

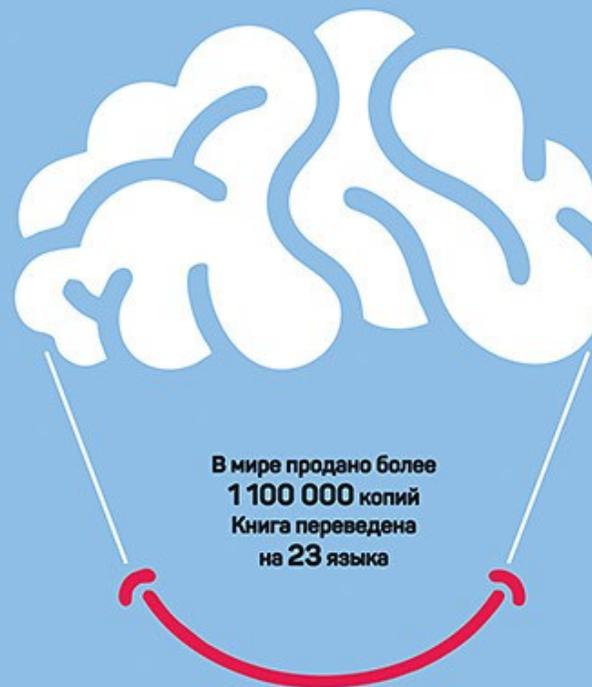
Кристин А. Падески Деннис Гринбергер
Разум рулит настроением

Сам себе психолог (Питер) –

Д. Гринбергер, К. Падески

РАЗУМ РУЛИТ НАСТРОЕНИЕМ

ИЗМЕНИ СВОИ МЫСЛИ, ПРИВЫЧКИ, ЗДОРОВЬЕ, ЖИЗНЬ



В мире продано более
1 100 000 копий
Книга переведена
на **23** языка



«Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь»: Питер; Санкт-Петербург; 2019
ISBN 978-5-4461-1321-7

Аннотация

Настроение скачет? Мысли крутятся и не дают ни на чем сосредоточиться? Проблемы нарастают как снежный ком?

Книга «Разум рулит настроением» является бестселлером № 1 по когнитивной психотерапии в мире. В ней описаны методы, которые уже помогли тысячам людей победить депрессию, тревогу, гнев, стресс, тягу к алкоголю и наркотикам, трудности в отношениях с другими людьми. Наблюдая за собой и выполняя упражнения, читатели научатся изменять мысли, от которых чувствуют эмоциональный дискомфорт, но и отработают навыки решения самых разных проблем. Книга адресована широкому кругу читателей.

Гринбергер Д., Падески К. А.

Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь

Переводчик *А. Бычкова*

Технический редактор *Е. Семенова*

Литературный редактор *О. Андросик*

Художники *С. Заматевская, Л. Соловьева*

Корректор *Л. Галаганова*

Верстка *Л. Соловьева*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© ООО Издательство "Питер", 2019

* * *

Отзывы о книге «Разум рулит настроением»

«Редко публикуются книги, которые по-настоящему могут изменить жизнь. “Разум рулит настроением” одна из них. Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески доступно изложили ключевые идеи и теоретические основы психотерапии в этом руководстве по самосовершенствованию».

Из предисловия, составленного доктором Аароном Т. Беком, занимающимся развитием когнитивной терапии

«Эта выдающаяся книга – результат более чем сорока лет передовых исследований. В ней представлены проверенные в клинических условиях стратегии, которые позволят вам управлять своим сознанием и эмоциями. Без этого навыка можно с легкостью свести на нет качество жизни. Доктор Гринбергер и доктор Падески показывают, как мысли влияют на наши чувства, а также учат, как с помощью навыков из книги избавиться от болезненного состояния. Первое издание этой книги уже стало классикой, второе издание превзошло первое и наверняка станет настольной книгой для многих людей по всему миру».

Марк Уильямс, доктор философии, соавтор книги «Осознанный путь» (The Mindful Way Workbook)

«Благодаря книге “Разум рулит настроением” более чем миллиону читателей удалось облегчить и даже полностью избавиться от страданий, вызванных депрессией и другими психологическими расстройствами. Выдающиеся психотерапевты Гринбергер и Падески полностью обновили книгу для второго издания, включив последние исследования и инновации в области психотерапии. Научно доказано, что один из самых действенных способов улучшить эмоциональное состояние – изменить отношение к тем ситуациям, которые вызывают сильный эмоциональный отклик. Я советую прочитать эту книгу каждому, кто намерен проживать каждый день в хорошем настроении».

Дэвид Х. Варлоу, доктор философии, член Американского совета профессиональной психологии (ABPP), соавтор книги «10 шагов к победе над стрессом» (10 Steps to Mastering Stress)

«Как и гласит заголовок, эта книга поможет изменить ход ваших мыслей и надолго привнести положительные изменения».

Джудит С. Бек, доктор философии, президент Института терапии когнитивного поведения им. Бека

Владельцы данной книги могут скачать или распечатать дополнительные экземпляры письменных заданий с сайта www.guilford.com/MOM2-materials для использования в личных целях или работы с индивидуальными клиентами .

Предисловие

Редко публикуются книги, которые по-настоящему могут изменить жизнь. «Разум рулит настроением» одна из них. Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески доступно изложили ключевые идеи и теоретические основы психотерапии в своем руководстве по самосовершенствованию. Первое издание этой книги перечитывают и рекомендуют терапевты, пациенты и те, кто стремится изменить свою жизнь.

Я начал разрабатывать когнитивную психотерапию (КП) в конце 1950-х и даже не мог представить, что КП станет одним из самых эффективных и популярных методов психотерапии в мире. Данный метод изначально разрабатывался для преодоления депрессии. Положительные результаты ее лечения пробудили всеобщий интерес к КП. На сегодняшний день КП является самым часто практикуемым методом психотерапии во многом благодаря устойчивым положительным и нередко быстрым результатам.

Когнитивная психотерапия успешно применяется для помощи пациентам с депрессией, паническим расстройством, фобиями, тревогой, гневом, стрессовыми расстройствами, проблемами во взаимоотношениях, наркотической или алкогольной зависимостью, расстройствами пищевого поведения, психозами. Книга познакомит с ключевыми принципами терапии, благодаря которым достигнут положительный результат в лечении перечисленных расстройств.

Книга «Разум рулит настроением» стала ключевой вехой в развитии КП. Впервые основы КП были настолько четко и последовательно изложены для широкого круга читателей. Книга изобилует наводящими вопросами, подсказками и памятками. Также доктор Гринбергер и доктор Падески включили письменные задания, разработанные в рамках клинической практики. Данные материалы могут стать руководством к действию для всех тех, кто нацелен кардинально поменять свою жизнь.

Книга поистине уникальна, ведь ее можно использовать и как руководство по самопомощи, и как дополнение к психотерапии. Также она подойдет в качестве пособия по успешному применению КП для выпускников, специализирующихся на психотерапии, и интернов. Книга написана простым языком, так что ее можно использовать в качестве учебника в вузах.

«Разум рулит настроением» переведен на 22 языка и вошел в число самых продаваемых книг по когнитивной психотерапии.

Во втором издании книги в разделе по применению КП для борьбы с тревогой появились дополнения (речь об открытиях в данной области, совершенных со времени публикации первого издания). В новое издание также вошли разделы, посвященные осознанности, принятию, прощению, благодарности и позитивной психологии. Читатели научатся применять данные принципы в рамках модели КП для борьбы с расстройствами на пути к счастливой жизни.

Доктор Гринбергер и доктор Падески были моими студентами, а теперь мои коллеги и друзья уже на протяжении многих лет. В этом тандеме сошлись талант и опыт, благодаря чему и появилась на свет эта книга. Деннис Гринбергер – новатор применения когнитивной терапии в рамках стационарного и амбулаторного лечения. Он уделяет особое внимание разработке высокоэффективных курсов лечения, основываясь на исследованиях в области психотерапии. Доктор Гринбергер – основатель и руководитель Центра по лечению тревоги и депрессии (Anxiety and Depression Center) (Ньюпорт-Бич, штат Калифорния), где практикуют КП. Этот центр – наглядный пример заботливого отношения к пациентам, где применяются наработки в области КП. Помимо обязанностей руководителя центра доктор Гринбергер проводит обучение и консультации для интернов, выпускников факультетов психологии, а также для лечащего персонала, заинтересованного в развитии навыков в области КП. Доктор Гринбергер занимал пост президента основанной мною Академии когнитивной терапии (Academy of Cognitive Therapy), проводящей сертификацию когнитивных психотерапевтов.

С Кристин А. Падески мы работаем вместе с 1982 года, преподаем КП тысячам психотерапевтов по всему миру. Мы общаемся долгое время, и я вижу перед собой специалиста, разбирающегося в КП едва ли не лучше всех психотерапевтов. Я с восхищением отмечаю, сколько теплоты в ее отношениях с клиентами. В 1983 году доктор Падески основала Центр когнитивной психотерапии (Center for Cognitive Therapy) в Хантингтон-Бич (штат Калифорния), ставший важнейшим международным центром по обучению психотерапевтов в области КП. Она лично обучила более 45 тысяч психотерапевтов в 22 странах. Доктор Падески снискала уважение среди коллег. Она также является обладателем региональных, национальных и международных наград за ценные открытия в сфере психотерапии. Важная часть ее вклада – разработка пятичастной модели определения расстройств и семи граф дневника мыслей. Читатели научатся применять данные навыки в решении собственных проблем. Доктор Падески – почетный член-основатель Академии когнитивной терапии, проводит международные консультации для психотерапевтов, сотрудников клиник, медико-криминалистических отделений и образовательных программ.

Уникальные профессиональные качества и богатый опыт доктора Гринбергера и доктора Падески как психотерапевтов и новаторов слились воедино в этой восхитительной книге. Точно так же, как в свое время книга «Когнитивная терапия депрессии» (Cognitive Therapy of Depression), которую я написал в соавторстве с Джоном Рашем (John Rush), Брайаном Шоу (Brian Shaw) и Гари Эмери (Gary Emery) (New York: Guilford Press, 1979), совершила переворот в ведении терапии, книга «Разум рулит настроением» установила новый стандарт в применении КП. Книга снабжена подробными инструкциями, которые помогут более четко соблюдать установленные принципы КП и тем самым улучшить качество проводимого лечения и своей жизни. Благодаря этой книге у читателя в руках оказывается эффективный инструмент, позволяющий самостоятельно применять когнитивную психотерапию.

Аарон Т. Бек, доктор медицины, почетный профессор психиатрии университета Пенсильвании, почетный президент Института терапии когнитивного поведения Бека

Благодарности

Мы признательны Аарону Т. Беку за новаторские разработки в области когнитивной психотерапии. Его работы стали основой и источником вдохновения для написания «Разум рулит настроением». Как наставник, коллега и друг, он помог нам обоим в выборе профессии. Он активно поддерживал наш проект и не скупился на критические замечания, которые помогли сделать книгу более полезной для читателей. Мы надеемся, что второе издание «Разум рулит настроением» будет созвучно его взглядам на когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) и что четкие предписания помогут читателям в самолечении, ведь именно возможность самостоятельного лечения он пропагандировал в своих работах и завещал развивать и нам.

Кэтлин А. Муни (Kathleen A. Mooney) предоставила комментарии к черновым вариантам книги и детально проанализировала каждую главу. Благодаря ее нескончаемому энтузиазму, творческому подходу, знаниям в области когнитивной терапии, а также в области редактирования и графического дизайна структура и содержание книги были существенно улучшены. Например, она порекомендовала нам включить полезные советы и памятки, а затем лично разработала иконки для более удобного поиска. Она щедро делилась идеями на всех этапах – и книга от этого только выиграла.

Нашим редактором в «Гилфорд Пресс» (The Guilford Press) выступила Китти Мур (Kitty Moore), которая всегда была ярой поклонницей «Разум рулит настроением». Более того, все сотрудники издательства, работавшие над нашим проектом, ежедневно проявляли профессионализм и верность принципам, благодаря чему «Гилфорд» считается лидером среди издательств, печатающих работы по психическому здоровью. Мы выражаем особую признательность главному редактору Сеймуру Вайнгартену (Seymour Weingarten) за то, что разделяет наши взгляды.

Замечания Роуз Муни (Rose Mooney) после прочтения одного из черновых вариантов первого издания заставили нас изменить структуру нескольких глав, сделав их более интересными для читателя. За время написания книги мы нашли в Роуз своего идеального вдумчивого читателя.

Сообщество специалистов в области когнитивно-поведенческой терапии неоднократно помогало нам с книгой. Мы выражаем благодарность исследователям по всему миру, которые неустанно пытались найти способы, позволяющие людям самостоятельно ослабить гнет тревожных мыслей. Мы признательны тысячам психотерапевтов, которые с большим энтузиазмом встретили выход первого издания книги и стали использовать ее в работе с пациентами. Многие терапевты любезно поделились идеями по улучшению нашей книги. Нам несказанно повезло найти дружескую поддержку и взаимопонимание в кругу коллег. При составлении второго издания книги мы стремились включить теорию и практику научно обоснованной терапии, которая развивается благодаря усилиям общества психотерапевтов и ученых.

Также мы бы хотели поблагодарить более миллиона человек, прочитавших первую редакцию «Разум рулит настроением». Кто-то даже делал пометки на каждой странице, дополняя книгу своими мыслями и эмоциями. Другие же копировали письменные задания до тех пор, пока материал не был усвоен. Ваши старания, отдача и содержательные комментарии вдохновляли нас в течение трех лет, пока мы трудились над вторым изданием. Более того, каждый наш клиент задавал вопросы и делился опытом. Хотя у нас нет возможности перечислить все имена в своем благодарственном послании, эта книга является в том числе результатом вашей неустанной работы. Вы помогли нам стать лучше в психотерапии и писательском деле.

Нам приятно отметить, что наша совместная работа над книгой доставила нам массу удовольствия. Процесс был трудоемким, но в результате на свет появилась книга, лучше которой мы бы точно не написали, работая по отдельности.

Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески

Личная благодарность:

Спасибо Дидре Гринбергер (Deidre Greenberger) за теплоту и любовь. Ее непоколебимая вера в меня и этот проект стали неиссякаемым источником энергии и вдохновения. Она наполнила эту книгу и мою жизнь юмором, любопытством и мудростью. Еще я благодарен моим двум сладким ангелам – Элисе и Аланне Гринбергер.

Еженедельные встречи в Центре по лечению тревоги и депрессии с Перри Пассаро, Шанной Фармер, Дэвидом Линдквистом, Жанин Шрот, Робертом Йилдингом, Брайаном Гутри и Джейми Флэк Лессером в значительной степени обогатили книгу. Наши беседы касались принципов когнитивно-поведенческой терапии и ее развития и давали пищу для дальнейших размышлений, что нашло свое отражение во втором издании. Я всегда с восхищением учусь у талантливых коллег тому, как применять принципы и стратегии из книги «Разум рулит настроением», чтобы видеть положительный результат у клиента. Я бы также хотел отдельно поблагодарить моего хорошего друга и коллегу Перри Пассаро. Он помог по-новому взглянуть на то, какой может быть когнитивная терапия.

Деннис Гринбергер

Моей карьере я всецело обязана Аарону Т. Беку. Его первые книги помогли мне с выбором профессии, а дружба длиною почти в 40 лет обогатила каждый год моей жизни. Его любознательность, креативность, чувство юмора, умение работать в команде ежедневно окрыляют меня.

Кэтлин А. Муни, с которой мы работаем 35 лет, принимает участие во всех моих проектах по когнитивно-поведенческой терапии. У нее есть способность делать хорошие идеи еще лучше, привнося в них свое творческое видение. Кэтлин заряжает меня энергией и вдохновляет своей поддержкой. Во всем новом и во всем хорошо знакомом я полагаюсь на ее мудрость и советы. Она делает каждый день лучше.

Кристин А. Падески

Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям

Анализ результатов показывает, насколько когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) может быть эффективной для лечения широкого спектра психологических расстройств, включая депрессию, тревогу, гнев, нарушение пищевого поведения, злоупотребление психоактивными веществами и проблемы во взаимоотношениях. «Разум рулит настроением» является практическим пособием по применению навыков КПТ, в котором информация излагается в четкой и последовательной форме. Книга призвана помочь читателям осознать свои проблемы и кардинально изменить жизнь (как при участии психотерапевта, так и своими силами).

Лечащий персонал может использовать книгу при составлении курса лечения, для закрепления навыков у пациентов и для их дальнейшего терапевтического обучения после окончания терапии. С помощью письменных заданий и тестов-опросников для оценки настроения пациент постоянно вовлечен в процесс закрепления в повседневной жизни навыков, полученных во время терапии. Навыки КПТ излагаются последовательно, и по мере усвоения информации читатель обучается новым навыкам, основанным на пройденном материале. Благодаря структуре изложения материала, полезным советам и руководству по преодолению типичных сложных ситуаций читатели успешно применяют принципы КПТ и живут более счастливой и полноценной жизнью, оставляя все проблемы позади.

Широкая популярность первого издания «Разум рулит настроением» нас несказанно обрадовала. Во время написания книги мы намеревались использовать эмпирические изыскания о причинах эффективности психотерапии, чтобы у психотерапевтов появилась книга, которую они могли бы использовать для улучшения результатов своей работы. Одна из потрясающих особенностей КПТ заключается в том, что с ее помощью клиенты нарабатывают навыки, которые позволяют им стать собственным психотерапевтом. Мы надеялись, что четко составленное пособие по обучению таким навыкам станет полезным руководством по психотерапии как для читателей, занимающихся самолечением, так и для практикующих специалистов.

Книга «Разум рулит настроением» была отмечена как первый обладатель знака отличия Ассоциации поведенческой и когнитивной психотерапии в номинации «Лучшая книга по самосовершенствованию». Этот знак отличия присваивается только тем книгам, которые:

- применяют принципы когнитивной и/или поведенческой психотерапии;
- предоставляют задокументированные эмпирические доказательства предлагаемых методов;
- не содержат рекомендаций или методов, противоречащих научным данным;
- предоставляют методы лечения с продолжительной историей положительных результатов;
- соответствуют передовым методикам в области психотерапии.

Психотерапевты могут быть уверены, что знания, которые их клиенты черпают из книги «Разум рулит настроением», являются результатом десятилетий исследований, направленных на поиск лучшего метода борьбы с депрессией, тревогой и иными расстройствами настроения. Как показывает исследование, клиентам не просто становится лучше – улучшения длятся намного дольше (сокращается число рецидивов), если клиенты осваивают навыки, которым обучаются по книге «Разум рулит настроением», и применяют их самостоятельно, а не только под присмотром психотерапевта.

Второе издание книги включает дополнительные эмпирически обоснованные методы: визуализацию, принятие, осознанность, лестницу страха и терапию подвергания тревоге, устойчивость к стрессу и неопределенности, а также позитивную психологию. Полностью обновлены разделы, посвященные активации поведения, расслаблению и методике когнитивного реструктурирования для управления настроением. Тем не менее второе издание сохранило ключевые особенности, присущие и первому, которые сделали его столь популярным среди читателей и психотерапевтов.

За эти годы мы не раз удивлялись творческому подходу лечащего персонала и читателей к применению нашей книги. По всему миру у магистров психологии и ординаторов «Разум рулит настроением» является обязательной к прочтению книгой в рамках курса КПТ. Книга переведена на 22 языка, и навыки, которым она обучает, оказались актуальными для представителей разных культур и социальных слоев.

Одна наша коллега рассказала о женщине, которая рисовала палкой на земле перед входом в клинику в Бангладеш. Подойдя ближе, она с удивлением обнаружила, что та женщина заполняла графы дневника мыслей из первого издания нашей книги. Другой коллега отметил, что вожди аборигенов Австралии назвали пятичастную модель из главы второй одной из самых актуальных моделей для привязки идей КПТ к их многовековому культурному наследию. Нашу книгу применяют в широко известных центрах по лечению зависимостей, психологических клиниках, госпиталях и медико-криминалистических отделениях, а также при работе с бездомными. Разумеется, больше всего копий книг было приобретено читателями в качестве пособия по самосовершенствованию или после рекомендации специалиста по психическому здоровью. Книга «Разум рулит настроением» настолько многофункциональна, что будет полезной как для лечащего персонала, так и для широкого круга читателей (для всех, кто хочет научиться применять на практике проверенные стратегии управления настроением).

Первое издание книги вышло вместе с путеводителем «Справочник для лечащего персонала по книге “Разум рулит настроением”», в котором были представлены подробные рекомендации по эффективному внедрению материала книги при лечении различных расстройств у клиентов. Обновленное издание «Справочника для лечащего персонала» находится в процессе разработки.

Надеемся, что второе издание «Разум рулит настроением» тоже станет полезным руководством для людей, которые хотят улучшить свою жизнь. Неважно, как будут нарабатываться навыки из книги – с палкой на земле или на цифровом устройстве, – цель остается та же: обучить людей навыкам, которые позволят жить полной жизнью.

Мы призываем лечащий персонал проявить любознательность и взглянуть на «Разум рулит настроением» как на руководство к действию. У каждого человека свой жизненный путь, но все же существуют общие принципы, с помощью которых можно понять, как формируется опыт и как его можно изменить. Со времени выхода первого издания книги знания в области психологии значительно пополнились, а принципы психотерапии шагнули вперед. Мы сделали все возможное для внедрения новых идей во второе издание, чтобы оно стало отражением передовых методов психотерапии.

Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески

Зарегистрируйтесь на www.guilford.com/MOM2-alerts, чтобы получать по электронной почте свежие новости об авторах, а также специальные уведомления по электронным изданиям книг, версии на испанском языке, информацию о втором издании «Справочника лечащего персонала по книге “Разум рулит настроением”» (в процессе разработки) и других новостях, связанных с этой книгой

Перечень письменных заданий

- Письменное задание 2.1. Анализируем мои проблемы 40
- Письменное задание 3.1. Связь мыслей 50
- Письменное задание 4.1. Определяем настроение 57
- Письменное задание 4.2. Определяем и оцениваем чувства (настроение) 59
- Письменное задание 5.1. Ставим цели 64
- Письменное задание 5.2. Плюсы и минусы достигнутых и недостигнутых целей 65
- Письменное задание 5.3. Что мне поможет в достижении целей? 66
- Письменное задание 5.4. Признаки улучшения 66
- Письменное задание 6.1. Выделяем ситуации, настроение и мысли 76
- Письменное задание 7.1. Объединяем мысли и настроение 87
- Письменное задание 7.2. Отделяем ситуации, настроение и мысли 88
- Письменное задание 7.3. Определяем автоматические мысли 90
- Письменное задание 7.4. Определяем заряженные мысли 94-95
- Письменное задание 8.1. Факты против интерпретаций 100
- Письменное задание 8.2. Где доказательство? 114
- Письменное задание 9.1. Заполняем дневник мыслей Линды 131
- Письменное задание 9.2. Дневник мыслей 136
- Письменное задание 10.1. Укрепляем новые мысли 141
- Письменное задание 10.2. План действий 148
- Письменное задание 10.3. Принятие 152
- Письменное задание 11.1. Определяем исходные предположения 166
- Письменное задание 11.2. Эксперименты, проверяющие исходные предположения 176
- Письменное задание 12.1. Определяем фундаментальные убеждения 187
- Письменное задание 12.2. Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о себе 188
- Письменное задание 12.3. Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о других 189
- Письменное задание 12.4. Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о мире (или своей жизни) 190
- Письменное задание 12.5. Определяем новое фундаментальное убеждение 193
- Письменное задание 12.6. Дневник фундаментальных убеждений: фиксируем доказательства, подтверждающие новое фундаментальное убеждение 194
- Письменное задание 12.7. Оцениваем уверенность в новом фундаментальном убеждении 197
- Письменное задание 12.8. Оцениваем поведение по шкале 201
- Письменное задание 12.9. Поведенческие эксперименты для укрепления новых фундаментальных убеждений 204
- Письменное задание 12.10. Благодарность за мир вокруг и за свою жизнь 207
- Письменное задание 12.11. Благодарим других 208
- Письменное задание 12.12. Благодарим себя 209
- Письменное задание 12.13. Изучаем журнал благодарности 210
- Письменное задание 12.14. Выражаем благодарность 212
- Письменное задание 12.15. Проявление доброты 214
- Письменное задание 13.1. Опросник по депрессии 221
- Письменное задание 13.2. Показатели опросника по депрессии 222
- Письменное задание 13.3. Определяем когнитивные аспекты депрессии 227
- Письменное задание 13.4. Дневник занятий 236
- Письменное задание 13.5. Изучаем свой дневник занятий 238
- Письменное задание 13.6. График занятий 246
- Письменное задание 14.1. Опросник по тревоге 254

- Письменное задание 14.2. Показатели опросника по тревоге 255
Письменное задание 14.3. Определяем мысли, вызываемые тревогой 267
Письменное задание 14.4. Составляем лестницу страха 274
Письменное задание 14.5. Моя лестница страха 275
Письменное задание 14.6. Оценка моих методов расслабления 282
Письменное задание 15.1. Определяем и отслеживаем настроение 291
Письменное задание 15.2. Схема показателей настроения 292
Письменное задание 15.3. Анализируем гнев, вину и стыд 295
Письменное задание 15.4. Пишем письмо прощения 304
Письменное задание 15.5. Оценка моих стратегий управления гневом 305
Письменное задание 15.6. Оценка серьезности моих действий 311
Письменное задание 15.7. Используем круговую диаграмму ответственности для вины и стыда 314
Письменное задание 15.8. Заглаживаем вину за нанесенную обиду 315
Письменное задание 15.9. Прощаем себя 318
Письменное задание 16.1. Проверочный лист навыков 323
Письменное задание 16.2. Мой план по уменьшению риска рецидива 330

1. Как книга «Разум рулит настроением» может вам помочь

Устрица создает жемчужину из песчинки. Эта песчинка – раздражитель для устрицы.

Реагируя на дискомфорт, устрица формирует гладкую защитную оболочку, избавляющую от раздражения. Эта защитная оболочка и есть жемчужина. В случае с устрицей раздражитель становится началом чего-то нового и прекрасного. Таким же образом книга «Разум рулит настроением» поможет вам выработать что-то новое: полезные навыки, благодаря которым вы выйдете из нынешнего состояния дискомфорта. Эти навыки, которым вас научит книга, помогут улучшить самочувствие и пригодятся вам на долгие годы после того, как основное расстройство удастся победить.

Мы надеемся, что, как и многие читатели, изучившие методы из книги, вы будете смотреть на изначальный дискомфорт, заставивший вас обратиться к «Разум рулит настроением», и думать, что нет худа без добра. Ведь благодаря этим трудностям у вас появилась мотивация создать собственные «жемчужины» мудрости и открыть новые безграничные возможности, которые позволят наслаждаться новой жизнью по полной.

Как книга поможет вам?

«Разум рулит настроением» учит проверенным стратегиям, методикам и навыкам, которые помогут преодолеть депрессию, тревогу, гнев, панику, зависть, вину и стыд. Навыки, которым обучает книга, помогут решить проблемы в отношениях, повысят стрессоустойчивость и самооценку, позволят меньше бояться и придадут уверенности. Эти стратегии помогут побороть алкогольную или наркотическую зависимость. Цель книги – последовательно прививать навыки, которые в кратчайшие сроки принесут в жизнь важные для вас изменения.

В книге изложены идеи когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), одной из наиболее эффективных в настоящее время. Определение «когнитивная» относится к тому, как и о чем мы думаем. Специалисты по КПТ подчеркивают важность исследования мыслей, связанных с нашим настроением, физическими ощущениями и событиями нашей жизни. Ключевая идея КПТ заключается в том, что наши мысли по поводу какого-либо события или пережитого мощнейшим образом влияют на наши эмоции, поведение и физическое состояние.

Например, если в очереди в магазине вы подумаете про себя: «Очередь двигается так медленно. Мне надо просто расслабиться», то, скорее всего, вы успокоитесь. Тело расслаблено, и можно даже перекинуться словом-другим с соседом или полистать журнал. Но стоит подумать: «Что же так долго? Разве так можно? Им следовало бы нанять больше продавцов», – и мы уже расстроены и раздражены. Тело напрягается, мы начинаем нервничать и тратим время на то, чтобы высказать свои жалобы другим покупателям или продавцам.

«Разум рулит настроением» научит вас видеть и понимать связь между мыслями, настроением, поведением, а также физическими реакциями как в обычной ситуации, описанной выше, так и в ключевые моменты вашей жизни. Вы научитесь спокойно воспринимать себя и ситуацию вокруг, сможете контролировать и менять восприятие и поведение при изменении настроения и возникновении проблем в отношениях с людьми. Вы узнаете, как можно изменить жизнь при помощи мыслей, побуждающих искать пути решения проблем. В конечном счете эти изменения должны сделать вас более счастливыми, умиротворенными и уверенными в себе. Кроме того, навыки, приобретенные благодаря этой книге, позволят выстроить более гармоничные отношения, которые будут приносить радость.

Как понять, что книга мне помогает?

Нам всем значительно проще пытаться что-то освоить, если мы видим прогресс. Например, когда мы учимся читать, зачастую начинаем с изучения алфавита. Поначалу надо приложить немало усилий и много практиковаться, чтобы различать отдельные буквы. По мере развития навыков становится проще, и постепенно процесс доводится практически

до автоматизма. Затем мы перестаем обращать внимание на отдельные буквы, поскольку научились складывать их в слова. В своих первых книгах мы пытаемся найти знакомые слова. Спустя какое-то время уже умеем читать простые предложения и понимаем, что есть прогресс, если можем прочитать более сложные предложения, абзацы, небольшие книги. Вскоре нас больше начинает интересовать смысл того, что мы читаем, нежели отдельные слова. В школе дети год от года улучшают навыки чтения, и данный прогресс можно определить с помощью тестов.

Точно так же вы сможете измерить прогресс с помощью книги «Разум рулит настроением». За первые недели вы освоите отдельные навыки. Спустя время сможете объединить их таким образом, чтобы улучшить свое настроение. Один из вариантов отслеживания прогресса – оценивать свое настроение с определенным интервалом по мере того, как происходит освоение навыков из книги. Мы рассказываем, как отследить свой прогресс с течением времени, и показываем, как фиксировать свои показатели, в главе 4.

Как пользоваться книгой

«Разум рулит настроением» отличается от всех книг, которые вам доводилось читать. Книга призвана помочь вам начать мыслить и вести себя по-другому, чтобы чувствовать себя лучше.

Для отработки навыков вам потребуются практика, терпение и старание. Именно поэтому так важно выполнить все упражнения в каждой главе. Даже если на первый взгляд некоторые навыки кажутся простыми, они на самом деле могут оказаться намного сложнее в процессе отработки. Многие подтвердили, что чем больше времени они практикуют каждый навык, тем больше пользы получают.

Выделите определенное время, которое будете посвящать изучению или отработке навыков из книги. Не стоит торопиться освоить материал как можно скорее, не давая себе времени на отработку навыков. Так вы вряд ли научитесь применять их для решения проблем. Скорость освоения материала вовсе не ключевой момент. Гораздо важнее отводить достаточно времени на каждую главу то тех пор, пока вы не станете понимать идеи и способы их осмысленного применения в своей жизни, чтобы чувствовать себя лучше. Для некоторых глав этой книги вам потребуется всего лишь около часа. На освоение других уйдут недели и даже месяцы, пока изученные навыки не дойдут до автоматизма и вы не начнете ощущать пользу от упражнений.

Можно выбирать последовательность глав в зависимости от того, что для вас наиболее полезно. Например, если вы открыли книгу с целью проработать некоторые эмоциональные состояния, в конце четвертой главы найдете рекомендации по освоению определенных глав по тем состояниям (главы 13, 14 и/или 15), которые интересуют вас. Вы можете пропустить главы, посвященные определенному типу настроения, если это к вам не относится. В конце каждой главы, посвященной определенному состоянию, находятся напоминания, чтобы вы обратились к указателям в конце приложения, где мы предоставляем рекомендации, в какой последовательности лучше читать оставшиеся главы книги. Эти рекомендации основаны на исследованиях, продемонстрировавших, какие навыки помогают при разных эмоциональных состояниях.

Если вы используете книгу как подспорье при прохождении психотерапии, можете обратиться к своему психотерапевту, чтобы тот посоветовал последовательность глав. Существует немало способов, как адаптировать под себя программу освоения навыков из этой книги, и ваш психотерапевт может иметь свое представление о том, какой порядок глав подойдет именно вам. Если вы планируете показать книгу психотерапевту, мы советуем, чтобы он прочитал «Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям».

Помогут ли навыки из книги «Разум рулит настроением» в решении проблем, не связанных с эмоциональным состоянием?

Да. Те же навыки из книги, благодаря которым можно управлять настроением, могут помочь преодолеть стресс, злоупотребление алкоголем и наркотиками, расстройства пищевого поведения (булимия, неконтролируемое использование слабительных, переедание), проблемы во взаимоотношениях, исправить низкую самооценку. Книга может способствовать развитию такого позитивного состояния, как счастье, и нахождению цели в жизни.

Можно ли использовать письменные задания более одного раза?

На протяжении всей книги вам будут предлагаться упражнения, которые помогут вырабатывать и применять важные навыки. Письменные задания после упражнений стоит выполнять постепенно. Дополнительные копии большинства письменных заданий доступны в приложении в конце книги (все письменные задания можно скачать для частного применения с сайта www.guilford.com/MOM2-materials), так что вы можете сделать копию и использовать, когда посчитаете нужным.

Навыки и стратегии из книги «Разум рулит настроением» – результат десятилетий исследований. Это проверенные на практике эффективные методы, которые – стоит только освоить их однажды – помогут стать более счастливым и удовлетворенным жизнью. Уделяя время чтению и отработке изученного материала, вы двигаетесь навстречу счастливой жизни.

Глава 1. Заключение

- Когнитивно-поведенческая терапия – проверенный и эффективный способ лечения депрессии, тревоги и других расстройств настроения.
- КПТ также может применяться при расстройстве пищеварения, злоупотреблении алкоголем и наркотиками, стрессах, заниженной самооценке и иных проблемах.
- Книга «Разум рулит настроением» написана для того, чтобы планомерно обучать навыкам КПТ.
- Многие отмечают, что чем больше времени они отводят на отработку навыков, тем лучше их состояние.
- В конце книги даются указатели, благодаря которым вы сможете составить собственный план прочтения книги, чтобы проработать то состояние, которое тревожит вас в первую очередь.

2. Анализируем ваши проблемы

Бен: «Ненавижу стареть»

Однажды в офисе психиатра раздался звонок. Звонила 73-летняя Сильвия, обеспокоенная состоянием своего мужа Бена. Она прочитала статью про депрессию, и ей показалось, что у мужа имеются все перечисленные симптомы. Последние шесть месяцев Бен то и дело жаловался на усталость. Сильвия слышала, как муж бессонными ночами мерил шагами гостиную. Кроме того, она отметила некоторую холодность к себе с его стороны, также он часто был раздражительным и недовольным. Он перестал видиться с друзьями и потерял интерес ко всему. Они посетили врача. Осмотр не выявил никаких нарушений медицинского характера, которые могли бы стать причиной таких симптомов, на что Бен пожаловался жене: «Ненавижу стареть. Это отвратительно».

Психотерапевт попросил к телефону Бена, и после долгой паузы, явно нехотя, Бен взял трубку. Он сразу же попросил психотерапевта не принимать на свой счет, признавшись, что был невысокого мнения о «специалистах по психам» и что не хотел посещать никакого психотерапевта, поскольку не считал себя сумасшедшим. Он просто старый. «Вот будет вам 78, посмотрю, как вы будете радоваться, когда всего скручивает от боли!» Потом он все же согласился на осмотр, но только ради Сильвии, поскольку был уверен в бесполезности этой затеи.

То, каким образом мы воспринимаем свои проблемы, имеет связь с тем, как мы с этими проблемами справляемся. Бену казалось, что проблемы со сном, усталость, раздражительность и потеря интереса ко всему – обычный результат старения. Бен не мог обратить вспять время, поэтому даже не предполагал, что на свете есть что-то, что помогло бы ему чувствовать себя лучше.

При первой встрече психотерапевту сразу же бросилась в глаза разница во внешности Бена и Сильвии. Одежда Сильвии была подобрана до мелочей: розовая юбка сочеталась с цветочной блузкой, серьгами и туфлями. Женщина села в кресло с прямой спиной и поприветствовала психотерапевта, улыбнувшись и сверкнув горящими глазами. Бен же плюхнулся в кресло. И хотя он был одет опрятно, слева на подбородке виднелась недобрита щетина. Взгляд у него был потухший, под глазами залегли круги. Он через силу поприветствовал психотерапевта, буркнув: «У вас есть час».

Психотерапевт неспешно задавал Бену вопросы в течение тридцати минут – и история стала вырисовываться. Каждый вопрос Бен встречал глубоким вздохом. Он проработал водителем грузовика 35 лет, последние 14 лет занимался местными перевозками. После выхода на пенсию регулярно встречался с тремя друзьями-пенсионерами, чтобы пообщаться, пообедать или посмотреть спортивный матч. Бену нравилось работать по дому и чинить велосипеды своим восьмерым внукам и их друзьям. Он регулярно навещал своих детей (их было трое) и внуков и гордился, что с каждым у него хорошие отношения.

Полтора года назад у Сильвии обнаружили рак груди. Болезнь диагностировали на ранней стадии, и Сильвия полностью поправилась до того, как ей могли бы назначить операцию и лучевую терапию. Бен плакал, когда рассказывал о болезни жены: «Мне казалось, что я ее потеряю, и я не знал, что тогда буду делать». При этих словах Сильвия подскочила и хлопала Бена по плечу: «Дорогой, но со мной все хорошо. Все закончилось благополучно». Бен громко выдохнул и покачал головой.

В то время как Сильвия проходила лечение от рака, один из лучших друзей Бена, Луи, внезапно заболел и умер. Луи и Бен дружили 18 лет, и Бен с трудом перенес утрату. Он злился при мысли, что Луи не обратился к врачу раньше, поскольку лечение на ранней стадии болезни могло бы спасти ему жизнь. Сильвия добавила, что после смерти Луи Бен полностью посвятил себя контролю графика ее процедур. «По-моему, Бену казалось, что, если мы пропустим процедуру, в моей смерти будет виноват именно он», – заметила Сильвия. Бен перестал видиться с друзьями и посвятил все свое время заботе о супруге.

«После завершения курса лечения Сильвии я понимал, что облегчение было временным. Оставшаяся часть моей жизни будет состоять из болезни и смерти. Мне кажется, что я уже наполовину умер. В вашем юном возрасте вам меня не понять, – Бен вздохнул. – Ну и пусть. Кому я нужен? Внуки теперь сами могут починить свои велосипеды. У моих сыновей свои друзья, а Сильвии, скорее всего, будет намного лучше без меня. Я не знаю, что хуже: умереть или остаться жить в одиночестве, потому что все твои друзья умерли».

История Бена и заключение врача, согласно которому не было выявлено какой-либо физической причины такого самочувствия, явно указывали на депрессию. У Бена имелись физические симптомы (бессонница, потеря аппетита, усталость), изменения поведения (прекращение привычных занятий, избегание друзей), перепады настроения (грусть, раздражительность, вина) и изменение стиля мышления (негативное, самокритичное, пессимистическое). Все это характерно для депрессии. Как обычно бывает при депрессии, Бен пережил ряд потерь и стрессовых ситуаций за прошедшие два года (рак Сильвии, смерть Луи, ощущение, что он больше не нужен детям и внукам).

Несмотря на изначальный скептицизм относительно пользы терапии, благодаря поддержке Сильвии Бен согласился еще на три сессии, прежде чем принять окончательное решение, продолжать ли терапию.

Анализируем проблемы бена

В ходе второго визита психотерапевт помог Бену осознать изменения, которые произошли в его жизни за последние два года. С помощью пятичастной модели, представленной на рис. 2.1, Бен смог увидеть, как череда внешних изменений или ключевых событий жизни (рак Сильвии, смерть Луи) привели к изменению поведения (прекращение регулярных встреч с друзьями, дополнительные визиты в госпиталь для лечения болезни жены). Кроме того, его представление о себе и своей жизни изменилось («Все дорогие мне люди умирают», «Я больше не нужен моим детям и внукам»), его эмоциональное (раздражение, грусть) и физическое (усталость, проблемы со сном) состояние ухудшилось.



Рис. 2.1. Пятичастная модель определения жизненного опыта. © 1986 by Christine A. Padesky

Обратите внимание, что все пять зон на рис. 2.1 взаимосвязаны. Линии связи показывают, что каждая отдельная часть жизни влияет на все остальные. Например, изменение поведения влияет на мысли и самочувствие (физическое и эмоциональное). Поведение может повлиять на внешние события и нашу жизнь. Точно так же изменение стиля мышления влияет на поведение, настроение, физические реакции, что может привести к изменениям в окружении. Если мы научимся понимать взаимосвязь этих пяти составляющих нашей жизни, то сможем разобраться в своих проблемах.

Бен наглядно увидел, как каждая из пяти частей его опыта влияла на остальные четыре, затягивая его все глубже в пучину грусти. Так, из-за мысли, что «все друзья скоро умрут, потому что мы все стареем» (мысль), Бен перестал звонить им (поведение). Когда Бен изолировался от друзей, его охватили одиночество и грусть (настроение), а отсутствие физической активности привело к проблемам со сном и к появлению усталости (физические реакции). Когда он перестал звонить друзьям или проводить с ними время, многие перестали звонить ему (внешняя среда). Спустя какое-то время все эти силы начали тянуть Бена вниз – к депрессии.

Когда обнаружилась такая тенденция, Бен впал в уныние: «Значит, все безнадежно. Все это только будет усугубляться до тех пор, пока я не умру!» Психотерапевт предложил следующий вариант развития событий: раз каждая из пяти зон связана с остальными четырьмя, небольшие изменения в любой из этих зон могут привести положительные изменения в другие. Бен согласился попробовать проанализировать, какие небольшие изменения могли бы улучшить его самочувствие.

Бен – один из четырех человек, чью историю мы рассказываем в этой главе и за кем будем следить на протяжении всей книги. Эти четверо столкнулись с проблемами, в решении которых часто помогают стратегии и методы, описанные в книге «Разум рулит настроением». В целях соблюдения врачебной тайны мы изменили личные данные, а истории составили из рассказов нескольких клиентов. Тем не менее их проблемы и достигнутые результаты отражают наш опыт работы как психотерапевтов.

