на критику и неодобрение. Отрицательный результат от 0 до -10 показывает, что человек зависим от мнения окружающих. Если кто-то критикует его, то он автоматически считает себя ничтожеством. Так как он эмоционально сверхчувствителен к чужому мнению, то им можно легко манипулировать.

**2. ЛЮБОВЬ.** Вторые 5 вопросов оценивают способность человека не зависеть от любви окружающих. Положительный результат показывает, что человек относится к любви как к желаемому, но помимо этого у него есть много других, не менее важных, интересов. Любовь для него не является необходимым условием счастья и самоуважения. Люди считают такой тип привлекательным — он обладает здоровым чувством любви к себе и интересуется многими проблемами жизни. (258:)

Отрицательный результат показывает, что человек подвластен любви, для него она необходимое условие выживания и счастья. Чем ближе сумма к -10, тем сильнее зависимость от любви, тем больше человек соглашается на подчиненное положение из-за боязни отчуждения. Как результат, потеря уважения. Люди считают таких типов обременительными для себя. Как только их отвергают, отталкивают, они, понимая, что их ждет нехватка ежедневной дозы внимания и сочувствия, становятся импульсивными, занимаются манипуляциями для достижения своих целей. Их настойчивое требование

любви и внимания отталкивает окружающих, усиливая одиночество.

**3. ДОСТИЖЕНИЯ.** Сумма баллов за 11-15 вопросы показывает склонность к различным видам зависимости.

Отрицательный результат — зависимость от работы, человек видит себя как товар на рынке. Чем ниже сумма, тем в большей степени радость и способность к счастью зависят от успехов в труде. Если вы отправляетесь в отпуск, оставив незавершенными или неисправленными дела, если вы уходите в отставку или заболеваете и не можете продолжить работу, у вас возникает опасность эмоционального срыва. Экономические и эмоциональные депрессии для вас ничем не отличаются друг от друга. Положительный же результат показывает, что человек получает удовлетворение от работы, но это для него не единственный путь поддержания самоуважения.

**4. БЕЗУПРЕЧНОСТЬ.** Пункты от 16 по 20 помогают оценить склонность к «безупречности». Если результат отрицательный, то человек требует от себя безупречности. Ошибки недопустимы, неудача — хуже смерти, даже негативные эмоции — катастрофа; человек должен чувствовать, думать, вести себя сверхсовершенно, если не так, то ему (259:) кажется, что он горит в пламени ада. Как бы быстро в такой ситуации человек не бежал, достигнуть своего идеала ему не удастся. Как только он приблизится к одной цели, перед ним сразу встает другая. Он удивляется, почему казавшаяся реальной радость победы не материализуется. Его жизнь лишена радости и удовольствия. Он несет по жизни далекие от реальности, требующие переоценки личные стандарты. Если человек ставит свои ожидания в область реального, то он испытывает радость от победы.

Положительный результат говорит о способности ставить разумные цели. Человек испытывает удовольствие от самого процесса достижения цели, не концентрируясь только на результате. Он понимает, что не обязан быть выдающимся во всем и не должен постоянно во всем стараться. Он не боится ошибок, рассматривая их как прекрасную возможность чему-то научиться и улучшить свою природу. Парадоксально, но он, скорее всего, намного продуктивней своих безупречных партнеров, так как не зависит полностью от деталей, их правильности выполнения. Его жизнь похожа на текущую реку по сравнению с жизнью его совершенных друзей, которых можно сравнить с вечным льдом.

**5. ЯРЛЫКИ.** Позиции с 21 по 25 показывают отношение к ярлыкам. Отрицательный результат показывает, что человек считает необходимыми такие вещи, как успех, любовь, счастье и т.д. Человек требует, чтобы окружающие, да и вся Вселенная встречали его с распростертыми объятиями за его личные качества или свершения. Чаще всего это не происходит, и человек чувствует депрессию со всеми вытекающими из нее последствиями. Поэтому такие люди очень много энергии тратят на свои расстройства, печали, недовольства. Большая часть жизни для них становится (260:) болезненной, неприятной. Они часто жалуются во всеуслышанье, но, практически, ничего не делают для разрешения своих проблем. В результате, от жизни они получают все меньше и меньше.

Положительный результат говорит, что человек не считает себя созданным для определенных вещей. Поэтому он старается достичь того, что хочет, и часто это получает. Он понимает, что каждый человек уникален, и не существует причин, по которым судьба должна подчиняться его желаниям. Неуспехи он считает небольшим разочарованием, а не трагедией. Он не ожидает совершенства или справедливости во всем и всегда. Он терпелив и настойчив, и у него высокая способность противостоять расстройствам. В результате он чаще всего оказывается впереди остальных. (Как читатель, наверное, уже понял, здесь я термин «ярлыки» применил несколько в другом смысле, чем во всей книге.)

**6. ВСЕМОГУЩЕСТВО.** В позициях с 26 по 30 происходит оценка склонности считать себя центром Вселенной и приписывать себе ответственность за все происходящее. Отрицательный результат показывает присутствие когнитивного искажения; принятие ответственности за независимые события. Человек необоснованно обвиняет себя за проступки других людей, находящихся не под его контролем. Его охватывают вина и самоосуждение. Чувство того, что он должен быть всемогущим, делает его беспомощным.

Положительный результат показывает, что человек счастлив, понимая, что он не пуп земли; никто ни за кого не отвечает. Такая позиция не изолирует его от других. Скорее, противоположная создает эмоциональные преграды. Он относится к людям как к партнерам и не боится их несогласия. Так как он относится к людям справедливо, то многих притягивает, потому что (261:) совершенно не склонен контролировать их. Люди прислушиваются к его идеям, так как он не заставляет придерживаться своей точки зрения. Он не стремится к власти, и люди наделяют его ею. Его отношения с близкими можно назвать взаимностью, а не зависимостью. Он не стремится взять верх, а люди любят и уважают его.

**7. ОДИНОЧЕСТВО.** Пункты с 31 по 35 оценивают одиночество и независимость. То есть способность находить радость в себе. Положительный результат показывает, что настроения порождаются мыслями и позициями. Такой человек чувствует ответственность за свои чувства потому, что понимает: они вызваны только им. Он может не быть одиноким, так как считает, что все ощущения возникают только у него в голове. Такое представление дает возможность познать удивительный и прекрасный мир.

Отрицательный результат показывает, что человек уверен, радость и удовлетворение приходят извне. Это огромный недостаток, так как внешний мир не подвластен его контролю. Его настроение приобретает полную зависимость от внешних факторов. А вы хотите этого? Если нет, то отойти от таких позиций легче, чем выпить глоток виски. Но вам придется немного поработать, используя методы, описанные в этой книге. Но когда вам это удастся, радости не будет предела.

В следующих главах некоторые пункты будут описаны подробнее. Если человек хочет исследовать каждый пункт в отдельности, он должен спросить себя:

- 1) В мою ли пользу действует такое верование?
- 2) Реально ли это верование?
- 2) С помощью каких мер можно стать на более реалистичные позиции? (262:)

## **Глава одиннадцатая. Одобрение**

Рассмотрим уверенность, насколько ужасно не получить чьего-то одобрения. Почему неодобрение представляет такую угрозу? Возможно, некоторые считают, если кто-то их не одобряет, то и все относится так же. А это в свою очередь означает, что с ними что-то не так.

Если так, то у человека, уверенного в этом, настроение полностью зависит от одобрений. Он думает, что если кто-то его положительно оценил, значит он может великолепно себя чувствовать.

Почему это нелогично? Потому, что только собственные мысли имеют власть над человеческими чувствами. Одобрение окружающих не имеет силы до тех пор, пока сам человек не поверит, что это правда. Но если он поверит, что комплимент был заслужен, то только собственная вера позволяет ему почувствовать улучшение настроения.

Предположим, вы оказались в психиатрической клинике. Вздволнованный пациент подбегает к вам и говорит: «Вы великолепны, говорю вам от лица Бога. Он сказал, что 13-й человек, которого я сегодня увижу, станет мессией. Вы 13-й, вы — посланник. Царь мира. Святейший из всех Святых, позвольте мне поцеловать ваш ботинок». Может быть и такое одобрение поднимет ваше настроение? Скорее всего вы почувствуете некое неудобство, потому что не верите речам больного. Вы опровергаете его слова, а только ваши мысли могут повлиять на чувства. Другие могут оценивать, как им захочется, но только собственные мысли могут повлиять на эмоциональное состояние. (263:)

Цена, которую человек платит за веру в одобрения — ужасна. Он будет уверен в необходимости получать комплименты, для того, чтобы не быть отвергнутым. Когда же важная персона выразит неодобрение, его чувства будут близки к тем, какие испытывает попрошайка, не получивший подачки. Окружающие, обнаружив эту слабость, начнут манипулировать таким человеком. И он будет всегда подчиняться их требованиям, боясь быть отогнанным от кормушки с одобрениями. Он настраивает себя на «эмоциональное

попрошайничество».

Жажда одобрения не поможет алчущему. Он уверен, что другие люди, оценив его деятельность, судят о его человеческой значимости. Представьте, что вы во второй раз посетили психиатрическую лечебницу. На этот раз другой пациент сообщает вам: «Вы носите красную рубашку. Вы дьявол. Вы злой». Почувствуете ли вы себя хуже из-за подобной критики? Конечно, нет. Но почему неодобрение не расстроило вас? Потому, что вы не верите в правдивость этих слов. Сначала нужно самому уверовать в критику, чтобы посчитать себя плохим человеком.

Кто-нибудь задумывался над тем, что неодобрение — личная проблема критикующего? Неодобрение часто может показывать когнитивные искажения у других людей. Рассмотрим крайние случаи этого. Человеконенавистническая доктрина Гитлера о том, что евреи — низшая раса, вовсе не говорила о внутренних качествах людей, которых собирались уничтожить.

Безусловно, бывают случаи, когда неодобрение указывает на действительную ошибку. Значит ли это, что ошибившийся — плохой человек? Естественно, нет. Негативная реакция критика направлена на неверные действия, а не

264

против человеческого достоинства. Никто не может постоянно делать только плохое.

Давайте посмотрим на обратную сторону луны. Многие преступники имели поклонников, независимо от того, насколько бесчеловечными были их преступления. Вспомните Чарлза Менсона, он был садистом-убийцей, но имел кучу последователей, готовых действовать по мановению его пальца. Уверю, я не пропагандирую бесчеловечных поступков, я не восхищаюсь Чарлзом Менсоном. Но давайте зададимся вопросом, если Чарлз Менсон не был полностью отвергнут за свои слова и поступки, за какие такие грехи вы боитесь быть отвергнуты каждым? Неужели вы думаете, что достоинство пропорционально одобрению. После содеянного Менсон наслаждался восхищением поклонников. Неужели то одобрение увеличивало его личные достоинства? Явный нонсенс.

Если одобрение заставляет вас чувствовать себя хорошо, в этом нет ничего дурного. Это естественная реакция. Так же нормально и то, что неодобрение имеет скверный вкус, это вполне понятно. Но человек ошибается, если думает, что они являются абсолютным критерием для измерения личного достоинства.

Вы когда-нибудь критиковали кого-нибудь? Вы когда-нибудь не соглашались с другом? Вы когда-нибудь наказывали ребенка? Вы когда-нибудь вымещали злобу на любимом? Вы когда-нибудь отвергали чье-либо общество? Теперь спросите себя, когда вы критиковали, не одобряли и не соглашались, подразумевали ли вы абсолютную никчемность оппонента? Было ли у вас право судить людей? Или вы выражали другую точку зрения, были огорчены поступками и словами другого человека?

265

Например, в порыве злости вы можете сказать супругу: «Ты ничтожество». Но когда немного остынете, неужели вы не подумаете, что перегнули палку? Конечно, любимые могут иметь недостатки, но неужели можно заявить, что слова, брошенные в порыве гнева, точно характеризуют их. Если вы считаете, что неодобрение не может уменьшить значимость другого человека, почему же вы думаете, что чье-то неодобрение принижает ваше достоинство? Почему вы признаете мудрость и знания окружающих? Конечно, кто-то может указать на ваши ошибки. В конце концов, мы все несовершенны, и другие люди имеют право нам об этом время от времени напоминать. Но почему мы должны чувствовать себя ужасно, когда другие просто срывают на нас злость, унижают нас?

## **Суть проблемы**

Откуда у человека жажда одобрений? Я могу только предположить, что ответ надо искать во взаимоотношениях взрослых и детей. Возможно, кто-то из родителей любил критиковать плохое поведение, или кто-то был разгневан даже в тех случаях, когда ребенок вел себя

хорошо. Мать могла заявить: «Очень плохо, что ты сделал это». Или отец: «Ты постоянно ошибаешься, ты никогда ничему не научишься».

Как и все маленькие дети вы обожествляли родителей. Они учили говорить и завязывать шнурки. Большинство из сказанного ими было верно. Отец говорил: «Если ты выскочишь на дорогу, попадешь под машину». И это было верно. Многие дети считают, что родители никогда не врут, и если они слышали: «Ты плохой. Ты никогда ничему не научишься», они верили в это. Они слишком малы, чтобы

266

ответить: «Папа, ты преувеличиваешь». Они эмоционально незрелы для того, чтобы увидеть, что отец расстроен или очень устал, или же выпил и хочет, чтобы его оставили в покое. Они не могут определить, чьей проблемой была вспышка гнева: его или их. Даже если дети достаточно взрослые, чтобы разобраться во всем, их попытки расставить все по своим местам обычно не заканчивались успехом.

Не удивительно, что могла выработаться плохая привычка смотреть на себя глазами других. Никого нельзя обвинять в этом, но нужно попытаться избавиться от этого рудимента из детства.

Как страх перед неодобрением может довести до депрессии? Джон не женат, ему пятьдесят два года, он архитектор, очень мягок в общении, страшно боится критики. Он нуждался в лечении серьезной депрессии, которую не смогли победить в течение нескольких лет усиленной терапии. Однажды, когда Джон прекрасно себя чувствовал, он с энтузиазмом предложил боссу несколько новых идей. Босс отрубил: «Позже, Джон! Ты видишь, я занят». Чувство собственного достоинства было разбито. Он добрал до своего кабинета, упал и возненавидел себя: «Как я глуп».

Когда Джон рассказал мне об этом случае, я задал ему несколько очевидных вопросов:

— Кто вел себя как дурак, вы или босс? Действительно ли вы вели себя неприемлемо? Или ваш босс был груб?

После некоторого раздумья Джон нашел виновного. Раньше мысль, что босс может быть неправ, не приходила ему в голову из-за автоматической привычки обвинять себя. Джон почувствовал огромное облегчение, когда понял, что ему незачем укорять себя, и что босс, действовавший некорректно, был тогда просто не в настроении.

267

Джон спросил:

— Почему я всегда ищу одобрения? Почему я так расстраиваюсь из-за этого?

Потом он вспомнил событие, которое произошло, когда ему было всего двенадцать лет.

— Мой младший брат умер из-за лейкемии, после его похорон я услышал разговор мамы и бабушки. Мама плакала и говорила: «Теперь мне незачем жить». Бабушка ответила: «Тише, Джони может услышать тебя».

Я понял, что означали эти слова для Джона: «Я ничто, мой брат был много достойней меня, мама не любит меня». Потом Джон на протяжении многих лет пытался изгнать это из памяти, говоря себе: «В конце концов это не важно, любит ли меня мама или нет». Он постоянно старался угодить матери для того, чтобы заслужить ее одобрение. В глубине души он не верил, что чего-то стоит. Джон пытался компенсировать недостаток самоуважения одобрением других людей.

Как только он вспомнил событие тридцатилетней давности, Джон понял неадекватность своей реакции на слова шефа. Он понял и то, что реакция его матери была нормальной для родителя, потерявшего ребенка. Ее слова ровным счетом никак не характеризовали Джона, а только были следствием ее депрессии.

Джон понял, что глупо связывать собственные достоинства с мнением окружающих. Что жажда постоянного одобрения нереалистична. Только сам человек может сделать себя счастливым. Напомним несколько способов, которые помогают избавиться от нежелательных принципов. (268:)

## Путь к независимости и самоуважению

### Анализ побед и поражений

Первый шаг для преодоления мешающих принципов, которые выявил ШДФ-тест — «анализ побед и поражений». Спросите себя, в чем недостаток утверждения, что неодобрение делает вас менее достойным человеком. После этого можно будет разработать более функциональную оценочную систему.

Например, Сюзан тридцать три года, замужем. Она много времени посвящала общественным делам, как способного человека ее часто выбирали на ответственные должности. Она радовалась как ребенок, когда очередной раз выбирали ее. И боялась отказать и заслужить тем самым чье-то неодобрение, она боялась унижить других людей, и поэтому предавала собственные интересы в угоду другим.

ШДФ-тест и метод вертикальной стрелки выявили ее мягкие симптомы: «Я должна делать то, что от меня ожидают». Сюзан прибегла к анализу побед и поражений (таблица 11.1). Она решила изменить свою внутреннюю философию. (269:)

**ТАБЛИЦА 11.1. МЕТОД ПОБЕД И ПОРАЖЕНИЙ**

<b>Принцип. Я должна делать то, что от меня ожидают.</b>	
<b>Преимущества</b>	<b>Недостатки</b>
1. Если я оправдываю ожидания других, это помогает контролировать себя.	1. Часто я выступаю против собственных интересов.
2. Я чувствую себя защищенной и свободной.	2. Мне сложно анализировать взаимоотношения с окружающими. Я попадаю в рабскую зависимость.
3. Я могу избежать многих недоразумений, мне не нужно планировать, другие это сделают за меня.	3. Люди управляют мной.
4. Я не боюсь обидеть окружающих.	4. Мне сложно понять свои ожидания, я разучилась принимать независимые, выгодные для меня решения.
5. Меньше опасность конфликтов.	5. Я испытываю вину и депрессию, если люди не одобряют меня.
	6. Желания людей часто противоречат моим интересам. Их ожидания не всегда реалистичны.
	7. Люди кажутся слабыми и беспомощными, зависящими от меня, я боюсь унижить их.
	8. Так как я боюсь кого-нибудь расстроить, то я лишена побуждений к каким-нибудь изменениям.

270

### БОЛЕЕ РЕАЛЬНЫЕ МЯГКИЕ СИМПТОМЫ

В предыдущем разделе говорилось о том, что жажда одобрения чаще ведет к поражениям, чем к победам. Здесь же мы опишем второй шаг избавления от этого верования. Он заключается в перестраивании мягких симптомов на более реалистичный лад. На самом деле можно выбрать любой из 35 пунктов в ШДФ-тесте, который кажется наиболее сильным. В предыдущем примере Сюзан решила избавиться от верования, что она может быть счастливой только тогда, когда кто-то одобряет ее. Она переписала свои мягкие симптомы: «Я могу радоваться, когда кто-то одобряет меня, но мне вовсе не требуется одобрения, чтобы уважать себя. Неодобрение может быть неприятным, но оно вовсе не означает, что я не человек».

## Страху перед критикой — твердое «нет»

Третьим шагом может стать тема: «Почему не нужно бояться критики и неодобрения?» Это может стать путеводителем по дороге к независимости. Нужно письменно обосновать, почему неодобрение неприятно, но не фатально. В сочинение включается только то, что звучит убедительно и кажется полезным. Необходимо верить каждому аргументу, чтобы независимость базировалась на реальной почве. Утверждение: «Если кто-то не одобряет меня, то не следует расстраиваться, потому что этот человек не подходит на роль моего критика», не может помочь, так как в себе содержит когнитивное искажение. Нельзя защитить свое самоуважение, говоря, что другой человек плох. Нужно писать только то, в чем точно уверен. (271:)

Как только появляются новые идеи, их нужно включать в список. Перечитывать написанное нужно каждое утро в течение нескольких недель.

Приведу пример, в котором содержится несколько идей, помогавших многим пациентам.

1. И у критика могут быть ошибки.
2. Справедливая критика должна не расстраивать, а учить. Всем свойственно ошибаться.
3. Если человек ошибся, он вовсе не неудачник. Никто не может постоянно ошибаться. Заметив свой промах, полезно вспомнить об успехах.
4. Никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих.
5. Каждый по-своему оценивает одного и того же человека, вне зависимости от его дел и успехов. Неодобрение — не снежный ком, одно нелестное высказывание не может вызвать обвал. Поэтому одно утверждение не может привести к одиночеству.
6. Неодобрение и критика, конечно, вызывают неудобства, но они пройдут, поэтому вместо того, чтобы расстраиваться, лучше включиться в общественную деятельность.
7. Критика может расстроить человека только в том случае, если он верит в ее отрицательные доводы.
8. Неодобрение не может быть постоянным. Споры — это часть жизни. Со временем всегда можно прийти к компромиссу.
9. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности. Почему же критику на свой счет многие воспринимают как окончательный приговор? Мы люди, а не верховные судьи. Зачем же других наделять непомерной властью? (272:)

В течение нескольких следующих дней обязательно продолжайте список. Разработайте собственную теорию неодобрений. Эффект будет поразительным, чувство независимости многократно возрастет.

### **РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУ**

Кроме того, что нужно научиться правильно оценивать критику, необходимо еще освоить правила поведения под ее огнем. Некоторые методы я уже предлагал (глава шестая). Теперь я предлагаю другие способы реакции на неодобрение.

Если кто-то боится неодобрения, то почему бы не спросить критика, действительно ли он или она смотрит на вас свысока? Чаще всего может оказаться, что неодобрение — это плод вашей фантазии. Такой поступок требует большого мужества, но результат его окупит.

У д-ра Арта не было ни малейшего предположения, что хотя бы один из его пациентов задумывался о самоубийстве. А один из них, не имея даже симптомов депрессии, просто сильно переживал неудавшийся брак и однажды утром застрелился. Подозрения на убийство были сразу отвергнуты. Арт никогда раньше не терял пациента подобным образом. Он расстроился, ведь именно к этому пациенту он испытывал искреннюю симпатию. Он боялся реакции учителей и коллег; думал, что они не простят ему допущенной ошибки. После обсуждения случившегося с учителем Арт откровенно спросил:

— Вам не кажется, что я испортил вашу репутацию хорошего учителя?

Ответ учителя был очень теплым и полным сочувствия. Арт почувствовал облегчение, когда учитель сказал: (273:)

— В прошлом у меня было нечто подобное. Это послужит тебе уроком того, что профессия психиатра не всегда полна успехов.

Обдумывая случившееся, Арт понял, что чувство безнадежности может привести к самоубийству людей, не испытывающих клиническую депрессию. Он также понял, что другие не ждут от него совершенства, что от него не ожидают гарантированной удачи в каждом случае.

Допустим, что для Арта не закончилось всё так хорошо, а учитель и коллеги обвинили Арта в некомпетентности. Что тогда? Наихудшим было бы полное одиночество. Предлагаю несколько способов для преодоления этого.

### **Никто не виноват в собственном одиночестве**

Отверженность по своему болезненному психологическому воздействию можно сравнить с ампутацией. В ней заключен самый большой человеческий страх — страх перед унижением.

Существует несколько видов отвержения. Самое типичное — юношеское, правда, оно не имеет строгих возрастных рамок. Предположим, что человек испытывает романтические чувства, но он не подходит объекту своего обожания. Возможно, причина во внешности, расе, возрасте, религии, образованности или в личном стиле поведения. Так как он не подходит под идеал своего любимого, то чувствует себя отверженным.

Это вина любящего? Конечно, нет. Просто к нему плохо относятся из-за субъективных вкусов или представлений. Ведь кто-то может отдавать предпочтение яблочному пирогу

274

перед вишневым. Но это еще не означает, что вишневый пирог отвратителен. Любовные интересы всегда различны. Если у кого-то великолепные зубы и он красив, обладает приятным характером, ему гораздо легче привлечь к себе людей. Но это внимание далеко от постоянных любовных отношений. Даже самому красивому человеку придется столкнуться с отвергнутостью.

Людям же со средним или ниже среднего внешним видом и характером гораздо труднее привлечь людей. Им придется чаще сталкиваться с унижениями. Необходимо научиться некоторым секретам, помогающим привлекать друзей:

1. «Не продавать себя» смотрящим сверху вниз. Отвергать всевозможные упреки. Поднимать самоуважение (см. четвертую главу). Чем больше человек любит себя, тем сильнее к нему тянутся люди.

2. Говорить комплименты. Вместо того, чтобы дожидаться признания в симпатиях, сделать это первым.

3. Учитывать интересы людей. Позволять им говорить на любимые темы. Дружелюбно отвечать им.

Следуя этим правилам, вы обнаружите, что многие люди вами интересуются. Перед вами открыта дорога к счастью. Юношеская отверженность, конечно, неприятна, но это не конец света, и в ней нет вины отвергнутого.

Но если человека отвергают из-за его ужасных манер? Допустим, он неприветлив и эгоистичен. Безусловно, это его вина, не правда ли?

Это второй тип отвержения. И опять я покажу, что человек не виноват в этом.

Люди сразу не могут отвергнуть кого-то только за то, что (275:) нашли в нем неприятные черты, они не размениваются по мелочам. Конечно, у них есть право избегать и отвергать по собственному желанию, у них есть право выбирать друзей. Но это вовсе не означает, что отвергнутый изначально плохой человек, и его будут избегать все. Человек с кем-то враждует, с кем-то дружит. И в этом нет ничьей вины, как и в любом жизненном факте.

Если у человека есть недостаток, который известен большему числу людей, чем хотелось бы — чрезмерная придирчивость, вспыльчивость, — то это может пойти только на пользу, даст стимул изменить поведение. Но глупо обвинять себя, когда кто-то отвергает вас из-за несовершенства. Мы все несовершенны, и расстраиваться из-за этого бессмысленно.