Линда: «Моя жизнь была бы замечательной, если бы не приступы паники!»

«Один мой друг сказал, что когнитивно-поведенческая терапия может остановить панические атаки. Как вы думаете, она поможет мне?» – звонившая задала вопрос прямо и без промедления. Когда она расспрашивала психотерапевта о КПТ, в ее голосе слышалась уверенность. Она откровенно сообщила о недавних событиях, заставивших ее позвонить: «Меня зовут Линда. Мне 29 лет, и за исключением страха полета на самолете не было ни одной проблемы, с которой я была бы не в состоянии справиться сама. Я руководитель отдела маркетинга в одной компании. Я всегда любила свою работу, но все поменялось два месяца назад. Меня повысили до руководителя регионального отдела. Новая должность подразумевает частые перелеты, и меня бросает в холодный пот при одной лишь мысли о том, что придется сесть в самолет. Я даже подумывала вернуться на прежнюю должность, но мой друг посоветовал обратиться сначала к вам. Вы сможете мне помочь?»

На первый сеанс Линда приехала рано, взяв портфель и записную книжку. Она была готова приступить к изучению того, что ей предстоит сделать. Она боялась летать всю жизнь. И подозревала, что страх передался от матери, всегда избегавшей полетов. Приступы паники начались у Линды восемь месяцев назад, еще до повышения.

Линда вспоминала первый приступ панической атаки, заставший ее в магазине. Совершая покупки в один субботний день, она заметила у себя учащенное сердцебиение. Она не могла найти этому причины и испугалась. В тот день впервые ее бросило в пот от страха. Она заподозрила сердечный приступ, поэтому сразу же поехала в отделение экстренной медицинской помощи. После ряда анализов доктор заверил, что у нее не было сердечного приступа и что она здорова.

Приступы паники продолжались с периодичностью один-два раза в месяц, пока Линда не узнала о повышении. С того момента страх охватывал ее несколько раз в неделю. Сердце бешено колотилось, выступал пот, было трудно дышать. Иногда чувство паники возникало ниоткуда, даже дома. Приступы длились пару минут и проходили так же быстро, как и появлялись. После она еще пару часов чувствовала себя раздраженной: «Я сама себя обеспечиваю. У меня замечательные друзья и семья, которая всегда поддержит. Я не пью, не употребляю наркотики. Все в моей жизни было благополучно. Почему это происходит со мной?»

Жизнь Линды действительно была счастливой, гармоничной, наполненной работой. Единственной большой травмой была смерть отца год назад. Она безумно скучала по нему, но все же смогла найти утешение в общении с матерью и двумя братьями, жившими по соседству. Ее работа требовала большой отдачи, но казалось, что Линде нравится преодолевать трудности, несмотря на переживания по поводу результата ее труда и мнения о ней окружающих.

Тогда почему же Линду преследовали приступы паники? В последующих главах вы увидите, как Линда учится находить и объяснять причины своих приступов. Узнавая больше о связи между физическими реакциями, мыслями и поведением, Линда не только сумела обуздать панику и справиться с тревогой, но и стала часто летать, позабыв о стрессе.

Анализируем проблемы Линды

У Линды были все признаки тревоги: приступы паники, беспокойство, а также страх летать на самолетах. Можно ли использовать модель рис. 2.1 для анализа тревоги? Обратите внимание на то, как опыт Линды отражается в пяти зонах:

- *Внешние факторы/жизненные ситуации* : смерть отца, повышение по службе.
- *Физическая реакция* : холодный пот, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, раздражительность.
- *Настроение* : боязливое, нервное, паническое.
- *Поведение* : избегает перелетов, думает отказаться от повышения.

Мысли: «У меня сердечный приступ», «Я умираю», «А вдруг что-то пойдет не так и я не справлюсь?», «Со мной случится что-то ужасное, если я полечу».

Как видите, пятичастная модель может использоваться как при депрессии, так и при тревоге. Обратите внимание на некоторые различия между этими двумя состояниями. Физические изменения при депрессии обычно сопровождаются замедлением функционирования (проблемы со сном и чувство усталости). Тревога же обусловлена ускорением физических реакций (учащенное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность). При депрессии ключевое изменение поведения заключается в том, что людям тяжело делать что-либо, поэтому они снижают свою активность и зачастую избегают общения. Линде же нравится общаться и работать, но она избегает конкретных ситуаций, вызывающих тревогу. Когда человека охватывает тревога, избегание становится наиболее частым изменением поведения.

Наконец, при депрессии и тревоге мысли значительно отличаются. Мысли Бена – наглядный пример депрессивного мышления, основанного на негативе, безнадежности и самобичевании. Образ мышления Линды характерен для людей, испытывающих тревогу. В нем преобладают катастрофы («У меня сердечный приступ»), беспокойство за определенные события в будущем (полет в самолете) и общее беспокойство («Вдруг что-то пойдет не так и я не справлюсь?»). Депрессивное мышление обычно обращено к настоящему и прошлому, тогда как тревожные мысли фокусируются на настоящем и будущем.

В главах 13, 14 и 15 обобщаются отличительные особенности различных эмоциональных состояний. В главе 13 представлены способы определения симптомов депрессии, в главе 14 – данные о симптомах тревоги.

Марисса: «Не вижу смысла продолжать такую жизнь»

Марисса была подавлена. Во время первого визита к психотерапевту она призналась, что все больше расстраивается и начинает терять контроль над собой. Она отметила, что депрессия усилилась в последние шесть месяцев. Это пугало ее, поскольку она уже дважды до этого находилась в подобном удрученном состоянии (когда ей было 18 и 25 лет), и оба раза пыталась покончить жизнь самоубийством. Со слезами на глазах она закатала рукав и показала шрамы на запястье...

В период между 6 и 14 годами Марисса подвергалась сексуальному домогательству со стороны своего отца. Когда ей было 14, родители развелись. Уже тогда Марисса воспринимала себя негативно: «Я решила, что я плохая, раз отец так надо мной издевался. Я боялась заводить дружбу с другими детьми, ведь если они узнают, что со мной произошло, то будут думать, что я монстр. Я боялась взрослых, потому что мне казалось, что они тоже станут издеваться». При первой же возможности Марисса ушла из дома. Она вышла замуж за своего первого парня Карла. Поженились, когда им было по 17, потому что Марисса забеременела, и развелись три года спустя вскоре после рождения второго ребенка. Она вышла замуж во второй раз в 23 года, но брак продержался лишь два года. Оба ее мужа злоупотребляли спиртным и были склонны к физическому насилию.

Несмотря на депрессию, которая длилась полтора года после второго развода, Мариссу этот период ее жизни сделал только сильнее. Она решила, что сама справится с воспитанием детей и помощь бывшего мужа ей не нужна. Марисса устроилась на работу и начала самостоятельно обеспечивать свою семью. Она любила своих детей и гордилась ими. Старший сын, которому сегодня 19 лет, подрабатывал на полставки и учился в колледже, младший был школьником.

Сейчас Мариссе 36 лет, она работает помощником по административным вопросам на промышленном предприятии. Несмотря на успехи в совмещении профессиональных и семейных обязанностей, Марисса относилась к себе критично. На первой встрече с психотерапевтом избегала зрительного контакта и смотрела в основном на свои руки, сложенные на коленях. Она говорила тихим монотонным голосом и не улыбалась. На глаза несколько раз наворачивались слезы, когда она говорила о том, какое она «ничтожество» и какое унылое ее ждет будущее: «Я все чаще думаю о том, чтобы покончить с собой. Дети уже достаточно взрослые, чтобы позаботиться о себе. Я никогда не избавлюсь от этой боли. Смерть – единственный выход». Когда ее попросили описать трудности, через которые ей пришлось пройти, Марисса рассказала о преследующей ее печали. Поскольку на протяжении последних шести месяцев депрессия усугублялась, Мариссе было труднее сосредоточиться на профессиональных обязанностях. Она получила два устных выговора и одно письменное предупреждение от начальника, касающиеся снижения скорости и качества выполняемой работы. Она все чаще стала уставать и постепенно теряла мотивацию.

Дома Мариссе хотелось побыть одной. Она не отвечала на звонки родственников и друзей. Для детей по минимуму готовила ужины, затем закрывалась у себя в комнате и смотрела телевизор, пока не засыпала.

На первом сеансе Марисса не выразила особого оптимизма насчет того, что когнитивно-поведенческая психотерапия поможет, но пообещала своему семейному врачу, что попробует. Ей казалось, что КПТ – это ее последний шанс, и если лечение не принесет успехов, то у нее не будет иного выбора, как совершить самоубийство. Безусловно, психотерапевт был очень обеспокоен состоянием Мариссы и хотел, чтобы его работа принесла облегчение как можно быстрее. Психотерапевт направил ее на консультацию к психиатру, чтобы тот при необходимости назначил препараты, хотя в прошлом антидепрессанты давали лишь небольшой эффект. Марисса пообещала психотерапевту отслеживать изменения в своем поведении и деятельности всю неделю, чтобы можно было понять, есть ли связь между ее настроением и делами, которыми она занималась в течение дня.

Анализируем проблемы Мариссы

Обратившись к пятичастной модели (см. рис. 2.1) для анализа депрессии Мариссы, можно заметить некоторые сходства между ходом мыслей, настроением, поведением и физическим состоянием Мариссы и Бена. Тем не менее значимые события, повлиявшие на депрессию, произошли в раннем детстве девушки.

Ниже приведена пятичастная модель Мариссы, которую психотерапевт использовал для анализа депрессии.

- *Внешние факторы/жизненные ситуации* : отец сексуально домогался, оба мужа были алкоголиками и поднимали на нее руку, мать-одиночка с двумя детьми-подростками, негативные комментарии от начальника на работе.

- *Физическая реакция* : постоянная усталость.

- *Настроение* : подавленное.

- *Поведение* : тяжело настроиться на работу, избегание родственников и друзей, легко может заплакать, нанести себе вред («Я дважды пыталась покончить жизнь самоубийством»).

- *Мысли* : «Я никчемная», «Я неудачница», «Мне уже никогда не станет лучше», «Моя жизнь безнадежна», «Я подумываю о самоубийстве».

Кто-то может подумать, что при таких тяжелых жизненных обстоятельствах Мариссе не удастся побороть депрессию. Далее вы увидите, что это не так.

Вик: «Помогите мне стать еще совершеннее»

Вик, 49-летний коммерческий директор, начал курс психотерапии спустя три года после вступления в общество «Анонимных алкоголиков». На первый сеанс Вик пришел одетым с иголки: на высоком и подтянутом мужчине был серый костюм в тонкую полоску с бордовым галстуком. Все во внешнем виде Вика было идеально – от аккуратно подстриженных волос до начищенных до блеска ботинок.

Несмотря на часто возникающее желание выпить, за прошедшие три года Вик практически не касался спиртного. Его особенно тянуло выпить тогда, когда он грустил, нервничал или злился. Тогда он говорил себе: «Это невыносимо. Мне надо выпить, чтобы полегчало». Собрания «Анонимных алкоголиков» он посещал нерегулярно, и ему стоило немалых усилий противостоять желанию выпить.

Порой у Вика портилось настроение, и тогда он считал себя неудачником. Он часто нервничал. В такие моменты Вика вновь и вновь пугала вероятность увольнения из-за плохих результатов, несмотря на то что его работу всегда высоко ценили. Стоило телефону зазвонить, как Вик уже ожидал услышать голос начальника, сообщающего об увольнении. И каждый раз, когда этого не происходило, он удивлялся и выдыхал с облегчением.

Вика также настигали периодические вспышки гнева. Хотя они и были редкими, но имели поистине разрушающий характер, в особенности при общении с женой Джуди. Он вскипал в два счета, когда ему казалось, что другие не проявляли должного уважения, были несправедливы к нему, обращались с ним ненадлежащим образом, а близкие были безразличны к его чувствам. На работе он сдерживал гнев, но, когда подобное происходило дома, он стремительно терял контроль над собой – и его накрывал приступ гнева. После таких вспышек его терзал стыд, провоцируя новые мысли о своей никчемности.

Вик считал, что 25 лет борьбы с тягой к алкоголю были следствием преследовавшего его всю жизнь чувства неполноценности, низкой самооценки и ощущения, что с ним должно произойти что-то ужасное. Когда он выпивал, то чувствовал себя увереннее. Трезвее, снова ощущал чувство никчемности, тревогу, низкую самооценку, которые заглушал алкоголем.

С самого начала психотерапии стало ясно, что Вик перфекционист. Его родители внушили ему, что совершать ошибки недопустимо и что любое дело необходимо делать на совесть. Вик пришел к выводу: «Если я не идеален, значит, я неудачник».

Вик рос со старшим братом Дагом. Даг был звездой спорта и круглым отличником. В детстве Вику казалось, что одобрение, любовь и расположение родителей можно заполучить хорошими оценками. Родители всячески проявляли свою любовь к Вику, но ему всегда казалось, что Дагом они гордились больше. Вик стремился быть лучшим в учебе и спорте. Однажды он забил гол на важном футбольном соревновании, но был недоволен собой, поскольку товарищ по команде забил в той же игре два гола. Хорошие результаты не удовлетворяли Вика, если они не были лучшими.

С возрастом Вику становилось все тяжелее быть лучшим. Он совмещал роль мужа, отца и специалиста по маркетингу, оценивая свой успех в каждой из этих ролей. Он редко был удовлетворен своими достижениями и постоянно беспокоился о том, что о нем думают другие люди. Если он задерживался допоздна в офисе, чтобы угодить начальнику, по дороге домой он переживал, что не уделяет достаточно внимания жене и детям.

Вик надеялся, что психотерапия поможет повысить самооценку и стать более уверенным в себе. Он также хотел, чтобы ему помогли придерживаться трезвого образа жизни. В конце первого визита он, смеясь, заявил психотерапевту: «Собственно, мне всего-то и надо, чтобы вы меня сделали совершенным, тогда я буду счастлив». На это психотерапевт ответил, что одна из целей психотерапии – помочь чувствовать себя счастливым таким, какой он есть, со всеми своими недостатками. Вик тяжело вздохнул. А через секунду кивнул.

Анализируем проблемы Вика

Порой у человека преобладают несколько ярко выраженных эмоциональных состояний. У Вика наблюдались депрессия и тревога, сопровождающиеся приступами гнева. Когда Вик заполнил пятичастную модель вместе с психотерапевтом, можно было проследить некоторую схожесть с Беном и Мариссой (депрессия), а также Линдой (тревога).

- *Внешние факторы/жизненные ситуации*: практически не выпивал за последние три года, всю жизнь испытывал давление со стороны родителей, сам стремился стать лучшим.

- *Физическая реакция*: проблемы со сном, расстройство желудка.

- *Настроение*: нервозность, подавленность, гнев, напряжение.

- *Поведение*: борется с желанием выпить, иногда пропускает встречи «Анонимных алкоголиков», должен делать все идеально.

- *Мысли*: «Я плохой человек», «Я ничтожество», «Я неудачник», «Меня уволят», «Я неполноценный», «Случится что-то ужасное», «Если я совершу ошибку, значит я

недостойный», «Если меня критикуют, значит хотят унижить».

Вик мыслил негативно и самокритично (свойственно депрессии), переживал, сомневался в себе и предвидел катастрофу (свойственно тревоге). Кроме того, думал о справедливости, неуважении и плохом обращении со стороны других (свойственно гневу). Бессонница и расстройство желудка могут свидетельствовать о депрессии, тревоге, также могут быть реакциями на гнев и стресс. Из всех трех эмоциональных состояний Вика чаще всего беспокоила тревога. Как и Линда, он избегал только некоторых ситуаций в жизни, которые влияли на уровень тревоги. Вспомните, Бен и Марисса избегали многих ситуаций, поскольку находились в состоянии депрессии.

Для лучшего понимания взаимодействия этих пяти зон в вашей жизни выполните письменное задание 2.1.

Упражнение. Анализируем ваши проблемы

С помощью пятичастной модели вы можете проанализировать свои проблемы точно так же, как это сделали Бен, Марисса, Линда и Вик. Определите, что происходит в пяти сферах вашей жизни: внешние факторы/жизненные ситуации; физические реакции; настроение; поведение; мысли. Опишите недавние изменения или постоянные проблемы в каждой из этих сфер в письменном задании 2.1. Если у вас возникнут затруднения, задайте себе вопросы из раздела «Полезные советы», следующего за письменным заданием 2.1.

Письменное задание 2.1. Анализируем мои проблемы

Внешние факторы/жизненные ситуации: _____

Физическая реакция: _____

Настроение: _____

Поведение: _____

Мысли: _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Удастся ли вам найти связь между пятью зонами? Например, кажется ли вам, что ваши мысли и настроение взаимосвязаны? Привели ли изменения во внешней среде (или жизненной ситуации) к изменениям в других зонах? Прослеживается ли связь между поведением и вашим настроением или мыслями?

Для многих эти пять зон взаимосвязаны. Хорошая новость заключается в том, что если вы обнаружили эту взаимосвязь, значит, небольшие положительные изменения в одной части смогут привести к позитивным изменениям во всех других зонах. В психотерапии стараются добиться малейших изменений, потому что они могут привести к глобальным позитивным улучшениям. По мере изучения книги старайтесь отмечать, какие небольшие изменения позволили вам почувствовать себя лучше. Изменения в нескольких зонах обязательно помогут улучшить самочувствие, но стоит обратить особое внимание на изменения в мышлении или поведении, поскольку зачастую именно благодаря им можно получить длительные улучшения. В следующих главах обсудим, почему так происходит.



Полезные советы

Если выполнение письменного задания 2.1 вызывает трудности, советуем еще раз посмотреть пятичастную модель, заполненную Линдой, Мариссой и Виком. Затем задайте себе следующие вопросы:

Внешние факторы/жизненные ситуации. Какие изменения произошли в моей жизни за последнее время (позитивные и негативные)? Какие стрессовые ситуации случились за последний год? За три года? Пять лет? В детстве? Испытываю ли я какие-либо постоянные или новые трудности (например, дискриминацию или унижение, проблемы со здоровьем (собственным и членов семьи), финансовые трудности)?

Физическая реакция. Беспокоят ли меня какие-либо физические симптомы, например изменение аппетита, болевого порога, режима сна, напряжение в мышцах, усталость, учащенное сердцебиение, боли в желудке, повышенная потливость, тошнота, затрудненное дыхание?

Настроение. Каким одним словом можно описать преобладающее или тревожащее меня настроение (грусть, нервозность, гнев, вина, стыд)?

Поведение. Какое поведение связано с настроением? На работе? Дома? В компании друзей? Наедине с собой? (Под поведением имеется в виду то, что мы делаем или чего пытаемся избежать. Например, Линда избегала летать на самолете, Вик пытался быть совершенным, Бен вообще перестал что-либо делать.)

Мысли. Когда у меня ярко выраженное эмоциональное состояние, что я думаю о себе? О других? О моем будущем? Какие мысли мешают мне делать то, что я делаю или что мне следовало бы делать? Какие образы приходят на ум, какие воспоминания всплывают в памяти?

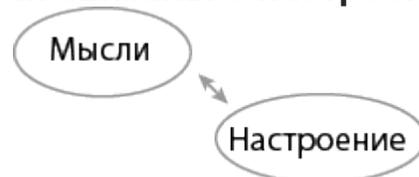
Глава 2. Заключение

- У каждой проблемы пять составляющих: внешние факторы/жизненные ситуации, физические реакции, настроение, поведение и мысли.
- Каждая из пяти частей находится во взаимодействии с остальными.
- Небольшие изменения в одной сфере приводят к изменениям в остальных.
- Анализируя все пять частей, вы сможете под другим углом взглянуть на свои проблемы и вдохновиться на позитивные изменения в жизни (см. письменное задание 2.1).

3. Главное – мысли

В главе 2 вы узнали, как мышление, настроение, поведение, физические реакции и внешние факторы/жизненные ситуации взаимосвязаны между собой. В этой главе мы расскажем, почему первый шаг к хорошему самочувствию начинается с мыслей. Мы покажем, как, уделяя больше внимания своим мыслям, можно привести положительные изменения во многие сферы жизни.

Как мысли связаны с настроением?



В каком бы настроении мы ни находились, с этим настроением у нас связаны определенные мысли, которые позволяют его определить. Предположим, что вы отдыхаете на вечеринке и друг знакомит вас с Алексом. Во время разговора Алекс ни разу не посмотрел на вас, более того, все это время его взгляд блуждал по комнате. Далее сформулированы три разные мысли, которые могут возникнуть в этой ситуации. Четыре настроения перечислены под каждой мыслью. Отметьте то настроение, которое вы, скорее всего, испытали бы при каждой мысли.

Мысль: «Алекс невоспитан. Он оскорбляет меня тем, что игнорирует меня».

<i>Возможное настроение (отметьте одно):</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Раздражение	Грусть	Нервозность	Сочувствие

Мысль: «Алекс не находит меня интересным собеседником. Я на всех навожу тоску».

Возможное настроение (отметьте одно):	<input type="checkbox"/> Раздражение	<input type="checkbox"/> Грусть	<input type="checkbox"/> Нервозность	<input type="checkbox"/> Сочувствие
---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

Мысль: «Кажется, Алекс застенчив. Ему, скорее всего, очень неловко смотреть на меня».