Третий тип отвержения — манипулирование. В данном случае некто угрожает отвержением для того, чтобы управлять другим. Несчастливые супруги часто прибегают к подобным действиям для того, чтобы заставить кого-нибудь измениться. Чаще всего так:

— «Или ты делаешь это, или я говорю: Прощай!»

Такой способ повлиять на людей обычно приводит к собственному поражению. Манипулятивные отвержения достаточно неэффективны, ведут к плохим взаимоотношениям, так как накапливают раздражения. Они показывают неумение людей, прибегающих к подобного вида угрозам, взаимодействовать с другими. В этом нет вины оппонента, но и преимущества у его партнера тоже не будет.

Предыдущий абзац содержал теоретические выкладки. Но что делать под угрозой отвержения? Самый эффективный метод — поменяться ролями. В качестве примера я сыграю отвергающего, выскажу самое наихудшее о противнике. (276)

— Доктор Бернс, я заметил, что вы в последнее время держите между нами дистанцию. Вы избегаете меня? Когда я пытаюсь завести разговор, вы либо игнорируете меня, либо огрызаетесь. Чем это вызвано?

(Комментарий: нельзя прямо говорить мне об отвержении, это заставит меня обороняться. К тому же я мог и не думать об отвержении, я могу быть расстроен тем, что никто не покупает мою книгу. Но предположим худшее — я пытаюсь унижить).

— Я рад, что мы решили обсудить это. Да, я решил отвергнуть вас.

— Почему?

— Вы несносны.

— Я вижу, что вы расстроены из-за меня. Но в чем же я виноват?

(Комментарий: вы избегаете самозащиты. Правильно, доказывая, какой вы хороший, можно только сильнее меня разозлить. И наш разговор превратится в баталию. Подробнее смотрите в шестой главе, метод сочувствия).

— Вы к чему не прикоснетесь, все портите.

— Уточните. От меня плохо пахнет? Или вас не удовлетворяет моя манера общаться? Моя одежда? Что же?

(Комментарий: опять вы сломя голову рветесь в бой. Заставляя меня сказать, что мне в вас не нравится, вы можете разозлить меня и нарваться на грубость). (277:)

— Вы оскорбили и унизили меня недавно. Я для вас просто вещь, вы меня ни во что не ставите.

(Комментарий: это обычная критика, она показывает только то, что человек, который отвергает, на самом деле заботится о вас и боится потерять. Отвергающий выливает злобу на вас, чтобы защитить свое самоуважение, он также может сказать, что вы слишком глупы, толсты, эгоистичны... Вне зависимости от критики у вас есть два пути: найти долю истины в критике и позволить отвергающему понять, что вы частично согласны (разоружающий метод), извиниться и попробовать исправить любую действительно допущенную ошибку (ответная атака, переговоры).

— Я искренне сожалею, что какое-то мое замечание вывело вас из себя. Но какое?

— Вы сказали мне, что я — плохой человек.

— Я понимаю, что сделал это необдуманно, сгоряча. Чем еще я обидел вас? Или это все? Или я часто делал что-то не так? Пожалуйста, скажите мне все.

— Вы непредсказуемы. То вы слаще сахара, то вдруг режете на кусочки своим язычком. Когда вы злитесь, то похожи на чудовище. Это невыносимо. Вы озабочены только собой. Вы — эгоист. Наступило время расставить точки над Мне жаль, что пришлось унижить вас, но это единственный способ научить вас чему-нибудь. Вы не испытываете никаких чувств ни к кому. А все достойны уважения.

— Да, между нами лежит много проблем. Я понимаю, что действовал не лучшим образом. Я вижу, насколько был неблагодарен, как нехорошо чувствовали себя вы. Обрисуйте подробней мои недостатки. (278:)

(Комментарий: вы продолжаете вытягивать отрицательные утверждения из отвергающего.

Избегайте защиты и продолжайте находить правду в его словах. Когда выслушаете все обвинения, согласитесь с малейшей правдой, можно сразить отвергающего. Скажите ему, что поняли несовершенство и готовы исправиться. Затем спросите о причине отвержения. Этот маневр поможет увидеть, почему отвержение не ваша вина. Вы ответственны только за свою ошибку и попытку исправить ее. Но когда кто-то обвиняет вас в несовершенстве, то это его вина, а не ваша!)

— Я понял, что иногда оскорблял вас, я хочу попробовать исправить свои ошибки в меру возможного. Я не обещаю чуда, но почему бы от совместной работы положению не исправиться? Благодаря этому разговору мы уже терпимее относимся друг к другу. Так почему же все равно вы пытаетесь отвергнуть меня?

— Потому что вы выводите меня из себя!

— Разногласия между людьми не должны разрушать их взаимоотношения. Вы отвергаете меня потому, что вышли из себя?

— Вы плохой человек, и я не хочу разговаривать с вами.

— Я сожалею, что вы так думаете. Несмотря ни на что, я хотел бы продолжения нашего общения. Неужели необходимо полностью порвать наши отношения? Может быть наш разговор поможет лучше понять друг друга? Я абсолютно не понимаю, почему вы полностью решили отвергнуть меня. Объясните.

— О нет, вы издеваетесь; с меня достаточно ваших промахов. Никаких новых попыток, до свидания! (279:)

*(Комментарий: кто же бессовестно поступает теперь, вы или отвергающий? Чья вина в возникновении отвержения? Вы предлагаете улучшить взаимоотношение путем компромиссов и исправления своих ошибок? Безусловно, не вы виноваты в отвержении.)*

Предложенный выше метод, конечно, не может предотвратить всех возможных отвержений, но увеличит вероятность положительного решения проблем.

## **После неодобрения или отвержения**

Если, несмотря на все попытки, человека все-таки отвергли или выказали ему неодобрение, как ему быстро преодолеть эмоциональное расстройство? Сначала нужно понять, что жизнь продолжается, и разочарование не может быть вечным. Только собственные мысли способны вызвать эмоциональное расстройство в ответ на критику, и если бороться с ними, то расстройство пройдет.

Существует метод, который помогал людям избавиться от расстройства после потери любимого человека. Если позволить мыслям об ушедшем любимом постоянно досажать себе, то печаль будет очень глубокой и долгой. Необходимо воспоминание ограничить во времени, желательно это делать в одиночестве, помощь окружающих может дать обратную реакцию. Многие исследования показали, что сочувствие только подпитывает печаль.

Этот же метод поможет справиться с последствиями неодобрения или отвержения. Следует выделить в течение дня несколько периодов, общей продолжительностью не (280:) больше пятидесяти минут, на то, чтобы отдать себя во власть печальным, злым, расстраивающим мыслям. Можете плакать; если злы, разрежьте подушку. Позвольте себе полностью выплеснуть эмоции в намеченный период. Рыдайте, кричите, жалуйтесь. Когда отведенное время истечет, остановитесь и вернитесь к жизни до следующего «печального периода». Если появятся какие-нибудь негативные мысли, запишите их и сопоставьте с рациональными ответами, определите когнитивные искажения. Это поможет достигнуть частичного контроля над разочарованиями.

## **Подсознание**

Ключом к решению эмоциональных проблем является знание того, что настроение подвластно только собственным мыслям. Когда человек ожидает одобрения, у него появляется дурная привычка давать волю эмоциям только после посторонней подсказки.

Если человек ставит в зависимость самоодобрение от одобрения окружающих, он ошибочно приходит к выводу, что другой человек улучшил его самочувствие. Действительно, человек любит слушать комплименты, но если он жаждет одобрения, то значит приобрел пагубную привычку приободрять себя только после одобрения других.

Предлагаю простой способ борьбы с этой привычкой. Купите наручный счетчик и носите его в течение двух недель. Каждый день фиксируйте на нем свои хорошие поступки вне зависимости от того, одобрены ли они другими. Например, тепло улыбнувшись коллеге, нажмите на кнопку не зависимо от его ответной реакции. Позвонив по телефону, нажмите на кнопку. Нажимайте, если вспомнили что-то хорошее, (281:) сделанное раньше, например, день получения водительских прав или первой работы. Нажимайте на кнопку не зависимо от того, чувствуете или нет положительный эмоциональный подъем. Вам придется заставлять себя обращать внимание на хорошие поступки. Продолжайте несмотря ни на что, и через несколько дней начнете подсознательно себя одобрять. Каждый вечер записывайте число, полученное на счетчике. Через две или три недели самоуважение возрастет, самочувствие улучшится. Этот метод может стать первым шагом к достижению независимости. Звучит просто, делается легко, времени занимает мало, а эффект потрясающий!

## Глава двенадцатая. Жажда любви

Утверждение: «Я не могу быть счастлив, если меня не любят; настоящая любовь необходима для полного счастья» — мягкий симптом, идущий след в след за боязнью неодобрения.

Назовем это зависимостью. Она означает, что человек не может отвечать самостоятельно за свою эмоциональную жизнь.

### О любви не просят

Быть любимым — жизненная необходимость или прихоть?

Роберта, тридцать три года, не замужем, в раздумье (282:) каждый вечер: «Этот мир не для одиноких, без мужчины я — ничто». Она появилась в моем офисе, привлекательная и печальная, слова ее были горькими, в них слышалось негодование: «Я без любви как без воздуха». Но Роберта была столь расстроена, что люди сторонились ее.

Я предложил ей составить список преимуществ и недостатков утверждения: «Без мужчины я ничто». Недостатки, подмеченные Робертой, были незначительны:

1. Это утверждение давит, так как у меня нет любимого.
2. Оно забирает много энергии, но я посещаю всевозможные места, многое делаю.
3. Оно заставляет меня лениться.
4. Оно вызывает жалость к себе.
5. Оно лишает гордости, уверенности, вызывает зависть к другим.
6. Оно порождает страх перед одиночеством.

Список преимуществ:

1. Оно принесет мне любовь, опору, друга.
2. Оно дает мне цель.
3. Оно заставляет думать о будущем.

Перечисленные преимущества отражали веру Роберты в то, что жизнь без мужчины — не жизнь, она думала, что это верование сделает ее существование наполненным.

Действительны или вымышленны эти преимущества? Хотя Роберта на протяжении многих лет думала, что не может жить без мужчины, желанного друга у нее не появилось. Она верила, что как в сказке кто-нибудь остановится у ее дверей. Роберта способна была понять, что (283:) люди, нашедшие счастье в самих себе привлекательны для противоположного пола, потому что они излучали радость и манили к себе. Женщина, ищущая мужа, обычно остается одна.

Если человек считает, что для ощущения уверенности ему необходим кто-то еще, то его

мысли можно выразить так: «Возьмите меня, я не уверен в себе». Не удивительно, что мало пчел слетается на такой цветок. Подобные требования не вдохновляют людей на общение: «Ты обязан любить меня, если нет, то ты — ничтожество».

Человек может увязнуть в своей зависимости, потому что ошибочно считает, что в глазах других людей свобода и отверженность — это одно и то же. У одинокого и жаждущего зависимости человека злобу и негодование вызывает недостаток любви, которую он рассчитывает получить от других. Это еще сильнее изолирует его. Независимость и одиночество — различные понятия. Чем независимее человек, тем меньше он подвластен своему настроению, оно не будет подниматься и опускаться вслед за оценками окружающих. Любовь непредсказуема: людям может нравиться в вас не все и не всегда. Если человек научится любить себя, он обретет более постоянный источник самоуважения.

Сначала определите — хотите ли вы независимости. Легче достигнуть цели, если знаешь ее. В результате этих рассуждений Роберта поняла, что чувство зависимости обрекает ее на одиночество. Если кто-то до сих пор считает, что зависимость предпочтительнее, оцените преимущества и недостатки ее методом двух колонок. Определите, чего достигнете, если позволите любви подняться над собственным достоинством. Затем, чтобы более объективно оценить ситуацию, сопоставьте кажущиеся преимущества зависимости (284:) с рациональными ответами. Это даст возможность понять, что стремление к любви отчасти иллюзорно. Таблица 12.1 показывает, как женщина с проблемой, схожей с трудностями Роберты, оценила подобную ситуацию. Что помогло ей найти в себе то, что она искала в других, помогло понять ей, что зависимость — ее враг.

## Одиночество и независимость

Счастье нужно искать внутри себя, это даст возможность чувствовать себя хорошо даже в одиночестве. Но многие скажут, что это лишь звучит хорошо, ведь все-таки тяжело быть одному. Общеизвестно, что любовь и счастье взаимосвязаны. Но спуститесь на землю. Любовь это любовь, а одиночество — это одиночество.

Многие убеждены, что на любви стоит мир.

Но это с легкостью можно опровергнуть. Давайте рассмотрим уравнение: 1 = одиночество.

Следует учесть, что многие радости в жизни мы находим сами. Например, взбираясь на горы, собирая цветы, читая книгу, дегустируя вина, человек получает удовольствие и в одиночестве. Хирург может радоваться успешно проведенной операции, не имея тесной связи с пациентом. Писатель в одиночестве сочиняет роман, студент в одиночестве готовится к экзаменам. Перечень дел, которыми можно наслаждаться в одиночестве, бесконечен.

Можете ли вы добавить что-то к этому списку? Какое удовольствие можно получить в одиночестве? Вы когда-нибудь слушали музыку в одиночестве? Вам нравится работать в саду, гулять, плотничать, бродить по горам?

Жанет, не замужем, служащая банка, недавно развелась (285:)

Таблица 12.1. Анализ концепции: о любви можно просить

<i>Преимущества зависимости</i>	<i>Рациональные ответы</i>
<i>1. Кто-то будет заботиться обо мне, когда мне больно.</i>	<i>1. Это так же верно и для независимых людей. Если я попаду в авткатастрофу, то врачи будут заботиться обо мне не зависимо от того, свободна я или нет. Чепуха, что только зависимые люди получают помощь, когда им плохо.</i>
<i>2. Мне не нужно будет принимать самостоятельных решений.</i>	<i>2. Как человек зависимый, я буду меньше контролировать свою жизнь, просто невыносимо зависеть от других, когда хочешь принять независимое решение. Неужели мне понравится, когда кто-то будет мне указывать, что мне</i>

	<i>сегодня носить или есть на ужин; наш выбор может не совпадать.</i>
<i>3. Мне не придется расплачиваться за свои неверные решения.</i>	<i>3. Человек учится на своих ошибках, когда он независим; никто не совершенен, несовершенна и сама, жизнь. Она как игра: дела идут хорошо — я счастлив, плохо — я расстраиваюсь.</i>
<i>4. Мне не нужно думать, я просто могу реагировать на события.</i>	<i>4. Независимый человек при желании может тоже не думать.</i>
<i>5. Приятно, когда можно облокотиться о чье-то плечо.</i>	<i>5. Человек, которого я выбрала, может не хотеть заботиться, любить меня постоянно. Он может устать; если он расстанется со мной во гневе, то я буду чувствовать себя ужасно, так как потеряю опору. Люди, от которых я завишу, могут манипулировать мной.</i>
<i>6. Я буду любима.</i>	<i>6. Если я научусь любить себя, то я буду любима всегда; моя зависимость чаще отталкивала, чем привлекала людей.</i>
<i>7. Многие мужчины любят зависимых женщин.</i>	<i>7. В этом есть доля правды. Но брак, построенный на зависимости, чаще всего заканчивается разводом, потому что вы требуете от другого человека то, что он не может или не хочет вам дать. Только я сама могу сделать себя счастливой. Если же потребую этого от других, то скорее всего разочаруюсь.</i>

286

с мужем и записалась в студию бального танца. Она с удивлением заметила, что получает огромное удовлетворение от домашних репетиций в одиночестве. Когда она танцевала, то обретала внутреннюю гармонию даже вне зависимости от того, что ей некого было любить.

Читатель думает: «Ах, вот что вы имеете в виду, доктор Бернс! Но это же просто, конечно же, я почувствую некоторое удовлетворение, работая в одиночестве, это просто уменьшает хандру. Но это все равно, что питаться крошками со стола, а мечтать о банкете, я хочу настоящей любви и счастья».

Именно это сказала мне Жанет перед тем, как записалась на танцы. Я не мог убедить Жанет, что она может получать удовлетворение от жизни и без мужа. Если она одинока, то может только бродить по квартире из угла в угол, если с кем-то — полна энергии и составляет планы на будущее. Так подтверждаются ее мысли о недостатках незамужней жизни. Почему? Потому, что она не смогла начать заботиться о себе. У нее не хватило смелости бросить вызов собственным верованиям, что жизнь не приносит радости.

Но однажды Жанет решила приготовить шикарный ужин, как для любимого мужчины, красиво накрыть стол со свечами. Закончила она ужин бокалом вина, потом прочитала хорошую книгу и послушала любимую пластинку. К своему удивлению она обнаружила, что вечер доставил ей удовольствие. В следующую субботу она в одиночестве посетила музей искусств и заметила, что получила от этого удовольствие.

В результате Жанет поняла, что может наслаждаться жизнью и в одиночестве; она сделала множество дел самостоятельно и с огромным удовольствием. (287:)

Жанет начала излучать счастье, к ней потянулись люди; мужчины стали назначать свидания. И даже бывший муж решил вернуться к Жанет, охладев к новой подруге. Увидев Жанет счастливой, муж возмутился. Как это она может быть счастлива и без него? Жанет ответила, что не желает его возвращения. Муж впал в депрессию. Жанет же полюбила другого мужчину и вышла за него замуж. Ключ к успеху был прост, Жанет нужно было добиться внутреннего равновесия, а остальное пришло само.

## Ожидание радости

Я не ожидаю, что мне поверят на слово, и даже тем фактам, что я сообщил о Жанет. Поэтому я предлагаю провести серию экспериментов, чтобы проверить на прочность утверждение: «Быть одному очень плохо».

Для этого я разработал метод *ожидания радости* (таблица 12.2). По этому методу нужно записывать действительное удовлетворение, полученное от работы в одиночестве и сообща. В первой колонке записывается дата каждого эксперимента. Во второй колонке — запланированные дела. Я предлагаю составить список из тридцати-сорока экспериментов, запланированных на две-три недели. Следует выбирать те дела, которые обычно приносят радость и удовлетворение, или те, которые ведут в мир неизведанного. В третьей колонке отмечается, с кем вы собираетесь это сделать. Если в одиночестве, пометьте «сам». В четвертой колонке записывается планируемый процент от работы (от 0 до 100%). В пятой колонке после выполнения запланированного записывается полученное удовлетворение в действительности (от 0 до 100%). (288:)

ТАБЛИЦА 12.2. ОЖИДАНИЕ РАДОСТИ

Дата	Деятельность (работа и удовольствие)	Предполагаемое удовлетворение (0- 100%)	С кем?	Полученное удовлетворение (0—100%)
18/8	Визит в артцентр	20%	Сама	65%
19/8	Рок-концерт	15%	Сама	75%
26/8	Кино	85%	Шерон	80%
30/8	Вечеринка	60%	Гости	75%
2/9	Чтение	75%	Сама	85%
6/9	Прогулка	60%	Сама	80%
9/9	Поход за покупками	50%	Сама	85%
10/9	Поход за покупками	40%	Мать	30% (спор)
10/9	Прогулка в парке	60%	Шерон	70%
14/9	Свидание	95%	Билл	80%
15/9	Подготовка к экзамену	70%	Сама	65%
16/9	Сдача на права	40%	Мать	95% (сдала)
16/9	Поездка на велосипеде за мороженым	80%	Сама	95%

После проведения серии экспериментов полученные данные подвергаются обработке. Сравнивая четвертую и пятую колонку можно определить точность своих прогнозов. Скорее всего вы занижали предсказываемый уровень от работы в одиночестве и завышали от совместной. Во многих случаях удовлетворение от самостоятельной работы окажется выше. Можно сравнить удовлетворение, полученное от дел приятных и полезных. Такая информация поможет при (289:) планировании сбалансированности между работой и удовольствием. Читатель может спросить:

— Допустим, я что-то сделал и получил удовлетворение ниже предсказанного, или я спланировал низкий уровень удовлетворения, и мой прогноз оправдался. Что тогда?

— Тогда попытайтесь выявить свои автоматические мысли, рационально ответьте на них. Например, одинокая женщина, 65 лет, чьи дети давно выросли и женились, решила записаться на вечерние курсы при институте. Все другие студенты были 16-17 лет. В течение первой недели она испытывала напряжение, так как думала: «Сокурсники считают, что я стара для того, чтобы здесь учиться». Когда же она напомнила себе, что не имеет ни малейшего представления о мыслях других студентов, то почувствовала облегчение. Поговорив с ними, она обнаружила, что многие ею восхищаются. Тогда она испытала огромное удовлетворение.

Теперь я постараюсь объяснить, как метод ожидания радости можно использовать для преодоления зависимости. Джоана, 15 лет, школьница испытала затяжную депрессию,

вызванную переездом родителей в другой город. Ей было сложно найти друзей в новой школе. А она верила, как и многие девочки, чтобы для того, чтобы быть счастливой, ей нужен друг. Джоана почти все свободное время занималась дома, преисполненная жалости к себе. Она отказывалась идти гулять, потому что считала, что это бессмысленно делать в одиночестве.

Я посоветовал Джоане использовать этот метод. В таблице 12.2 можно увидеть, что Джоана запланировала множество всевозможных дел: сходить в центр искусств в субботу, на рок-концерт и т.д. Так как она должна была это проделать в одиночестве, то, считая затею глупой, предсказала (290:) низкий уровень удовлетворения. Но проведенное время Джоане понравилось. Повторив все заново, она поняла, что ее предсказания далеко не реальны. После того, как Джоана больше стала выполнять работы, невзирая на одиночество, ее настроение улучшилось. Джоана все равно хотела с кем-нибудь подружиться, но больше не чувствовала себя несчастной, когда была одна, ее самоуверенность возросла. Она стала более общительной и пригласила нескольких товарищей на вечеринку; они подружились. Джоана продолжала испытывать метод, чтобы оценивать удовлетворение от различных видов деятельности.

В чем же заключается разница между желанием и необходимостью? Кислород — необходим, любовь — желанна. Повторяю еще раз, любовь — это не *необходимость*, нормально желать любви, в этом нет ничего плохого. Но *нет жизненной необходимости* в одобрении, любви или внимании для того, чтобы испытать максимальное счастье.

## Анализ негативных мыслей

Сотрудничество и брак, так же как и любовь, не являются залогом счастья и самоуважения. Доказательством этого служат миллионы мужчин и женщин, состоящих в браке и глубоко несчастных. Если бы любовь лечила от депрессии, то я был бы безработным; но большинство моих пациентов, склонных к суициду, были горячо любимы. Любовь, как и транквилизаторы, снотворное, алкоголь часто оказываем побочные действия.

В дополнение к приведенным ранее методам я советую еще проанализировать негативные мысли, возникающие в одиночестве. (291:)

Что и помогло Марии, приятной, одинокой, тридцатилетней женщине. Мысли об одиночестве угнетали ее. Для того, чтобы противостоять жалости к себе, порожденной этими мыслями, она составила список контр-аргументов (таблица 12.3). Мария сказала, что это помогло ей разорвать цикл: одиночество — депрессия.

Таблица 12.3

Концепция: одиночество — это плохо.
Контрконцепция: одиночество — это неплохо.
Обоснования:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одиночество скрывает истинные мысли, чувства, знания человека.</li> <li>2. Одиночество открывает двери для новых дел.</li> <li>3. В одиночестве рассчитывают силы.</li> <li>4. Одиночество не дает возможность переложить ношу на чужие плечи.</li> <li>5. Лучше одиночество, чем несчастная любовь.</li> <li>6. Одинокая женщина — не придаток мужчины.</li> <li>7. Одиночество помогает лучше понять проблемы людей своего пола.</li> <li>8. Одиночество лишает страха потери супруга в возможном браке, одиночество учит независимости и взаимному сотрудничеству.</li> </ol>

292

Через год после лечения я послал Марии черновик этой главы, и она ответила:

«Прошлым вечером я ознакомилась с вашей рукописью и хочу заметить, что не одиночество заставляет чувствовать себя хорошо или плохо, а собственные мысли об одиночестве. Мысли имеют неограниченную власть, они делают с человеком все, что угодно. Вам покажется смешным, но сейчас я даже боюсь иметь кого-нибудь рядом, я великолепно

чувствую себя и одна. Дэвид, ожидали ли вы подобный поворот?»

Метод двух колонок помогает избавиться человеку от страха перед самим собой, от страха остаться наедине с самим собой. Например, разведенная женщина с ребенком хотела покончить с собой после того, как ее женатый любовник объявил, что хочет прекратить их отношения. Она видела себя в негативном свете и не верила, что когда-нибудь сумеет справиться с отвергнутостью. Приведу запись, сделанную ею в дневнике после попытки самоубийства:

«Пустое место в кровати рядом со мной медленно убивает меня. Я одна, самые страшные угрозы сбылись: я одинокая женщина — я ничто. Мои мысли: если бы я была желанна и привлекательна, рядом со мной был бы мужчина: рядом со мной нет мужчины, поэтому я нежеланна и непривлекательна, а жизнь лишена смысла».

Дальше она спрашивала себя, почему ей нужен мужчина. «Он будет заботиться обо мне, он будет руководить мной и, главное, появится смысл просыпаться утром и вставать с постели. Единственное мое желание — умереть во сне».

Поэтому я предложил ей попробовать метод двух колонок. Левую колонку она назвала «преимущества моей зависимости», а правую — «контраргументы». Результат ее внутреннего диалога показан в таблице 12.4. (293:)

Таблица 12.4.

Преимущества моей зависимости	Контраргументы
1. Мне нужен мужчина.	1. Зачем мне нужен мужчина.
2. Я не могу жить одна.	2. Я же жила без него?
3. Я одинока.	3. У меня есть ребенок и друзья.
4. Да, но они не считаются.	4. Потому что я не замечаю их.
5. Люди будут считать, что я не нужна ни одному мужчине.	5. Важны мои собственные мысли, а не то, что думают окружающие.
6. Я думаю, что я ничто без мужчины.	6. А что я не могу сделать без мужчины?
7. Вообще-то, все важное я сделала сама.	7. Тогда зачем он мне нужен?
8. Я не нуждаюсь в мужчине, я просто хочу его.	8. Это нормально, но жизнь без него имеет свои прелести.

Стараясь заставить себя встать с постели, она читала это упражнение каждое утро. Результат описан в дневнике:

«Я увидела разницу между желанием и необходимостью, я хочу иметь мужчину, но он не является моей жизненной необходимостью. Перечитывая раз за разом записанный внутренний диалог, я стала более уверенной в себе. Я стала лучше о себе заботиться. Я стала заботиться о себе, как о самом любимом человеке; возникающие трудности я принимаю как жизненные уроки, я учусь на них». (294:)

## Глава тринадцатая. Работа и личные достоинства

Третий тип мягких симптомов, ведущих к депрессии — личное достоинство пропорционально достижениям. Такое отношение типично для западной культуры. Оно звучит довольно невинно, но вносит громадный дисбаланс в эмоциональное равновесие. Доктор Арт позвонил мне и сообщил, что он находится в состоянии паники все выходные. Арт не смог посетить ежегодную встречу выпускников колледжа, перед которыми должен был выступить. В чем же причина расстройства? Арт боялся, что встретится с соучениками, достигшими большего, чем он. Ему казалось, что в результате он почувствует себя неудачником. Такой комплекс распространен среди мужчин, для женщин же любовь и одобрение важнее карьеры. Мужчины с раннего детства запрограммированы на то, что успех в делах — цель их жизни.

Для избавления от этого комплекса нужно сначала определить его преимущества и недостатки. Доказав себе, что ставить в зависимость от карьеры личное достоинство — не выгодно, можно избежать депрессии. Нужно начать с анализа утверждения методом

поражений и побед. Потом можно будет заняться усиленным самовосхвалением: сделав удачный бросок в гольфе, похвалить себя и чуть-чуть свысока посмотреть на партнера. На утренней пробежке, заметив, что напарник начал задыхаться, сказать себе: «Он, безусловно, хороший парень, но я намного лучше». Если рабочий день оказался плодотворным, похвалить себя: «Сегодня молодец, мой босс будет благодарен, я уважаю себя». (295:)

Такое отношение к работе позволит чувствовать себя счастливым, нужно приложить лишь немного больше усилий. Люди чем больше работают, тем ближе к победе, а чем ближе к победе, тем лучше себя чувствуют.

Но давайте посмотрим на оборотную сторону медали. Какие недостатки содержит уравнение: «личное достоинство равно достижениям»? Во-первых, при успешной карьере человек становится трудоголиком, лишенным каких-либо других удовольствий, кроме работы. Но если успехи начнут изменять вам, то депрессия неминуема, так как другие источники получения удовольствия отсутствуют.

Во-вторых, в результате болезни или изменений в бизнесе, ухода в отставку или другого независимого от вас факта возможность продуктивно трудиться исчезнет, наступит депрессия, вызванная верованием: кто не работает, тот ничто. Вы будете чувствовать себя использованным и выброшенным на помойку. Измерение личного достоинства рыночными стандартами в данном случае может привести к самоубийству. Кто хочет этого? Кому это необходимо?

От подобных верований может пострадать и ваша семья; рано или поздно близкие скажут об этом. Например, жена полюбила другого и завела разговор о разводе, четырнадцатилетний сын, арестованный за кражу со взломом, все попытки завести разговор обрывает: «Где ты был все эти годы, отец». Даже если ситуация складывается менее трагично, один огромный недостаток все равно будет мучить вас — низкое самоуважение.

Недавно я лечил одного удачливого бизнесмена, считавшего себя гением в своей работе. Пока он был только жертвой эпизодичных приступов страха и волнений. Но что, если Фортуна отвернется от него? Он продаст свой (296:) серебряный «роллс-ройс», это было бы невыносимо. Сможет ли он выжить? Любил бы он себя? Сможет ли он найти счастье без известности и славы? Он постоянно находится на грани срыва, потому что не может ответить на эти вопросы. А вы? Продолжали бы любить и уважать себя, потерпев неудачу?

Как и при наркотической зависимости, трудоголикам требуются все большие и большие дозы, чтобы испытать кайф. Эффект героина, алкоголя и снотворных присутствует и в достижении богатства, успеха и славы. Почему? Возможно потому, что человек не может остановиться на достигнутом, он намечает себе все более высокие цели. Радость недолговечна, ведь успех не гарантирует счастья. Успех и счастье не одно и то же, их нельзя связывать друг с другом. Поэтому ищущих радости от собственных достижений преследует мираж. Человек начинает понимать, что его собственные мысли являются ключом к его настроению, и эйфория победы быстро улечивается; человек воспринимает себя продавцом в лавке старых достижений.

Если кто-то до сих пор не понял, что счастье не приходит вслед за успехом, он может еще раз попробовать взобраться на вершину и ощутить разочарование вновь.

Многие люди средних, преклонных лет нуждаются в лечении, когда их иллюзии исчезают. Каждого могут посетить эти проблемы. В чем смысл жизни? Даже, если человек добивается успеха, эмоциональное его состояние далеко от идеального.

Жажда успеха несет в себе больше огорчений, чем радости. Но до сих пор вас не покидает уверенность в том, что человек, достигший большего, более значим.

Подумайте, ведь большинство людей — не гении, а живут (297:) счастливо, и их уважают. Не будет ложью, если я скажу, что многие американцы, принадлежащие к среднему классу — счастливы. То есть ни любовь, ни радость не зависят от достатка. У богатых депрессия встречается чаще, чем у бедных, это еще раз доказывает, что счастье и богатство не взаимосвязаны.

Предположим, вы решили, что связывать работу и личное достоинство не в вашу пользу, а

достижение не обязано приносить любовь, уважение и счастье. Но вы до сих пор уверены, что люди, достигшие большего, более популярны. Давайте рассмотрим это утверждение подробнее.

Неужели все, достигшие высокого положения, заслуживают уважения? А как же Адольф Гитлер? Конечно, Гитлер мог считать себя великим человеком, но только потому, что сравнивал свое достоинство с достижениями. Он и ему подобные считали себя сверхлюдьми, так как многого достигли. Но согласны ли вы с этим?

Каждый может назвать знакомого человека, который производит отталкивающее впечатление, а достиг многого. Действительно ли у него высокий авторитет? И наоборот — человек, уважаемый вами, вашими знакомыми, но достигший не Бог весть каких высот. Может быть, у него высокий авторитет? Если да, то спросите себя: «Если он может быть значимым человеком без великих достижений, то почему я не могу?»

Можно ли все же утверждать, что достоинство равно достижениям? Кто-нибудь вообще пытался измерить человеческое достоинство и затем сравнить с достижениями? Какие же единицы измерения потребуются? Эта затея от начала до конца ничего не стоит.

Никто не может доказать уравнение, которое нельзя (298:) составить! Никому не позволено менять местами совершенно разные понятия! Почему бы не сказать: достоинство равно достоинству, а достижения достижениям? Это разные слова, в них заключен разный смысл!

Вы до сих пор уверены, что люди, достигшие большего, в некотором смысле лучше? Если да, то я применю к вам один из самых сильнодействующих методов, динамит когнитивной терапии!

Вначале попрошу сыграть вас роль старого школьного друга. У вас есть семья, вы преподаете в школе. У меня карьера более странная. В ходе беседы вы будете придерживаться мнения, что достоинства и достижения — одно и то же, а я сведу все это к нонсенсу.

Я: Как дела?

Вы: Великолепно, а у тебя?

— Великолепно. Я не видел тебя со школьной скамьи. Как ты живешь?

— Я женился, преподаю в школе, и все замечательно.

— Сочувствую, у меня все гораздо лучше.

— Не понимаю?

— Я закончил университет, получил ученую степень. Имею свой бизнес, много зарабатываю. Я один из самых богатых людей города. Я достиг намного больше, чем ты. Я не хочу тебя обидеть, но мне кажется, что я лучше тебя. Это очевидно. Не так ли?

— Дэвид, до разговора с тобой я был достаточно счастлив.

— Я могу понять тебя. Посмотри фактам в лицо: у меня есть то, чего нет у тебя, но я рад за тебя. Люди среднего класса тоже имеют право на долю счастья. Я не утверждаю, (299:) что ты довольствуешься крошками со стола, но действительно жаль, что ты не достиг большего.

— Дэвид, мне кажется, ты изменился. В школе ты был менее черствым. Мне кажется, что ты меня перестал уважать.

— О, нет. Мы можем продолжать дружить. Я просто хочу напомнить, кто в жизни хозяин. Не удивляйся, что я смотрю сверху вниз, ведь я более авторитетный человек. Достоинство равно достижениям. Ты же верил в это? Я достиг большего, поэтому значимее, влиятельней.

— Надеюсь, что в ближайшее время мы больше не встретимся. С тобой было приятно побеседовать.

Этот диалог быстро охладит пыл многих сторонников верования: достоинство равно достижениям, потому что они увидят, сколь близка к нему система: выше — ниже. Но тем, кто чувствует себя второсортным, я предлагаю поменяться ролями. Кто глупее вел себя в этом диалоге? Итак, вы преуспевающий бизнесмен, унижайте меня, как только можете. Представьте себя редактором преуспевающего журнала. А я знаком с вами со школьной скамьи, я средний школьный учитель. Докажите мне, что вы лучше.

Вы: Я столько лет тебя не видел, как дела? Я: Я женат, преподаю физкультуру и вообще

довольно счастлив. Я слышал, что ты достиг больших высот?

— О, да. Мне действительно очень повезло в жизни, я — главный редактор журнала «Космополитен», ты слышал, наверное, о нем.

— Конечно. Я много раз видел тебя по телевизору. Так же слышал и о твоих баснословных доходах. (300:)

— Жизнь прекрасна.

— Я только вот чего не могу понять: в разговоре с нашими общими знакомыми ты сказал, что лучше меня, потому что твоя карьера сложилась удачней. Что ты подразумевал?

— Я имел в виду только факты: я оказываю влияние на миллионы людей, а кто когда-нибудь слышал о Дэвиде Вернее из Филадельфии? Я общаюсь со звездами, а ты возишься с детьми. Пойми меня правильно, ты, безусловно, хороший, искренний, средний человек, просто ты не сделал нормальной карьеры, посмотри фактам в лицо.

— Ты влиятельный человек, ты знаменит, и я это уважаю. Но почему ты лучше, чем я? Почему ты ставишь меня на более низкую ступень?

— Ну посмотри, ты ни на что не можешь повлиять, а у меня есть власть: я двигаю, я сотрясаю. Не кажется ли тебе, что это дает мне большие преимущества?

— Я ничего не делаю бесцельно, но мои цели могут показаться тебе более ничтожными. Я преподаю физкультуру и тренирую местных футболистов, твоя же работа, несомненно, значимей. Но все-таки, почему ты лучше меня? Что ставит тебя надо мной?

— Я более развит, я думаю т) более важных вещах. Мои лекции слушают тысячи. Известные авторы работают на меня. Кто же слушает твои выступления? Ассоциация физкультурников?

— Конечно, ты богаче, влиятельнее, достиг большего, ты преуспел, но что же тебя ставит надо мной? Прости, но я еще не понял твоей логики.

— Я интересней, мы — все равно, что амеба и примат. Амебы становятся быстро неинтересными. Твоя жизнь — это жизнь амебы, ты просто бесцельно двигаешься, а я более (301:) интересный, динамичный, желанный человек, ты же — второй сорт. Ты хлебная корка, а я — пудинг. Твоя жизнь скучна! Не могу сказать доступнее, ты уж извини.

— Ну, моя жизнь не так скучна, как тебе кажется, присмотришься к ней внимательней. Я удивлен твоими представлениями о скуке. Все, что я делаю, захватывает, важно для меня. Мои ученики — это мои звезды. Но даже если считать, что моя жизнь менее интересна, почему я хуже тебя?

— Ты — амеба, ты рассуждаешь на уровне амебы. Я могу судить о тебе, а не ты обо мне.

— Почему ты осуждаешь меня? Ты называешь меня амебой, но что под этим подразумеваешь, я не знаю. Ты, по-моему, опустился до уличной брани. И все из-за того, что тебе не очень интересна моя жизнь. Конечно, я не столь известен, не столь богат. Но что же тебя делает более достойным?

— Я уже начинаю сдаваться.

— Не сдавайся, попробуй побороться, может ты действительно лучше меня.

— Общество определенно влияет на меня, мое окружение делает меня лучше.

— Это делает тебя более значимым для общества. Но как, почему оно делает тебя более достойным?

— Я зарабатываю миллионы. Что же имеешь ты, мистер «школьный учитель»?

— Безусловно, финансовое преимущество за тобой. Но почему оно делает тебя более авторитетным? Как коммерческий успех может сделать кого-нибудь лучше?

— Если ты не собираешься поклоняться передо мной, я прекращаю разговор.

— Ну, а это почему меня делает менее достойным? И (302:) вообще, кто поклоняется тебе? Если все преимущества, которые, как тебе кажется, ты имеешь перед смертными, вызваны твоим положением, то и у меня может быть шанс достигнуть этого? Объясни мне жизнь «сверху», и я может быть перестану считать всех равными.

— Твоя орбита меньше и призрачней. Когда я еду в шикарном автомобиле, ты томишься в переполненном автобусе.

— Моя орбита быть может маленькая, но мне очень нравится учительствовать, я люблю детей. Здесь гораздо больше человечности и любви, чем у тебя. Что же в этом призрачного?

— Здесь многого не хватает, нет настоящего выбора. В таком маленьком мире невозможно не заикнуться на одних и тех же вещах.

— Твоя работа шире, но как я могу узнать все хотя бы об одном ученике? Они сложны и этим прекрасны. Нет человека, которого я бы понял до конца, а ты можешь? Работа с детьми позволяет мне реализоваться по-настоящему. Я не понимаю, что ты имеешь в виду, когда говоришь, что мой мир маленький и скучный.

— Тебе, наверное, не приходилось сталкиваться с людьми моего уровня и развития.

— Но у многих моих студентов высокий коэффициент интеллекта. Они могут стать очень похожими на тебя, а у других умственные способности средние, и они не пойдут далеко. Большинство же людей средние, и каждый по-своему для меня привлекателен. Что ты имеешь в виду, когда говоришь, что они скучны? Почему тебе интересны только любимцы Фортуны?

— Я сдаюсь!!! (303:)

Я надеюсь, что вы действительно сдались, играя роль преуспевающего сноба. Метод, который я применил, разрушая верование в превосходстве, довольно прост, когда кто-то заявляет, что он лучше, потому что более развит, имеет более высокий статус. Я немедленно соглашался, что он лучше благодаря каким-либо качествам, но затем спрашивал. «Почему это делает вас более достойным?» На такой вопрос не существует ответа, он выбивает из седла зазнавшегося оппонента.

Назовем этот метод — уточнение. Записываются те качества, которые, как кажется, поднимают авторитет. А затем задаем вопрос: «Способен ли я на это?»

Конечно, диалог сильно утрирован, люди не могут так вас унижать, но настоящие оскорбления всегда грубы и являются плодом собственных мыслей. Именно сам человек говорит себе, что невысокое положение, низкая популярность, недостаток любви делает его менее достойным. Поэтому единственный, кто может положить этому конец — вы сами.

Например, для достижения этой цели можно провести изложенный ниже диалог с самим собой. Оппонент, которого назовем преследователем, будет утверждать, что вы ниже его из-за какого-то несовершенства, ответной реакцией должно быть частичное согласие с долей правды в его словах. Потом задавайте вопрос: «Почему из этого следует, что я менее достоин?»

1. Преследователь: Ты не такой уж и хороший любовник, ты не умеешь добиваться стабильной эрекции. Ты неполноценный мужчина. Ты второсортен.

Вы: Да, безусловно, меня беспокоит проблема секса, я не очень опытный и уверенный любовник. Но почему из (304:) этого следует, что я — неполноценный мужчина, недочеловек? Ведь только человеку, только мужчине свойственно волнение из-за нестабильности эрекции. Поэтому я мужчина, а им гораздо сложнее быть, чем просто заниматься сексом.

2. Преследователь: Ты менее удачлив в делах, чем большинство твоих друзей. Ты ленив, ты ничто.

Вы: Это означает, что у меня меньше амбиций и трудолюбия, может быть, мне не хватает таланта. Но почему ты решил, что я ленив и плох?

3. Преследователь: Ты ничего не стоишь, потому что в тебе нет особенных талантов.

Вы: Я согласен, что не выиграл ни одного международного первенства, так же как не занимал и вторых мест. Да, во многом я довольно средний человек. Но почему я ничего не стою?

4. Преследователь: Ты непопулярен, тебя нет близких друзей, никто о тебе не беспокоится, у тебя нет семьи, нет даже любовницы. Ты — потерянный человек, не приспособленный к жизни. Наверное, ты не совсем нормален. Ты — никчем.

Вы: Это правда, что сейчас у меня нет любовницы, но есть друг, который мне очень дорог. Но сколько же мне их нужно, чтобы не быть потерянным человеком? Если я непопулярен,

возможно, я не очень общителен, значит мне придется над этим поработать. Но почему из этого следует, что я никчемен?

Вначале метод может показаться сложным, но в конце концов правда станет очевидной, можно быть несовершенным, неудачливым, нелюбимым, но это нисколько не уменьшает собственное достоинство. (305:)

## Четыре пути к самоуважению

Как же стимулировать самоуважение, если достоинство не зависит от успеха, любви, одобрения? Предлагаю четыре пути к самоуважению. Из них лучше выбрать один, который кажется наиболее полезным.

Путь первый, прагматический и философский. Человеческое достоинство — абстракция. В реальной жизни не существует такой вещи, как человеческое достоинство. Им нельзя обладать, его невозможно измерить. Достоинство — не предмет, а понятие, которое очень обобщено и не имеет реального, практического значения. Эта концепция не приносит пользы и не помогает в жизни. Она наоборот носит поражающий характер. Достоинство не гарантирует никаких благ, а только вызывает переживания и обрекает на ужасное существование. Так что, стоит избавиться от жажды быть достойным, исчезнет желание измерять его и страх перед никчемностью.

Достоинство и никчемность — это пустые слова. Выбросите их на помойку. Туда же, при желании, можно положить свое «я — действительное». Только тогда можно понять, что терять нечего, и сконцентрироваться на жизни. Решение жизненных проблем, вот что важно.

Страх перед потерей достоинства нелеп. Следующим диалогом я попробую пояснить это. Предположим, что я — никчемен. Попробуйте внушить мне это, чтобы расстроить.

Вы: Бернс, вы никчемны.

Я: Конечно, я полностью согласен. Во мне нет ничего, что делало бы меня достойным. Любовь, одобрение, достижения не могут дать мне достоинство. Поэтому я согласен: его нет (306:) у меня. В чем же моя проблема? Что может случиться ужасного?

— Вы должны ужасно себя чувствовать. Вы просто плохи.

— Предположим, я — плох, ну и что? Что в этом такого, почему я должен чувствовать себя ужасно? Неужели никчемность добавляет мне недостатки?

— Как вы можете уважать себя? А другие как? Вы просто ужасны!

— Я могу считать себя ужасным, но я уважаю себя, как и многие люди. Я не вижу настоящей причины не уважать себя. Вы можете не уважать, но это мало волнует меня.

— Но никчемные не могут быть счастливыми. Вы должны страдать депрессиями. Мои знакомые эксперты определили, что вы полнейший ноль.

— Тогда позвоните им и скажите: «Врач из Филадельфии обнаружил свою никчемность». Если я настолько плох, то это даже радует меня, я уже ничего не могу потерять. А все-таки быть полным нулем не так плохо, я живу, радуюсь чему-то. Мой девиз: никчемность — это прекрасно. Не выпустить ли футболку с такой надписью? Может я что-то упустил? Конечно, вы значимы, а я — нет. Но что это дает вам? Значимость делает вас лучше меня? Или что?

Если я перестану верить, что успех укрепляет мое личное достоинство, тогда пропадет смысл в работе? Но ведь, находясь в постели, нельзя ожидать ярких впечатлений. К тому же работа дает огромное удовлетворение, когда ее делаешь не для результата; например, когда я пишу, то великолепно себя чувствую. И это не благодаря моей вере в то, что я особенно значим, а потому, что пишу. Удовольствие (307:) доставляет творческий процесс, реализация идей. Работа, если увлечься процессом, может стать восхитительным приключением. Даже риск может нести стимулирующее воздействие. Мне кажется, что это и есть то, что все хотят получать.

Но каково назначение, смысл жизни, если отбросить концепцию достоинства? Каждый день можно получать удовлетворение, радость, развлечение; можно заниматься совершенствованием себя; можно общаться с окружающими. Кто поймет ценность подобных вещей, тот забудет о достоинстве.

А если я человек духовный, меня всегда учили, что все люди имеют достоинство, и я не хочу терять веру в это, то что? Не вижу ничего плохого в вашем подходе. Я даже соглашусь. Поэтому я предлагаю второй путь к самоуважению. Предположим, что существует единица достоинства, которую получают на момент рождения и пронесут через всю жизнь. Младенец может достичь немногого, но все равно он будет драгоценен и значим. Даже старый, больной, расслабившийся или уснувший или просто ленивый, все равно, имеет достоинство. Единица достоинства, полученная при рождении, не может быть измерена и никогда не изменится. Но у всех она одинакова. На протяжении жизни можно увеличивать свое счастье и удовлетворение трудом, но можно и, наоборот, сделать свое существование ужасным. Но единица достоинства всегда на месте. Так как нельзя измерить эту единицу или изменить ее, то нет никакого повода беспокоиться. Предоставьте это Богу.

Парадоксально, но такое поведение выводит на ту же прямую, что и предыдущее: заботиться о своем достоинстве бесполезно и никчемно, поэтому лучше продуктивно жить. Какие проблемы мне придется сегодня решать? Что мне нужно предпринять? Такие вопросы действительно полезны,

308

в отличие от постоянного волнения о личном достоинстве. Пришло время сказать и о третьей дороге к самоуважению. Существует только один способ потерять достоинство — преследование себя непоследовательными, нелогичными отрицательными мыслями. Самоуважение становится реальным, когда человек не мучает себя подобными проблемами, а пытается найти на них рациональные ответы. Если они эффективны, то приходит ощущение праздника, поднимается настроение. Не имеет смысла помогать реке течь, нужно только предотвращать ее пересыхание.

Поскольку только искажения могут лишить человека самоуважения, то ничего в реальности не может лишить его личного достоинства. В ситуациях реальных потерь, как бы в доказательство этому, люди не теряли самоуважения; в годы мировой войны узники нацизма не уверовали в свою никчемность, они почувствовали, несмотря на все ужасы, огромный рост собственного достоинства, многие испытали духовный подъем.

Теперь о четвертом пути. Самоуважение можно рассматривать как необходимость заботиться о себе, как о лучшем друге. Представим, что вас неожиданно навестило несколько близких друзей. Как можно позаботиться о них? Надеть лучший костюм, предложить самое изысканное вино и еду, постараться сделать так, чтобы они почувствовали себя хорошо. Сделать так, чтобы они поняли, насколько высоко их ценят. Что их приход это большая честь. Но почему бы не отнестись так же и к себе? А ведь неплохо бы делать это всегда, когда только можно. Ведь насколько бы не была искренней дружба, сам человек всегда важнее для себя. Так почему бы не относиться к себе, по крайней мере, так же хорошо? Неужели кто-то станет донимать дорогого гостя (309:) глупыми искаженными предположениями? Или будет выставлять напоказ его слабости и несовершенства? Так зачем же это проделывать над собой? Многие сомнения и мучения станут глупыми, если взглянуть на них с этой стороны.

Подобное отношение к себе не требует мучительной подготовки. Оно основывается на желании поднять самоуважение. Положительное влияние его можно осознать без ложного чувства превосходства. Самоуважение не может быть заслужено, заработано, но такой подход повысит его.

### ДОСТИЖЕНИЯ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ УТОПИЕЙ

— Вся эта философия о достижениях и личном достоинстве прекрасна, если у кого-то, как и у д-ра Бернса сложилась карьера, вышла книга. Но для меня все это — объяснение богача нищему ненужности денег. Я же все равно верю, что жизнь будет прекрасней, если я добьюсь большего. Счастье только для великих, а я — простой смертный, я никогда не сделал ничего выдающегося, поэтому обречен на вечную нужду. Коли я не прав, попробуйте опровергнуть! Покажите, как я могу изменить свои мысли и чувства. Только тогда я до конца поверю.

Давайте еще раз повторим шаги, необходимые для избавления от навязчивой идеи, что только великие счастливы.

## Рациональные ответы

Во-первых, не забывайте давать рациональные ответы на негативные автоматические мысли, чтобы окончательно уяснить, что все проблемы исходят не от поступков, а от (310:) взгляда на них. Как только человек научится реально оценивать свои действия, он почувствует, что его уверенность в себе возросла.