Возможное настроение (отметьте одно):	<input type="checkbox"/> Раздражение	<input type="checkbox"/> Грусть	<input type="checkbox"/> Нервозность	<input type="checkbox"/> Сочувствие
---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

На данном примере мы продемонстрировали, что очень часто наши мысли влияют на то, в каком настроении мы пребываем. Разная трактовка события может вызвать разное настроение. Настроение зачастую бывает подавленным или может спровоцировать реакцию (например, сказать Алексу, что он грубиян), поэтому важно осознать свои мысли и проверить правильность ваших суждений перед тем, как что-то делать. Предположим, что Алекс застенчив. В этом случае было бы неправильно считать его невоспитанным, и позже вы можете пожалеть, если ответили ему грубо или с раздражением.

Даже ситуации, которые должны бы были вызвать одинаковую эмоциональную реакцию у всех (скажем, потеря работы), могут в реальности привести к разному настроению, поскольку у каждого человека свои убеждения и представления. Например, один человек, потеряв работу, может подумать: «Я неудачник», – и впасть в депрессию. Другой может подумать: «Они не имеют права меня увольнять. Это дискриминация», – и разозлиться. Третий может подумать: «Мне это не нравится, но теперь у меня есть возможность попробовать себя на новом месте», – и испытать смесь тревоги и предвкушения.

Мысли помогают определить, какие чувства мы испытываем в определенной ситуации. Уже возникшее чувство часто провоцирует поток новых мыслей, которые только укрепляют настроение. Например, разгневанный человек вспоминает, как его оскорбляли; человек, впавший в депрессию, вспоминает все самое плохое в жизни; встревоженный человек думает об опасности. Это не означает, что ярко выраженное эмоциональное состояние вызывает неправильные мысли. Однако испытывая сильные чувства, мы более склонны исказить, недооценить или игнорировать информацию, которая противоречит нашему настроению и нашим представлениям. На самом деле чем сильнее наше чувство, тем больше мы доходим до крайности в наших мыслях.

Например, если мы испытываем легкое волнение перед вечеринкой, в голове может промелькнуть мысль: «Я не смогу поддержать разговор при знакомстве с новым человеком и буду чувствовать себя очень неловко». Но если волнение зашкаливает, то мы, вероятнее всего, подумаем: «Я не смогу поддержать разговор. Я покраснею как помидор и буду выглядеть полным дураком». Кроме того, в этот момент мы вряд ли вспомним, что уже сто раз ходили на вечеринки и как-то находили общие темы с новыми знакомыми, да еще и хорошо проводили время. Все мы порой сталкиваемся с чем-то подобным. Именно поэтому в стрессовых ситуациях так важно следить за своими мыслями. Когда мы контролируем свои мысли, нам проще проследить их влияние на настроение. В следующем примере рассмотрим, как мысли Мариссы усугубляют ее депрессию.

Марисса: связь между мыслями и настроением

Марисса думала, что недостойна любви. Это убеждение казалось ей абсолютной правдой. Учитывая негативный опыт отношений с мужчинами, она не могла даже представить себе, что кто-то смог бы по-настоящему ее полюбить. Это убеждение вкупе с желанием завязать отношения спровоцировали депрессию. Когда ее коллега Хулио начал проявлять к ней интерес, произошли следующие ситуации.

- Подружка поддразнивает ее, ссылаясь на частые звонки Хулио на работе: «Марисса, мне кажется, у тебя появился воздыхатель!» Марисса в ответ: «Что ты имеешь в виду? Не так уж часто он звонит». *(Не замечает позитивной информации.)*
- Хулио сделал комплимент Мариссе, а она подумала: «Он так говорит, чтобы поддерживать хорошие рабочие отношения». *(Обесценивает позитивную информацию.)*
- Когда Хулио пригласил ее на обед, Марисса подумала: «Я точно плохо объяснила суть проекта, поэтому он недоволен, что работа затянулась». *(Делает негативный вывод.)*
- Во время обеда Хулио признался Мариссе, что, на его взгляд, они оба подошли очень творчески к проекту, и добавил, что ему было очень приятно провести те дополнительные часы работы вместе. После он назвал ее привлекательной. Марисса подумала: «Да он всем такое говорит, эти слова ничего не значат». *(Обесценивает позитивный опыт.)*

Поскольку Марисса была убеждена, что недостойна любви, она проигнорировала и исказила информацию, которая не соответствовала ее убеждениям. Из-за крайне подавленного состояния она с трудом могла поверить добрым словам других людей (хотя это могло бы улучшить ее самочувствие). Мы можем научиться не игнорировать информацию, которая не вписывается в наши убеждения. В случае с Мариссой умение воспринимать информацию о своей привлекательности и возможности быть кем-то любимой могло бы стать началом чего-то прекрасного.

Как мысли связаны с поведением?



Наши мысли и поведение часто тесно связаны. Например, мы скорее попробуем что-то сделать, если верим, что это возможно. Многие годы атлеты были убеждены, что невозможно пробежать милю (1609 метров) за четыре минуты. По всему миру на соревнованиях по бегу самые лучшие спортсмены показывали результат более четырех минут. Но однажды британский бегун Роджер Баннистер (Roger Bannister) проанализировал изменения, которые он бы мог внести в стиль бега и стратегию, чтобы уложиться в четыре минуты. Он верил, что можно бежать быстрее, и потратил немало усилий и времени на изменение техники, чтобы достичь своей цели. В 1954 году Роджер Баннистер стал первым, кто пробежал милю менее чем за четыре минуты. Его вера в успех способствовала изменению поведения.

Примечательно, что стоило Баннистеру побить рекорд, как лучшие бегуны мира также стали показывать похожий результат. Однако, в отличие от Баннистера, им не требовалось полностью пересматривать технику бега. Поменялись лишь их убеждения. Теперь они знали, что так быстро бегать возможно, и эта мысль изменила их поведение. Безусловно, лишь осознание того, что можно бегать быстро, не подразумевает, что все смогут это сделать. Думать и делать – разные вещи. Но чем сильнее наша вера в то, что это возможно, тем выше вероятность, что мы будем стараться сделать это (возможно, нас даже будет ждать успех).

Каждый день у всех нас проскакивают автоматические мысли, влияющие на наше настроение. Слова или образы то и дело возникают в голове в течение всего дня. Представьте, что родственники решили собраться вместе. Накрыли фуршетный стол. Кто-то из членов семьи подошел к нему взять еды, остальные продолжили сидеть и разговаривать. Вы болтали с двоюродной сестрой десять минут. Обдумайте каждую мысль из предложенных ниже и напишите, как бы вы себя повели, если бы вам в голову пришла та или иная мысль.

Мысль	Поведение
Если я не пойду сейчас, то мне ничего не достанется.	
Будет очень некрасиво, если я побегу за едой и прерву наш разговор.	
Дедушка с трудом несет тарелку.	
Как же здорово поболтать с моей сестренкой, она такой интересный собеседник.	

Менялось ли ваше поведение в зависимости от мыслей?

Иногда мы даже не подозреваем, что мысли могут влиять на поведение. Порой мысли возникают так стремительно, на автомате, что мы даже не замечаем их. Иногда мы делаем что-то по привычке и уже не помним те мысли, которые сформировали эту привычку. Предположим, что мы постоянно идем на попятную, когда кто-то с нами не согласен. Эта

привычка могла вырасти из убеждения, что «если возник спор, то лучше всего согласиться с собеседником, иначе рискуем разрушить отношения». В случае с рутинными делами мы часто не замечаем мысли, влияющие на наше поведение. Проиллюстрируем связь между мыслями и поведением на примере жизни Бена.

Бен: связь между мыслями и поведением

После смерти Луи Бен стал реже встречаться с друзьями, чтобы пообедать вместе или заняться другими делами, доставлявшими ему удовольствие. Вначале его родным казалось, что Бен слишком сильно переживал смерть Луи, поэтому избегал друзей. Но шли месяцы, а Бен отказывался встречаться с друзьями, поэтому его жена Сильвия стала подозревать, что была другая причина, почему Бен сидел дома.

Однажды утром Сильвия под села к Бену и спросила, почему он не отвечает на звонки друзей. Пожав плечами, Бен ответил: «А смысл? Мы в таком возрасте, что уже пора умирать». Сильвия не на шутку разозлилась: «Но ты же живой! Наслаждайся тем, что тебе нравится!» Бен покачал головой и подумал: «Ничего она не понимает».

Действительно, Сильвия не могла его понять, поскольку сам Бен не осознавал, что его мысли влияли на поведение, и с трудом пытался объяснить Сильвии, почему перестал заниматься тем, что раньше доставляло удовольствие. Когда же Бен научился «распознавать» свои мысли, то обнаружил такой их ряд: «Все мы умрем. Зачем что-то делать, если я и так всех потеряю? Если у меня нет желания что-либо делать, то я не получу от этого удовольствия».

Когда умер Луи, Бен решил, что его смерть тоже не за горами. Осознание этого факта повлияло на его мысли и нежелание делать то, что ему раньше нравилось.

А вот Сильвия, будучи лишь на пару лет моложе Бена, напротив, считала, что должна и наслаждаться жизнью по полной. Она часто виделась с друзьями и в целом вела довольно активный образ жизни. Как вы можете заметить, противоположные мысли Сильвии и Бена о старении по-разному влияли на их поведение.

Как мысли связаны с физическими реакциями?



Мысли влияют на наши физические реакции. Представьте, что смотрите интересный фильм. По ходу действия мы часто можем предположить, какая сцена последует дальше. Если нам кажется, что произойдет что-то страшное или жестокое, тело реагирует соответствующим образом. Сердце будет биться сильнее, дыхание изменится из-за мышечного напряжения. Если вы ожидаете романтическую сцену, по телу разольется тепло или даже возбуждение.

Атлетов учат использовать эту мощнейшую связь между мыслями и физическими реакциями. Хороший тренер рассчитывает, что вдохновляющие речи поднимут боевой дух членов команды, повысят адреналин и будут способствовать победе. Олимпийских атлетов учат визуализировать в деталях свое предстоящее выступление на играх. Исследование показало, что у спортсменов, выполняющих такую визуализацию, на самом деле происходит небольшое сокращение мышц, схожее с движением крупных мускулов во время состязаний. Связь между мыслями и мышечной активностью улучшает показатели на соревнованиях.

Исследование также показало, что наши мысли, убеждения и привычки влияют на здоровье. Приведем пример. Вы наверняка слышали про эффект плацебо. Он предполагает, что убежденность в том, что лекарство или лечение помогут, увеличивает шансы на выздоровление. Вера в то, что таблетка поможет, уже сама по себе может улучшить самочувствие, даже если эта таблетка состоит из сахара. Современные исследования мозга продемонстрировали, что эффект плацебо частично возникает потому, что наши убеждения есть вид мозговой деятельности и могут привести к реальным изменениям физических реакций.

Линда: как мысли связаны с физическими реакциями?

Так же как наши мысли влияют на физические реакции, так и физические реакции могут спровоцировать мысли. Например, поднявшись по лестнице, Линда заметила, что сердце стало учащенно биться. Она переживала за свое состояние, поэтому, когда пульс подскочил, подумала, что у нее сердечный приступ (см. рис. 3.1). От этой ужасающей мысли она

ощутила физические изменения (учащенное дыхание и сильное потоотделение). Чем более поверхностным становилось дыхание Линды, тем меньше кислорода поступало к сердцу, что заставляло его биться еще чаще. К мозгу также стало поступать меньше кислорода, что привело к ощущению слабости и головокружения.

Линда подумала, что с ней случился сердечный приступ, что только усилило физические реакции.



Рис. 3.1. Приступ паники у Линды

Это заставило ее думать, что ей неминуемо грозит смерть. Физическая реакция на мысль, что она умирает, только усилилась – и вот уже приступ паники. Спустя время Линда поняла, что у нее не было сердечного приступа. И физические симптомы постепенно исчезли.

Как мысли связаны с внешними факторами?



В начале этой главы вы узнали, как мысли влияют на наше настроение. Вероятно, вы задумывались, почему некоторые люди больше склонны к определенному типу мышления и настроения, нежели другие. Часть различий обусловлена биологией и генетикой. Однако нам также известно, что убеждения и настроение, делающие нашу жизнь яркой, во многом зависят от внешних факторов и нашего опыта. Мы используем понятие «внешние факторы» и «жизненный опыт» для описания всего, что происходит вокруг (это касается семьи, общества, места жительства, взаимодействия с другими людьми и даже нашей культуры). На нас воздействует как наше настоящее, так и прошлое, начиная с детства и заканчивая нынешним моментом.

На протяжении всего детства и в начале взрослой жизни Марисса была жертвой сексуального и физического насилия. Этот опыт сформировал ее убеждение, что она непривлекательная, недостойна любви и что мужчины опасные, агрессивные и эмоционально холодные. Вполне закономерно, что предыдущие попытки Мариссы осмыслить свой детский опыт сформировали у нее особую восприимчивость к негативным реакциям других людей.

Но не только травмирующий опыт влияет на наши убеждения. Наше представление о себе и своей жизни формируется культурой, семьей, окружением, половой принадлежностью, религией и СМИ. В качестве примера влияния культуры рассмотрим установки, которые мы получаем в детстве. Во многих культурах девочкам делают комплименты по поводу

внешности, а мальчиков хвалят за силу. Девочки могут подумать, что привлекательность является залогом всеобщей любви и что надо прежде всего ценить внешние данные. Мальчикам же может показаться, что надо быть сильным, – и они так же будут судить о себе по количеству побед или неудач в спорте.

В действительности нет никакой связи между признанием, красотой и силой, но в некоторых культурах нас учат как раз обратному. Стоит убеждению сформироваться – и его трудно изменить. Именно поэтому многие девочки, занимающиеся спортом, с трудом могут оценить свои способности, а мальчики, не слишком сильные в спорте, но одаренные музыкально или артистически, будут считать свой талант наказанием, а благословением.

Вик рос в пригороде в семье образованных родителей, для которых их личные достижения и успехи детей значили многое. В семье и школе также отразились ценности сообщества, которое поощряло достижения и превосходство во всем. Если результаты Вика в учебе или спорте не были выдающимися, его семья, учителя и друзья испытывали разочарование и реагировали так, будто Вик потерпел поражение.

Руководствуясь этими реакциями в его окружении, Вик пришел к выводу о своей неполноценности (несмотря на то что его результаты обычно были вполне достойными). Учитывая это, неудивительно, что он испытывал тревогу в ситуациях, когда оценивалась его работа. Спортивные соревнования наводили на него ужас, поскольку всегда был риск, что он не выиграет или не выступит на уровне (а это в свою очередь будет означать, что он неполноценный).

События детства Вика не были такими травмирующими, как у Мариссы. Тем не менее внешние обстоятельства, в которых он рос, оказывали столь огромное влияние на его мысли, что продолжают преследовать его и во взрослой жизни.

Упражнение. Связь мыслей

Выполните письменное задание 3.1, чтобы потренироваться определять связь между мыслями и настроением, поведением и физическими реакциями.

Письменное задание 3.1. Связь мыслей

Сара (34 года) сидела на задней парте на родительском собрании. Ее волновали темы обучения ее восьмилетнего сына и безопасности в классе. Сара собиралась поднять руку, чтобы высказать свои опасения и задать вопросы, как вдруг задумалась: «А что если другие сочтут мои вопросы глупыми? Может, мне не стоит задавать их перед всей группой? Кто-то может не согласиться – и тогда разговор выльется в открытый спор. Меня могут оскорбить».

Связь между мыслями и настроением

Какие из перечисленных ниже чувств, скорее всего, испытывает Сара, если у нее возникли подобные мысли? (Отметьте все подходящие варианты.)

1. Тревога/нервозность

2. Грусть

3. Радость

4. Гнев

5. Воодушевление

Связь между мыслями и поведением

Анализируя мысли Сары, как вы оцениваете ее дальнейшее поведение?

1. Она уверенно задаст свои вопросы.

2. Она промолчит.

3. Она открыто выразит несогласие с мнением других.

Связь между мыслями и физическими реакциями

Какие из перечисленных ниже физических реакций возникнут у Сары, если у нее промелькнули такие мысли? (Отметьте все подходящие варианты.)

- 1. Учащенное сердцебиение
- 2. Влажные ладони
- 3. Изменение дыхания
- 4. Легкое головокружение

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Возникшие мысли заставили Сару промолчать, она почувствовала тревогу и нервозность, у нее участилось сердцебиение, вспотели ладони, изменилось дыхание. Вам удалось угадать реакцию Сары? Не все одинаково реагируют на определенные мысли. Однако важно отдавать себе отчет в том, что мысли влияют на настроение, поведение и физические реакции.

Стоит ли искать решение в позитивном мышлении?

Нет сомнения в том, что наши мысли влияют на настроение, поведение и физические реакции, но позитивное мышление не может стать решением всех проблем. Большинство тех, кто испытывает тревогу, депрессию или гнев, скажут вам, что мыслить позитивно совсем не так просто. На самом деле, пытаясь мыслить исключительно позитивно, мы все слишком упрощаем, зачастую не достигаем длительного улучшения, а также упускаем из виду важную информацию.

Книга «Разум рулит настроением», наоборот, научит вас учитывать всю информацию, рассматривая проблему под разными углами. Изучение проблемы со всех сторон и анализ большого объема информации – позитивной, негативной и нейтральной – поможет осознать проблему и найти ее решение.

Если у Линды намечалась командировка, предполагавшая перелет на самолете, одной только позитивной мысли (например, «У меня не будет приступа паники, все будет хорошо») недостаточно. На самом деле, мысля позитивно, Линда рискует почувствовать себя неудачницей, если ощутит хоть малейший признак тревоги. Более правильный подход – ожидать, что она может почувствовать тревогу, и иметь наготове план действий по ее преодолению. Если мы фокусируемся исключительно на положительных моментах, то не можем с точностью предугадать или преодолеть события, которые могут оказаться еще хуже, чем мы представляли.

Изменение образа мыслей: единственный ли это способ улучшить самочувствие?

Безусловно, процесс распознавания и изменения мыслей ключевой для КПТ и книги «Разум рулит настроением», но также немаловажно стараться изменить свои физические реакции и/или поведение. Например, если вы находились в тревожном состоянии слишком долго, вы, скорее всего, будете избегать ситуаций, которые вызывали тревогу. Частично вам может помочь принятие тревоги (когнитивный сдвиг), умение расслабляться (физическое изменение) и смотреть страху в глаза, чтобы научиться справляться с переживаниями (изменение поведения). Люди зачастую полностью справляются с тревогой только тогда, когда меняют свои мысли и преодолевают избегание.

Изменения во внешней среде/жизненных ситуациях также могут помочь почувствовать себя лучше. Такие изменения могут касаться снижения уровня стресса, умения ответить отказом на необоснованные требования. Вы можете больше времени проводить с людьми, которые вас поддерживают, а также прилагать усилия, чтобы, например, уменьшить дискриминацию на работе.

Порой жизненные ситуации бывают настолько трудными, что думать по-другому будет неправильно. Например, тот, кто подвергся жестокому обращению, нуждается в помощи, чтобы изменить или оставить ситуацию в прошлом. В таком случае одних новых мыслей недостаточно; целью должно стать прекращение насилия. Изменение образа мыслей способно вызвать мотивацию для обращения за помощью, однако простое признание себя жертвой насилия – не лучшее решение.

По мере выполнения письменных упражнений из книги вы научитесь распознавать и менять свои мысли, настроение, поведение, физические реакции и окружающую обстановку/жизненные ситуации.

Глава 3. Заключение

- Мысли помогают определять чувства, которые мы испытываем.
- Мысли влияют на наше поведение и на выбор того, что следует делать, а чего не следует.
- Мысли и убеждения влияют на наши физические реакции.
- Жизненный опыт (внешняя среда) предопределяет нашу систему установок, убеждений и мыслей, формирующуюся в детстве и нередко сохраняющуюся во взрослом возрасте.
- Книга «Разум рулит настроением» поможет увидеть всю доступную вам информацию, а не прикрываться позитивным мышлением.
- Хотя изменение образа мыслей зачастую играет решающую роль, для улучшения настроения необходимо изменить также поведение, физические реакции и окружающую обстановку дома или на работе.

4. Определяем и оцениваем настроение

Чтобы научиться понимать и менять свое настроение, необходимо научиться распознавать то настроение, в котором вы пребываете сейчас. Порой тяжело сделать это. Вы можете постоянно чувствовать усталость и не осознавать, что у вас депрессия. Или вы все время нервничаете и не контролируете себя, даже не замечая того, что встревожены. Помимо депрессии и тревоги частые реакции – гнев, стыд и вина (см. главы 13–15).

Определяем настроение

Приведенный ниже список содержит различные виды настроения. Это не исчерпывающий перечень: вы можете вписать какие-либо ощущения в пустые строки. Этот список поможет вам определять свое настроение более конкретно, а не просто как «плохое» или «хорошее». Обратите внимание на то, что настроение обычно обозначается одним словом. Распознав определенное настроение, вы сможете поставить перед собой цель его улучшить и начать отслеживать прогресс. Умение различать настроение позволит вам выбирать способы его улучшения. Например, определенные дыхательные техники позволяют уменьшить нервозность (но не депрессию).