Вот как это использовал Лен, юноша, мечтавший о карьере рок-гитариста. Ему необходима была медицинская помощь из-за навязчивых мыслей, что он второсортный музыкант. В юности он думал, что его будут хорошо воспринимать только в том случае, если он станет гением. Он болезненно относился к критике и чувствовал себя ужасно, завидуя более именитым музыкантам. Лен думал: «Я — никто по сравнению с ними». Он был уверен, что друзья и фанаты видят в нем среднего человека. «Я никогда не добьюсь славы, восхищения, любви».

Лен применил для самопровержения метод двух колонок (таблица 13.1). Это помогло ему понять: не недостаток таланта породил его проблему, а собственные мысли. Как только Лен начал исправлять искаженные мысли, его самоуверенность возросла. «Запись автоматических мыслей и противопоставление рациональных ответов им помогли мне увидеть, как плохо я к себе относился. Я поверил в свои силы».

### ПРИБОБРАЙТЕСЬ!

Разве настоящее счастье не приходит от успехов в работе? Нет, потому что множество вещей, дающих удовлетворение, никак не связано с карьерой. Не требуется особенных талантов, чтобы насладиться прогулкой по осеннему лесу, чтобы почувствовать счастье от общения с ребенком. Можно насладиться игрой в волейбол, несмотря на то, что средне играете. Что еще? Музыка, походы, плавание, еда, (311:)

ТАБЛИЦА 13.1

АВТОМАТИЧЕСКИЕ мысли	РАЦИОНАЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ
1. Если я не лучший, то никогда не заслужу внимание других.	1. Максимализм. Не зависимо от того, лучший ли я, людям будет нравиться моя музыка.
2. Но никто не любит музыку, которую я играю.	2. Так могли сказать и Бах и Дж. Леннон. Ни один музыкант не может нравиться всем. Я наслаждаюсь своей музыкой, и этого достаточно.
3. Но как я могу наслаждаться своей игрой, если знаю, что я не лучший?	3. Занятия музыкой мне повышают настроение. И не бывает лучшего музыканта в мире, поэтому им стать невозможно.
4. Будь я более знаменит и талантлив, у меня было бы больше поклонников. Я не могу быть счастлив, когда мне далеко до первых мест в хит-параде.	4. Сколько же мне необходимо поклонников и подружек, чтобы обрести счастье?
5. Но ни одна девушка не полюбит меня, пока я не стану Талантом с большой буквы.	5. Много посредственных людей горячо любимы. Неужели необходимо иметь громкое имя, чтобы кто-то любил меня? Многие мои друзья, не более великие, чем я, встречаются с девушками.

путешествие, разговоры, чтение, изучение чего-то, спорт, секс? Нужно ли быть знаменитым или выдающимся, чтобы насладиться всем этим?

Джорж, 58 лет, страдает маниакальной, резкой сменой настроений и переживает сильную депрессию. Когда он был маленьким, то постоянно слышал от родителей, что во всем должен быть первым. Джорж многого достиг в выбранной им (312:) области, электрической инженерии. Он заработал немало наград, пользовался хорошей репутацией, чем и радовал родителей. Но он стал подвержен резкой смене настроения. В такие периоды его приходилось госпитализировать. Это привело к развалу семьи, потере карьеры. Жена подала на развод, он был вынужден уйти на пенсию. Все достижения испарились.

В течение следующих лет Джорж лечился литием и занимался простейшими консультациями в изученной области. Но ему пришлось обратиться ко мне по поводу депрессий, не проходящих даже от лития.

Причины депрессии удалось установить: Джорж разочаровался в жизни потому, что карьера для него перестала быть символом денег и престижа, как раньше. В шестидесятилетнем возрасте он ощутил себя за бортом, так как Джорж до сих пор считал творческие достижения залогом счастья. Ему казалось, что простая работа и стиль жизни делают его второсортным.

Так как Джорж был в душе исследователем, он решил докопаться до первопричин своего состояния, используя метод ожидания радости. Каждый день он составлял список дел, которые, как ему казалось, должны принести радость, счастье и поднять самооужание. Они могли включать его профессиональную работу, хобби и т. д. Прежде, чем приступить к делу, он записывал прогнозируемый уровень удовлетворения от него от 0 до максимально возможного для человека — 100%.

После того, как Джорж составлял списки в течение нескольких дней, он обнаружил, что жизнь все еще может приносить радость и удовлетворение, как и раньше (таблица 13.2). Он с облегчением осознал, что работа может доставлять много радости. Однажды субботним вечером он был несказанно удивлен, катаясь на роликовых коньках со своей подругой под музыку, он стал незаметно для себя подстраиваться под музыку,

313

и как только ритм охватил его, Джорж испытал дикий восторг. Жизнь полна радости, если не фокусироваться на микроскопическом продвижении в своей работе, а открыть себя для других занятий.

Я не утверждаю, что успехи, достижения вредны, это было бы глупо. Быть продуктивным, многого достигать в работе, безусловно, приятно. Но это вовсе не обязательно для того, чтобы достичь блаженства. Нет необходимости заслуживать любовь и уважение однообразным, механическим трудом; не нужно быть первой скрипкой, чтобы почувствовать самооужание. Теперь, я надеюсь, доступно объяснил свои мысли<sup>^</sup>

Таблица 13.2. Ожидание радости

Дата	Деятельность (работа и удовольствие)	С кем?	Предполагаемое удовлетворение (0-100%)	Полученное удовлетворение (0-100%)
18/4	Подготовка к консультации	Сам	70%	75%
19/4	Прогулка перед завтраком	Сам	40%	85%
19/4	Подготовка к письменному отчету	Сам	50%	50%
19/4	Телефонный звонок потенциальному клиенту	Сам	60%	40% (отказ)
20/4	Катание на роликах	Подруга	50%	99%

314

## Глава четырнадцатая. Попробуйте быть средним. Утоление жажды совершенства

Попробуйте стать средним человеком, не кажется ли это вам очень скучным? Хорошо, но попробуйте, хотя бы на один день. Если согласны, то я позволю себе два предсказания:

во-первых, вы не сможете удачно сыграть роль среднего;

во-вторых, вы, невзирая на качество игры, испытаете удовлетворение. В этой главе объясняется, как избавиться от жажды совершенства и наслаждаться жизнью.

Существуют два вида просветления. Первый — совершенство, второй — средний. Дверь, открывающая путь к совершенству, очень красивая, она манит. Другая дверь — старая и обветшалая, кто же захочет пройти сквозь нее?

Что ж, попробуйте открыть первую дверь. Но за ней можно обнаружить кирпичную стену, если вы будете биться о нее лбом, то наживете себе головную боль. За второй дверью растет сказочный сад. Но многие могут пройти мимо этой двери.

Кто-нибудь не верит? Не советую. Отбросьте скептицизм. Это здоровое чувство, но все-таки поверьте мне. Докажите, что я — неправ. Проанализируйте мои утверждения. Пройдите сквозь вторую дверь хотя бы один раз. И вы будете поражены.

Почему? **Совершенство — самая совершенная ложь, придуманная человеком, его просто не существует. Ничто в мире не совершенно. Это просто игра: обещают богатство, а вручают бедность.** Чем больше человек стремится к (315:) совершенству, тем сильнее его разочарование. Любой воздушный замок падает от реального критического взгляда. Каждый человек, каждое произведение искусства, каждая идея, каждый опыт — все! Кто стремится к совершенству, тот проигрывает, каким бы ловким он себе не казался.

Быть средним — это другой вид иллюзий, но это добрый обман, полезное изобретение, игровой автомат, подыгрывающий вам.

Если кто-то хочет исследовать эти гипотезы, приступим. Но нельзя позволить себе впасть в крайность: стать сверхсредним.

Вспомните студентку, упомянутую в четвертой главе. Она жаловалась, что друзья и психотерапевты советовали ей остановиться на пути к совершенству. Но никто не потрудился объяснить ей — как. Эта глава посвящена Дженифер. Она, конечно, не единственная, испытывающая недоумение по этому поводу. На моих лекциях и на терапевтических занятиях часто просили дать план, как преодолеть тягу к совершенству, и я разработал для этого 15 способов.

## План

Этих способов не стоит бояться, ни один из них не вызывает необратимых последствий.

1. Составьте список преимуществ и недостатков стремления к совершенству. Результат, скорее всего, поразит вас: преимущество будет близко к нулю. Поняв, что стремление к совершенству мешает, легче избавиться от него.

Список Дженифер представлен в таблице 14.1. Она пришла к выводу, что стремление к идеалу играло полностью против нее. Составьте свой список. Только после этого продолжайте чтение книги. (316:)

2. Используя список, составленный ранее, нужно экспериментально проверить все доводы «за». Людям свойственна вера в то, что без склонности к совершенству они будут ничем, не смогут действовать эффективно. Заклинаю, только не подвергайте анализу уверенность в собственной неординарности. Кто-нибудь задумывался над тем, что он прекрасен такой, какой он есть, а не благодаря склонности к совершенству. Представляю эксперимент, который поможет докопаться до истины. Попробуйте установить, насколько любое дело отвечает вашим собственным высоким, низким или средним стандартам. Я использовал это сам; оценил свой писательский труд, работу с пациентами, свой отдых. Во всех случаях оказалось, что занижая стандарты, я не только лучше себя чувствую, но и получаю толчок к более старательной работе.

Например, я стал бегать по утрам впервые в жизни в январе 1978 года. Так как я живу в холмистой местности, то не смог пробежать более 2-3 сотен ярдов без остановки и перехода на ходьбу. Каждый день я планировал пробежать немного больше, чем днем раньше. В результате, я всегда с легкостью достигал цели. Я чувствовал себя настолько хорошо, что это подталкивало меня бежать дальше, каждый шаг был наполнен радостью, он был сверхплановым. Через несколько месяцев я смог пробегать до 7 миль в довольно быстром темпе, но никогда не оставлял свой главный принцип: постараться сделать больше, чем вчера. Поэтому мои пробежки никогда не доставляли мне огорчений. Иногда из-за болезни я действительно не пробегал больше или быстрее, из-за простуды мог пробежать не больше четверти мили, легкие отказывали мне, но я говорил себе: «Я пробежал ровно столько, сколько мне нужно». И я чувствовал себя хорошо, потому что достиг цели.

ТАБЛИЦА 14.1. Список преимуществ и недостатков жажды совершенства у Дженифер

<i>ПРЕИМУЩЕСТВА</i>	<i>НЕДОСТАТКИ</i>
1 Она вдохновляет на более продуктивную работу Я могу попробовать достичь большего	<p>1 Она заставляет меня нервничать, и я не могу достичь хороших результатов</p> <p>2 Я начинаю бояться достичь той скорости, насыщенности труда, когда ошибки неизбежны, я становлюсь сверхсамокритична, не в состоянии наслаждаться жизнью, так как не могу признать свои успехи.</p> <p>3 Она заставляет меня критически относиться к себе. Я не могу наслаждаться жизнью, потому что не верю в свои успехи.</p> <p>4 Я не имею возможности расслабиться, потому что постоянно нахожу в чем-нибудь несовершенство и начинаю ругать себя.</p> <p>5 Так как я не могу стать совершенной, то депрессия неизбежна.</p> <p>6 Я становлюсь нетерпимой к другим, друзья уходят от меня, не выдержав постоянной критики Я нахожу людей столь несовершенными, что перестаю их любить.</p> <p>7 Стремление к преимуществу ограждает меня от попыток попробовать делать что-то новое, что-нибудь открыть из-за боязни допустить ошибки.</p>

318

Испытайте это, выберите какое-нибудь дело и вместо того, чтобы пытаться выполнить его на 100%, наметьте 80% или 60%, а затем посмотрите, насколько вы обрадуетесь и как возрастет продуктивность. Попробуйте побыть средним человеком, для этого необходимо мужество, но каков результат!

3. Человек может думать, что не поставив максимальных целей, он никогда не сможет насладиться жизнью. Давайте подвергнем это верование анализу с помощью метода антистремление к совершенству (таблица 14.2). Запишите действительный уровень удовлетворения, полученного от различной деятельности (чистка зубов, прогулка по лесу, уход за садом, составление отчета о работе). Теперь определите, насколько совершенно выполнено каждое дело, от 0 до 100%. Это поможет разрушить иллюзорную связь между совершенством и удовлетворением.

Пример. В четвертой главе шла речь о враче, считавшем, что необходимо быть совершенным всегда: не зависимо от того, сколько он успевал сделать, врач постоянно поднимал планку своих стандартов еще выше и поэтому чувствовал себя несчастным. Я сказал ему, что он чемпион Филадельфии по максимализму. Он согласился, но ответил, что не знает, как измениться. Я предложил ему исследовать свои настроения и достижения, используя метод антистремления к совершенству. В выходные ему пришлось поработать дома, так как прорвало трубу и затопило всю кухню. Он был не самым опытным слесарем, но течь устранил и привел все в порядок. В своем списке он обозначил это как 99% удовлетворения (таблица 14.2). Так как это было его первой работой подобного рода, то записал результативность равную 20%. Он сделал ремонт, который требовал большого

ТАБЛИЦА 14.2

Вид деятельности	Уровень эффективности (0—100%)	Уровень удовлетворения (0—100%)
1. Ремонт прорвавшейся	20%, затратил много	99%, я все-таки сделал это.

трубы на кухне.	времени и сделал много ошибок.	
2. Провести лекцию в мед. школе.	98%, заработал аплодисменты.	50%, я обычно получаю оации.
3. Поиграть в теннис после работы.	60%, я проиграл матч, но играл неплохо.	95%, я почувствовал себя прекрасно, наслаждался игрой.
4. Редактирование своей статьи.	75%, я исправил много ошибок и не очень удачные места.	15%, мне кажется, что статья не совсем удалась.
5. Побеседовать со студентом о его карьере.	50%, я выслушал его и предложил очевидное.	90%, он ощутил поддержку, а у меня поднялось настроение.

количества времени и постоянных консультаций соседа. И, наоборот, доктор получил низкий уровень удовлетворения от дел, в которых был мастером.

Врач понял, что необязательно быть совершенным в работе, чтобы получить удовлетворение. Стремление к совершенной деятельности не гарантирует счастья, а, наоборот, заставляет получать меньшее удовлетворение. Перед ним стал выбор: отказаться от страсти к совершенству и быть счастливым, вести продуктивный образ жизни, или постоянно подталкивать себя к великим делам и не достигать ничего. Что же он предпочел?

4. Предположим, что вы решили избавиться от стремления к совершенству, по крайней мере, ради любопытства. Но (320:) всё еще убеждены, что можете достичь идеала, во всяком случае, в некоторых делах, если приложить достаточно усилий. Давайте реально оценим это. Действительно ли жажда идеального может когда-нибудь привести к чему-то реальному? Существует ли вещь, которую вы считаете настолько совершенной, что ее нельзя улучшить?

Осмотрите, обратите внимание на то, что можно усовершенствовать. Одежда, расстановка мебели, качество телеизображения, эффективность этой главы, — вообще все. Всегда существует возможность к улучшению. В чем же суть проблемы? Однажды я увидел молодого темнокожего парня, с прической, которую я не мог придумать, как улучшить. Я впал в панику, увидев, что моя концепция рушится. Но вдруг заметил легкую седину в его волосах и испытал громадное облегчение, прическа была несовершенной. Я присмотрелся повнимательней и обнаружил несколько торчащих волосков. Чем дольше я наблюдал, тем больше недостатков всплывало, это убедило меня окончательно в бессмысленности понятия — совершенство, так почему бы не избавиться от него. Людям, наметившим недостижимое, гарантирован проигрыш. Но зачем же это делать?

5. Еще один способ разрушить тягу к совершенству — война со страхами. Человек может и не догадываться, что одно следует за другим, но именно страх заставляет стремиться к совершенству. Если вы хотите избавиться от этого, боритесь со своими страхами. Сначала, когда он решит делать вещи не так совершенно, будет чувствовать себя очень неуверенно.

Нельзя недооценивать роль страха. Известный адвокат, например, попал в полную зависимость от состояния своей прически. Ежедневно часами он простаивал перед зеркалом (321:) с расческой и ножницами. Он даже сократил часы практики, дабы выкроить время на улучшение своей прически. Каждый день его волосы становились короче и короче и в конце концов их длина достигла одной восьмой дюйма, и адвокат для достижения идеала сбрил волосы. Став лысым, он успокоился и позволил волосам отрасти, надеясь, что теперь они окажутся ровными. Но когда волосы отросли, он опять начал их сбривать, и все вернулось на круги своя. Это продолжалось годами и сделало адвоката совершенно ни к чему не способным.

Описанный случай, конечно, крайность, но он легко излечим. Существуют и более тяжелые формы страхов. Поведение жертв абсурдно; эффект трагичен. Подобно алкоголикам они бросают семью и работу, дабы безраздельно отдаться во власть своей тяги. Каждый поплатится за свое стремление к совершенству.

Что же их побуждает? Они невменяемы? Обычно нет. Ими руководит страх, они не могут

остановиться, фобия заставляет их проделывать это раз за разом.

Каждый может заметить в себе подобное, хотя и в меньшей степени. Вы когда-нибудь искали полдня карандаш или ключ, положенный не на место? А ведь проще забыть о нем и подождать, пока он найдется сам. Но ищущий не может остановиться, каждая попытка прекратить поиск заставляет его нервничать.

Способ для преодоления этих страхов — ответное предупреждение. Человек отказывается от стремления к совершенству, и его охватывает страх и дискомфорт, он концентрируется на этом и позволяет своему расстройству достигнуть максимума. Через некоторое время побуждение начнет ослабевать, пока не исчезнет полностью. Это может (322:) потребовать от десяти — пятнадцати минут до нескольких часов, но в результате человек выиграл.

Таблица 14.3. Метод ответного принуждения

Записывайте уровень волнения и автоматические мысли каждые две-три минуты, пока принуждение не ослабнет.		
Следующий эксперимент проведен человеком, охваченным желанием проверять дверные замки.		
Время	Уровень волнения	Автоматические мысли
4:00	80%	Что, если кто-нибудь украдет машину? Это нелепо. Почему бы не сходить и проверить? Всё может быть хорошо, но я не уверен!
4:02	95%	
4:04	95%	
4:06	80%	
4:08	70%	
4:10	50%	
4:12	20%	
4:14	5%	
4:16	0%	
		Ха, я сделал это!!!

Небольшой пример. Допустим, человек склонен по несколько раз перепроверять, закрыты ли двери квартиры, машины. Единожды проверить себя — хорошо, но больше — бессмысленно. Подгоните машину на стоянку, запирайте дверцы и уходите. Теперь откажитесь проверять, вас ждет нелегкое испытание. Захочется вернуться — не надо, лучше (323:) записывайте степень волнения каждые две минуты (таблица 14.3) до тех пор, пока волнение не исчезнет. И вы выиграете; часто одной попытки достаточно для избавления от привычки, но может потребоваться и повторный опыт. Таким образом можно избавиться от многих вредных привычек: проверять, выключена ли плита, есть ли корреспонденция в почтовом ящике, а так же часто мыть руки, непрерывно убирать квартиру. Если человек готов избавиться от подобных привычек, то представленный метод поможет.

6. Откуда же взялся этот страх? Можно использовать метод вертикальной стрелки, описанный в десятой главе для того, чтобы выявить мягкие симптомы, делающие жизнь невыносимой. Фред, студент колледжа, стремился сделать свою курсовую работу идеальной до такой степени, что даже оставил на год учебу. В итоге Фред вернулся к учебе, когда почувствовал, что может сдать работу, но ему требовалось лечение от стремления к совершенству, чтобы не оказаться вечным студентом.

Он обратился за помощью, когда потребовалось сдать вторую курсовую. Профессор выдвинул Фреду ультиматум: или работа будет сделана в срок, или оценка будет снижаться ежедневно на один балл. Так как у Фреда курсовая была готова, по его мнению, он сдал ее вовремя. Но потом понял, что допустил в ней ряд ошибок, его волнение стало расти и вскоре перешло в панику. Фред позвонил мне домой поздно вечером. Он не находил себе места из-за того, что данная работа была несовершенна.

Автоматические мысли	Рациональные ответы
<p>1. Я не очень потрудился над этой работой, Если это правда, что в этом такого?</p> <p>2. Профессор заметит все ошибки. Если это правда, ну и что?</p> <p>3. Он почувствует, что я не очень старался. Ну и что?</p> <p>4. Получится, что я унизил его. Если ему покажется так, то почему это расстроит меня?</p> <p>5 Я получу тройку или двойку. Допустим, ну и что?</p> <p>6. Это испортит мою семестровую оценку. Ну?</p> <p>7. Это будет означать, что я плохой студент. Чем меня это расстроит?</p>	<p>1. Максимализм. Работа достаточно хороша.</p> <p>2. Психологическая фильтрация событий. Он заметит и ошибки, и хорошие места.</p> <p>3. Ошибка в предсказании судьбы. Скорее всего он так не подумает, а если — да, то это не конец света. Я в отличие от многих студентов стараюсь. Он был бы неправ.</p> <p>4. Максимализм. Ошибка в предсказании судьбы. Я не могу угождать всем и во всем. Если он не удовлетворится работой, то не умрет;</p> <p>5. Выводы, основанные на эмоциях. Ошибка в предсказании судьбы. Мне так кажется, потому что я расстроен. Но я не пророк. И скорее всего ошибаюсь.</p> <p>6. Максимализм. Ошибка в предсказании судьбы. Другие люди халтурят время от времени, и это сходит им с рук. Почему я не могу так?</p> <p>7. «Можно было бы». Кто сказал, что я должен учиться на одном уровне? Почему я должен подчиняться каким-то стандартам. (325:)</p>
<p>8. Я буду неудачником. Допустим, ну и что?</p> <p>9. Я был бы одиноким и отверженным. Ну и что?</p> <p>10. Одиночество — это ужасно.</p>	<p>8. Ошибка в предсказании судьбы. Если я завалю курсовую, то это не сделает меня неудачником.</p> <p>9. Ошибка в предсказании судьбы. Не все отвергнут меня.</p> <p>10. Дисквалификация положительного. Иногда я был очень счастлив в одиночестве. Мое плохое состояние вызвано страхом перед опровержением и стремлением к совершенству.</p>

Я предложил ему использовать метод вертикальной стрелки, чтобы выявить его страхи. Первая автоматическая мысль Фреда была: «Я не очень потрудился над этой работой» (таблица 14.4). А затем Фред спросил себя, если это правда, то почему она так проблематична для него. Вопрос вызвал следующую автоматическую мысль. Фред записал ее, задался вопросом и так далее — к более и более глубоким причинным страхам. Таким образом Фред выявил глубинный источник своего поведения. Мягкие симптомы стали очевидными:

- 1) одна ошибка — и моя карьера будет разрушена;
- 2) другие ждут совершенства и успеха от меня, а если я не оправдаю их надежды, то они отвергнут меня. (326:)

После этого Фред выделил свои искажения в процессе познания. Два из них были более частыми: максимализм, ошибка в предсказании судьбы. Они вызывали у него страсть к совершенству и жажду одобрения. Записав рациональные ответы, он понял, насколько далеки от реальности его страхи, что и помогло Фреду справиться с паникой.

Двумя днями позже он забрал свою работу, которую оценили на «пять с минусом». Ошибки были исправлены профессором, а в прилагавшейся записке он похвалил Фреда и дал ему несколько полезных советов.

Если человек позволит развиваться своему стремлению к совершенству, то он может, как и Фред, попасть в неприятную ситуацию. Метод вертикальной стрелки может стать прекрасной возможностью распознать причины страха. Вместо того, чтобы бежать от них, лучше остановиться и продумать ответную атаку. Спросите себя: «Что меня пугает?» «Что может быть еще хуже?» Затем запишите автоматические мысли, исходя из опыта Фреда. Запишите рациональные ответы, и если справитесь с этим, то обнаружите, что страхи основаны только на иллюзиях.

Допустим, Фред получил «два» или «три», что тогда? В действительности этого произойти не может. Обычно у таких людей как Фред все сделано с таким запасом качества, что можно позволить себе расслабиться без особого ущерба. Но неудачи все-таки иногда случаются, никто от них не застрахован. И нужно заранее научиться их переносить, к тому же на ошибках учатся.

Какую пользу может принести неудача? Низкая оценка, например, может натолкнуть отличника на полезную мысль о несовершенстве человеческой природы, которая не способ

327

ствует его личному росту. Хуже будет, если студент полностью оградит себя от неудач, закончит институт круглым отличником и станет рабом успеха, живущего под страхом несовершенства. Карьера его может быть успешной, но радости она не принесет.

7. Другой способ противостояния жажде совершенства — развитие ориентации. Его смысл в том, что человек ориентируется на процесс, а не на результат. Когда я открыл практику, у меня было желание добиваться успеха на каждом занятии с каждым пациентом. Я думал, что каждый ожидает этого от меня. Когда пациент сообщал о положительном результате, я был на вершине блаженства. А когда пациент говорил об отрицательном результате данного сеанса, я ощущал себя полным неудачником.

Я устал бросаться из крайности в крайность и поделился своими проблемами с доктором Бекем. Его советы оказались полезными, и я предлагаю их всем. Представьте, что ваша работа заключается в том, чтобы каждое утро подгонять машину к зданию мэрии. Иногда на перекрестках горел только зеленый свет, и вы достигали цели очень быстро. В другие дни пробки и красный свет задерживали вас. Профессиональные способности ваши всегда одинаковы, так почему бы не чувствовать удовлетворения не зависимо от того, как быстро сделана работа.

Бек предложил так же отнестись и к моей работе с пациентами.

Как можно достигнуть успеха на студенческом поприще? Поставьте перед собой цели:

- 1) посещать лекции;
- 2) быть внимательным и конспектировать их; (328:)
- 3) задавать уточняющие вопросы;
- 4) ежедневно готовиться к занятиям в строго установленное время;
- 5) каждые две недели просматривать конспекты.