Перечень видов настроения				
Депрессия	Тревога	Гнев	Вина	Стыд
Грусть	Смущение	Воодушевление	Страх	Раздражение
Неуверенность	Гордость	Одержимость	Паника	Бессилие
Нервозность	Отвращение	Обида	Бодрость	Разочарование
Ярость	Испуг	Радость	Любовь	Унижение
Огорчение	Стремление	Боязливость	Удовлетворение	Благодарность
Другие ощущения:	_____	_____	_____	_____

Если вам тяжело определить настроение, обратите внимание на язык вашего тела. Зажатые плечи могут свидетельствовать о том, что вы испытываете страх или раздражение, тяжесть по всему телу указывает на депрессию или разочарование. По физической реакции можно предположить, какое чувство вы испытываете.

Второй способ научиться определять настроение – стать более внимательным к своим ощущениям. Попробуйте определить три чувства, которые испытываете в течение дня. Можете выбрать несколько чувств из приведенного выше списка и описать ситуации, в которых вы испытывали каждое из них. Еще один способ заключается в том, чтобы вспомнить недавние случаи проявления сильной эмоциональной реакции и отметить испытываемые при этом чувства (см. приведенный выше список).

В самом начале курса психотерапии Вик был уверен, что испытывает тревогу и депрессию. Однако, научившись распознавать свои чувства, он обнаружил, что довольно часто испытывает гнев. Эта информация помогла Вику, поскольку он смог понять причины своего гнева, а это позволило правильно определить цель лечения. Хотя он практически не прикасался к спиртному уже три года, он ощущал желание выпить всякий раз, когда боялся «потерять контроль». Когда он и его психотерапевт тщательно проанализировали ситуации, в которых Вик ощущал «потерю контроля», выяснилось, что в эти моменты он испытывал нервозность и гнев. Сердце начинало учащенно биться, руки – потеть, и ему казалось, что скоро произойдет что-то ужасное. Он назвал эти переживания «потерей контроля» и испытывал тягу к выпивке, полагая, что алкоголь поможет ему вернуть чувство контроля над ситуацией.

Вик не особо конкретизировал свои чувства (говорил, что ему «некомфортно» и он чувствует «оцепенение»). Когда Вик осознал, что его главные эмоциональные трудности связаны с гневом и тревогой, он стал обращать пристальное внимание на ситуации, при которых испытывал эти чувства. Он научился отличать раздражение и гнев от беспокойства и страха, сопровождавшего тревогу. Он стал распознавать эти чувства, перестав обобщать их как «оцепенение». По мере того как Вик начал более конкретно называть свои чувства, становилось очевиднее, что в состоянии тревоги в его голове возникала мысль: «Я теряю контроль». В состоянии гнева он думал: «Это несправедливо – я заслуживаю уважения». Умение различать свои чувства стало важным шагом на пути к лучшему пониманию своих реакций.

Чувства очень легко спутать с мыслями. В начале терапии на вопрос психотерапевта о его чувстве (настроении) Бен отвечал: «Я чувствую, что хочу быть один». По мере того как Бен начал анализировать ситуации, в которых ему хотелось побыть одному, он обнаружил, что часто думал, будто другие люди (члены семьи и друзья) не нуждались в нем или не хотели общаться с ним. Он также осознал, что предполагает, будто общение с другими людьми не доставит ему удовольствия. При мыслях: «Они не хотят проводить время со мной» и «Если я пойду туда, то мне там не понравится» Бен осознал, что чувствовал грусть. Мысль, что он хочет побыть один, была связана с грустью. В процессе определения чувств вы учитесь отличать чувства от мыслей.

Также важно отличать чувства и мысли от поведения и ситуативных факторов (аспекты внешней среды). Поведение и ситуативные факторы часто можно определить, ответив на следующие вопросы:

1. С кем я был? (ситуация)
2. Что я делал? (поведение)
3. Когда это случилось? (ситуация)
4. Где я был? (ситуация)

Как правило, чувство можно охарактеризовать одним словом. Если вы испытываете несколько чувств в какой-то ситуации, используйте одно слово для описания одного чувства. Например, вы можете чувствовать грусть, испуг и смущение. Каждое из этих трех чувств описано одним словом. Если для описания одного чувства вам недостаточно одного слова, вероятно, вы описываете мысль. Мысли – это слова и зрительные образы, включая воспоминания, которые проносятся через ваше сознание.

Важно научиться понимать разницу между мыслями, чувствами, поведением, физическими реакциями и ситуативными факторами. Это умение позволит вам определить, что можно поменять, чтобы ваша жизнь стала лучше.



Памятка

- Чтобы описать ситуации и поведение, необходимо ответить на вопросы:

Кто?

Что?

Когда?

Где?

- Чувства нужно описывать одним словом.
- Мысли – это слова, зрительные образы и воспоминания, которые проносятся через сознание.

Чтобы научиться находить связь между настроением и ситуациями, выполните письменное задание 4.1.

Упражнение. Определяем настроение

Один из шагов на пути к лучшему самочувствию заключается в умении определить различные составляющие вашего опыта – ситуации, поведение, настроение, физические реакции и мысли. С помощью письменного задания 4.1 вы научитесь отделять настроение от ситуаций, в которых находитесь. Для того чтобы выполнить данное задание, сосредоточьтесь на конкретных ситуациях, когда вы испытывали ярко выраженные эмоции.

Письменное задание 4.1. Определяем настроение

Опишите недавнюю ситуацию, когда вы испытывали ярко выраженную эмоцию. Определите настроение, в котором вы находились во время или после этой ситуации. Приведите пять примеров разных ситуаций.

1. Ситуация: _____

Настроение: _____

2. Ситуация: _____

Настроение: _____

3. Ситуация: _____

Настроение: _____

4. Ситуация: _____

Настроение: _____

5. Ситуация: _____

Настроение: _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Один из ответов Вика при выполнении письменного задания 4.1 выглядел следующим образом.

Ситуация: Я за рулем машины, еду на работу, на часах 7:45.

Настроение: Страх, тревога, неуверенность.

Приведем один из ответов Бена.

Ситуация: Мне позвонил Макс и позвал пообедать вместе.

Настроение: Грусть, тоска.

Эти примеры демонстрируют, что не всегда описания ситуации хватает для того, чтобы понять, почему человек испытывал определенные эмоции. Почему приглашение на обед так расстроило Бена? Наличие ярко выраженной эмоции – первый индикатор того, что происходит что-то важное. В следующих главах вы узнаете, почему и Бен, и Вик, и даже вы испытываете определенные чувства, описанные в письменном задании 4.1.

Оценка чувств

Важно не только распознавать чувства, но и уметь оценивать их интенсивность. Оценив силу чувства, мы получаем возможность отслеживать его колебания. Кроме того, вы можете определить, какие ситуации и мысли связаны с изменениями в настроении. Наконец, вы можете использовать изменение интенсивности чувства для оценки эффективности приемов, которые осваиваете.

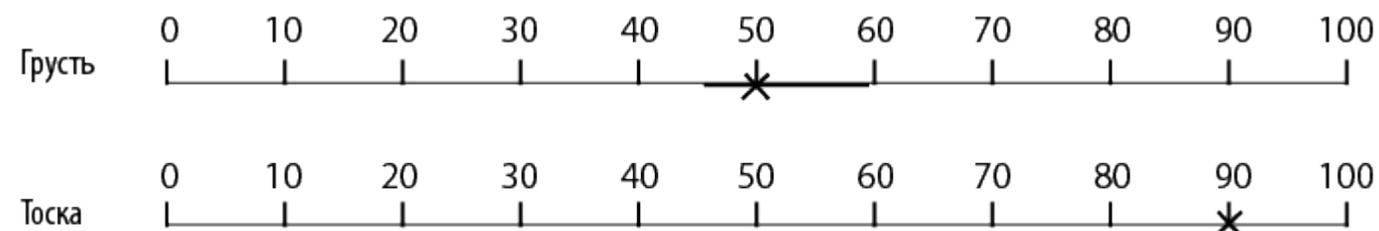
Чтобы определить, как изменяется настроение в течение дня, удобно использовать шкалу оценок. Бен вместе с психотерапевтом разработали следующую шкалу:



Затем психотерапевт попросил Бена применить эту шкалу для оценки чувств, которые он указал при выполнении письменного задания 4.1. Оценки Бена относительно приглашения на обед выглядели следующим образом.

Ситуация: Мне позвонил Макс и позвал пообедать вместе.

Настроение: Грусть, тоска.



Из данных оценок видно, что Бен испытал сильное чувство тоски (90) и умеренное чувство грусти (50), когда разговаривал по телефону с Максом.

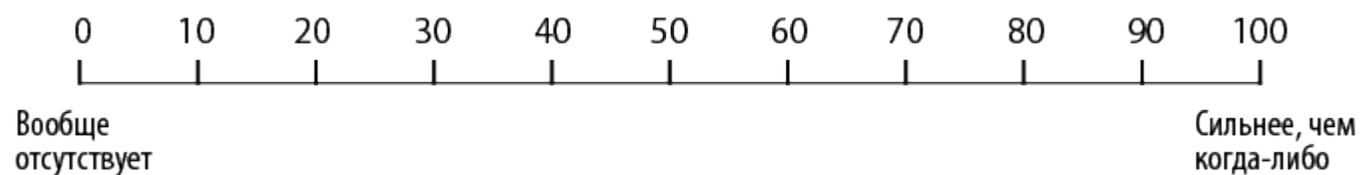
Упражнение. Оценка чувств

Потренируйтесь оценивать интенсивность чувств, выполняя письменное задание 4.2. Запишите в свободных строках ситуации и чувства, которые вы указали, выполняя письменное задание 4.1. В каждой ситуации оцените одно из названных вами чувств по соответствующим шкалам. Обведите чувство, которое вы оценивали.

Письменное задание 4.2. Определяем и оцениваем чувства (настроение)

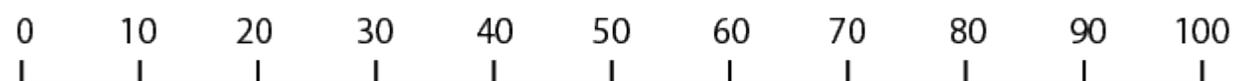
Ситуация: _____

Настроение: _____



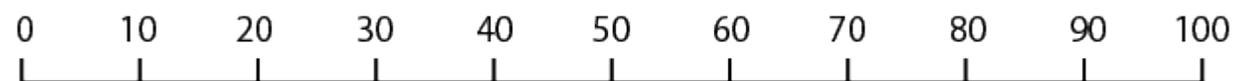
Ситуация: _____

Настроение: _____



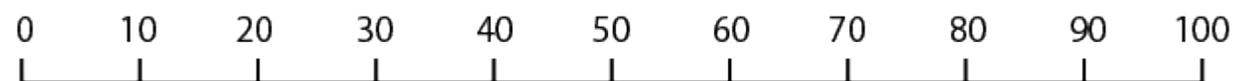
Ситуация: _____

Настроение: _____



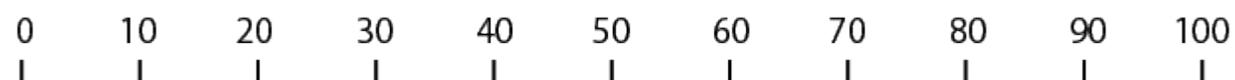
Ситуация: _____

Настроение: _____



Ситуация: _____

Настроение: _____



Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Советуем проводить оценку настроения каждую неделю или по крайней мере дважды в месяц. Если вас беспокоит депрессия (несчастье) и/или тревога (нервозность), рекомендуем обратиться к опроснику по депрессии (письменное задание 13.1) и опроснику по тревоге (письменное задание 14.1) для оценки настроения. Для остальных типов настроения используйте письменное задание 15.1. Измерив свое настроение, отметьте баллы в соответствующем письменном задании (депрессия – письменное задание 13.2; тревога – письменное задание 14.2; для остальных настроений – письменное задание 15.2).

Отвлечитесь от чтения на пару минут и выполните письменное задание для оценки того настроения, которое вы бы хотели улучшить. Очень важно провести первичную оценку перед тем, как приступить к чтению остальных глав книги (чтобы у вас сохранилась запись о том, с чего вы начали).

По мере чтения книги советуем записывать положительные изменения настроения. Используйте письменное задание 15.1 для оценки состояния счастья за последние недели (обратитесь к копии письменного задания 15.2 в приложении для отслеживания результатов оценки состояния счастья, если вы уже выбрали письменное задание 15.2 для отслеживания изменений другого настроения). Как вариант, вы можете работать в одном письменном задании, но использовать разные цвета для отслеживания разных настроений.

Проводите оценку состояния счастья (письменное задание 15.1) как минимум раз в месяц. По ходу чтения и отработки навыков советуем наблюдать, как материал книги влияет на состояние счастья.

Изменения в результатах оценки настроения также могут показать, помогает ли вам книга. Если помогает, то неприятные чувства будут посещать все реже (и не с такой интенсивностью), а общий уровень счастья повысится.

Что делать, если вас тревожат несколько разных эмоций?

Это довольно распространенная ситуация. Наша эмоциональная жизнь очень насыщена. Хорошая новость заключается в том, что навыки, которым учит вас книга, универсальные и помогут с любым эмоциональным состоянием. Для достижения наиболее быстрого результата в случае, если вы боретесь с несколькими эмоциями, рекомендуем выбрать наиболее интенсивное чувство и в первую очередь прочитать соответствующую ему главу (см. главы 13–15). В конце указанных глав даны рекомендации, какие главы следует читать дальше.

Например, если вы находитесь в состоянии депрессии и тревоги, постарайтесь определить, от какого состояния вам хотелось бы избавиться в первую очередь. Если от депрессии – прочитайте главу 13 и выполните предложенные упражнения, а затем изучайте другие главы из книги до тех пор, пока ваша депрессия не начнет отступать. Когда депрессия уменьшится, начните читать главу 14, посвященную тревоге, а затем следуйте предложенному порядку глав. Вы с удивлением обнаружите, что навыки, которые помогли вам преодолеть депрессию, пригодятся при борьбе с гневом, виной, тревогой и др. В то же самое время навыки, которые позволяют справиться с этими чувствами, помогут вам стать более счастливым.

Если вам порекомендовал книгу психотерапевт или другой специалист, он сможет дать рекомендацию о последовательности прочтения глав. Книгу «Разум рулит настроением» можно читать по-разному. И хотя каждая глава дает новые знания и умения, необязательно читать их все, чтобы почувствовать себя лучше.



Полезные советы

Вы уже прочитали первые четыре главы и сделали упражнения, поэтому самое время разработать ваш персональный план работы с книгой. Исследования и наш собственный опыт показали, что определенные навыки особенно эффективны при определенных настроениях. И хотя все навыки, описанные в книге, помогают справиться с большинством неприятных состояний, для наиболее быстрого достижения результатов советуем в первую очередь освоить навыки, помогающие справиться именно с тем состоянием, которое тревожит вас сильнее других. Следовательно, вместо того чтобы перейти к главе 5, прочитайте ту главу, в которой даются указания по преодолению состояния, которое вас беспокоит сильнее.

- Депрессия: глава 13
- Тревога и паника: глава 14
- Гнев, вина или стыд: глава 15

После того как прочитаете главу и выполните упражнения, следуйте указаниям насчет дальнейшей работы над главами. Так изучение материала будет идти более эффективно – и вы быстрее почувствуете себя лучше.

Глава 4. Заключение

- Яркие выраженные эмоции свидетельствуют о том, что в вашей жизни происходит нечто важное.
- Обычно чувство можно назвать одним словом.

- Определив конкретное чувство, вам будет легче поставить цели и отслеживать прогресс.
- Важно определять чувства в каждой конкретной ситуации (письменное задание 4.1).
- Оценка чувства (письменное задание 4.2) позволяет определить его силу, проследить улучшения и проверить эффективность стратегий, которым вы учитесь.
- Книга «Разум рулит настроением» может быть адаптирована под каждого читателя, чтобы помочь справиться с наиболее дискомфортным состоянием. После работы с данной главой обратитесь к главе, посвященной тревожащему вас состоянию.

5. Устанавливаем личные цели и отмечаем прогресс

В книге «Алиса в Стране чудес» Льюиса Кэрролла описан момент, когда Алиса находится на распутье, встречает Чеширского Кота и спрашивает, какую дорогу ей выбрать. Кот поинтересовался у Алисы, куда она хочет попасть. Алиса, впервые оказавшись в Стране чудес, ответила: «Мне все равно...» – на что Чеширский Кот сказал: «Тогда все равно, куда идти». А Алиса тем временем завершила свою мысль: «...лишь бы куда-нибудь попасть». Как и Алиса, которая никогда раньше не была в Стране чудес, вы, вероятно, тоже никогда не изучали навыки управления настроением и не знаете, чего ожидать и где вы хотите оказаться к концу книги. Чтобы взять из нее все самое лучшее, вы должны знать, куда идете. Если есть цель, у вас будет более четкое представление о том, как использовать книгу и отслеживать свой прогресс. Намного проще продолжать оттачивать те навыки, которым вы научились, если вы видите конечную цель.

Вспомните причины, почему вы открыли эту книгу (или почему кто-то порекомендовал ее вам). Как вы хотите измениться после ее прочтения?

Запишите ваши цели в письменном задании 5.1, чтобы отслеживать свой прогресс по мере изучения навыков. Хотели бы вы ослабить симптомы депрессии? Стать счастливее? Уменьшить частоту приступов паники? Стать менее тревожным? Улучшить взаимоотношения? Реже принимать спиртное или наркотики? Не избегать определенных мест и действий? Вести более осмысленную жизнь? Постарайтесь как можно четче обозначить свои цели и описать их таким образом, чтобы вы смогли оценить свой прогресс. Например, «наладить взаимоотношения» – замечательная цель, но «проводить больше времени с детьми, получая удовольствие от общения» еще лучше, поскольку более четкая цель поможет понять, делаете ли вы успехи. Шкала оценки настроения будет помогать вам на протяжении всей книги измерять изменения настроения, если ваша цель заключается в этом.

Упражнение. Ставим цели

В письменном задании 5.1 укажите два примера, как изменится ваше настроение или жизнь после изучения навыков из книги. Описывайте цель так, чтобы ее можно было отследить или измерить. Если вы поставили перед собой более двух целей, запишите их на отдельном листе бумаги.

Письменное задание 5.1. Ставим цели

1. _____
2. _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Довольно часто возникают смешанные чувства относительно перемен в жизни или освоения новых навыков. Приведем в пример Анну. Она постоянно чувствовала тревогу и иногда приступы паники. Она обнаружила, что дома не тревожилась так сильно. Поэтому договорилась с работодателем, что будет большую часть времени работать дистанционно. И все же Анне не хватало досуга вне стен дома. В письменном задании 5.1 своей целью она поставила уменьшение тревоги и возможность с легкостью выходить из дома, когда захочется. У ее целей были как положительные (она сможет быть более активной), так и отрицательные моменты (ей придется выйти из зоны комфорта).

Немного поразмыслив, Анна пришла к выводу, что если ей удастся побороть тревогу, сопровождающую ее всякий раз, когда нужно выйти из дома, она только выиграет. Она сможет чаще видеться с друзьями и родственниками, бывать на природе, а также у нее появится больше возможностей для карьерного роста. Когда Анна взвесила все плюсы и минусы перемен, то решила, что преимущества значительно перевешивают недостатки. Это еще больше подстегнуло ее к переменам. Она периодически возвращалась к преимуществам и недостаткам, особенно когда задания становились более сложными. В письменном задании 5.2 нужно определить преимущества и недостатки достигнутых и недостигнутых целей.

Упражнение. Преимущества и недостатки

В письменном задании 5.2 укажите преимущества и недостатки в ситуации, когда вы достигнете или не достигнете целей, которые наметили в письменном задании 5.1. Если вы поставили перед собой более двух целей, распечатайте дополнительные копии письменного задания.

Письменное задание 5.2. Плюсы и минусы достигнутых и недостигнутых целей

Цель 1: _____

	Достигнуть цели	Не достигнуть цели
Преимущества		
Недостатки		

Цель 2: _____

	Достигнуть цели	Не достигнуть цели
Преимущества		
Недостатки		

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Удалось ли вам увидеть, что независимо от того, достигли вы цели или нет, всегда будут свои преимущества и недостатки. Достаточно ли весомы плюсы достижения и минусы недостижения цели, чтобы вы почувствовали себя мотивированным на изучение и отработку навыков, которые позволят вам достичь цели?

К счастью, большинство людей обладают знаниями, позитивными качествами и умениями, которые поддерживают их на пути к достижению целей. Например, когда Анна хотела чего-то добиться, она всегда усердно старалась до тех пор, пока не получала результат. Ее семья окружала ее заботой и любовью. На протяжении практически всего времени она могла спокойно выйти из дома и наслаждаться жизнью без тревоги. Ее личные качества и обстоятельства позволили ей с большей вероятностью достичь целей по уменьшению симптомов тревоги и паники, а также по свободе передвижения.

Упражнение. Что поможет?