Все эти процессы подконтрольны, так что успех можно гарантировать. И, наоборот, семестровая оценка — вне личного контроля. Она зависит от настроения профессора, от успехов сокурсников или от поворотов судьбы...

Как можно достигнуть успехов в поисках работы?

- 1) Соответствовать.
- 2) Иметь профессионально отпечатанный план предполагаемой работы.
- 3) Говорить комплименты работодателю.
- 4) Выказывать интерес к компании, навести работодателя на разговор о себе.
- 5) Когда работодатель спросит о предыдущей работе, похвалить себя.
- 6) Если он критикует вас или негативно отзываясь, немедленно согласитесь, используя разоружающий метод, описанный в шестой главе.

Например, в разговоре со мной издатель высказал как положительные, так и отрицательные отзывы об этой книге. Я сумел разрядить обстановку, применив разоружающий метод.

Редактор: Я убежден, доктор Бернс, что вы пропускаете некоторые причины возникновения депрессии.

(В первой редакции книги я посвятил несколько глав (329:) мягким симптомам, приводящим к депрессии, но редактор или не обратил внимания на них или не вдохновился ими. Мне очень хотелось высказаться в свою защиту, но это только усугубило бы положение, и я использовал разоружающий метод.)

Я: Это прекрасное предложение. Вы абсолютно правы, и, как мне кажется, просмотрели материал дома. Я ценю ваши идеи. Читателям будет интересно узнать, почему они заболели депрессией. Как вы считаете, если я расширю раздел о мягких симптомах? Или напишу главу о возникновении депрессии?

Редактор: Звучит обнадеживающе.

Я: Что еще вам не понравилось в книге?

Я находил возможность соглашаться с редактором, с каждым его предложением. Я был искренен как всякий начинающий писатель, а редактор был умным и опытным. Я показал, что уважаю его и готов к объективным деловым отношениям.

Предположим, я сконцентрировался бы на результате работы, а не на наших переговорах. Тогда мною владела бы только одна мысль: «Пропустит ли редактор книгу?». Я бы воспринял критику враждебно, и между нами не возникло бы взаимопонимания.

Поэтому в поисках работы не ставьте перед собой цель быть принятым. Результат зависит от многих факторов, находящихся вне личного контроля: количество поданных заявлений, квалификация соперников, а возможно, кто-нибудь из них знаком с дочерью работодателя. Даже полезно получить максимальное количество отказов. Допустим, в среднем надо сделать десять-пятнадцать попыток, чтобы (330:) устроиться по специальности. Это значит, придется смириться с девятью-четырнадцатью отказами. Так что каждое утро говорите себе: «Я попробую получить сегодня максимальное количество отказов». А при каждом отказе повторяйте: «Я получил отказ, значит стал ближе к намеченной цели».

8. Другой способ отказа от стремления к совершенству — это строгое ограничение времени на каждую деятельность. Оно поможет сконцентрироваться на наслаждениях.

Если человек стремится к совершенству, то его тщательность в работе идентична промедлению. Секрет счастья в планировании достижимых целей. И не зависимо от того, закончили ли вы работу по истечении отпущенного времени, переходите к следующему пункту плана. Если вы играете на пианино, впишите и это занятие в распорядок дня. Думаю, музицирование увеличит общее удовлетворение.

9. Я уверен, что все боятся ошибиться! Но что в этом ужасного? Неужели наступит конец света, если вы ошибетесь? Человек, боящийся допустить ошибку, ограничивает личный рост. Один из действенных методов по преодолению жажды совершенства — умение ошибаться.

Напишите небольшой текст. Выделите в нем иррациональные мысли, внушающие страх перед ошибками. Вот что было написано Дженифер, студенткой, о которой я рассказывал выше.

*Ошибаться — это прекрасно!*

1. Я боюсь ошибиться, потому что смотрю на мир сквозь призму совершенства. Одна ошибка — и все разрушено. Это ложно, маленькая ошибка — не конец света. (331:)

2. Делать ошибки — хорошо, на ошибках учатся. Никто не застрахован от них, а так как ошибки все равно встречаются, то лучше принять их как неизбежность и учиться на них.

3. Систематизация ошибок помогает конструировать свое поведение так, чтобы оно наилучшим образом подходило к окружающей действительности. Значит, ошибки делают нас счастливыми и помогают лучше работать.

4. Страх перед ошибками парализует нас. Мы боимся дел и попыток, предвидя возможные ошибки. Ограничивая действия, добиваясь безошибочного поведения, мы

поражаем сами себя. Чем больше мы делаем попыток, тем больше допускаем ошибок, тем быстрее мы учимся и становимся счастливее.

5. Вряд ли кто-нибудь будет на нас злиться или невзлюбит нас за то, что мы делаем ошибки, ведь он тоже ошибается. Большинство чувствует себя неуютно в окружении «совершенных людей».

6. От ошибок не умирают.

Написанное не гарантирует изменений, но является началом правильного пути. Дженифер почувствовала облегчение только через неделю. Она поняла, что полезнее учиться на своих промахах, чем думать, плоха она или нет. В результате, волнения улеглись. Дженифер стала доводить дела до конца. Уверенность в себе она чувствовала на протяжении всей сессии в конце первого семестра. По ее словам, она поняла, что не должна быть совершенной. «Я ошибусь, ну и что? Я учусь на ошибках, поэтому я их не боюсь». И как она права!

Напишите нечто подобное сами. Еще раз напомните себе,

332

что ваши ошибки не приведут к концу света, подчеркните их преимущества; затем, читайте написанное утром на протяжении двух недель. Через некоторое время это поможет включиться в жизнь, работу.

10. Стремление к совершенству заставляет концентрироваться на вещах, которые не получаются, приводит к дурной привычке не замечать собственные успехи. Человек запоминает каждый свой промах. Но кто заставляет его? Может быть ему нравится?

Для того, чтобы избавиться от этого, используйте наручный счетчик для ежедневного подсчета количества хорошо выполненной работы. Попробуйте это делать в течение двух недель. Предсказываю: вы начнете концентрироваться на положительной стороне жизни, будете лучше себя чувствовать. Просто? Но зачем изобретать колесо!

11. Следующий полезный метод — выявление абсурдности максимализма, который в геометрической прогрессии увеличивает стремление к совершенству/Подумайте, сколько вещей максимализм может превратить в прах. Стены в вашем доме абсолютно чистые? А может быть нет? Эффективен ли мой труд? Или только частично? Безусловно, каждый абзац не отполирован до совершенства. Знаете ли вы абсолютно уверенного и всегда спокойного человека? Ваш кумир кино — идеал красоты?

Максимализму не место в реальном мире. Попробуйте хоть на один день изгнать максимализм из своей головы, а случайно появившиеся мысли в черно-белых тонах немедленно опровергнуть и прогнать. Вы почувствуете улучшение. Некоторые примеры дисквалификации максимализма приведены в таблице 14.5.

333

#### ТАБЛИЦА 14.5. ЗАМЕНА МАКСИМАЛИЗМА БОЛЕЕ РЕАЛЬНЫМИ ВЗГЛЯДАМИ

(Для примера использованы изменения во взглядах у различных людей.)

Максимализм	Реалистический подход
1. Какой неудачный день.	1. День действительно несколько неудачен, но это же не полная катастрофа.
2. Сегодня я приготовил отвратительный обед.	2. Это не лучшая еда, которую я когда-либо готовил, но и в ней что-то есть.
3. Я слишком стар.	3. Для чего слишком стар? Для удовольствий слишком стар? Нет. Для секса? Нет. Для дружбы слишком стар? Нет. Для того, чтобы любить и быть любимым слишком стар? Нет. Для наслаждения музыкой слишком стар? Нет. Для продуктивной работы слишком стар? Нет. Итак, для чего же я стар? В действительности я так не считаю!
4. Никто меня не любит.	4. Ерунда! У меня есть семья и много друзей. Я могу получить столько любви, сколько захочу, но должен для этого постараться.
5. Я неудачник.	5. В чем-то я преуспеваю, в чем-то нет, как и все окружающие.
6. Моя карьера закончена.	6. Я менее работоспособен, чем в молодости, но я до сих пор

7. Моя лекция отвратительна.	тружусь, творю, так почему бы не насладиться этим? 7. Это не лучшая моя лекция, несколько ниже моего среднего уровня. Но я буду знать свои недостатки и буду работать над ними. И ведь обязательно часть лекций будет ниже, часть выше среднего уровня.
8. Я не нравлюсь моему парню.	8. Почему я не нравлюсь ему? Он не хочет на мне жениться, зато приглашает на свидания, значит я ему не совсем противна.

334

12. Метод, который может помочь избавиться от стремления к совершенству — открытость. Если какая-то ситуация вызывает у вас волнение, следует сказать об этом окружающим. *Лучше* открыть то, что вызывает переживания, чем держать в себе. Попросите совета у людей, а если они оттолкнул вас, будьте выше этого.

Во время лечебного сеанса, который демонстрировал группе терапевтов, я рассказал об ошибке, допущенной в работе с пациентом. Затем я спросил, кто из присутствующих изменил мнение обо мне в худшую сторону после услышанного. Между нами завязался разговор:

— Мне в голову пришли две мысли, одна положительная: я ценю вашу смелость рассказать нам о своей ошибке. Я бы этого не смог. Вам, как мне кажется, потребовалось немалое мужество. Но я испытал и неприязнь к вам. Теперь знаю, что вы допускаете ошибки; это нормально, но я разочаровался в вас искренне, правда.

— Я знал, как работать с пациентом, но не сумел сдержать свою злобу, моя реакция была неверной. Я признаю, что был не на высшем уровне.

— Я думаю, что через ваши руки прошло много пациентов, и если допустите одну ошибку, это не конец света; никто от этого не умрет. Но как к профессионалу, я все равно стал хуже к вам относиться.

— Для каждого терапевта такие ошибки — нормальное ежедневное правило. Промахи могут быть и очевидными, и скрытыми. По крайней мере, у меня так. Ну, что вы ответите? Мне кажется, что ваше разочарование во мне вызвано моей низкой эффективностью в работе с пациентом?

— Да, я думал, что ваш опыт помогает справляться со всякими выпадами пациентов.

335

— Точнее, я чаще нахожу, как лучше ответить пациенту, но иногда получается не так, как хочется. Мне до сих пор есть чему учиться. Вы и теперь чувствуете разочарование?

— Да. Я знаю простой способ, как можно вас расстроить. Вы не могли иначе прореагировать в этом случае, не показывая зубы.

— Может быть это и правда. По крайней мере, тогда мне необходимо было поработать в этой области, чтобы вырасти, как терапевт.

— Да, в том случае, а может быть, и в других вы не оправдали моих надежд.

— Почему вы разочаровались во мне? Из-за моего несовершенства? Неужели я стал хуже?

— Вы несколько преувеличиваете. Я не думаю, что вы стали хуже. Но с другой стороны вы оказались не таким уж хорошим врачом, чем мне показалось сначала.

— Вы относитесь ко мне хуже только поэтому?

— Как врач?

— Как врач или как человек. Вы относитесь хуже ко мне?

— Да, я думаю, что так.

— Почему?

— Я расстроен, потому что ожидал от вас большего. Но, возможно, вы лучше в других областях, не как терапевт.

— Мне не хочется разочаровывать, но боюсь, вы обнаружите, что в других направлениях моей деятельности я еще менее совершенен/Думаю, разочаровавшись во мне как во враче, вы еще сильнее разочаруетесь во мне как в человеке.

— Да, я разочарован в вас как в человеке. Думаю, это точное определение моего

отношения.

— Вы думаете обо мне хуже, потому что я не попадаю

336

под ваш стандарт совершенства? Но я человек, а не робот.

— Я не уверен, что хорошо понял ваш вопрос. Я сужу о людях по их работе. Вы потерпели неудачу, и я осудил вас. Может быть, глупо, но это факт. Я думаю, что вы должны действовать успешней, хотя бы потому что вы наш учитель и наставник. Я ожидал большего, а ведь я мог бы справиться

этим пациентом лучше вас.

— Если вы можете справиться с пациентом лучше, то я хотел бы поучиться у вас этому. Но почему вы ставите себя выше меня? Если вы будете всякий раз расстраиваться и терять ко мне уважение после каждой замеченной ошибки, то скоро впадете в депрессию. Зачем вам это? Я ведь допускаю ошибки с момента рождения. Если вы, как мне кажется, продолжите нашу дружбу, то придется признать факт моего несовершенства. Указывайте мне на мои ошибки, я буду на них учиться. Когда я перестану делать ошибки, перестану развиваться. Распознавание, корректировка ошибок и учеба на них — вот мое правило. Когда вы научитесь терпимо относиться к несовершенству других, тогда сможете признать и свое несовершенство. Скорее всего вы поймете, что и для вас ошибаться — нормально.

В таком диалоге люди могут почувствовать себя униженными. Признание права на ошибку делает человека лучше. А если другой расстраивается, увидев ваши промахи, это его вина, значит он подходит к вам с недопустимо высокими требованиями. Если вы не поддадитесь влиянию этих ожиданий, вы не будете злиться, допустив ошибку. Перед каждым стоит альтернатива: или попробовать стать совершенным и стать больным человеком, или провозгласить свое право на несовершенство и чувствовать себя превосходно, ну что, выбрали?

337

13. Следующий метод — концентрация на счастье. Представьте счастливый период в своей жизни. Для меня это спуск в каньон Гавасупай во время летних каникул, когда я был студентом колледжа. Это изолированная часть Великого Каньона. Я был там с другом. Гавасупай на языке индейцев означает — сине-зеленые водяные люди, так же называется и река, протекающая по дну каньона. Это место можно назвать земным раем. Гавасупай впадает в Колорадо. Некоторые водопады, расположенные по течению реки, достигают нескольких футов. Индейцы, живущие там, доброжелательны и легки в общении. Прекрасное воспоминание! У каждого есть подобное. Но что в них совершенно? В моем случае — ничего. Не было туалета, мы ночевали в спальнях мешках под открытым небом. Я не очень хороший скалолаз, я не идеальный пловец, ничего не было совершенного. Практически, ни в одной из деревень не было электричества; еду, которую мы могли купить, нельзя назвать великолепной; не было ни мяса, ни овощей, но после дня, проведенного на воздухе, пища казалась прекрасной. Так кому же нужно совершенство?

Каким же образом можно применить эти воспоминания? Когда человек делает что-то замечательное — ест под открытым небом, путешествует, ходит в театр и т.д., — он может разрушить приятное впечатление, постоянно повторяя, что еда невкусная, он не может насладиться этим. Это глупо, ведь его расстраивают собственные ожидания. Предположим, что кровати в мотеле жесткие, а вы заплатили пятьдесят долларов за комнату. Вы позвонили администратору, но он сказал, что других кроватей и комнат нет. Вы можете удвоить свои несчастья, повторяя себе, что ожидания не оправдались, и счастливые воспоминания улетучатся из

338

памяти. Другой путь — не волноваться, а вспомнить свои ночевки в лесу под открытым небом во время путешествия. Вам они нравились. Так что, безусловно, можно насладиться своим пребыванием в мотеле, если захотите. Все зависит от вас.

14. Еще один способ преодолеть жажду к совершенству — борьба с жадностью. Человек

будет более удачлив, если уменьшить свои запросы, снизив стандарты. Я потратил два года для написания моей первой научной статьи, она была великолепной, я и сейчас горжусь ею. Но я заметил, что мои коллеги, не более талантливые, чем я, за тот же срок опубликовали по несколько статей. Тогда я спросил себя, неужели одна моя статья, которую я оцениваю девяносто восемью баллами, лучше десяти по восемьдесят одному баллу каждая? Ведь, общая сумма — восемьсот баллов. Когда я понял это, то решил снизить стандарты, и моя продуктивность возросла, я почувствовал большее удовлетворение.

Как это может помочь другим? Допустим кто-то замечает, что продвигается слишком медленно в своей работе. Я уверен, ему лучше оставить задание и перейти к другому. Лучше выполнить несколько дел, чем остаться с одним шедевром и им же порожденным стрессом.

15. Последний метод основан на логических исследованиях. Установка первая: ошибаются все. Да? Установка вторая: вы — человек. Что из этого следует? Вы будете и должны ошибаться. Повторяйте это каждый раз, когда мучаетесь из-за допущенного промаха. «Я должен был ошибиться, потому что я человек!» Или: «Как человеку мне свойственны ошибки».

Вдобавок спросите себя: «Какой урок я могу извлечь из

339

этой ошибки? Есть ли в ней что-либо положительное». В качестве эксперимента вспомните одну ошибку и запишите урок, извлеченный из нее. Многие великие открытия содержат в своей основе уроки, извлеченные из ошибок. На ошибках учатся ходить, говорить. Так зачем же отказываться от такого стимула к росту? Человеческие несовершенства и ошибки — одно из самых великих достижений. Любите ошибки! Ошибки освещают нам путь вперед. Если бы человек был совершенен, ему нечему было бы учиться, ничего не надо было бы улучшать, исчезло бы удовольствие движения вверх. Человек знал бы все ответы, во всем выигрывал бы; любому начинанию сопутствовал бы успех; разговор с людьми не приносил бы ничего нового, потому что все известно. И, самое главное, исчезнут любовь, как и вообще всякое проявление человеческих отношений. Невозможно любить совершенство. Жизнь стала бы одинокой, скучной, ужасной. Кто-нибудь еще хочет совершенства? (340:)

## **Часть пятая. Бездна и суицид**

### **Глава пятнадцатая. Выбираю жизнь**

В недавно опубликованной работе доктора Аарона Т. Бека сказано, что склонность к самоубийству наблюдалась у некоторых пациентов с легкой формой депрессии и у трех четвертей — с тяжелой. (*Бек Аарон Т. Депрессия: причины и лечение. Филадельфия, издательство Пенсильванского университета, 1972, с. 30-31.*) Пять процентов больных депрессией заканчивают жизнь самоубийством. Между прочим, когда умирает человек, больной депрессией, в одном из шести случаев причиной является суицид.

Ни одна возрастная группа, социальный или профессиональный класс не застрахованы от самоубийства. Печально, но есть и случаи суицида среди детей. Во время исследования седьмых, восьмых классов в пригородных школах Филадельфии выяснилось, что треть школьников склонны к депрессии, задумывались о самоубийстве. Даже у младенцев, попавших в изоляцию, можно обнаружить синдромы депрессии и непроизвольное стремление к смерти в виде отказа от приема пищи.

Но прежде, чем кто-то дойдет до мысли о суициде, я хочу, чтобы он узнал: стремление можно преодолеть с помощью когнитивной терапии. По нашим исследованиям у пациентов, прошедших эмоционально-когнитивную терапию, в течение одной-двух недель проявилась тяга (341:) к жизни. А изменение настроения к лучшему у больных подавляло импульсы к самоубийству.

Почему люди в состоянии депрессии так часто задумываются о смерти; что может помочь

им? Понять это можно, исследовав мышление потенциальных самоубийц. У них преобладают пессимистические мысли, жизнь кажется кошмаром, вспомнить они могут только депрессию и страдание.

Во время депрессии появляется чувство, что счастья никогда не было и не будет. Если близкий человек пытается опровергнуть это, больной считает, что его пытаются приободрить или просто ошибаются. Потому что депрессия искажает все воспоминания, из памяти исчезают радостные минуты, и кажется, будто их вообще не существовало. Пациент думает: «Счастье — иллюзия. Настоящее мое состояние — депрессия. Я обманывал себя, думая, что я счастлив».

Если человек чувствует себя плохо, многое может измениться, поверь он, что все улучшится; ведь мысль о самоубийстве приходит, когда все кажется необратимым, когда будущее кажется ужасным.

Брокер, сорок девять лет, болен депрессией. Недавно он сказал мне: «Доктор, я уже лечился у шести психиатров; на протяжении шести лет меня лечили шоковой терапией, транквилизаторами, другими лекарствами. Но депрессия ни на минуту не проходила. Я потратил на это восемьдесят тысяч долларов, но остался больным и стал нищим. Каждый доктор говорил мне, что я преодолею свою депрессию. Но теперь я понимаю — это была ложь; они все врал. По натуре я боец, я упорно сражался. Поэтому я пришел к выводу, что лучшее лекарство — смерть».

Исследования показали, что безнадежность — основа

342

самоубийств. Из-за искаженного мышления больному кажется, что он в западне, из которой ему нельзя выбраться. Он убежден, что его проблемы неразрешимы. А так как мука кажется несносной и нескончаемой, больной ошибочно приходит к выводу, что единственный путь к спокойствию — самоубийство.

Если такие мысли посещали человека в прошлом, или он серьезно задумывается об этом сейчас, я заклинаю его: не верьте, что самоубийство — лучшее и единственное решение проблемы.

Заклинаю: *ВЫ НЕ ПРАВЫ!* Когда человек думает, что он безнадежен, то это значит, что его мысли нелогичны, искажены. Не зависимо от того, насколько сильно его верование в это или даже, если окружающие согласились с этим, он ошибается, *самоубийство — не лекарство от депрессии.* Оно не является рациональным решением проблем. Я покажу другие пути.

## Оценка суицидальных наклонностей

Несмотря на то, что мысли о самоубийстве возникают и у здоровых людей, возникновение тяги к суициду у больных депрессией является опасным синдромом. Необходимо знать, как определить мысли о самоубийстве, влекущие тяжелые последствия. В методе Аарона Т. Бека, описанном во второй главе, говорится о склонности к суициду.

Самая большая ошибка — не поделиться мыслями о самоубийстве со своим психологом. Многие люди боятся раскрыться, ожидая неодобрения. Они верят в то, что даже разговор об этом может приблизить попытку самоубийства.

343

Такая точка зрения необоснованна. Вероятнее всего, человек испытает облегчение, обсудив эти мысли с профессиональным психотерапевтом.

Если вы задумываетесь о самоубийстве, спросите себя, насколько серьезно воспринимаете подобные мысли. Желаете ли вы иногда умереть? Если — да, будете ли вы прилагать усилия для этого? Один молодой человек сказал мне: «Доктор, ежедневно перед сном я молю Бога о том, чтобы заболеть раком, тогда бы я мог умереть в мире и согласии с семьей» — это пассивное желание смерти.

Активное желание смерти — более опасно. Если человек серьезно решил совершить самоубийство, он планирует, каким способом это сделать. Чем конкретней и тщательней

составлен план, тем больше вероятность попытки самоубийства. Необходимо обратиться за профессиональной помощью!

Были ли попытки самоубийства в прошлом? Если да, то при малейшем суицидальном позыве требуется профессиональная помощь. Для многих людей предыдущие попытки кажутся «генеральной репетицией». Неудачная серия попыток самоубийства в прошлом показывает, что возможен успех в будущем. Очень опасен миф, что неудачные попытки — игра на публику, и их не стоит рассматривать серьезно. Подчеркиваю, мысли или любые действия, направленные к самоубийству, должны восприниматься серьезно. Нельзя рассматривать их как «просьбу о помощи». Многие потенциальные самоубийцы меньше всего ищут помощи, так как на сто процентов уверены в своей безнадежности и бессмысленности любой помощи. Ведь из-за этого, лишённого логики верования они и ищут смерти.

Степень безнадежности — основной фактор, по которому

344

можно судить, будет ли иметь место активная попытка самоубийства. Спросите себя: «Уверен ли я, что будущее так мрачно?» Действительно ли я испробовал все возможное? Действительно ли мои мучения нестерпимы и нескончаемы?» Если вы ответили положительно на все вопросы, то вам требуется немедленная профессиональная помощь. Но следует учесть, что безнадежность — пир депрессии — это такой же симптом, как кашель при пневмонии. Ощущение безнадежности не доказывает, что больной безнадежен, так же как кашель не доказывает, что у человека обязательно воспаление легких. Это просто означает, что он болен, в данном случае, депрессией. Ощущение безнадежности — не причина для самоубийства, но сигнал необходимости компетентного совета. Почувствовав безнадежность — идите к врачу! Задержите мысль о самоубийстве, хотя бы на один миг!

Самоустрашение тоже важно, как фактор, удерживающий от самоубийства. Спросите себя: «Что же оградит меня от самоубийства? Семья, друзья, религия?» Средства устрашения в данном случае играют против самоубийства. Но если их нет?

Вывод: *если человек склонен к самоубийству, то ему нужно как можно более разумно оценить это.* Наличие следующих факторов свидетельствует о принадлежности к группе высокого риска:

1. Сильная депрессия и ощущение безнадежности.
2. В прошлом присутствовали попытки самоубийства.
3. Составлены конкретные планы самоубийства.
4. Отсутствие средств устрашения.

345

Если один или несколько факторов имеют место, следует прибегнуть к лечению; пока не поздно нужно искать профессиональную помощь.

## **Нелогичные послышки к самоубийству**

Больные депрессией имеют право на суицид? Многие начинающие специалисты постоянно сталкиваются с этой мыслью. Пытаясь спасти больного от хронической депрессии, от самоуничтожения, врач думает: «Насколько глубоким должно быть мое вмешательство? Где заканчиваются права человека в данном случае? Несу ли я ответственность за последствия или могу предоставить больному свободу выбора?»

Настоящий вопрос состоит не в том, имеет ли больной депрессией право на самоубийство, а в том, реалистичны ли его мысли, когда он задумывается об этом. Разговаривая с пациентами, я пытаюсь выяснить их истинные чувства, я спрашиваю: «Что склонило вас к самоубийству? Что вам кажется неразрешимым?». Затем я стараюсь указать больному на ошибки в рассуждениях, приведших к мысли о суициде. Начав думать более реалистично, больной избавляется от ощущения безнадежности и желания свести счеты с жизнью. Появляется жажда жизни. Попробуем показать, как можно заменить мысли о смерти на мысли о счастливой жизни.