Выполняя письменное задание 5.3, выпишите свои качества, сильные стороны, опыт и ценности, которые помогут вам в достижении целей. Вспомните свои прошлые победы, а также препятствия, которые удалось преодолеть. Укажите любые ваши положительные качества (например, чувство юмора, упорство и др.); умения, которые помогли вам пережить тяжелые времена; свои убеждения, желание учиться новому; людей, которые поддерживают вас. Запишите все, что, по вашему мнению, поможет достичь целей, которые вы оставили перед собой в письменных заданиях 5.1 и 5.2.

Письменное задание 5.3. Что мне поможет в достижении целей?

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Советуем оставить закладку на этих страницах, чтобы по мере продвижения к своей цели вы могли обратиться к преимуществам и недостаткам достижения целей (письменное задание 5.2), а также напомнить себе о том, что вам может помочь (письменное задание 5.3).

Упражнение. Признаки улучшения

Помимо оценки настроения важно отмечать признаки улучшения. Что, на ваш взгляд, изменится, когда вы почувствуете улучшение? Отметьте в письменном задании 5.4, что вы сможете заметить, когда начнете чувствовать себя лучше.

Письменное задание 5.4. Признаки улучшения

Проверьте, присутствуют ли у вас первые признаки улучшения:

- Лучше сплю.
- Больше общаюсь с людьми.
- Чувствую себя более расслабленным.
- Чаще улыбаюсь.
- Выполняю свою работу.
- Встаю с постели в определенное время.
- Делаю то, чего обычно избегал.
- Разрешаю споры с легкостью.
- Реже теряю самообладание.
- Другие отмечают мои улучшения.
- Чувствую себя более уверенно.
- Могу за себя постоять.
- Будущее дает надежду.
- Наслаждаюсь каждым днем.
- Чувствую признание и благодарность.
- Вижу улучшения в отношениях.

Кроме улучшений, которые вы отметили выше, напишите два или три признака, которые вам говорят о том, что вам становится лучше и что вы приближаетесь к вашим целям.

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Советуем отмечать даже незначительные признаки улучшения по мере работы с книгой «Разум рулит настроением». Небольшие позитивные изменения часто перерастают в большие перемены. Позитивные изменения на ранних этапах вдохновят вас на продолжение отработки навыков из книги.



Памятка

Если в первую очередь хотите справиться с тревогой, советуем перейти к главе 11 (см. Указатель по тревоге). Если вы работаете над другим настроением, переходите к главе 6.

Глава 5. Заключение

- Сформулировав личные цели при изменении настроения или поведения, вы будете понимать, в каком направлении двигаться, и сможете отслеживать свой прогресс.
- Довольно часто возникают смешанные чувства относительно перемен в жизни, поскольку у каждого изменения свои преимущества и недостатки. Чтобы сохранять мотивацию, постоянно напоминайте себе о причинах, побудивших вас что-то поменять в своей жизни.
- Люди, которые вас поддерживают, а также ваши личные качества, опыт, ценности, сильные стороны и мотивация на изучение новых навыков помогут вам в достижении целей.
- Важно, чтобы вы отмечали первые признаки улучшения (письменное задание 5.4), поскольку позитивные изменения часто начинаются с малого и со временем перерастают в значительные перемены.

6. Ситуации, настроение и мысли

Одним весенним днем в центральной Калифорнии тренер по теннису обучал ученика технике подачи мяча. Всякий раз, когда ученик подбрасывал мяч и делал удар, тренер внимательно следил за каждым его движением. Тренер никогда не критиковал ученика, но после каждого удара комментировал положение ракетки, высоту полета мяча, угол наклона ракетки при ударе, движения ученика после завершения удара.

В теннисе, чтобы удар был засчитан, мяч должен приземлиться в пределах игрового поля. Однако примечательно, что тренер не следил за тем, куда падал мяч. Он давал рекомендации исключительно по улучшению техники подачи. Тренер был уверен, что, как только ученик освоит каждый элемент, он сможет объединить их все в правильный удар, после которого мяч всегда будет приземляться в нужной зоне.

Подобно этому тренеру, сосредоточившемуся на проработке определенных навыков, преподаватели музыки помогают ученикам развивать музыкальные способности, обучая их нотной грамоте и технике исполнения. Квалифицированные работники обучают своих помощников, показывая им, как выполнять отдельные элементы рабочего проекта. Каждый такой пример показывает процесс обучения конкретным действиям, в ходе которого ученик должен отрабатывать навыки до тех пор, пока они не станут простыми в исполнении. Мы все знакомы с отработкой навыков на практике (например, вождение машины, приготовление блюд).

Существует определенный набор навыков, который вы можете освоить, чтобы улучшить настроение и внести в жизнь позитивные изменения. Некоторые из них перечислены в письменном задании по составлению дневника мыслей (см. рис. 6.1). Вы будете неоднократно использовать элементы дневника мыслей в ближайшее время, чтобы освоить навыки, необходимые для выполнения всего задания целиком.

Когда психотерапевт впервые показал Мариссе дневник мыслей, она ощутила беспомощность и подавленность. Психотерапевт использовал эту реакцию, чтобы помочь сделать первую запись в дневнике мыслей (см. рис. 6.2). Обратите внимание, что первые два столбца дневника мыслей Мариссы описывают ситуацию, в которой она оказалась, и чувства, которые испытывала. В главе 4 вы уже научились определять ситуации и настроение. Заполняя с помощью психотерапевта третий столбец (автоматические мысли и образы), Марисса обнаружила определенные мысли, сопровождающие ее эмоциональные реакции.

Затем Марисса и психотерапевт выделили мысль («Это для меня слишком сложно»), которая была наиболее тесно связана с ее чувством беспомощности. В столбцах четыре и пять они вписали доводы, подтверждающие и опровергающие истинность этой мысли. В шестом столбце, основываясь на информации из четвертого и пятого столбцов, они сформулировали альтернативные интерпретации ситуации. Они оценили веру Мариссы в эти интерпретации на 90 %, 60 % и 70 %.

Как видно из седьмого столбца, заполнение дневника мыслей снизило ощущение беспомощности у Мариссы с 95 % до 40 %, а подавленности – с 85 % до 80 %.

В следующих главах вы узнаете, как использовать дневник мыслей в качестве средства по улучшению своего настроения. В главе 7 научитесь распознавать автоматические мысли и образы. Из главы 8 узнаете, как искать доказательство в поддержку автоматических мыслей. В главе 9 научитесь, как использовать найденные доказательства, чтобы приспособлять свои мысли к ситуации. Далее в этой главе сосредоточимся на том, что вам необходимо знать, чтобы заполнить первый, второй и третий столбцы дневника мыслей, используя уже освоенные навыки.

Столбец 1. Ситуация

В главе 4 вы узнали, как описывать ситуации, отвечая на следующие вопросы: кто? что? когда? где? Заполняя первый столбец дневника мыслей, постарайтесь давать как можно более четкие ответы. Ограничьте описание ситуации до определенных временных рамок (до 30 минут), например «во вторник» – слишком общая информация. Даже если весь вторник вы находитесь в одном настроении, за день могут произойти сотни разных ситуаций и возникнуть немало мыслей. Исследователи отмечают, что каждый день человеку приходит в голову от 50 тысяч до 70 тысяч мыслей. Никто не захочет писать все эти мысли в дневник! Ограничивая ситуацию по времени, вы сможете сфокусироваться на самых главных мыслях, которые помогут понять настроение. Описание ситуации, сделанное Мариссой («Вторник, 9:30, в офисе моего психотерапевта. Смотрю на дневник мыслей»), – хороший пример конкретизации ситуации.

Дневник мыслей

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Обведите заряженную мысль	4. Доказательства в пользу заряженной мысли
5. Доказательства против заряженной мысли	6. Альтернативные/ взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)	7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)	

Рис. 6.1. Образец дневника мыслей. Copyright 1983 by Christine A. Padesky

Столбец 2. Настроение

В этом столбце укажите ваше настроение в описанных ситуациях. Оцените его интенсивность (в процентах) по шкале от 0 до 100.

Зачастую чувство можно назвать одним словом. Как вы узнали из главы 4, в любой ситуации человек может одновременно испытывать несколько чувств. Каждое чувство, сопровождавшее вас в ситуации, которую вы описываете, следует внести в список и оценить по шкале от 0 до 100. Если у вас возникают сложности в определении настроения, можете обратиться к перечню настроений. Если для описания настроения вам потребовалось целое предложение, это означает, что вы описали свою мысль, но не чувство. В этом случае запишите предложение в третий столбец «Автоматические мысли и образы» и продолжайте подыскивать одно слово, с помощью которого можно охарактеризовать ваше настроение во втором столбце.

Люди, подверженные паническим атакам или тревоге, могут также записать и оценить свои физические реакции (см. главу 14). Мы не выделяли отдельной колонки для описания физических реакций, поэтому вы можете внести эти данные в конец столбца «Настроение». Проведите черту после списка настроений и напишите «Физические реакции» под линией (см. рис. 6.5). Обычно для описания физических реакций достаточно одного-двух слов (например, «участилось сердцебиение, 85 %»).

Столбец 3. Автоматические мысли и образы

В этом столбце необходимо зафиксировать все, что возникло в вашем сознании в описанной ситуации. Следует записывать только те мысли, которые действительно пришли в голову. Мысли появляются в виде слов или образов. Если это образы или воспоминания, опишите их словами или нарисуйте картинку. Обратите внимание, что Марисса представила одну из своих мыслей в виде рисунка, на котором она приносит дневник с плохими оценками (см. рис. 6.2). В главе 7 вы найдете более подробную информацию, которая поможет лучше определять свои мысли.

На следующий сеанс терапии Марисса принесла дневник мыслей (см. рис. 6.3) с заполненными тремя столбцами.

Второй пример иллюстрирует, как Вик отреагировал на ссору с женой (см. рис. 6.4).

Дневник мыслей Линды с описанием ее первых приступов паники и заполненными первыми тремя столбцами представлен на рис. 6.5. Обратите внимание, что она указала в том числе физические реакции (в нижней части второго столбца).

Сразу после начала лечения Бен принес на прием дневник мыслей с заполненными тремя столбцами (см. рис. 6.6).

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль
<p><i>Вторник, 9:30</i> <i>В офисе моего психотерапевта.</i> <i>Смотрю на дневник мыслей</i></p>	<p><i>Беспомощность 95 %</i> <i>Подавленность 85 %</i></p>	<p>Это слишком сложно для освоения. <i>Мне никогда не понять, что надо делать.</i> <i>Образ/воспоминание: показала родителям дневник с плохими отметками, и меня отругали.</i> <i>Я никогда не стану лучше.</i> <i>Мне ничто не поможет.</i> <i>Психотерапия неэффективна.</i> <i>Я обречена на постоянную депрессию</i></p>

4. Доказательства в пользу заряженной мысли	5. Доказательства против заряженной мысли	6. Альтернативные/ взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)	7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)
<p>Я смотрю на этот дневник мыслей и не знаю, что делать.</p> <p>Я никогда не блистала в школе.</p> <p>Я не понимаю, что вы подразумеваете под «доказательствами»</p>	<p>На работе я освоила сложную компьютерную программу делопроизводства.</p> <p>Некоторые прежние письменные задания сначала казались сложными, но, когда психотерапевт несколько раз помог мне с их выполнением, они стали намного проще.</p> <p>Психотерапевт сказал, что пока я должна уметь заполнять только первые два столбца.</p> <p>Я могу просить психотерапевта помочь мне, пока не научусь выполнять задание самостоятельно</p>	<p>Сейчас это задание кажется сложным, но раньше я справлялась с другими сложными заданиями (90 %)</p> <p>Психотерапевт поможет мне в выполнении этого задания (60 %)</p> <p>Если потренироваться, это задание станет более понятным, а выполнять его станет легче (70%)</p>	<p>Беспомощность 40 %</p> <p>Подавленность 20 %</p>

Рис. 6.2. Первый дневник мыслей Мариссы



Памятка

- В столбце «Ситуация» напишите ответы на следующие вопросы: кто? что? когда? где?
- Настроение определяют одним словом и оценивают по шкале от 0 % до 100 % (столбец 2).
- Физические реакции можно описывать и оценивать внизу столбца «Настроение». Это особенно полезно для тех, кто испытывает тревогу, гнев или проблемы со здоровьем.
- В столбце «Автоматические мысли и образы» описываются мысли, убеждения, образы, воспоминания и смыслы, связанные с ситуацией.

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль
<p><i>Среда, 14:45.</i> <i>Начальник пришел проверить, как продвигается моя работа по расчетам с персоналом</i></p>	<p><i>Подавленность 90 %</i> <i>Нервозность 95 %</i> <i>Боязливость 97 %</i></p>	<p><i>Работа не завершена.</i> <i>Проделанная работа не годится.</i> <i>У меня не получается.</i> Меня уволят. <i>Мне будет унизительно признаться своей семье, что я потеряла работу</i></p>

Рис. 6.3. Первые три столбца дневника мыслей Мариссы

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль
<p><i>Пятница, 18:00.</i> <i>Мы с Джуди спорили, на какой фильм пойти</i></p>	<p><i>Гнев 99 %</i> <i>Обида 95 %</i> <i>Грусть 70 %</i></p>	<p><i>Ей всегда безразлично, что я делаю.</i> <i>Она все время делает то, что ей вздумается.</i> Ей всегда надо контролировать ситуацию. <i>Ненавижу это чувство.</i> <i>Терпеть не могу постоянно злиться.</i> <i>Я сейчас взорвусь.</i> <i>С меня хватит.</i> <i>Мне надо выпить</i></p>

Рис. 6.4. Первые три столбца дневника мыслей Вика

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль
<p><i>На часах 14:30. Я одна в торговом центре. Делала покупки приблизительно 45 минут</i></p>	<p><i>Страх 100 % Паника 100 % Физическая реакция Учащенное сердцебиение 100 % Головокружение 90 % Трудно дышать 80 %</i></p>	<p><i>У меня может остановиться дыхание. Мне не хватает воздуха. У меня сердечный приступ... Я теряю контроль. Я сейчас умру. Мне нужно в больницу. Я представляю, что я упала на землю и не могу дышать</i></p>

Рис. 6.5. Первые три столбца дневника мыслей Линды

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль
<p><i>25 марта Я собираюсь на ужин по случаю дня рождения в дом моей дочери в 15:00</i></p>	<p><i>Грусть 85 % Сожаление 80 %</i></p>	<p><i>День рождения – грустный праздник. У меня двое взрослых детей, которые живут за городом со своими семьями. Мне не удастся видиться с ними так часто, как мне хотелось бы. На день рождения вся семья должна собираться вместе. Наша семья уже не будет прежней. Моя жизнь уже не будет такой насыщенной, как раньше</i></p>

Рис. 6.6. Первые три столбца дневника мыслей Бена

Упражнение. Выделяем ситуации, настроение и мысли

В письменном задании 6.1 предлагается выполнить упражнение, которое поможет вам определить разные стороны вашего опыта. Напишите в колонке справа, является ли информация из левой колонки мыслью, настроением или ситуацией. Первые три графы заполнены в качестве примера.

Письменное задание 6.1. Выделяем ситуации, настроение и мысли

	Ситуация, настроение или мысль
1. Нервозность	<i>Настроение</i>
2. Дома	<i>Ситуация</i>
3. Я не смогу с этим справиться	<i>Мысль</i>
4. Грусть	
5. Разговариваю по телефону с другом	
6. Раздражение	
7. За рулем машины	
8. Теперь я буду чувствовать себя только так	
9. На работе	
10. Я схожу с ума	
11. Гнев	
12. Я плохой человек	
13. 16:00	
14. Случится что-то ужасное	
15. Все всегда идет наперекосяк	
16. Уныние	
17. Мне этого не пережить	
18. В ресторане	
19. Я себя не контролирую	
20. Я неудачник	
21. Разговариваю с мамой	
22. Она ведет себя бестактно	
23. Подавленность	
24. Я всегда проигрываю	
25. Вина	
26. В доме сына	
27. У меня сердечный приступ	
28. Мною пользуются	
29. В постели, пытаюсь заснуть	
30. Ничего из этого не получится	
31. Стыд	
32. Я потеряю все, что у меня есть	
33. Паника	

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Ниже представлены ответы на письменное задание 6.1. Просмотрите еще раз соответствующие разделы данной главы в случае расхождения ваших ответов с правильными.

1. Нервозность Настроение

2. Дома Ситуация

3. Я не смогу с этим справиться Мысль

4. Грусть Настроение

5. Разговариваю по телефону с другом Ситуация

6. Раздражение Настроение

7. За рулем машины Ситуация

8. Теперь я буду чувствовать себя только так Мысль

9. На работе Ситуация

10. Я схожу с ума Мысль

11. Гнев Настроение

12. Я плохой человек Мысль

13. 16:00 Ситуация

14. Случится что-то ужасное Мысль

15. Все всегда идет наперекосяк Мысль

16. Уныние Настроение

17. Мне этого не пережить Мысль

18. В ресторане Ситуация

19. Я себя не контролирую Мысль

20. Я неудачник Мысль

21. Разговариваю с мамой Ситуация

22. Она ведет себя бестактно Мысль

23. Подавленность Настроение

24. Я всегда проигрываю Мысль
25. Вина Настроение
26. В доме сына Ситуация
27. У меня сердечный приступ Мысль
28. Мною пользуются Мысль
29. В постели, пытаюсь заснуть Ситуация
30. Ничего из этого не получится Мысль
31. Стыд Настроение
32. Я потеряю все, что у меня есть Мысль
33. Паника Настроение

Если вы испытывали затруднение при определении ситуаций, настроения и мыслей, вернитесь к главам 3 и 4. Благодаря умению различать их вам будет проще привести в жизнь важные для вас изменения. Например, иногда проще поменять ситуацию или мысль, нежели сразу же изменить настроение.

Глава 6. Заключение

- Дневник мыслей помогает развивать навыки, благодаря которым можно улучшить свое настроение и отношения с другими людьми и привести в жизнь позитивные изменения.
- Первые три столбца дневника мыслей отделяют ситуацию от настроения, физических реакций и мыслей, которые возникают в этой ситуации.
- Благодаря дневнику мыслей вы сможете научиться мыслить по-другому, чтобы чувствовать себя лучше.
- Как и при развитии любых навыков, придется работать с дневником мыслей до тех пор, пока он не станет надежным помощником для улучшения самочувствия.

7. Автоматические мысли

Марисса была с головой погружена в работу, когда к ней подошел начальник, чтобы поздороваться. В разговоре он обмолвился: «Кстати, хочу похвалить вас за замечательный отчет, который вы составили вчера». Как только начальник произнес эти слова, Марисса стала нервничать и испугалась. В таком состоянии она провела все утро, тщетно пытаясь избавиться от него.

После ужина Вик расставлял посуду по полкам, когда его жена заметила: «Я сегодня поменяла в машине масло». На это Вик с раздражением бросил: «Я же сказал, что сам заменю масло в субботу». Жена парировала: «Вообще-то, ты уже две недели обещал, поэтому я просто решила сделать сама». – «Ну и отлично! – Вик швырнул полотенце через всю кухню, – можешь найти себе другого мужа!» Он схватил пальто и с силой захлопнул за собой дверь.

По мере анализа своего настроения вы станете отмечать моменты, когда вы, как и Марисса, испытываете чувства, которые, казалось бы, не соответствуют ситуации. Редко кто будет нервничать после получения похвалы. Иногда вы будете замечать у себя взрывные реакции, как у Вика. Сторонний наблюдатель счел бы реакцию Вика в данной ситуации слишком резкой, однако для него именно такая реакция казалась наиболее подходящей.

Как понять свои чувства? Определив, какие мысли возникают в нашем сознании, мы с большой долей вероятности сможем понять чувства. Считайте, что мысли – это ключи к пониманию чувств. В случае с Мариссой мы имеем следующую головоломку:

Ситуация	Ключ: мысли	Настроение
Начальник похвалил меня	???	Нервозность 80 % Страх 90 %

Как же это понять? Мариссу удивляла ее реакция, пока она не обсудила ее с психотерапевтом.

Психотерапевт: Что вас напугало в этой ситуации?

Марисса: Даже не знаю... Наверное, осознание того, что начальник отметил мою работу.

Психотерапевт: Что в этом страшного?

Марисса: Я не всегда хорошо выполняю работу.

Психотерапевт: И что же может произойти?

Марисса: Однажды начальник заметит ошибку.

Психотерапевт: И что тогда случится?

Марисса: Начальник придет в ярость.

Психотерапевт: И что самое худшее может произойти в этом случае?

Марисса: Я не думала об этом, наверное, меня могут уволить.

Психотерапевт: Да, эта мысль пугает. И что может произойти тогда?

Марисса: С плохими рекомендациями трудно найти новую работу.

Психотерапевт: Теперь нам стало понятно, почему вы почувствовали страх. Не могли бы вы соединить сказанное?

Марисса: Скорее всего, услышав похвалу, я поняла, что начальник следит за моей работой. Я знаю, что могу ошибиться, поэтому переживаю о том, что может произойти, если мои промахи заметят. Мне кажется, что я уже представила, как меня уволили и я не могу найти работу. Теперь это звучит немного глупо.

Обратите внимание на то, как мысли, которые с помощью психотерапевта выявила Марисса, позволяют расшифровать ее эмоциональную реакцию.

Ситуация	Ключ: мысли	Настроение
Начальник похвалил меня	Начальник следит за моей работой. Когда он обнаружит ошибку, меня уволят и я не смогу устроиться на другую работу	Нервозность 80 % Страх 90 %

Многие бы тоже испытали тревогу и страх, если бы подумали о возможном увольнении и трудностях с трудоустройством. Теперь нам понятны чувства Мариссы. Как видите, один из важных шагов к пониманию чувств – это умение распознавать мысли, которые их сопровождают.

Попробуйте предположить, какие автоматические мысли возникли в сознании Вика, когда он рассердился на жену за то, что она заменила масло в машине.

Ситуация	Ключ: мысли	Настроение
Джуди сменила масло в машине. Джуди сказала: «Ты уже две недели обещал, поэтому я решила сделать сама»		Гнев 95 %

Запишите в колонке «Ключ: мысли» любые мысли, которые, по вашему мнению, могут объяснить бурную реакцию Вика.

Выскочив из дому, Вик осознал, что его огорчило совсем не то, что жена заменила масло в автомобиле. В действительности у него выдалась суматошная неделя, и то, что Джуди сама взялась за дело, на самом деле его сильно разгрузило. Гнев Вика был связан с мыслями о том, что она заменила масло. Он подумал: «Она сердится на меня, потому что я не заменил масло. Она не ценит моего стремления все успеть. Она думает, что я недостаточно хорош. Как бы я ни старался, она всегда мной недовольна».

Эти рассуждения помогают нам понять реакцию Вика. Такие мысли называются автоматическими, поскольку они сами по себе возникают в нашем сознании в течение дня. Мы не планируем думать определенным образом. Более того, зачастую мы даже не осознаем свои автоматические мысли. Одна из задач КПТ – сделать автоматические мысли осознанными.

Осознание – первый шаг к более эффективному решению проблемы. Осознание своих мыслей открыло перед Виком ряд возможностей для изменения. Если он решит, что его мысли неразумны, он может постараться изменить свою интерпретацию ситуации. С другой стороны, если Вик придет к выводу, что его мысли разумны, он может открыто обсудить с женой свои чувства и попросить ее больше ценить его усилия.

Как мы начинаем осознавать свои автоматические мысли?

В нашей голове непрерывным потоком проносятся мысли и образы, поэтому у нас всегда возникают автоматические мысли. Мы мечтаем о встрече с друзьями на выходных или волнуемся о том, чтобы успеть выполнить все дела. Все это автоматические мысли. На пути к улучшению состояния самыми важными автоматическими мыслями являются те, которые помогают осознавать наши ярко выраженные чувства. Такие мысли могут представлять собой слова («меня уволят»), образы или картинки (Марисса могла «увидеть» себя бездомной, сидящей на углу улицы), воспоминания (в сознании Мариссы могло промелькнуть воспоминание о том, как в пятом классе учительница ударила ее линейкой по рукам за допущенную ошибку).



Полезные советы

Чтобы распознать автоматические мысли, следите за тем, что возникает в вашем сознании, когда вы испытываете какое-то сильное чувство или остро реагируете на ситуацию.

Чтобы потренироваться распознавать автоматические мысли, напишите все, что приходит в голову, когда вы представляете себя в следующих ситуациях.

1. **Ситуация.** Вы заходите в торговый центр, чтобы купить себе что-то особенное. Вы увидели эту вещь несколько недель назад и откладывали деньги на покупку. Вы подходите к прилавку, и продавец говорит, что все разобрали.

Автоматические мысли:

2. Ситуация. Вы приготовили блюдо для вечеринки с соседями. Вы немного переживаете, потому что рецепт новый. Спустя десять минут к вам подошли несколько человек и похвалили еду.

Автоматические мысли:

У разных людей в этих ситуациях возникнут разные автоматические мысли. В случае с новым блюдом некоторые подумают: «Ох, здорово, что еда оказалась вкусной», – и почувствуют облегчение и гордость. Другие решат: «Они просто стараются не обидеть меня; наверное, блюдо получилось отвратительно», – и будут испытывать стыд или смущение. Как видите, любую ситуацию можно интерпретировать по-разному. От этого зависят те чувства, которые вы будете испытывать.

На самом деле в реальных жизненных ситуациях в нашем сознании возникает несколько автоматических мыслей. Приведенные ниже вопросы в «Полезных советах» помогут вам идентифицировать свои автоматические мысли.

Не все вопросы подходят для любой ситуации, однако, задав их, вы сможете уловить большинство своих автоматических мыслей. После каждого вопроса дается подсказка (поможет выявить автоматические мысли, связанные с разным настроением).



Полезные советы

Вопросы, которые помогут обнаружить автоматические мысли

- Что возникло в моем сознании перед тем, как я начал испытывать это чувство? (Общий)
- Какие образы и воспоминания возникли в голове в этой ситуации? (Общий)
- Что это говорит обо мне? Моей жизни? Моем будущем? (Депрессия)
- Чего я опасюсь? (Тревога)
- Что самое худшее, что может произойти? (Тревога)
- Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди? (Гнев, стыд)
- Что это говорит о других людях или людях в целом? (Гнев)
- Нарушил ли я правила, обидел кого-то или не сделал того, что должен? Что я думаю о себе, если я это сделал или мне кажется, что я это сделал? (Вина, стыд)

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы книги могут сделать копию данной таблицы для использования в личных целях или для работы с индивидуальными клиентами.

Чтобы обнаружить автоматические мысли, задавайте себе эти вопросы до тех пор, пока не определите мысли, которые помогут вам понять свои эмоциональные реакции. Некоторые вопросы понадобится задать по два-три раза, чтобы найти все автоматические мысли. Чтобы распознать образы и воспоминания, просто позвольте течь потоку мыслей и выясните, какие образы возникают в голове, когда вы думаете о ситуации, в которой испытывали сильные эмоции.

Вам необязательно отвечать на все вопросы. Порой достаточно двух-трех, чтобы определить мысли, которые промелькнули в вашем сознании при ярко выраженном эмоциональном состоянии. Отвечайте на такое количество вопросов, которого будет достаточно для определения мыслей, связанных с вашим состоянием.

Начинайте с общих вопросов

Обычно мы советуем начинать с первых двух вопросов из рубрики «Полезные советы» (вопросы с пометкой «Общий»). Эти вопросы вы можете задавать себе независимо от чувства, которое испытываете. Вначале вы можете не догадываться, что происходило в вашем сознании непосредственно перед тем, как вы себя так почувствовали. Но благодаря наблюдению и практике многие становятся экспертами в выявлении своих основных автоматических мыслей, лишь задавая себе первый вопрос.

Вы спросите, а почему второй вопрос затрагивает образы и воспоминания? Оказывается, большинство из нас действительно видят образы при возникновении сильной эмоции. Это может быть и визуальный образ, и песня, и слова, проносящиеся в голове, или физическое ощущение. Порой эти образы абсолютно вымышленные (например, вы видите, как лежите на полу, а люди смотрят на вас), а порой повторяют события, которые с вами произошли (например, вы вспоминаете день, когда над вами смеялись одноклассники). Когда в голове возникают такие образы или воспоминания, они зачастую вызывают сильное эмоциональное состояние (оно в разы сильнее эмоции, которую могли бы вызвать мысли, выраженные словами). Именно поэтому так важно обращать внимание на образы и воспоминания, а также записывать или рисовать их в дневнике мыслей наряду с другими мыслями.

Затем задайте вопросы, касающиеся определенного чувства

После общих вопросов советуем задать себе вопросы, относящиеся к определенному чувству (см. «Полезные советы»). Вопросы для разных эмоциональных состояний помечены словами «тревога», «депрессия», «гнев», «вина» и «стыд». Эти вопросы помогут обнаружить автоматические мысли, относящиеся к определенному состоянию. Вы можете ответить на любой из этих вопросов, который, на ваш взгляд, кажется вам полезным, но обращаем внимание на то, что вопросы по конкретным чувствам разработаны специально для того, чтобы помочь выявить мысли, сопровождающие определенное настроение.

Депрессия

Например, испытывая грусть или депрессию, мы зачастую становимся слишком самокритичными и погружаемся в негативные мысли о своей жизни и будущем, как описано в главе 13. Если вы подвержены депрессии или похожему эмоциональному состоянию (грусть, уныние, разочарование), спросите себя: «Что это говорит обо мне?», «Что это говорит о моей жизни?», «Что это говорит о моем будущем?». Данные вопросы позволят определить негативные автоматические мысли, связанные с подобным настроением.

Тревога

В главе 14 говорится о том, что, когда мы встревожены, невольно начинаем представлять все события и последствия в самом худшем свете. Мы переоцениваем опасность и недооцениваем свою способность справляться с неприятностями. Зачастую тревожные мысли начинаются с «Что, если...?» и заканчиваются предсказанием чего-то ужасного, что вот-вот случится. Когда вас посещает подобная мысль, помимо того, чтобы задать вопрос «Что, если...?», советуем записать ответ на вопрос, который вызывает у вас наибольший страх. Например, если вы думаете: «Что, если приступ паники случится со мной в магазине?», вы можете ответить: «Если я почувствую приступ паники в магазине, то рухну на пол. Я уже вижу, как меня увозит скорая помощь. Все вокруг глазят, а я готова сквозь землю провалиться от стыда». Соответственно, если вы испытываете тревогу, страх, нервозность или иное схожее чувство, советуем задать себе вопрос: «Что может случиться такого страшного? Что самое худшее может произойти?» При ответах на вопросы мы также рекомендуем представить свою самую худшую реакцию на сложившуюся ситуацию (например, вы видите, как теряете самообладание и с криком выбегаете из комнаты).

Гнев

Когда мы испытываем гнев, злость или раздражение, зачастую наши мысли фокусируются на других людях, точнее на том, как они нам навредили или обидели нас. Может казаться (обоснованно или необоснованно), что другие поступают с нами нечестно, несправедливо, относятся к нам неуважительно. Именно поэтому мы советуем задать себе самому вопросы: «Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди?», «Что это говорит о других людях или людям в целом?». О мыслях, которые обычно сопровождают гнев, более подробно рассказывается в главе 15.

Вина или стыд

Вина и стыд обычно связаны с мыслями о том, что что-то было сделано неправильно. Подробнее об этих чувствах говорится в главе 15. Чувство вины или стыда сопровождают разнообразные мысли и поведение. Например, вы кого-то подвели (или вам кажется, что вы подвели). Возможно, вы нарушили правило или обязательство, важное для вас, или подумали о чем-то, что идет вразрез с вашими принципами. Если вы чувствуете вину или стыд, задайте себе следующие вопросы: «Нарушил ли я правила, обидел кого-то или не

сделал того, что должен?», «Что я думаю о себе, если я это сделал или мне кажется, что я это сделал?». При чувстве стыда также полезно спросить у себя: «Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди?», «Что бы они подумали, если бы узнали обо мне это?».

Резюме. Как определить автоматические мысли

Когда вы пытаетесь обнаружить мысли, связанные с определенным настроением, обязательно задайте себе два вопроса общей направленности из рубрики «Полезные советы» и два-три уточняющих вопроса для конкретного настроения, в котором вы пытаетесь разобраться. Иногда полезно задать вопросы, относящиеся к другим типам настроения. Например, Анна постоянно чувствовала тревогу в окружении других людей. На вопрос: «Что самое худшее может произойти?» она ответила: «Я не найду, что ответить, и буду выглядеть глупо». Однако ответив на вопрос по депрессии: «Что это говорит обо мне?», она обнаружила новую мысль: «Никто меня больше не будет любить». Так же как и Анна, вы можете ориентироваться на подсказку после вопроса, но если вы ответите на вопросы, связанные с другим настроением, то сможете определить дополнительные важные автоматические мысли.

Упражнение. Объединяем мысли и настроение

Письменное задание 7.1 поможет обнаружить связь между мыслями и конкретным настроением. Напишите в строке, какие из перечисленных эмоций (депрессия, тревога, гнев, вина, стыд) больше подойдут под описание каждой мысли. Первые две строчки заполнены в качестве примера.

Письменное задание 7.1. Объединяем мысли и настроение

	Депрессия? Тревога? Гнев? Вина? Стыд?
1. Я такой глупый, что мне этого никогда не понять	<i>Депрессия</i>
2. Я так сильно опоздала, меня точно уволят	<i>Тревога</i>
3. Она ведет себя нечестно	
4. Мне не следовало оскорблять человека	
5. Если бы люди знали меня с этой стороны, я бы им не понравился	
6. Когда я буду выступать с речью, меня засмеют	
7. Мне не следует об этом думать	
8. Он меня обманывает, да еще и оскорбляет	
9. Нет смысла продолжать пытаться	
10. Если что-то пойдет не так, я не справлюсь	

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Ответы на задание 7.1 приведены ниже. Перечитайте соответствующие абзацы данной главы или глав 13, 14 и 15, чтобы понять, почему конкретно эти мысли связаны с перечисленными эмоциями.

1. Я такой глупый, что мне этого никогда не понять Депрессия

2. Я так сильно опоздала, меня точно уволят Тревога

3. Она ведет себя нечестно Гнев

4. Мне не следовало оскорблять человека Вина
5. Если бы люди знали меня с этой стороны, я бы им не понравился Стыд
6. Когда я буду выступать с речью, меня засмеют Тревога
7. Мне не следует об этом думать Вина
8. Он меня обманывает, да еще и оскорбляет Гнев
9. Нет смысла продолжать пытаться Депрессия
10. Если что-то пойдет не так, я не справлюсь Тревога

Теперь, когда мы разобрались в связи мыслей и настроения, выполните следующее упражнение (вы увидите, как эта взаимосвязь работает в вашем случае).

Упражнение. Отделяем ситуации, настроение и мысли

Вспомните, когда вы испытывали особенно острое чувство, например подавленность, гнев, тревогу, вину или стыд. Если это касается какого-то конкретного настроения, над которым вы работаете в процессе прочтения книги, выберите соответствующую ситуацию. Опишите этот опыт в письменном задании 7.2 настолько подробно, насколько можете вспомнить ситуацию, настроение и ваши мысли. Это упражнение поможет вам определить и понять различные составляющие вашего опыта. Это огромный шаг на пути к умению управлять настроением.

Письменное задание 7.2. Отделяем ситуации, настроение и мысли

1. Ситуация	2. Настроение	3. Автоматические мысли и образы
<p>С кем вы были? Что вы делали? Когда это произошло? Где вы были?</p>	<p>Опишите каждое настроение одним словом. Оцените интенсивность каждого настроения (0–100 %)</p>	<p>Ответьте на два первых общих вопроса, а затем на несколько (или на все) вопросов, относящихся к настроению, которое вы определили.</p> <p>Что возникло в моем сознании перед тем, как я начал испытывать это чувство? (Общий)</p> <p>Какие образы и воспоминания возникли у меня в этой ситуации? (Общий)</p> <p>Что это говорит обо мне? Моей жизни? Моем будущем? (Депрессия)</p> <p>Чего я опасюсь? (Тревога)</p> <p>Что самое худшее может произойти? (Тревога)</p> <p>Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди? (Гнев, стыд)</p> <p>Что это говорит о других людях или людях в целом? (Гнев)</p> <p>Нарушил ли я правила, обидел кого-то или не сделал того, что должен? Что я думаю о себе, если я это сделал или мне кажется, что я это сделал? (Вина, стыд)</p>

Удалось ли вам увидеть, что вы испытываете более одного чувства в описываемой ситуации? Довольно часто одна и та же ситуация вызывает несколько чувств. С каждым настроением связаны разные мысли, поэтому мы советуем обвести одно настроение из второго столбца, которое беспокоит вас больше всего. Затем задайте себе соответствующие вопросы, чтобы определить мысль, связанную с этим настроением. Учиться находить автоматические мысли весьма занимательный процесс, который поможет понять, почему вы чувствуете себя именно так и не иначе в различных ситуациях. Чем больше внимания вы будете уделять своим чувствам, тем легче найти несколько мыслей, связанных с чувством, которое вы испытываете.

В первых трех столбцах дневника мыслей мы берем конкретную эмоционально заряженную ситуацию из вашей жизни и внимательно рассматриваем ее с точки зрения психотерапии. Вы учитесь выделять часть своего опыта и исследовать его словно под микроскопом. Такое пристальное внимание к тому, что происходит в конкретной ситуации и внутри нас, необходимо, прежде чем вы приступите к заполнению второй части дневника мыслей. С ее помощью вы сможете определить, какие изменения помогут именно вам.

Письменное задание 7.3 рассчитано на проработку навыков, необходимых для выявления автоматических мыслей. Автоматическим мыслям посвящено несколько глав. Поэтому важно, чтобы вы могли с легкостью их находить. Прежде чем продолжить чтение, выполните письменное задание 7.3 для ситуаций, в которых вы испытывали чувство (одно или несколько), которое вас беспокоит.

Упражнение. Определяем автоматические мысли

Если вы укажете более одного настроения во втором столбце – обведите то, которое вам бы хотелось изучить подробно. Используйте вопросы из третьего столбца, чтобы определить мысли, связанные с этим настроением. Вам не нужно отвечать на все вопросы из третьего столбца – задайте два общих, а затем относящиеся к настроению, которое вы поместили.

Письменное задание 7.3. Определяем автоматические мысли

1. Ситуация	2. Настроение	3. Автоматические мысли и образы
<p>С кем вы были? Что вы делали? Когда это произошло? Где вы были?</p>	<p>Опишите каждое настроение одним словом. Оцените интенсивность каждого настроения (0–100 %). Обведите настроение, которое вы хотели бы изучить</p>	<p>Что возникло в моем сознании перед тем, как я начал испытывать это чувство? (Общий) Какие образы и воспоминания возникли у меня в этой ситуации? (Общий) Что это говорит обо мне? Моей жизни? Моем будущем? (Депрессия) Чего я опасюсь? (Тревога) Что самое худшее может произойти? (Тревога) Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди? (Гнев, стыд) Что это говорит о других людях или людях в целом? (Гнев) Нарушил ли я правила, обидел кого-то или не сделал того, что должен? Что я думаю о себе, если я это сделал или мне кажется, что я это сделал? (Вина, стыд)</p>

Заряженные мысли

Представьте, что вы входите в комнату, пытаетесь включить настольную лампу, а света нет. Вы видите, что лампа выключена из розетки или розетка обесточена. Когда вы включаете лампу в розетку – свет загорается.

Провода, по которым течет ток, находятся под напряжением (они «заряжены»). Точно так же автоматические мысли, наиболее тесно связанные с ярко выраженным эмоциональным состоянием, называют заряженными. Такие мысли несут эмоциональный заряд, поэтому очень важно их выявить, изучить и решить, стоит ли их менять, чтобы почувствовать себя лучше.

Чтобы узнать подробнее об автоматических заряженных мыслях, обратимся к одной из записей в дневнике мыслей Вика (см. рис. 7.1). Вик хотел определить автоматические мысли и образы, которые помогли бы ему понять причины его нервозности, поэтому он отметил это настроение в столбце 2. Чтобы лучше разобраться в автоматических мыслях, Вик задал себе два общих вопроса из рубрики «Полезные советы» (они подчеркнуты). Кроме того, его чувство нервозности весьма близко к чувству тревоги, поэтому он задал два вопроса, относящихся к тревоге (тоже подчеркнуты).

<p>1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?</p>	<p>2. Настроение Что вы почувствовали? Оцените каждое настроение (0–100 %). Обведите настроение, которое вы хотели бы изучить</p>	<p>3. Автоматические мысли и образы О чем вы думали в момент, когда так почувствовали? Есть еще другие мысли или образы? Обведите заряженную мысль</p>
<p><i>Я передал ежемесячный отчет своей начальнице. Она читает отчет, не отходя от моего рабочего стола. Вторник, 16:30</i></p>	<p>Нервозность 90 % <i>Раздражение 60 %</i></p>	<p>Общий вопрос: что происходило в моем сознании за секунду до того, как появилась тревога? Почему она читает отчет прямо здесь? (Ответ, который меня пугает: она ищет ошибки, чтобы раскритиковать мою работу) Общий вопрос: какие образы или воспоминания возникли в голове в этой ситуации? Я вспомнил, как мой папа критиковал меня за то, как я подстриг газон. Его лицо покраснелось, он явно мной недоволен Вопрос, связанный с тревогой: чего я опасюсь? Она будет недовольна уровнем моих продаж. Несомненно, другие смогли продать гораздо больше в этом месяце Вопрос, связанный с тревогой: что самое худшее может произойти? Меня могут уволить или снизят зарплату</p>

Рис. 7.1. Частично заполненный дневник мыслей Вика.

Обратите внимание, что Вик описал ситуацию и уже потом определил и оценил свои ощущения. Он обвел «нервозность», поскольку именно об этом настроении хотел узнать больше. Разные мысли связаны с разными настроениями, поэтому советуем пометать настроение, о котором вам хотелось бы узнать больше. Чтобы обнаружить автоматические мысли, связанные с нервозностью, он задал себе некоторые вопросы, перечисленные в «Полезных советах»: общие («Что возникло в моем сознании перед тем, как я начал испытывать это чувство?», «Какие образы или воспоминания возникли в голове в этой ситуации?») и относящиеся к тревоге («Чего я опасюсь?», «Что самое худшее может произойти?»), поскольку нервозность близка к тревоге.