Холли, девятнадцати лет, обратилась ко мне по совету детского психоаналитика из Нью-Йорка. Он неудачно в течение нескольких лет лечил девушку при помощи психоанализа от серьезной подростковой депрессии. Другие врачи

346

тоже оказались бессильны. Депрессия у Холли началась с момента развода родителей.

Несколько раз Холли пыталась перерезать себе вены. Она сказала, что когда ее охватывает безнадежность, единственным облегчением служит вид хлынувшей крови. Ее слова подтверждались огромным количеством швов на запястьях. В добавление к этим действиям, не являющимися по своей сути суицидальными, она несколько раз пыталась убить себя.

Полученное ею лечение было неэффективно. Временами депрессия была настолько серьезна, что требовала госпитализации. Перед тем, как обратиться ко мне, Холли провела несколько месяцев в Нью-Йоркской клинике. Лечащий врач Холли считал, что госпитализация будет необходима на протяжении минимум трех лет, и соглашался с Холли в ее безрадостных прогнозах.

Она умна, привлекательна, общительна. Великолепно закончила школу, несмотря на то, что не могла посещать занятия во время лечения в больнице. По некоторым предметам ей необходимы были репетиторские занятия. Как и многие пациенты, Холли мечтала стать профессиональным психологом, но ее врач сказал, что это не реально из-за ее собственных проблем. Это стало еще одним огорчением для Холли.

После школы Холли много времени посвятила своему лечению, прочитав о нашей успешной практике, ее отец обратился в Пенсильванский университет за помощью. Он проконсультировался по поводу проблем Холли.

После разговора со мной по телефону отец привез ее в Филадельфию. Личное общение с ними не оправдало моих ожиданий. Отец казался добрым, мягким человеком, а Холли привлекательной, добродушной и общительной.

347

Я предложил Холли несколько психологических тестов. BDI-тест показал серьезную депрессию, другие же исследования показали ее мысли о самоубийстве. Холли постоянно повторяла: «Я хочу убить себя». Несколько ее родственников пытались покончить с собой: двое успешно (сведения семейной истории Холли). Основной причиной самоубийства Холли назвала лень. Холли сказала мне: «Моя лень стала причиной никчемности, и я заслуживаю смерти».

Я попробовал использовать в работе с ней когнитивную терапию. Я предложил ей ролевую игру: она должна была изобразить, как два адвоката представляют ее вопрос в суде. Случайно оказалось, что ее отец — адвокат страховой компании, специализирующийся на вопросах самоубийства. Я предложил Холли убедить судью, что она действительно заслуживает смертного приговора. Я же должен был сыграть роль адвоката, опровергающего все доводы Холли-прокурора. Таким образом, мы могли взвесить все за и против ее самоубийства и найти правду:

Холли: Для этого человека самоубийство — избавление от жизненных страданий.

Я: Это можно отнести в любому, поэтому довод не принимается.

Холли: Жизнь ее настолько ужасна, что невысказано стерпеть дальнейшей муки.

Я: Она терпела это до сих пор, поэтому сможет терпеть дальше. Ее прошлое наполнено не только страданием, поэтому не доказуемо, что будущее ужасно.

Холли: Ее жизнь — обуза для семьи.

Я: Самоубийство не решение проблемы, оно еще больший удар по семье.

348

Холли: Она эгоистична, ленива и никчемна, она заслуживает смерти.

Я: Каков процент ленивых среди населения?

Холли: Возможно, двадцать. Нет, скорее десять процентов.

Я: То есть двадцать миллионов американцев ленивы. Это не повод для их уничтожения. Поэтому я против утверждения приговора моей подзащитной. Лень, апатия — симптомы

депрессии?

Холли: Возможно.

Я: По законодательству симптомы болезней не являются причиной смертного приговора, не зависимо от заболевания. Между прочим, лень исчезает, когда излечивается депрессия.

После нашей беседы состояние Холли улучшилось. Через несколько подобных занятий она пришла к выводу, что поводов к самоубийству у нее нет. И главное Холли научилась выдвигать аргументы против собственных обвинений. Холли почувствовала частичное эмоциональное расслабление впервые за многие годы. Она сказала мне: «Насколько я помню, никогда так хорошо себя не чувствовала. Но я боюсь, что когнитивная терапия не окажется такой хорошей, как хотелось бы». Она почувствовала в ответ на свои сомнения новый прилив депрессии. Я сказал ей: «Холли, защита считает, что в этом нет настоящей проблемы. Если терапия не оправдает твоих надежд, это станет понятно через несколько недель. А до тех пор у тебя будет оставаться надежда. Может, методика хоть частично оправдает ее. Попробуй». Холли решила приехать в Филадельфию на лечение.

Стремление к самоубийству у Холли было следствием когнитивных искажений. Потеряв интерес к жизни, она (349:) навесила на себя ярлык ленивого человека, а так как свою личную значимость она ставила в зависимость от достижений, то пришла к выводу, что единственное искупление — смерть. Холли решила, что никогда не выздоровеет, и ее смерть принесет облегчение семье. Ее состояние усиливалось мыслями о том, что она не вынесет всего этого, ее чувство безнадежности основывалось на ошибке в предсказании судьбы. Она нелогично приходила к выводу, что не сумеет улучшить свое состояние. Когда Холли увидела, что ее заключения были далеки от реальности, то испытала огромное облегчение. Для того, чтобы закрепить улучшение Холли, предстояло научиться корректировать свои негативные мысли. Это требовало большой работы, но она не собиралась легко сдаваться.

Холли легла в больницу Филадельфии, где я и посещал ее дважды в неделю для занятий когнитивной терапией. В больнице она проходила интенсивный курс терапии по поводу резкой смены настроений, но выписалась уже через пять недель, и я предложил Холли посетить летние курсы при университете. Еще на протяжении некоторого времени Холли испытывала смену настроений, но было заметно общее улучшение. Временами она сообщала о хорошем самочувствии на протяжении нескольких дней. Это было огромным достижением, она впервые с пятнадцатилетнего возраста испытала счастье. Но затем Холли все равно впадала в глубокую депрессию. Ее опять посещали мысли о самоубийстве, и Холли пыталась убедить меня в том, что она недостойна жить. Как и многие подростки она так же была недовольна мирозданием и не видела смысла в своем существовании.

Наряду с отрицательным отношением к себе Холли

350

выработала негативный взгляд на весь мир, она не только видела себя, охваченной не поддающейся лечению депрессией, но как и многие современные подростки, выработала собственную систему нигилизма, наиболее крайнюю форму пессимизма. Она не верила в существование правды, ей казалось, что мир переживает агонию и мучения. Нигилисты не видят ничего, кроме своего ужасного существования. Холли пришла к выводу, что предназначение всего живого — агрессия, а суть — страх. Единственным выходом Холли видела смерть и жаждала ее. Она постоянно жаловалась на ужасы своего бытия, настаивала, что жизнь невыносима, а люди изначально греховны.

Заставить эту умную молодую женщину понять, насколько искажены ее мысли, было сложно. В следующем диалоге показана битва, происшедшая между мной и ее нелогичными суждениями.

Холли: Я не хочу жить в мире, где зло превалирует над добром.

Я: Предположим, что я пациент, ты врач. Попробуй опровергнуть свое *предыдущее* суждение; допустим, что я его сказал.

(Я использовал этот прием, зная желание Холли стать врачом. Я думал, она скажет что-нибудь значимое, но девушка поразила меня следующим заявлением:)

Холли: Я бы ответила, что согласна с вами.

Я: Будь я твоим пациентом и скажи, что не хочу больше жить, ты бы предложила мне выброситься из окна?

Холли (смеясь): Да! Лучшего исхода я не вижу. Если подумать о всех ужасах мира, самая естественная реакция — депрессия.

351

Я: И какие преимущества в этом? Это поможет исправить все плохое?

Холли: Нет, его невозможно исправить.

Я: Невозможно исправить все зло или только часть?

Холли: Я не могу исправить ничего значимого, а только какие-то мелочи.

Я: Если я буду повторять себе это ежедневно, то действительно сильно расстроюсь. Но я могу думать о людях, которым помог сегодня почувствовать себя великолепно. Я обессилю, если попытаюсь задуматься о тысячах, которым не помог, а я не считаю, что слабость входит в число моих преимуществ. Какая же в этом польза для тебя?

Холли: Нет, не знаю.

Я: Тебе нравится быть обессиленной?

Холли: Нет, до тех пор пока я окончательно не обессилена.

Я: Объясни.

Холли: Я была бы мертва, а это лучший выход.

Я: Тебе кажется, что быть мертвой это прекрасно?

Холли: Я точно не знаю, наверное, быть мертвой и ничего не испытывать. А кто знает?

Я: То есть это может быть ужасным или ничем. Самое близкое состояние к «ничему» — анестезия. Это радует вас?

Холли: Не радует и не огорчает.

Я: Я рад, ты согласилась, что это не восхитительно. И ты действительно права, в «ничем» нет ничего радостного. Но в жизни есть вещи достойные восхищения.

(Мне показалось, что я чего-то добился, но ее юношеское упорство в том, что не существует ничего хорошего, толкало ее на дальнейшее опровержение моих слов. Ее сопротивление сделало мою работу довольно сложной.)

352

Холли: В жизни так мало хорошего и чтобы насладиться им нужно пройти огонь, воду и медные трубы. И, по-моему, даже не стоит пробовать.

Я: Каковы твои ощущения, когда чувствуешь себя хорошо? Тебе кажется, что дорога к счастью была слишком сложной, а это вовсе не так хорошо?

Я: Все это зависит от того, на чем я хочу сконцентрироваться. Единственный способ не испытывать депрессию — это не думать. Поэтому, когда я чувствую себя хорошо, это значит, что я сконцентрировалась на приятном. Но плохое все равно существует. А так как плохих вещей больше, чем хороших, было бы ложью обращать внимание только на вторые. Вот почему самоубийство — единственный выход.

Я: Существует два типа плохих вещей, первый — псевдоплохие, а вторые — настоящие, созданные нашим воображением.

Холли (перебивая): В газетах я читаю об изнасилованиях и убийствах, это ведь настоящее зло.

Я: Верно, это то, что я называю настоящим плохим, но давай сначала рассмотрим псевдоплохое.

Холли: Что вы под этим подразумеваете?

Я: Хорошо, возьмем твое утверждение, что жизнь отвратительна, это — явное преувеличение. Жизнь имеет хорошие, плохие и нейтральные моменты. Поэтому твое утверждение далеко от реальности. Вот что я подразумеваю под псевдоплохим. С другой стороны существуют реальные проблемы. Людей убивают. Они болеют раком, но по моему убеждению, с этим можно справиться. Существуют проблемы, решение которых ты можешь найти сама. Тогда ты будешь искать позитивный подход вместо того, чтобы оставаться в

состоянии подавленности. (353:)

Холли: Но ведь я этим и занимаюсь, просто меня раздавливает все плохое, которое я замечаю. Вот почему мне следует убить себя.

Я: Было бы неплохо, если бы в мире не было проблем, но тогда бы отсутствовала возможность роста, человек развивается, решая проблемы; когда-нибудь и ты решишь одну из них и почувствуешь удовлетворение.

Холли: По-моему, несправедливо использовать проблемы таким образом.

Я: Почему бы не проверить это самой. Я не хочу, чтобы ты мне верила на слово, испытай сама. Но для этого нужно хоть что-нибудь делать: посещать занятия, работать, общаться с людьми.

Холли: Это то, что я начинаю делать.

Я: Хорошо, через некоторое время действие станет заметно; ходи в летнюю школу, встречайся с друзьями, работай, получай хорошие отметки, получай удовлетворение от сделанного, но если удовлетворение окажется ниже, чем ты предполагала, естественен вывод: «Депрессия была лучше, мне не нравится чувствовать себя счастливой». Ты можешь сказать: «Мне не нравится активно участвовать в жизни». Если так, то всегда есть возможность вернуться к состоянию депрессии и безнадежности. Не отвергай счастья, не испытывай его, попробуй.

Холли опять испытала эмоциональный подъем, когда поняла, что предпосылки к самоубийству основывались на ошибочных выводах: она концентрировалась на негативных фактах (психологическая фильтрация событий) и постоянно настаивала, что положительных вещей не существует (дисквалификация положительного). Поэтому она решила, что (354:) жить не стоит. Научившись исправлять ошибки в мышлении, она почувствовала улучшение. Ее занятия на летних курсах при университете прошли успешно, и она была допущена до Высшей Лиги. Хотя иногда Холли и сомневалась в своих способностях справиться с академической нагрузкой, но ее опасения не оправдались.

Мы расстались раньше, чем через год; в середине разговора она хлопнула дверью и выскочила, возможно, не зная другого способа попрощаться. Я думаю, что она почувствовала способность к самостоятельному разрешению проблем. Может быть, она устала от постоянных споров со мной. Впоследствии Холли изредка звонила мне, и я узнал, что хотя до сих пор Холли испытывает легкие колебания настроения, она считается лучшей студенткой группы. Ее мечта о карьере психолога сбывается. Да благословит тебя господь, Холли!

Образ мыслей Холли мог привести многими путями к самоубийству; все пациенты, склонные к суицидам, имеют нелогичную уверенность в своей безнадежности и что они стоят перед неразрешимой дилеммой. Если они выявят искажение в процессе мышления, то сразу почувствуют значительное облегчение. Пусть эти слова дадут надежду и удержат от попыток самоубийства.

Конечно, трудно вести диалог с таким упорством, какое я проявил с Холли, но я могу привести и более типичный случай стремления к самоубийству. Его причина — чувство разочарования, приходящее в средних и преклонных годах; взглянув на прошлое, можно прийти к выводу, что жизнь оказалась никчемной, совсем не такой, как ожидалось в юности. Это называется кризисом средних годов: сравнение достижений и планов. Безуспешная попытка разрешить (355:) кризис может привести к самоубийству. Но повторю еще раз, такой исход основан на искажении в мышлении.

Луиза в пятьдесят лет, будучи замужней женщиной эмигрировала из Европы в Соединенные Штаты во время Второй мировой войны. Ее привела ко мне семья после почти удавшейся попытки самоубийства. Они не знали, что у нее серьезная депрессия, и ее попытка была для них полной неожиданностью. В разговоре со мной Луиза сказала, что ее жизнь ничего не стоит, она чувствовала себя неудачницей и была уверена, что не получила удовлетворения ни от одного выполненного дела. Она сказала, что не достигла ничего стоящего и поэтому жить дальше не имеет смысла.

Я понял, что необходимо мое вмешательство для предотвращения повторного суицида.

Применил когнитивную терапию, чтобы как можно быстрее показать нелогичность ее мыслей. Вначале я попросил составить список ее достижений, чтобы опровергнуть уверенность Луизы в том, что она не сделала ничего стоящего.

Луиза: Я помогла своей семье избежать фашистского террора и поселиться в этой стране. Я в совершенстве владею пятью языками. Я работала по приезду в Штаты на не очень приятной работе, чтобы у моей семьи было достаточно денег. Мы с мужем воспитали прекрасного сына, он закончил колледж и стал преуспевающим бизнесменом. Я великолепно готовлю, мои внуки считают меня хорошей бабушкой. По-моему, это все мои достижения.

Я: Но, как вы можете утверждать, что ничего не достигли?

Луиза: Видите ли, все в моей семье говорят на пяти языках. Переезд из Европы был необходим для того, чтобы (356:) выжить. Моя работа была обычной и не требовала никакого таланта. Мать должна хорошо воспитывать детей, домохозяйка хорошо готовить. Так как все эти вещи я должна была делать, или любой мог сделать их так же, то я не считаю это настоящими достижениями. Они тривиальны, поэтому я решила покончить с собой. Моя жизнь пуста.

Я понял, когда Луиза делала что-нибудь хорошее, то говорила, что это не в счет, и раскисалась. Ее главный враг — дисквалификация положительного. Луиза обращала внимание только на свои недочеты и ошибки. Она настаивала на том, что ее успехи ничего не стоят. Луиза создала иллюзию, что ее достоинство равно нулю.

Для того, чтобы Луизе стали ясны ее ошибки, я предложил ей обменяться ролями. Я буду играть роль психиатра, впавшего в депрессию, а она будет моим личным врачом, который попытается добраться до истоков болезни.

Луиза: Почему вы испытываете депрессию, доктор Бернс?

Я: Я понял, что ничего не достиг в жизни.

Луиза: В ваших словах нет смысла, каждый хоть что-то достиг. Например, вы работаете с пациентами, опубликовали несколько статей, читаете лекции, вы достигли очень многого для вашего возраста.

Я: Нет, ни одна из этих вещей не в счет. Каждый врач должен заботиться о своих пациентах. Я просто делаю то, что мне следует, это моя обязанность работать в университете и публиковать свои исследования. Все преподаватели делают так; мои идеи ординарны; моя жизнь никчемна.

Луиза (смеется над собой, из роли врача вышла): Я (357:) критиковала себя так в течение последних десяти лет.

Я (как терапевт): Ну и что чувствует человек, когда о всех своих достижениях говорит: «Это не в счет?»

Луиза: Я испытываю депрессию, когда говорю себе так.

Я: Какой смысл думать о вещах, которые хотели бы, но не сделали, и не обращать внимания на свои достижения?

Луиза: Я этого не понимаю.

Луиза осознала, что в основе ее расстройства лежит принцип: «Все, что я сделала — не в счет». Когда она поняла бессмысленность своих утверждений, наступило улучшение самочувствия, и желание совершить самоубийство пропало. Не зависимо от того, сколько человек сделал, он всегда себя может расстроить словами: «Это не в счет». Луиза поняла, что ее проблема была надуманна. Обмен ролями позволил ее чувству юмора обнаружить смехотворность ее верований.

Еще раз напомним, почему верование безнадежности иррационально. Депрессия может пройти даже без лечения, которое служит только для ускорения процесса выздоровления. Сейчас существует множество эффективных видов терапии, как психо-, так и лекарственных. Но нужно учесть, что невозможно с ходу определить, какой из них станет ключом к счастью. Еще раз подчеркиваю, что если неудача постигла при использовании одного или нескольких методов, это еще не означает, что все методы неэффективны. Недавние исследования показали, что если пациент не реагирует на одно лекарство, то у него есть шансы на больший

эффект от другого лекарства, чем у среднего человека. Если человеку не удастся наладить отношения с одним врачом, шансы добиться успеха с другим возрастают. Нужно учесть, что существует огромное число эффективных (358:) антидепрессантов, психотерапевтических методик и способов самопомощи. Так что возможность выздоровления очень и очень высока.

Когда человек испытывает депрессию, он путает чувства и факты; безнадежность — это симптом депрессии, а не реальность. Чувства больного депрессией основываются на искажениях в процессе мышления. Стремление к самоубийству только доказывает необходимость лечения. И еще раз, безнадежность требует лечения, а не ухода из жизни. Мое основное правило: пациенты, ощущающие безнадежность — небезнадежны.

Уверенность в безнадежности — один из наиболее любопытных аспектов депрессии. Очень важно научиться распознавать ошибки, приведшие к чувству безнадежности, и как можно быстрее, чтобы предотвратить суицид. Человек может быть уверен, что столкнулся с неразрешимой проблемой; он может ощущать, что в капкане и видеть единственный выход в самоубийстве. Но обычно оказывается, что больной ошибается. Мысли о самоубийстве всегда нелогичны, искажены и ошибочны. Искаженные мысли и мягкие симптомы, а не реальность вызывают переживания. Когда человек научится видеть истинное лицо проблемы, желание самоубийства пройдет.

Глупо думать, что больные депрессией, стремящиеся покончить с собой, никогда не сталкивались с реальными проблемами — они есть у всех: финансовые, межличностных отношений, здоровья, и так далее. Но все их можно разрешить и не прибегая к суициду. Как показано в девятой главе, реальные проблемы никогда не вызывают депрессию, в отличие от искаженных мыслей. Ни у одного пациента я не встретил реальной проблемы, единственным выходом из которой было бы самоубийство. (359:)

## **Часть шестая. Ежедневные стрессы**

### **Глава шестнадцатая. Как я претворяю в жизнь свои верования**

*Врач! Исцели Самого Себя. От Луки, святое благословение 4:23*

Последние исследования показали, что стрессу больше всего подвержены (учитывалось эмоциональное напряжение и сердечные заболевания) диспетчеры аэропорта. Для этой работы требуются постоянное напряжение и внимание; халатность может привести к трагедии. Интересно, лучше ли эта работа оплачивается, чем моя. Ведь «самолеты, которым я прокладываю курс» часто находятся в аварийном состоянии.

Опишу тридцать минут прошлого вторника. В десять двадцать пять я получил почту, где обнаружил длинное, злое письмо от пациента по имени Феликс; это было как раз перед началом моего занятия, назначенного на десять тридцать. Феликс сообщил мне свое желание искупаться в кроватной ванне, для чего собирался убить трех врачей, включая двух психиатров, лечивших его в прошлом! В своем письме Феликс утверждал: «Я жду времени, когда у меня будет достаточно сил, сходить в магазин и купить пистолет с патронами». Мне не хватило времени позвонить Феликсу и я в десять тридцать начал проводить занятия с Гарри, (360:) который был очень истощен и был похож на жертву Освенцима. Он отказывался от еды, потому что ему казалось, что кишка «закрылась», и он потерял в весе около семидесяти фунтов. Пока мы обсуждали неприятную возможность его госпитализации для принудительного кормления с помощью капельницы для того, чтобы предотвратить его голодную смерть, меня срочно пригласили к телефону для разговора с пациентом по имени Джеральд, который и прервал наше занятие. Джеральд сообщил мне, что собирается повеситься до прихода жены с работы, он отказался от продолжения лечения и госпитализации.

Я справился со случившимся только к концу дня и пришел домой, чтобы расслабиться, но

когда собирался уже лечь в постель, раздался телефонный звонок от одной пациентки, она сообщила, что испытывает серьезную депрессию в течение месяца. «Сегодня я стояла перед зеркалом и представляла как перерезаю сонную артерию. Я звоню только для того, чтобы успокоить друга, который отправил меня к вам». Но от встречи она отказалась, поскольку считала все бесполезным.

Не каждый день столь изматывающий, но временами мне кажется, что я живу на горячей сковородке. Это и дало мне опыт справляться с напряжением, расстройством, негодованием и чувством вины. Я использовал когнитивную терапию для работы с самим собой и определил изнутри ее эффективность.

Тот, кто посещал психотерапевта или психолога, мог заметить, что большую часть времени они молча выслушивают, принимая пассивную роль в беседе с пациентом и принуждая его к постоянному разговору. Но многие новые методы лечения, такие как когнитивная терапия, требуют (361:) равной доли участия в разговоре и врача, и больного. Одностороннее же общение представляется пациенту непродуктивным, он может мучить себя вопросом: «Что же врач от меня хочет? Какие чувства он испытывает? Что он чувствует, работая со мной или с другими пациентами?»

Многие меня спрашивают: «Доктор Бернс, вы действительно практикуете то, что проповедуете?» Да, когда я еду вечером домой на трамвае, часто достаю лист бумаги и записываю автоматические мысли методом двух колонок, чтобы справиться со сложностями, возникшими днем. Я поделюсь опытом своей работы. Теперь мы меняемся ролями, выслушайте молча исповедь психиатра. В то же время это поможет понять идеи когнитивной терапии, применявшиеся в лечении клинической депрессии, поможет снять эмоциональное напряжение от ежедневных расстройств, являющихся нормальной частью нашей жизни.

## Укрощение враждебности

Бывают столкновения с враждебно настроенными, запелляционными типами. Иногда мне кажется, что некоторые мои пациенты могли бы стать победителями чемпионатов по злости. Эти люди часто выливают свое раздражение на заботящихся о них, в частности на меня.

Хенк — очень злой молодой человек. Прежде чем обратиться ко мне, он сменил двадцать врачей. Хенк жаловался на периодические боли в спине и был уверен, что серьезно болен. Но так как не наблюдалось никаких физиологических отклонений, врачи сказали ему, что боли возникают на нервной почве. Хенк не верил в это и считал, что врачи просто не хотят с ним возиться. Он бросал (362:) очередного врача и искал нового. В конце концов он обратился к психиатру. Хенк стал лечиться, но так как прогресса не ощущалось, он обратился за помощью в нашу клинику.

Я использовал когнитивную терапию для лечения Хенка от депрессии. Ночью, когда боли становились нестерпимыми, Хенк звонил мне домой. Он непристойно ругался и обвинял меня в неправильной постановке диагноза. Он настаивал, что его болезнь не носит психиатрического характера. Затем он предъявлял ультиматум: «Доктор, или вы подвергнете меня завтра шоковой терапии, или я покончу с собой». Обычно было трудно, если не невозможно согласиться со всеми его требованиями. Например, я не провожу шоковой терапии и не считаю ее необходимой для Хенка. Когда я пытался вежливо объяснить это ему, он переходил к угрозам.

Во время психотерапевтического сеанса Хенк обращал внимание на каждый мой недочет. Он часто разгневанно метался по офису, крушил мебель и всячески оскорблял меня. Он кричал, что я совсем не думаю о нем, что меня интересуют только деньги, что цены за лечение баснословные. Передо мной стала дилемма: в его словах была доля правды, он уже несколько месяцев не мог оплатить свое лечение, его слова вынудили меня защищаться, но я хотел довести работу с ним до конца. Он, безусловно, понимал это и постоянно усиливал свои нападки.

Я посоветовался со своими коллегами, как можно эффективнее разрешить проблему.

Особенно полезным оказалось предложение доктора Бека. Он сказал, что Хенк предоставляет мне золотую возможность научиться эффективно справляться с критикой и злобными выпадами. В добавление к методам когнитивной терапии Бек предложил мне (363:) использовать интересную методику общения с Хенком во время его приступов злобы.

1) Не позволяй Хенку провоцировать себя на защитные действия, наоборот, сделай так, чтобы он сказал самое худшее о тебе.

2) Постарайся найти долю правды в его словах и согласишься.

3) Затем дипломатично выдели то, с чем не согласен.

4) Предложи ему сотрудничество, невзирая на разногласия.

Я воспользовался этой стратегией во время очередной вспышки гнева у Хенка. Как и планировалось, я дал ему возможность высказать самые худшие вещи обо мне. Через некоторое время он остыл и стал совершенно спокойным. Когда я пробовал соглашаться с некоторыми его утверждениями, Хенк даже вставал на мою защиту. Результат поразил меня. Я стал использовать данный метод в других аналогичных ситуациях.

Я использовал метод двух колонок, чтобы записать свои автоматические мысли после очередного звонка Хенка (таблица 16.1). Некоторые мои коллеги посоветовали взглянуть на мир глазами Хенка, чтобы обрести сочувствие к нему. Я так и поступил. Это помогло уменьшить мою собственную злобу. Я стал рассматривать вспышки гнева у Хенка как попытку защитить собственное достоинство, а не как атаку на меня. В результате я понял, что большинство времени Хенк был готов к сотрудничеству, и глупо требовать доброжелательности постоянно. Как только я почувствовал уверенность в работе с Хенком, наши взаимоотношения улучшились. (364:)

Депрессия и боли Хенка исчезли и он перестал меня посещать. Я не видел его уже много месяцев, когда услышал на автоответчике просьбу перезвонить ему. Меня охватила тревога, я вспомнил его ночные тирады. Не без некоторых колебаний я набрал номер. Был солнечный субботний день, мне необходим был отдых после довольно трудной недели. Хенк ответил мне: «Доктор Бернс, это Хенк, вы помните меня? Я хочу сказать вам...» Последовала пауза, и я приготовился к взрыву. «У меня исчезли боли, прошла депрессия с тех пор, как мы расстались. Я сумел устроиться на работу. Я руковожу группой самопомощи в моем родном городе».

Это уже не был тот Хенк, которого я помню. (Я испытал радость, когда он сказал: «Но я не поэтому звоню. Я хочу сказать вам...» — пауза — «Я благодарен вам, я понял, что вы были правы. Ничего смертельного со мной не происходило, я расстраивал сам себя. Но я не мог смириться с этой мыслью, пока полностью не поверил в нее. Сейчас я чувствую себя полноценным человеком. Я должен был позвонить и сказать вам об этом. Мне это трудно далось, я прошу прощения, что так долго не звонил».

Спасибо, Хенк! Я хочу, чтобы ты знал, слезы радости и гордости за тебя стояли у меня в глазах, когда я писал это. Муки, через которые мы прошли, оказались не напрасными! (365:)

Таблица 16.1. Подавление враждебности

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. С Хенком я работаю больше, чем с кем-либо другим, а в ответ получаю одни оскорбления.	1. Хватит ныть, я говорю как Хенк! Он запуган и расстроен, он попал в ловушку собственного негодования. Если я о ком-то забочусь, то вовсе не обязательно, что он мне ответит тем же.
2. Почему он не верит мне, в правильность диагноза, в назначенное лечение <sup>^</sup>	2. Потому что он в панике, чувствует неудобство и боль. Хенк не видит возможных результатов. Он поверит мне, как только почувствует улучшение.
3. Но он должен же уважать меня'	3. Я ожидаю, что он будет меня уважать постоянно или иногда. В общем, он испытывает огромное желание помочь тебе и,

4. Но разве он считает справедливыми свои ночные звонки?

в принципе, уважает меня. И если я не буду ожидать совершенства, то и не буду расстраиваться.

4. Нужно поговорить об этом с Хенком, когда мы оба будем несколько расслаблены. Предложу ему вступить в группу самопомощи, где люди морально поддерживают друг друга. И ему станет легче, и я буду выслушивать меньше звонков. Он же не планирует ночных звонков, они кажутся ему действительно необходимыми. (366:)

### **Смирение с неблагодарностью: женщина, которая не могла сказать спасибо**

Когда вы делали кому-нибудь хорошее, вам отвечали безразличием и презрением? Люди не должны быть неблагодарными? Человек часто сталкивается с подобным на жизненном пути, испытывая при этом искреннее негодование.

Поведаю о Сьюзан. После окончания школы она обратилась за помощью в лечении депрессии. Она сомневалась, смогу ли я помочь ей и постоянно напоминала о своей безнадежности. У Сьюзан в течение трех недель была депрессия, она не могла решить, в каком из двух колледжей ей учиться. Она боялась ошибиться. Неуверенность привела ее к сильному расстройству, она ничего не могла сделать.

Сьюзан плакала и причитала. Она изводила семью и своего друга. Однажды Сьюзан позвонила мне по телефону, умоляя о помощи. Ей нужно было принять решение, но девушка отвергала все мои предложения и злобно требовала лучшей идеи. Она постоянно настаивала: «Так как я до сих пор не умею принимать решения, значит когнитивная терапия неработоспособна. Ваши методы плохие. Я никогда не смогу ничего решить. Я никогда не почувствую себя лучше».

Я опять обратился за консультацией к коллегам. Они мне посоветовали несколько удобных вещей. Я перезвонил Сьюзан и рассказал ей некоторые способы борьбы с нерешительностью. Она смогла принять удовлетворяющее ее решение менее чем через пятнадцать минут и почувствовала облегчение.

Когда она пришла на следующее занятие, то сообщила, (367:) что после нашего телефонного разговора чувствует себя прекрасно. Я обрадовался, что сумел помочь ей, и поинтересовался, до сих пор ли она разочарована в когнитивной терапии. Сьюзан сказала: «Это не опровергает мою точку зрения, я просто наткнулась на стену и вынуждена была на что-то решиться; то, что я чувствую себя хорошо, не в счет, потому что не может продолжаться долго. Эта глупая терапия никогда не поможет мне, я буду до конца жизни страдать от депрессии». Я подумал: «О, Боже! Насколько нелогичными мы можем быть, я превратил грязь в золото, а она даже не заметила». Я вскипел и для того, чтобы успокоиться, решил применить метод двух колонок (таблица 16.2).

После того, как записал автоматические мысли, я смог определить свои мягкие симптомы, которые вызвали зlobу в ответ на ее неблагодарность. «Если я помогаю кому-нибудь, они обязаны выказывать свою благодарность». Но в реальной жизни это не всегда сбывается, никто не обязан благодарить меня за оказанную помощь. Так зачем же ожидать и требовать этого! Я решил занять более реалистичную позицию. Мою помощь могут оценить, но могут и не оценить. Пусть это отразится на неблагодарном, зачем же расстраиваться мне? Такой подход сделал мою жизнь более приятной, я смог радоваться той благодарности, которой хватило на мою долю. Сьюзан позвонила мне буквально несколько дней назад. Она хорошо учится в колледже и скоро должна закончить его. У ее папы была депрессия, и она просила помощи у хорошего психотерапевта, специалиста по когнитивной терапии. Возможно, это

была просто форма ее благодарности. (368:)

### ПРИМИРЕНИЕ С НЕБЛАГОДАРНОСТЬЮ

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Как такая умная девочка может поступать столь нелогично?	1. Нелогичное мышление — причина ее депрессии. Если бы она не концентрировалась все время на отрицательном и не дисквалифицировала положительное, то ее расстройства были бы реже. Моя работа научить Сьюзан справляться с этим.
2. Она унижает меня, она не позволяет испытать мне ни на грамм удовлетворения.	2. Она не обязана удовлетворять меня. Только я сам могу это сделать. Только собственные мысли влияют на настроение. Почему бы не похвалить себя за выполненную работу? Я только что научился руководить людьми, чтобы они сами могли принимать решения, не замечательно ли это?
3. Она должна признать, что я помог ей! Она обязана быть благодарной.	3. Почему она «должна»? Все это сказка, если бы Сьюзан могла, то сделала бы, но она пока не может, пока не избавится от искажений в процессе познаний. Может быть, она боится преждевременных выводов или того, что я скажу: «Я говорил тебе это?» Попробую-ка я разрешить эту загадку. И очень глупо требовать от человека, чтобы он не был таким, каков он есть. (369:)

### **Борьба с неуверенностью и беспомощностью: женщина, решившая покончить с собой**

Когда я еду в офис в понедельник, я всегда размышляю, какой будет предстоящая неделя. Однажды утром в понедельник я чуть не получил шок. Когда я открыл дверь кабинета, то обнаружил несколько бумаг, подсунутых под нее. Среди них было письмо на двадцати страницах от Анны, моей пациентки. До того, как обратиться ко мне, Анна восемь лет лечилась от перепадов настроения у многих специалистов. С двенадцати лет она жила в сплошном кошмаре из-за преследовавшей ее депрессии и жажды самоистязания, ей нравилось резать свои руки острыми предметами, на одной из них сейчас можно насчитать около двухсот шрамов, так же на ее счету несколько попыток самоубийства.

Я испугался, когда увидел записку. Вдобавок к депрессии у Анны были серьезные проблемы с приемом пищи. Всю прошлую неделю она провела в необузданном веселье, выпивке и кутежах, переходя из ресторана в ресторан, непрерывно пила; потом ее рвало, и она начинала опять. В своей записке она назвала себя «отребьем общества» и заявила о своей безнадежности. Она решила оставить любые попытки к исправлению, потому что считала себя ничем.

Не читая дальше, я позвонил к ней домой. Мне сказали, что она уехала из города на три дня, не дав никаких объяснений. Я вспомнил, что она так же поступала и во время других попыток самоубийства. Она приезжала в какой-нибудь мотель, оформлялась там под вымышленным (370:) именем и принимала большую дозу наркотиков. Я продолжил чтение письма. «Я истощена, я перегоревшая лампочка, сколько через меня ни проводи электричество, я не зажгусь. Все слишком поздно. Не собираюсь больше обольщать себя. Последнее время я испытывала не только печаль; я старалась взять от жизни как можно больше, но чаще натывалась на пустоту».

Письмо напоминало предсмертную записку самоубийцы, хотя прямых подтверждений не было. Я почувствовал себя очень беспомощным — Анна исчезла, не оставив никаких

координат. Злоба и волнение переполняли меня. Так как я ничего не мог сделать для Анны, то решил записать свои автоматические мысли. Я подумал, что рациональные ответы помогут избавиться от чувства неуверенности (таблица 16.3).

После записи автоматических мыслей я решил проконсультироваться у Аарона Т. Бека. Он сказал, что я должен верить в то, что Анна жива, пока не получу подтверждений обратного. Если ее найдут мертвой, то я, по словам Бека, научусь справляться с еще одним видом профессионального риска; если она жива, то буду долго и настойчиво ее лечить.

Эффект этих переговоров и письменного упражнения был огромен. Я понял, что вовсе не должен мучать себя предположением худшего, что не могу брать ответственность за чужие действия на себя, что изо всех сил старался ей помочь, и даст Бог, мы еще ощутим вкус победы. (371:)

Таблица 16.3. Борьба с неуверенностью

Автоматические мысли	Рациональные ответы
1. Она, возможно, совершила попытку самоубийства и успешно.	1. Ее смерть не доказана. Почему бы не предположить, что она жива? Тогда не нужно будет беспокоиться до получения точной информации.
2. Если она мертва, то эта смерть будет на моей совести.	2. Нет, я не убийца, я старался помочь.
3. Если бы я сделал что-нибудь по-другому на прошлой неделе, то, возможно, предотвратил бы это. Я виновен.	3. Я не пророк, я делаю все возможное, основываясь на известном. Этого достаточно для самоуважения.
4. Я изо всех сил старался, чтобы этого не случилось.	4. Что случилось, то случилось. Приложение максимальных усилий не гарантирует хороших результатов. Я могу контролировать себя, а не ее.
5. Значит, я никудышный терапевт.	5. Предпринятая мной попытка одна из наиболее разработанных, и можно надеяться на хороший результат. Я неплохой терапевт.
6. Ее родители будут злы на меня.	6. Это может быть да, а может и нет. Они догадываются, как я переживаю.
7. Доктор Бек и мои коллеги разозлятся на меня. Они поймут, что я некомпетентен, и будут презирать меня.	7. Маловероятно. Все врачи расстраиваются, когда теряют пациента, которому долгое время пытались помочь. Коллеги не станут презирать, они успокоят меня. Нужно практиковать то, что проповедуешь.
8. Я не избавлюсь от чувства вины, пока не узнаю, что произошло. Я обязан себя так чувствовать.	8. Я буду чувствовать себя ужасно, если поддамся мягким симптомам. Нужно думать так: она жива и ей будет лучше, и тогда можно будет чувствовать себя хорошо. Я не обязан чувствовать себя плохо, у меня есть право не расстраиваться.

Мои беспокойства и злоба уступили место расслабленности и успокоению. Утром в среду мне сообщили по телефону, что Анну нашли в бессознательном состоянии в номере мотеля в пятидесяти километрах от Филадельфии. Это была ее восьмая попытка к самоубийству, но она выжила и, как обычно, жаловалась на то, что ее поместили в больницу. Анне потребуется пластическая операция из-за пролежней, появившихся, пока она лежала в бессознательном состоянии. Я организовал ее перевод в клинику Пенсильванского университета, чтобы иметь возможность воздействовать на Анну методами когнитивной терапии.

Когда я поговорил с ней, то узнал, что ее мучает безнадежность. Я провел с ней в течение нескольких месяцев усиленную терапию. Депрессия начала спадать лишь через одиннадцать месяцев, а ровно через год, когда ей исполнился двадцать один, симптомы болезни исчезли полностью.

Итог. Моя радость была безгранична, как у женщины только что разрешившейся от бремени, когда уже позади были «трудные роды». Это был праздник жизни; головокружительный полет. Я понял, чем более серьезная депрессия, тем интенсивней должна быть терапия. Но итог битвы с депрессией — радость, наполняющая меня и пациента, всегда отодвигает пройденные трудности на второй план. (373:)

## **Часть седьмая. Физиология и настроение**

### **Глава семнадцатая. Советы при лечении антидепрессантами**

#### **В поисках «черной желчи»**

Веками люди пытались найти причину депрессии, в древние времена существовало предположение, что меланхолию вызывает дисбаланс жидкостей в организме. Гиппократ (460—355 г. до Р.Х.) считал, что «черная желчь» повинна в этом. В последние годы ученые пытаются найти «черную желчь», они ищут нарушения в химической работе мозга, вызывающие депрессию. Существует множество гипотез, но несмотря на усовершенствованные методы исследований, определенный ответ находится в будущем. Когда-нибудь нейро-химики найдут способ регулировать наше настроение по собственному желанию. Это будет одно из величайших открытий за всю человеческую историю. Но пока цели гораздо более просты: увеличение точности диагностики заболеваний, связанных с депрессией, и развитие более гуманных, эффективных методов лечения.

Какова вероятность того, что депрессию вызывают физиологические расстройства? Физиологические (соматические) симптомы депрессии поддерживают утверждения об органических изменениях, по крайней мере, при некоторых видах расстройств. Например, возросшая нервная актив-

374

ность: лунатизм или рукоблудие, или полная апатия, человеку кажется, что на него давит тонна кирпичей, и он ничего не способен изменить. Можно так же проследить и ежедневные смены настроения, то есть при некоторых видах депрессии происходит утреннее усиление симптомов; изменение сна, как правило, бессонница; запоры; нарушение аппетита, чаще уменьшается, но иногда возрастает; неспособность концентрировать внимание; спад сексуальной активности.

Второй аргумент в пользу физиологической причины депрессии — эмоциональные нарушения, которые наблюдаются в семьях из поколения в поколение, можно предположить генетический фактор. Существует наследственная предрасположенность к депрессии, и возможно присутствуют изменения на генетическом уровне.

Современные исследования физиологических причин депрессии начались несколько десятилетий назад, когда была выдвинута гипотеза, что причиной депрессии является низкое содержание в головном мозге вещества под названием «amines». Почему они? Это химические транзиты, которые используются нервами для пересылки сообщений друг другу. Они — биохимические почтальоны мозга, которые в основном расположены в регионе примитивного мозга, от них и зависит регуляция настроения.

Практические исследования фактически подтвердили эту теорию. Представляю результаты:

1. Некоторые, но не все, лекарства, используемые для регулирования кровяного давления, способны вызывать депрессию у предрасположенных к ней; эти лекарства уменьшают поступление сообщений, переносимых аминами. То есть можно предположить, что уменьшение количества аминов в мозге вызывает депрессию. (375:)

2. Лекарства, увеличивающие количество аминов в мозге, вызывают повышенную активность у лабораторных животных. Наркотики, уменьшающие количество аминов, вызывают седацию или летаргию у них. Конечно, повышенная или пониженная активность не идентична полностью поднятию духа или депрессии у человека. Но вполне вероятно, что у людей возникает изменение активности по тем же причинам, вот почему теория аминов и лабораторные исследования сопоставимы.

3. Большинство лекарств, применяющихся для лечения депрессии, повышают количество аминов в мозге. Например, недавно в Нью-Йорке были проведены эксперименты с группой людей, больных депрессией; им давали лекарства, повышающие концентрацию аминов в мозге, через несколько недель их состояние улучшалось, затем им предложили другое лекарство, уменьшающее количество аминов в мозге. Пациенты вернулись к состоянию депрессии через несколько дней. Когда после прекращения применения второго лекарства уровень аминов в мозге поднялся естественным путем, пациенты стали выздоравливать. Эти исследования подтвердили, что амины могут быть повинны, по крайней мере, в некоторых видах депрессии.

4. Исследования уровня аминов и их продуктов в крови, моче и жидкости спинного мозга у больных депрессией подтвердили прогнозируемую недостаточность их у большинства, но не у всех пациентов.

Как можно заметить, некоторые исследования обещают быть продуктивными. Означает ли это, что мы нашли причину депрессии? В предсказуемом будущем нет. Наше представление о том, как функционирует мозг — очень (376:) примитивно, но важные исследования были начаты, и мы эффективно продвигаемся вперед. Возможно, скоро мы идентифицируем загадочную «черную желчь». Мы будем находиться на «земле неизвестной» много-много лет.

#### ВЛИЯНИЕ АНТИДЕПРЕССАНТОВ НА МОЗГ

В этом разделе я попытаюсь доступно объяснить влияние антидепрессантов на нервную систему головного мозга. Однако, если слово нейрофизиология действует вам на нервы, пропустите эту главу и сразу приступайте к следующей главе, где вы найдете практические советы по применению лекарств.

Мозг — электронная система. Нервы — «провода», которые передают друг другу сообщения «химическим» путем (рис. 17.1); если нервы в мозгу переполнены подобными сообщениями, то образуется ложная связь. В результате, сообщение будет наполнено «шумами», как музыка из поломанного приемника. Эмоциональные помехи приведут к депрессии, к маниакальному состоянию, в котором пациент оказывается подавленным, или состоянию бесконтрольной эйфории, а беспорядочные импульсы, благодаря повышенной активности химических сообщений ведут к гиперактивности нервной системы.

Как антидепрессанты корректируют это? По воздействию антидепрессанты делятся на четыре категории. Наиболее распространены трициклические (таблица 17.1), они усиливают синоптические цепи, хотя и не увеличивают количество синопсов в ткани нейрона.

Вторая категория антидепрессантов известна как

377

ТАБЛИЦА 17.1. ТРИЦИКЛИЧЕСКИЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Название	НБН КТ E & и	Побочные эффекты: (сухость, ухудшение зрения, запор)	Дозировка: и S лГ V»	Время приема
1. Imipramine (Tofranil, Imanate, Presamine, Sk-Pramine, Janimine)	умеренный	умеренные	150- 300	Перед сном
2. Desipramine (Pertofrane, Norpramin)	умеренный	умеренные	150-200	Перед сном
3. Amitriptyline (Elavil,	основательн	умеренные	75-300	Перед сном

Endep)	ый			
4. Nortriptyline (Aventyl)	основательн	умеренные	50-150	Перед сном
5. Protriptyline (Vivactil)	ый слабый	умеренные	10-60	Первая половина дня
6. Doxepin (Sinequan, Adapin)	основательн ый	слабые	150-300	Перед сном

«МАО-вещества», такие как Parnate (tranylcypromine), Marplan (isocarboxazid), и Nardil (phenelzine). Эти лекарства в действительности изменяют уровень аминов в участках головного мозга, регулирующих эмоциональное состояние.

378

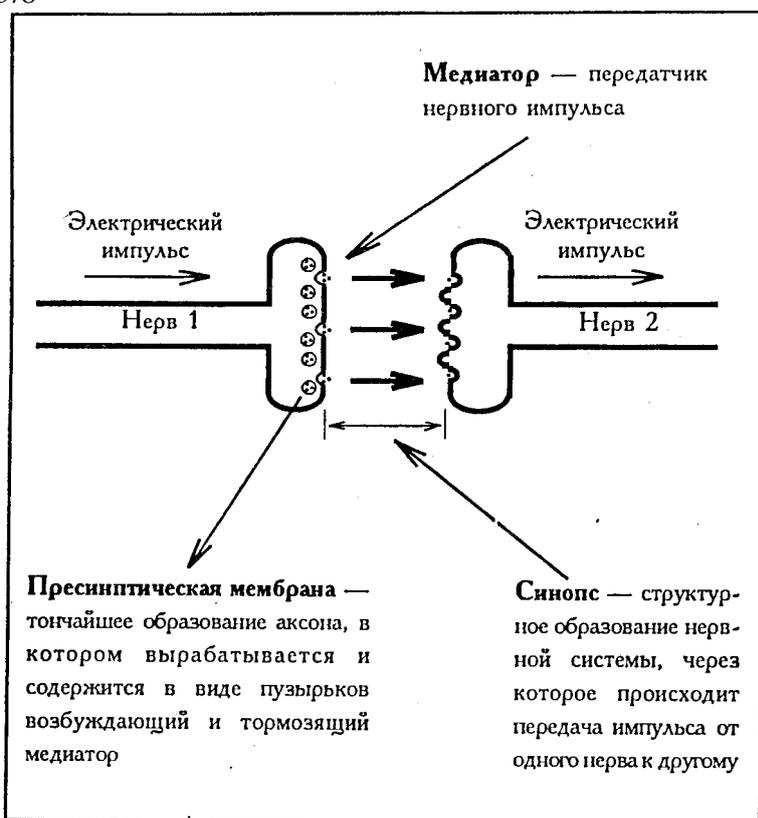


Рисунок 17.1. Передача импульса от одного нерва к другому. В нездраженном волокне медиатор находится в пузырьках; при раздражении пузырьки лопаются и попадают в синаптическую щель. Приблизившись к мембране второго нерва, они взаимодействуют с ней. При этом повышается проницаемость мембраны для ионов натрия и калия, что увеличивает возбуждающий потенциал; как только он достигает критической величины, импульс распространяется по нервному волокну, следовательно, механизм передачи импульсов зависит от количества медиаторов.

379

Карбонат лития — третий тип антидепрессантов. Эффекты лития наиболее сложны и наименее изучены. Литий похож на пищевую соль и известен как электролит. Он смягчает неподдающиеся контролю колебания настроения. Неизвестно, как одно лекарство может оказывать два эффекта: оно поднимает настроение при сильном упадке и снижает активность при агрессиях. Предполагается, что он стабилизирует химическую сторону процесса передачи импульсов.

В следующих десятилетиях наши представления о работе мозга расширятся, и можно будет точнее описать влияние антидепрессантов, а пока что следующее:

1. Существует множество антидепрессантов, оказывающих положительное воздействие.
2. Для одних пациентов антидепрессанты эффективны, для других — нет.
3. Мы только можем предположить, какие лекарства подходят, а какие нет конкретному

пациенту; некоторым больным приходится испробовать несколько антидепрессантов, чтобы обнаружить полностью подходящие, так как до сих пор нет точных лабораторных тестов, помогающих в этом.

4. Анализы крови, помогающие определить необходимый уровень трициклических антидепрессантов, были недавно разработаны и скоро станут повсеместно доступными. Такие анализы помогут терапевту определить необходимую дозировку лекарств и улучшат эффективность и безопасность медикаментов.

380

#### ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ВРАЧИ И БОЛЬНЫЕ О НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ АНТИДЕПРЕССАНТАХ

Трициклическая группа.

Трициклические антидепрессанты наиболее широко распространены в настоящее время. Слово «трициклический» говорит о его химической структуре. Она представляет три взаимосвязанных кольца. Список наиболее распространенных трициклических препаратов, их дозировка, методы применения и побочные эффекты представлены в таблице 17.1.

Наиболее частой ошибкой, которую может допустить ваш лечащий врач, бывает назначение заниженной дозы. В случае с трициклическими препаратами, если дозировка занижена, — они неэффективны. Если пациент настаивает на приеме низшей из возможных доз, то это будет пустой тратой времени, это просто не поможет. С другой стороны, если доза завышена, больше рекомендованной в таблице 17.1, опасно, в некоторых случаях возможно усиление депрессии; мой совет краток: обратитесь к врачу-специалисту по антидепрессантам, без колебаний следуйте его советам, просмотрите вместе с ним таблицу 17.1, если кажется, что принимаете слишком большую или маленькую дозу.

Другой ошибкой, которую может допустить врач, является прописывание пациенту долгое время одного и того же лекарства, даже если не наблюдается улучшения, в таком случае нужно твердо усвоить, что антидепрессант не оказывает должного воздействия. Зачем же продолжать его прием? Если лекарство не дает улучшения в течение трех-четырех недель, судя по BDI-тесту, следует переключиться на другой трициклический препарат.

381

Начинать принимать трициклические средства лучше с малой дозы, а потом ежедневно ее поднимать, пока она не достигнет предписанной. Этот процесс нужно растянуть на одну неделю. Например, схема приема первого лекарства, описанного в таблице 17.1, может быть такая:

Первый день — 50 мг перед сном. Второй день — 75 мг перед сном. Третий день — 100 мг перед сном. Четвертый день — 125 мг перед сном. Пятый день — 150 мг перед сном.

Если предписанная доза превышает 150 мг в день, принимать лекарство следует несколько раз в день, по частям, а меньше 150 мг — один раз перед сном. Действие антидепрессанта наблюдается в течение всего дня, поэтому, когда лекарство принимается перед сном, его эффект в световой день будет менее заметным.

Возможны побочные эффекты: сонливость, сухость во рту, легкое дрожание рук, головокружения или расстройство кишечника. Эти симптомы проявляются в первые несколько дней. И, за исключением сухости во рту, потом исчезают. Если эффекты настолько сильны, что вызывают чувство неудобства, следует постепенно уменьшить дозу. Резкое прекращение приема лекарства может привести к кишечным расстройствам и бессоннице.

Так же побочными эффектами могут быть трудности в мочеиспускании, нарушение зрения, рассеянность, сильное дрожание рук, сильное головокружение, усиленное потовыделение. Они возникают при высоких дозах; при появлении подобных симптомов ее уменьшение необходимо.

382

При запорах принимайте слабительное. Головокружение обычно возникает, когда человек резко встает, потому что кровь собирается в ногах и на несколько секунд замедляет свое движение. Если вставать медленнее, или постоянно тренировать свои ноги, проблема может

исчезнуть.

Некоторые пациенты описывают свои чувства как странные, «нереальные», во время нескольких первых дней приема лекарств. Похожие эффекты наблюдались у людей, применяющих лекарства на основе глюкозы вместо антидепрессанта. Это говорит о том, что побочные эффекты могут быть воображаемые, возникшие из страха перед медикаментами. Когда пациент сообщает, что чувствует себя странно на первый или второй день приема лекарства, я обычно советую перетерпеть, и чаще всего дискомфорт исчезает через несколько дней.

Трициклические препараты стимулируют аппетит; это полезно, потому что во время депрессии больные теряют в весе. Но если у принимающего препараты лишний вес, то ему следует некоторое время придерживаться диеты.

Через какое время наступает улучшение? Чтобы медикаменты начали оказывать положительное влияние на настроение, обычно требуется две-три недели. Кто найдет причину такой задержки в действии, станет лауреатом Нобелевской премии. Многие пациенты прекращают прием лекарств до трехнедельного срока, потому что им кажется, что лекарства не помогают. Но это неверно, нужно помнить, что антидепрессанты не оказывают мгновенного воздействия.

До какого уровня поднимают настроение антидепрессанты? Лично я, чтобы узнать это, советую использовать BDI-тест, контролируйте себя один-два раза во время лечения. Конечной целью должно стать снижение суммы баллов

383

меньше десяти. Если сумма не опускается ниже десяти, лечение успешным считать нельзя. Я предлагаю прекратить прием этого лекарства, а лечащему врачу следует порекомендовать другой антидепрессант. Многие пациенты, не реагирующие на первый препарат, могут получить желаемый эффект от второго или третьего. Если не подействовал ни один из трициклических препаратов, можно переключиться на другой тип антидепрессантов, например «МАО-вещества».

Каковы шансы, что трициклические препараты подействуют? Примерно 65% больных депрессией реагируют на первый предложенный трициклический препарат. Так как у принимающих препараты на основе глюкозы имеется тридцатипроцентный шанс, то применением антидепрессантов можно его увеличить вдвое. При применении нескольких препаратов сразу вероятность выздоровления увеличивается.

После положительной реакции на лекарство как долго следует его принимать? Больной и врач решают это вместе. Если это первая депрессия, то можно прекратить прием препарата и чувствовать себя нормально. В противном случае, может быть, необходимо принимать препараты год или больше. Недавние исследования показали, что длительное применение уменьшает вероятность рецидива болезни. Так как депрессия имеет возвратный характер, профилактический прием антидепрессантов полезен.

Что делать при рецидиве депрессии? Попробовать новое лекарство? Нет! Есть шанс, что будет положительная реакция на прежний препарат. Возможно, найден ключ к вашей депрессии, так что попробуйте еще раз, если кто-то из кровных родственников испытывает депрессию, ему может помочь то же лекарство, что и вам, из-за зависимости реакции на антидепрессанты от генетических факторов.

384

МАО «вещества»

Эти препараты первыми из антидепрессантов получили распространение много лет назад, но их применение уменьшилось, когда появились менее опасные трициклические вещества. В последние годы МАО-вещества стали применяться шире, особенно для пациентов, не реагирующих на трициклические. МАО-вещества особенно эффективны при нетипичном характере протекания депрессии: с фобиями, сильными волнениями, хронической агрессивностью, жалобами на ипохондрию, стремлениями нанести себе увечья. Пациент с навязчивыми идеями, ритуальными бессмысленными привычками, такими как постоянное

мытью рук, проверка дверных замков так же могут почувствовать облегчение от приема МАО-вещества. При приеме этих лекарств требуется постоянный врачебный контроль. Преимущества этих препаратов: они спасают жизнь, когда другие доказывают свою полную бесполезность, смягчают значительные колебания настроения.

МАО-вещества начинают эффективно воздействовать через две-три недели после начала приема. Врач должен провести медицинские обследования больного перед тем, как собирается прописать больному эти лекарства. Нужно провести физическое обследование, рентген, ЭКГ, анализы крови и мочи. Наиболее часто употребляемые лекарства — Parnate, Nardil, Marplan. Дозировка указана в таблице 17.2. Наиболее распространенная ошибка при приеме — передозировка. Так как эти лекарства — стимуляторы, они вызывают бессонницу, которую сводят до минимума тем, что принимают всю дозу утром. Стимулирующие эффекты полезны для людей, испытывающих депрессию, сопровождающуюся постоянной усталостью и апатией.

385

#### ТАБЛИЦА 17.2

##### ДОЗИРОВКА МАО-ВЕЩЕСТВ

Торговая марка	Латинское название	Дозировка
Marplan Nardil Parnate	Isocardoxazid Phenelzine Tranyl- cypromine	10—30 мг в день 15—75 мг в день 10—50 мг в день

Побочные эффекты, в основном, такие же как и у трициклических препаратов, но несколько мягче: сухость, головокружение, затрудненное мочеиспускание, запоры и поносы. Все эти побочные эффекты не опасны.

МАО-вещества в редких случаях токсичны, в частности, при неправильном использовании. Наиболее опасно — повышение кровяного давления, если во время курса лечения принимаются другие лекарства или запрещенные продукты питания (таблица 17.3). Необходимо ежедневно у врача или самостоятельно проверять давление при приеме МАО-веществ. Продукты питания, которые нужно избегать, содержат тирамин; употребляемый совместно с МАО-веществами, он влияет на способность мозга регулировать кровяное давление. Поэтому, если соблюдать диету, все будет нормально.

386

#### ТАБЛИЦА 17.3. ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И МЕДИКАМЕНТЫ, НЕ СОЧЕТАЮЩИЕСЯ С МАО-ВЕЩЕСТВАМИ

*Продукты питания:* шоколад; сыр, особенно острый и выдержанный; селедка; соевый сок; бобовые; консервы; бананы; авокадо; изюм; все виды печенья; дрожжи или дрожжевой экстракт; мясо с размягчителем; сметана. *Напитки:* вина, особенно красные; пиво и эль; алкоголь; кофе — умеренно.

*Медикаменты:* трициклические антидепрессанты; противопростудные; противоастматические; стимуляторы (риталин или амфитамины); противосудорожные.

*Противопоказания:* см. в тексте.

Литий.

В 1949 году австралийский психиатр Джон Кейт обнаружил, что литий — обыкновенная соль, вызывает седативный эффект у подопытных животных. Затем он предложил литий маниакальному больному; успокаивающее действие оказалось сильным, что подтвердил опыт и на других пациентах. С того времени литий стал завоевывать мир. Сейчас он больше распространен в Европе, чем в Штатах; у лития есть два основных применения:

- 1) снятие острых маниакальных состояний;
- 2) предотвращение маниакальных и депрессивных эмоций у больных маниакально-депрессивным психозом. Маниакаль

387

ное состояние характеризуется высоким поднятием настроения, неадекватной самоуверенностью, непрерывным разговором, гиперактивностью, неконтролируемыми телодвижениями, сексуальной активностью, уменьшенной потребностью во сне,

агрессивностью. Плюс к этому при мдп депрессивное настроение. Больной постоянно то взлетает, то падает всю жизнь, так что литий может быть предписан к постоянному приему.

При колебаниях настроения литий — основное лекарство. Исследование его воздействия до сих пор не завершено. Недавние исследования показали, что при угрозе наследственных маниакальных синдромов литий лучше применять, даже если вспышек еще не наблюдалось.

Для проявления эффекта литию требуется две-три недели. Когда литий используется длительный период, его эффективность возрастает.

Доза лития обычно составляет 300 мг и делится на 3-6 приемов в день. Доза должна постоянно корректироваться, исходя из анализов крови, особенно на ранних стадиях лечения. Если уровень лития в крови будет высок, могут возникнуть опасные побочные эффекты. И, наоборот, если низок, лекарства не помогут. Вес тела, функционирование кишечника, погодные условия и другие факторы влияют на дозировку. Поэтому анализы крови должны быть чистые. Кровь сдается через 8—12 часов после приема таблеток. Лучшее время для анализа крови — раннее утро. Если кто забыл и принял таблетку утром до анализа крови, перенесите его на другой день. Иначе результаты анализа будут неверные.

Во время лечения литием проводится целый ряд анализов

388

крови и мочи, на ранней стадии проверяется функционирование щитовидной железы, работа кишечника контролируется в течение четырех месяцев, потому что могут наблюдаться нарушения, связанные с приемом лекарств.

Побочные эффекты лития обычно не представляют опасности: слабые и быстро проходящие измождение и усталость, в первые дни лечения может возникнуть понос, чаще наблюдается жажда, мочеиспускание и дрожание рук. Существуют лекарства, уменьшающие дрожание, их следует принимать только в особых случаях.

Некоторые пациенты, принимающие литий, жалуются на слабость и усталость, это показывает, что дозировка чрезмерна и ее нужно уменьшить. Сильная сонливость, рассеянность, нарушение координации движений или замедленная речь показывают опасный уровень содержания лития в крови, нужно прекратить применение лекарства и немедленно обратиться к врачу.

Другие возможные препараты

Четыре описанных категории антидепрессантов я считаю наиболее эффективными при депрессиях. Некоторые виды лекарств я советую избегать. Многие врачи используют слабые транквилизаторы или седативные средства для снятия нервозности. Я стараюсь избегать их, так как седативный эффект только усиливает депрессию.

Очень опасны снотворные, они обычно начинают терять эффективность после нескольких дней регулярного применения и потом требуются все большие и большие дозы для того, чтобы заснуть. Может наступить серьезная зависимость. Эти лекарства нарушают нормальный сон, при прекращении приема наступает бессонница, и больной приходит к мысли,

389

что снотворные ему необходимы. Наоборот, трициклические антидепрессанты с более сильным седативным воздействием (таблица 17.1) улучшают сон и не приводят к привыканию; я считаю, они великолепно лечат бессонницу у страдающих депрессией.

Как относиться к лекарствам, прописываемым для снижения веса? Риталину и амфитаминам? Эти лекарства, безусловно, помогают, они хорошие стимуляторы (особенно кокаин), но к ним быстро наступает привыкание. Когда заканчивается временное улучшение настроения, человек чувствует спад, отчаяние. Лекарство снимает сильные агрессии, параноидальные состояния, ведущие к шизофрении. Если врач или друзья рекомендуют к приему эти лекарства, я предлагаю обратиться за советом к опытному врачу.

А как насчет сильных транквилизаторов, таких как Thorazine, Mellaril, Stelazine, Haldol, Prolixin или Navane? Эти препараты обычно применяются при сильных маниакальных расстройствах и шизофрении. Они не играют основной роли при лечении депрессии.

Небольшое количество больных депрессией могут добиться улучшения, применяя их. В основном, это пациенты, страдающие паранойей и галлюцинацией. В остальных случаях сильные транквилизаторы вызывают ухудшения, потому что их побочный эффект — сильная сонливость и усталость.

Описание лекарств, данное в этой книге, отражает мои верования, идеи других врачей могут отличаться; психиатрия — смесь искусства и науки, возможно, когда-нибудь искусство и не будет необходимым ингредиентом. Если человек не уверен в предписанном лечении, нужно потребовать объяснений от своего терапевта. В конце концов вы

390

босс, а он работник. Ваши мозги и тело подвергаются риску. Чем выше взаимопонимание между врачом и пациентом, тем больше вероятность улучшения.

#### ВСЕ ЛИ МОГУТ ПРИНИМАТЬ АНТИДЕПРЕССАНТЫ?

Большинство могут, но *консультация компетентного медика необходима!* Например, при эпилепсии могут возникнуть осложнения: на сердце, печени, кишечнике; высокое кровяное давление... Пожилым и молодым людям некоторые медикаменты не рекомендуются. По возрастным группам различаются и дозы. Если человек принимает другие медикаменты в дополнение к антидепрессантам, должны соблюдаться все ограничения. При правильном приеме антидепрессантов опасности для жизни и здоровья нет. Но ни в коем случае нельзя принимать их по своему усмотрению, без медицинской консультации. Вопрос о том, может ли беременная женщина принимать лекарства, в каждом конкретном случае подлежит рассмотрению психиатра и акушера.

#### ПОЛИФАРМАЦЕВТИКА

Можно ли использовать несколько лекарств одновременно для того, чтобы успех был гарантирован. Существует группа лекарств, предназначенных для совместного применения. В других случаях рекомендуется принимать не более одного антидепрессанта. Лекарства, совмещающие в себе антидепрессант с транквилизатором, широко производятся, но клинически себя не зарекомендовали. Во многих случаях

391

очень эффективно одно лекарство. Если в течение трех недель препарат не помог, смените его на другой, а не добавляйте к нему другие медикаменты. Лечение несколькими препаратами чаще всего как ненужно, так и опасно. Исключение составляет проверенная комбинация антидепрессантов из различных химических классов. МАО-вещества можно комбинировать с трициклическими или с литием, а трициклические — с литием. Это наиболее сложный способ лечения, он требует тесного контакта между пациентом и врачом.

#### Когнитивная И БИОХИМИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Многих может смутить то, что я поместил раздел об антидепрессантах в книге для самопомощи, использующей коррективную мышления и поведения.

Да, мы вылечили множество пациентов от депрессии без медикаментов вообще, но существует множество других, которые использовали одновременно лекарственную и когнитивную терапию. Они также вылечились. Совмещение полезно для определенных видов депрессии, в дополнение к антидепрессантам программа самопомощи намного ускоряет выздоровление. Я могу назвать множество пациентов, которые почувствовали улучшение несмотря на когнитивные искажения, как только начали принимать антидепрессанты. Моя собственная позиция такова: «Я приветствую то, что может помочь!» Последние исследования дали дополнительную информацию о взаимодействии лекарственной и когнитивной терапии, оно более эффективно, чем прием только антидепрессантов; еще раз повторяю, одними лекар-

392

ствами излечиться невозможно. Поэтому психотерапия нужна даже тем лицам, которые получили облегчение только" от лекарств.

При каких видах депрессии лучше всего помогают антидепрессанты? Я перечислю их.

1. Если человек не способен справляться с ежедневными обязанностями из-за депрессии.

2. Если депрессия сопровождается органическими симптомами: бессонница, замедленная реакция, взволнованность, полная неспособность ощущать радость от положительных фактов.

3. Если депрессия очень сложна.

4. Если депрессия наступила внезапно, и самочувствие больного очень отличается от обычного состояния.

5. Если во время депрессии появляются психиатрические расстройства и галлюцинации.

6. Если в семье есть другие больные депрессией.

7. Если был успех от применения лекарств в прошлом.

8. Если нет склонности к обвинениям и жалобам.

9. Если нет повышенных побочных эффектов на лекарства.

Приведенные выше слова не следует принимать беспрекословно, существует множество исключений, а возможность заранее предсказать воздействие лекарства — ограничена. Есть надежда, что в будущем применение антидепрессантов станет более научно-обоснованно.

393

## Лекарственная терапия с точки зрения когнитивной

Когнитивные искажения могут мешать нормальному лечению медикаментами. Я предлагаю несколько распространенных мифов, основанных на полуправдах о приеме лекарств:

*Миф первый:* «Если я буду принимать это лекарство, то не буду самим собой, я буду действовать странно и чувствовать себя необычно». Нет ничего дальше от истины. Хотя эти лекарства и уменьшают депрессию, они не так значительно повышают настроение, за исключением редких случаев человек не чувствует себя ненормально, странно или под кайфом. Наоборот, многие пациенты говорят, что впервые обрели реальное мироощущение, применяя антидепрессанты.

*Миф второй:* «Эти лекарства крайне опасны». Ложь. Если больной получил медицинскую консультацию и сотрудничает со своим врачом, то ему не нужно бояться лекарств. Побочные реакции крайне редки и легко устранимы. Антидепрессанты безопаснее, чем сама депрессия. Она, если больной не лечится, может привести к самоубийству.

*Миф третий:* «Побочные эффекты неизбежны». Нет, они крайне слабы и могут быть практически незаметными, когда происходит нормальное привыкание к дозе. В противном случае можно переключиться на другой препарат, с меньшими побочными эффектами.

394

*Миф четвертый:* «Но я могу потерять контроль над собой и использовать эти лекарства для самоубийства». Да, этими лекарствами можно убить себя, но проблема исчезнет, если ее открыто обсудить с врачом. Человеку, чувствующему склонность к суициду, полезно принимать их небольшими периодами, нужно, чтобы у него никогда не было смертельной дозы. И когда лекарство начнет действовать, стремление покончить с собой уменьшится. Причем желательно как можно чаще посещать врача, пока опасность для жизни не пройдет.

*Миф пятый:* «У меня возникнет лекарственная зависимость; если я прекращу принимать лекарства, все вернется; оно станет моей тенью». Неверно, наоборот, от воздействия наркотиков, снотворных и барбитуратов, транквилизаторов антидепрессанты отличает низкое привыкание. Когда лекарство начинает действовать, нет необходимости принимать большие дозы, и в большинстве случаев депрессия не вернется при прекращении приема лекарств. Но бросать нужно постепенно, в течение одной-двух недель, что сведет к минимуму возможный дискомфорт от резкого прекращения применения медикаментов, а так же уменьшит вероятность рецидива.

Многие современные врачи рекомендуют длительную терапию некоторым пациентам; они назначают в качестве профилактической меры малую дозу антидепрессанта на год и дольше. Это сводит возврат заболевания к минимуму. Если депрессия несколько раз появлялась за короткий промежуток времени, профилактика необходима. При принятии малых доз

побочные эффекты не наблюдаются.

*Миф шестой:* «Если я принимаю психиатрические лекарства — значит я сумасшедший». Эта мысль обманчива. Антидепрессанты принимаются при депрессиях, а не при

395

сумасшествии. Врач, рекомендуя антидепрессанты, уверен в том, что у пациента настроенческие проблемы. Глупо отказываться от лекарств из этих соображений; переживания, вызванные депрессией, только усилятся.

*Миф седьмой:* «Другие люди будут смотреть на меня сверху вниз, они подумают, что я — второсортен, если узнают, что я принимаю антидепрессанты». Опасения напрасны. Окружающие не узнают об этом, если больной сам не скажет. Если близкие беспокоятся о больном, то узнав, они почувствуют облегчение, потому что увидят: пришла реальная помощь.

Но есть вероятность, что кто-то поинтересуется целесообразностью приема лекарств или даже покритикует, это даст больному возможность научиться справляться с неодобрением и критикой при помощи методов, описанных в шестой главе. Раньше или позже человеку нужно начать верить в себя и прекратить оглядываться на окружающих.

*Миф восьмой:* «Стыдно принимать антидепрессанты, я должен справляться с болезнью сам». Наши исследования показали, что большинство людей могут самостоятельно излечиться, если они участвуют в программе самопомощи, описанной в этой книге, но мы также обнаружили, что в некоторых случаях только антидепрессанты могут дать необходимую энергию, чтобы больному помочь себе. Антидепрессанты, как недавно доказано, снижают негативные мысли. Поэтому эти лекарства только помогают вашему желанию вылечиться от депрессии. Конечно, каждый должен это сделать сам при помощи или без нее со стороны медикаментов. Антидепрессанты подталкивают к активному противодействию депрессии.

## Об авторе

Дэвид Д. Бернс, доктор медицинских наук. По окончании колледжа в городе Амхерсте продолжил свое медицинское образование в Стэнфордском университете, где ему была присвоена степень доктора медицинских наук. Специализировался в области психиатрии в Пенсильванском университете. Является одним из основоположников когнитивной терапии. Помимо лечения пациентов он читает курс психотерапии и медикаментозной терапии в Пенсильванском университете, а также выступает с лекциями перед специалистами всего мира.

Годы напряженных исследований в Пенсильванском университете доктор Бернс посвятил анализу причин возникновения депрессии и методам ее лечения, чтобы помочь тем, кто стремится овладеть способами саморегуляции настроения. Просто и доступно он представляет новые эффективные методы, помогающие преодолеть такое болезненное состояние, как депрессия. Книга «Хорошее самочувствие» — чрезвычайно полезное руководство всем желающим избавиться от депрессии и просто плохого настроения.

### СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. *Аарон Т. Бек* (5)

Несколько слов благодарности (7)

Введение (8)

Часть первая. Эмоционально-когнитивная терапия (13)

Глава первая. Шаг вперед в лечении эмоционального расстройства (13)

Глава вторая. Диагностика настроения — первая ступень когнитивной терапии (22)

Глава третья. Пути возникновения плохого или хорошего настроения. Чувства и мысли (32)

Часть вторая. Практическое применение (55)

Глава четвертая. Первый шаг к самоуважению (55)

- Глава пятая. Лень и борьба с ней (80)
- Глава шестая. Словесное дзюдо (126)
- Глава седьмая. Как влияют приступы злобы на коэффициент раздражимости (144)
- Глава восьмая. Как бороться с комплексом вины (191)
- Часть третья. «Реальные» депрессии (219)
  - Глава девятая. Печаль — не депрессия (219) (398:)
- Часть четвертая. Самозащита и личный рост (243)
  - Глава десятая. Первопричины (243)
  - Глава одиннадцатая. Одобрение (262)
  - Глава двенадцатая. Жажда любви (281)
  - Глава тринадцатая. Работа и личные достоинства (294)
  - Глава четырнадцатая. Попробуйте быть средним. Утоление жажды совершенства (314)
- Часть пятая. Бездна и суицид (340)
  - Глава пятнадцатая. Выбираю жизнь (340)
- Часть шестая. Ежедневные стрессы (359)
  - Глава шестнадцатая. Как я претворяю в жизнь свои верования (359)
- Часть седьмая. Физиология и настроение (373)
  - Глава семнадцатая. Советы при лечении антидепрессантами (373)
- Об авторе (396)

Научно-популярное издание

БЕРНС ДЭВИД Д. ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Ответственный за выпуск С. Дмитриев Редактор И. Никифорова Оформление серии Б. Федотова Верстка 7\*. Коротковой

Подписано в печать с готовых диапозитивов 28.08 95. Формат 84XW8V32. Бумага типографская. Гарнитура «Академическая». Печать высокая с ФПФ. Усл. печ. л. 21. Усл. кр - отт. 21,42. Тираж 20 000 экз. Заказ 2319.

АО «Вече». Лицензия ЛР № 040410. 129348, Москва, ул. Красной сосны, 7.

Издательство «Персей». Лицензия ЛР № 063392. 121069, Москва, Борисоглебский пер., 7.

Издательство ТКО «АСТ». Лицензия ЛР № 060519 143900, Московская обл., г. Балашиха, ул. Фадеева, 8. При участии ТОО «Харвест». Лицензия ЛВ № 729 220034, Минск, ул. В. Хоружей, 21-102. Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 220005, Минск, ул. Красная, 23.

Б 51

Бернс Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений / Пер. с англ. Л. Славина — М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.— 400 с— (Self-Help) ISBN 5-7141-0092-1.

Стрессы, эмоциональные срывы, пессимизм. Как знакомы нам эти состояния! Депрессия стала сегодня глобальной социальной проблемой. Последние исследования в области психиатрии показали, что человек может контролировать колебания настроения и с помощью некоторых несложных приемов одерживать верх над плохим самочувствием без применения антидепрессантов.

Книга известного американского психотерапевта Дэвида Д. Бернса поможет вам научиться эмоциональной саморегуляции, преодолевать депрессию, повышать самооценку и работоспособность. Она расскажет вам, что делать, если вы чувствуете, что «катитесь в пропасть» или вам не хочется жить.

Напоминаем Вам, что лозунг серии «SELF-HELP»:

«Если ты не поможешь себе сам, то тебе уже никто не поможет»!

Б 1590923000 ББК 88.5