Для того чтобы определить, какие его мысли были самыми эмоционально заряженными, Вик стал по очереди вспоминать эти мысли, чтобы понять, насколько каждая отдельная мысль вызывала в нем чувство тревоги. Например, первую мысль «Почему она читает отчет прямо здесь?» Вик оценил следующим образом: нервозность 10 %. Однако при ответе

на вопрос, который его больше всего волновал («Она ищет ошибки, чтобы раскритиковать мою работу»), оценка тревоги возросла. Все оценки, поставленные Виком, представлены ниже:

Мысль	Настроение
Почему она читает отчет прямо здесь?	Нервозность 10 %
Она ищет ошибки, чтобы раскритиковать мою работу	Нервозность 50 %
Я вспомнил, как мой папа критиковал меня за то, как я подстриг газон. Его лицо покраснело, он явно мной недоволен	Нервозность 40 %
Она будет недовольна уровнем моих продаж	Нервозность 40 %
Несомненно, другие смогли продать гораздо больше в этом месяце	Нервозность 80 %
Меня могут уволить или снизят зарплату	Нервозность 90 %

Как вы видите, первая мысль Вика («Почему она читает отчет прямо здесь?») не сильно его встревожила, так что ее нельзя считать особенно эмоционально заряженной. Следующие три мысли его взволновали больше, так что они более заряженные. Последние две мысли («Несомненно, другие смогли продать гораздо больше в этом месяце» и «Меня могут уволить или снизят зарплату») очень взволновали Вика, поэтому их мы назовем самыми заряженными. Задавая себе вопросы, вы с большей долей вероятности сможете найти заряженные мысли, которые помогут вам понять свои эмоциональные реакции.

Есть еще одна важная деталь, на которую мы хотели обратить ваше внимание в дневнике мыслей Вика. Детское воспоминание, которое всплыло в его памяти, оказалось тесно связано с его реакцией на начальника. Позже Вик научился находить сходства и различия между ситуацией, когда начальник читает его отчет и когда отец отчитывал за стрижку газона. Осознав это воспоминание, а также научившись находить различия между опытом в детстве и взрослой жизни, Вик научился правильно реагировать на ситуации как с начальником, так и с женой.

Упражнение. Определяем заряженные мысли

Теперь настал ваш черед выявить ваши заряженные мысли. Для каждой автоматической мысли, которую вы записали в письменном задании 7.3, оцените от 0 % до 100 %, насколько мысль спровоцировала эмоцию, которую вы обвели. Укажите оценку рядом с каждой мыслью. Эти оценки помогут вам понять, какие ваши являются заряженными. Мысль с наиболее высокой оценкой будет самой заряженной. Помогли ли эти мысли понять, почему у вас то или иное настроение? Поставьте одну или несколько заряженных мыслей в письменном задании 7.3 для настроения, которое вы обвели во втором столбце. Если ни одна мысль из списка не является заряженной, снова задайте себе вопросы из рубрики «Полезные советы», чтобы еще раз поискать дополнительные автоматические мысли.

Навыки, которые даются в данной главе, настолько важные, что мы завершим главу особым дневником мыслей. Письменное задание 7.4 похоже на письменное задание 7.3, но в него добавлен четвертый столбец, где вы можете оценить заряженность каждой своей автоматической мысли. Обратите внимание на полезные советы и вопросы в конце третьего столбца, которые станут напоминанием о том, какую информацию включить в столбец «Автоматические мысли».

Работайте с письменным заданием 7.4 до тех пор, пока не сможете определить автоматические мысли и обнаружить заряженные мысли, связанные с вашим настроением. Перед тем как перейти к следующей главе, отработайте навыки, пока вы не будете в них уверены. Мы советуем выполнять письменное задание 7.4 хотя бы один раз в день в течение недели. (Мы включили четыре копии данного письменного задания для вашего удобства. Дополнительные копии можно распечатать с www.guilford.com/MOM2-materials.) Очень важно

уметь выявлять заряженные мысли и понимать связь между вашими мыслями и настроением, прежде чем приступить к следующему этапу. Как только вы научитесь определять заряженные мысли – сможете перейти к главе 8 (из нее вы узнаете, как оценивать эти мысли и вносить изменения, которые помогут адаптировать мысли в дальнейшем).

Чем больше дневников мыслей вы заполните, тем быстрее наступит улучшение состояния. Однако заполнение дневника мыслей – не экзамен. Это упражнение на выявление связи между моделями мышления и настроением. Продолжайте практиковаться – и вы сможете без труда заполнять дневник мыслей. По мере совершенствования навыков вы будете чувствовать себя хозяином своей жизни. После того как освоитесь с выполнением письменного задания 7.4, переходите к главе 8.

Письменное задание 7.4. Определяем заряженные мысли

1. Ситуация	2. Настроение	3. Автоматические мысли и образы	Оцените заряженность каждой мысли
<p>С кем вы были? Что вы делали? Когда это произошло? Где вы были?</p>	<p>Опишите каждое настроение одним словом. Оцените интенсивность каждого настроения (0–100 %). Обведите настроение, которое вы хотели бы - изучить</p>	<p>Ответьте на некоторые или на все вопросы: Что возникло в моем сознании перед тем, как я начал испытывать это чувство? (Общий) Какие образы и воспоминания возникли в голове в этой ситуации? (Общий) Что это говорит обо мне? Моей жизни? Моем будущем? (Депрессия) Чего я опасюсь? (Тревога) Что самое худшее может произойти? (Тревога) Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди? (Гнев, стыд) Что это говорит о других людях или людях в целом? (Гнев) Нарушил ли я правила, обидел кого-то или не сделал того, что должен? Что я думаю о себе, если я это сделал или мне кажется, что я это сделал? (Вина, стыд)</p>	<p>Рядом с каждой мыслью в третьем столбце поставьте оценку (0–100 %), отражающую силу настроения, основываясь только на мысли</p>

Является частью «Задумайте свое настроение», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 7.4. Определяем заряженные мысли

1. Ситуация	2. Настроение	3. Автоматические мысли и образы	Оцените заряженность каждой мысли
<p>С кем вы были? Что вы делали? Когда это произошло? Где вы были?</p>	<p>Опишите каждое настроение одним словом. Оцените интенсивность каждого настроения (0–100 %). Обведите настроение, которое вы хотели бы изучить</p>	<p>Ответьте на некоторые или на все вопросы: Что возникло в моем сознании перед тем, как я начал испытывать это чувство? (Общий) Какие образы и воспоминания возникли в голове в этой ситуации? (Общий) Что это говорит обо мне? Моей жизни? Моем будущем? (Депрессия) Чего я опасюсь? (Тревога) Что самое худшее может произойти? (Тревога) Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди? (Гнев, стыд) Что это говорит о других людях или людях в целом? (Гнев) Нарушил ли я правила, обидел кого-то или не сделал того, что должен? Что я думаю о себе, если я это сделал или мне кажется, что я это сделал? (Вина, стыд)</p>	<p>Рядом с каждой мыслью в третьем столбце поставьте оценку (0–100 %), отражающую силу настроения, основываясь только на мысли</p>

Проверка настроения

Вы уже начали изучать, как определять автоматические мысли. Теперь настало время для очередной проверки настроения. Вы можете использовать следующие шкалы оценок:

- Депрессия/несчастье: опросник по депрессии.

Письменные задания 13.1 и 13.2.

- Тревога/нервозность: опросник по тревоге.

Письменные задания 14.1 и 14.2.

- Другое настроение/счастье: определяем и отслеживаем настроение.

Письменные задания 15.1 и 15.2.

Глава 7. Заключение

- Автоматические мысли спонтанно возникают в течение дня. Всегда, когда мы испытываем сильные эмоции, в нашем сознании проносятся автоматические мысли, которые служат ключом для понимания наших эмоциональных реакций.
- Автоматические мысли принимают форму слов, образов и воспоминаний.
- Чтобы распознать автоматические мысли, следите за тем, что возникает в вашем сознании, когда вы испытываете какую-то сильную эмоцию.
- С каждым настроением связаны определенные мысли. В данной главе приведены вопросы, которые вы можете задать себе, чтобы определить мысли, соответствующие определенному настроению.
- Заряженные мысли – это автоматические мысли, несущие мощнейший эмоциональный заряд. Обычно такие мысли являются самыми ценными (их стоит проверять в дневнике мыслей).

8. Где доказательство?

Вик: *остановись, присмотришься, послушай еще раз*

Однажды в четверг вечером Вик со своей женой Джуди на кухне обсуждали планы на выходные. Вик сообщил, что в субботу утром собирается встретиться с Джимом на собрании «Анонимных алкоголиков». От этих слов Джуди поменялась в лице. Она выглядела взволнованно. Вика накрыла волна гнева. В голове у него пронеслось: «Она огорчилась из-за того, что я провожу свободное время не с ней и детьми. Но она не права, раз считает мое лечение менее важным. Если бы она заботилась обо мне так же, как о детях, то была бы рада тому, что я отправлюсь на встречу. Я ей безразличен».

Вик обрушился на Джуди: «Если тебе наплевать на то, трезв я или нет, тогда и мне наплевать!» Он ударил кулаком по столу и стремительно выбежал из дома. «Как мне помогать тебе, когда ты ведешь себя так? Что с тобой случилось?» – крикнула ему вслед Джуди.

Вик отъезжал на машине от дома, а в голове у него проносились мысли: «Она не понимает, как важны для меня встречи общества. Она не знает, как трудно не пить. Какой смысл стараться, если ей наплевать, трезв я или пьян? Это невыносимо. Мне нужно выпить, чтобы успокоиться».

Вик припарковался возле магазина. Пытаясь выровнять дыхание, он положил голову на руль. Гнев постепенно уходил, и Вик вспомнил, как психотерапевт просил его следующий раз, когда возникнет сильная эмоция или желание выпить, использовать это чувство для того, чтобы прислушаться к своим мыслям и найти доказательства с помощью дневника мыслей. Вику не терпелось пропустить стаканчик, но он пообещал психотерапевту, что хотя бы один раз попробует проанализировать сильную эмоцию. На рис. 8.1 представлено то, что написал Вик на клочке бумаги, который нашел в машине.

Из главы 7 вы узнали, что Вик заполнил три первых столбца дневника мыслей (описал ситуацию, определил и оценил настроение, записал мысли, связанные с настроением). Вик не стал оценивать автоматические мысли по шкале заряженности. Он вспомнил, насколько каждая мысль его злила, и выделил самую заряженную: «Я ей безразличен». Но также обвел другую заряженную мысль: «Это невыносимо. Мне нужно выпить, чтобы успокоиться». Вик осознал, что эти мысли подталкивают его к тому, чтобы выпить, и знал, что позже будет жалеть об этом.

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

<p>1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?</p>	<p>2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)</p>	<p>3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Обведите заряженную мысль</p>	<p>4. Доказательства в пользу заряженной мысли</p>
<p><i>Четверг, 20:30. Джуди на меня странно посмотрела, когда я сказал, что собираюсь на встречу «Анонимных алкоголиков» в субботу</i></p>	<p>Гнев 90 %</p>	<p><i>Она недовольна, что я собираюсь на собрание сообщества в субботу.</i> <i>Программа моего лечения мало ее интересует.</i> Я ей безразличен <i>Она не понимает, как трудно не пить.</i> Это невыносимо. Мне нужно выпить, чтобы успокоиться</p>	<p><i>Она не одобряет, что я посещаю собрания сообщества.</i> <i>Она постоянно пилит меня, указывает, что я должен делать.</i> <i>Она явно не ценит то, что я много работаю.</i> <i>Она вечно бросает на меня неодобрительные взгляды, как сегодня.</i> <i>Она кричала мне вслед, когда я уходил.</i></p>
			<p><i>Терпеть не могу это чувство.</i> <i>Раньше, когда я так себя чувствовал, алкоголь всегда помогал мне расслабиться.</i> <i>Алкоголь даст мгновенный эффект</i></p>

<p>5. Доказательства против заряженной мысли</p>	<p>6. Альтернативные/ взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)</p>	<p>7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)</p>
<p><i>Она была со мной все те годы, когда я пил.</i> <i>Она в течение года посещала встречи для родственников алкоголиков.</i> <i>Она, казалось, была рада меня видеть, когда я пришел сегодня с работы.</i> <i>Она говорит, что любит меня; она мила со мной, когда мы не ссоримся</i></p>		
<p><i>Когда эффект алкоголя пропадает, я порой чувствую себя еще хуже.</i> <i>В прошлом месяце, когда я был очень расстроен, я не выпил, потому что был с Джимом, и через час мне стало лучше.</i> <i>Хотя я сейчас очень расстроен, я знаю, что это не продлится вечно.</i> <i>Я прошел лечение от алкоголизма, и тогда мне было гораздо хуже, чем сейчас</i></p>		

Рис. 8.1. Дневник мыслей Вика

Стоило ему определить эти две заряженные мысли, как он вспомнил, что психотерапевт упоминал, что четвертый и пятый столбцы дневника мыслей отражают самый важный вопрос в КПТ: «Где доказательство?» Вик начал искать доказательство в поддержку мыслей, что он безразличен Джуди и что ему надо выпить, чтобы справиться с гневом.

Вик начал испытывать гнев тогда, когда прочитал на лице жены раздражение по поводу его решения пойти на собрание в субботу. Тогда он воспринял ее взгляд как безразличие. В процессе поиска доказательств за или против его предположения, Вик смог лучше разобраться в своих мыслях по поводу произошедшего между ним и женой. Как видно из четвертого и пятого столбцов, Вик также собрал доводы, чтобы проверить мысль о том, что он не мог вынести состояние гнева и хотел выпить, чтобы почувствовать себя лучше.

Вик вспомнил из беседы с психотерапевтом, что четвертый и пятый столбцы дневника мыслей отвечают на вопрос: «Где доказательства?» (см. рис. 8.1). Работая над этой частью дневника мыслей, нужно собрать информацию в поддержку и против заряженных мыслей, которые вы указали в столбце «Автоматические мысли». Доказательства, приведенные в четвертом и пятом столбцах, помогут оценить заряженные мысли.

Когда вы начнете заполнять колонки с доказательствами, советуем воспринимать свои заряженные мысли как гипотезы или догадки. Если вы какое-то время будете сомневаться в верности вашей заряженной мысли, станет проще искать доказательства за или против.

В машине неподалеку от магазина спиртных напитков Вик выписывал доказательства за и против его убеждения относительно Джуди и желания выпить. Он пытался придерживаться фактов и опыта, чтобы найти доводы в поддержку заряженных мыслей и против них.

Упражнение. Факты против интерпретаций

Выполните письменное задание 8.1, чтобы научиться находить отличия между фактами и интерпретациями. Факты – это в основном то, с чем согласятся все в конкретной ситуации, например «вчера был четверг» или «выражение лица Джуди изменилось». Интерпретации – это то, с чем люди, анализирующие одну и ту же ситуацию, могут не согласиться. Для каждого утверждения в левой колонке напишите, считаете ли вы его фактом или интерпретацией того, что произошло между Виком и Джуди (в правой колонке). Первые две строки заполнены в качестве примера. Вы можете еще раз прочитать описание ссоры Вика и Джуди в начале главы, перед тем как решите, является ли утверждение фактом или интерпретацией.

Письменное задание 8.1. Факты против интерпретаций

1. Она вечно бросает на меня неодобрительные взгляды	Интерпретация
2. Выражение лица Джуди поменялось	Факт
3. Я зол [Вик]	
4. Джуди все равно, трезвый я или пьяный	
5. Она больше заботится о детях, чем обо мне	
6. Джуди кричала мне вслед, когда я уходил	
7. Она была со мной все те годы, когда я пил	
8. Она не поддерживает мое стремление вылечиться с помощью собраний «Анонимных алкоголиков»	
9. Я больше не могу выносить свой гнев	
10. Как мне помогать тебе, когда ты ведешь себя подобным образом? [Джуди]	

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Далее представлены ответы к письменному заданию 8.1.

1. Она вечно бросает на меня неодобрительные взгляды Интерпретация
2. Выражение лица Джуди поменялось Факт
3. Я зол [Вик] Факт
4. Джуди все равно, трезвый я или пьяный Интерпретация
5. Она больше заботится о детях, чем обо мне Интерпретация
6. Джуди кричала мне вслед, когда я уходил Факт

7. Она была со мной все те годы, когда я пил Факт

8. Она не поддерживает мое стремление вылечиться с помощью собраний «Анонимных алкоголиков» Интерпретация

9. Я больше не могу выносить свой гнев Интерпретация

10. Как мне помочь тебе, когда ты ведешь себя так? [Джуди] Интерпретация

Информация, включенная в столбцы с доводами, должна представлять собой главным образом объективные данные или факты. Но поначалу вы, как и Вик, скорее всего, будете путать факты и интерпретации. Например, Вик записал: «Она вечно бросает на меня неодобрительные взгляды, как она это сделала сегодня». Так он интерпретировал взволнованный взгляд Джуди, приняв его за неодобрительный. Джуди толком не раскрыла своих мыслей и чувств, когда посмотрела на него, поэтому Вик не знал наверняка, был ли взгляд, брошенный на него, полон неодобрения. Кроме того, в утверждении «Она вечно бросает на меня неодобрительные взгляды, как она это сделала сегодня», скорее всего, преувеличивается частота неодобрительных взглядов Джуди.

Удалось ли вам отличить факт от интерпретации в письменном задании 8.1? Все вещи, описанные в начале данной главы, являются фактами. Любой, кто наблюдает за Джуди и Виком, скорее всего, заметит следующее: выражение лица Джуди изменилось (2); Вик был зол (3); Джуди крикнула Вику вслед, когда тот выбежал из дома (6); Джуди была с ним все те годы, что он пил (7).

Интерпретации – это то, как мы видим ситуацию, то, что мы думаем о ситуации или другом человеке, но что не всегда может оказаться правдой. Например, можно предположить, что утверждение, будто Джуди было наплевать, трезв ли Вик или пьян (4), или будто она больше заботилась о детях, чем о нем (5), является правдой. Но поскольку Джуди особо ничего из этого не сказала, мы не можем знать наверняка, если только мы сами ее не спросим. Точно так же Джуди не могла знать наверняка, что Вик не мог рассчитывать на ее помощь, когда он так себя вел (10). Это была ее интерпретация, и она могла быть как точной, так и ошибочной. Порой нужно собрать больше информации, прежде чем мы будем уверены, что утверждение является фактом или интерпретацией. Например, Вик мог спросить у Джуди напрямую, поддерживает ли она посещение собраний «Анонимных алкоголиков» (8). Более того, он мог бы перебороть себя и не пить, чтобы посмотреть, смог бы ли справиться со своим гневом дольше, чем ему казалось (9).

Столбцы 4 («Доказательства в пользу заряженных мыслей») и 5 («Доказательства против заряженных мыслей») дневника мыслей помогут проверить точность ваших заряженных мыслей. Тренируясь приводить доводы для автоматических мыслей, постарайтесь приводить объективные данные. Однако если вы все-таки включите в четвертый столбец информацию, не являющуюся фактом, дневник мыслей принесет пользу, если вы сможете подобрать доводы в пятом столбце (это один из наиболее важных элементов дневника мыслей, поскольку призывает вас найти информацию, опровергающую ваши выводы). Данные, опровергающие ваши убеждения, порой трудно обнаружить, находясь в сильном эмоциональном состоянии. Однако если вы будете искать доводы и за, и против своих выводов, то наверняка снизите интенсивность эмоции.

Как вы можете заметить, первые четыре столбца дневника мыслей помогают лучше понять, что происходит, когда мы испытываем ярко выраженную эмоцию. Для заполнения пятого столбца нужно подумать иначе. Именно поэтому чаще всего именно эта задача вызывает больше всего трудностей. Некоторые даже терпят фиаско, дойдя до пятого столбца. В «Полезных советах» мы приводим ряд вопросов, которые вы можете задать себе, чтобы успешно заполнить пятый столбец. Вам может понадобиться несколько недель, чтобы попрактиковаться, прежде чем вы сможете более-менее легко подбирать доводы против заряженных мыслей. Так что чем больше дневников мыслей вы заполните, тем проще будет искать доводы против ваших заряженных мыслей.

Бен: пересмотр мнения

В качестве доказательства того, что важно опираться на факты при проверке интерпретаций и выводов, приведем еще один пример, на сей раз из жизни Бена. Примерно три месяца спустя после начала психотерапии, вернувшись домой от дочери, Бен ощутил глубокую печаль. Он решил заполнить дневник мыслей, чтобы лучше понять причины своей грусти и улучшить настроение.

Выявив ряд автоматических мыслей, Бен решил, что все они являются заряженными. Однако наиболее тесно с его печалью была связана идея о том, что он больше не нужен своим детям и внукам. Бен обвел эту наиболее заряженную мысль в своем дневнике (см. рис. 8.2).

При наличии негативных автоматических мыслей мы склонны концентрироваться на фактах, подтверждающих наши выводы. Перед заполнением дневника мыслей Бен сосредоточился на четвертом столбце, включающем события, которые укрепляли его представление о том, что он «больше не нужен детям и внукам». Он думал исключительно о том, почему так произошло, и от этого становилось еще хуже. В состоянии депрессии люди довольно часто склонны думать о своем негативном опыте.

Для заполнения пятого столбца дневника мыслей Бену пришлось хорошенько покопаться в памяти, чтобы вспомнить события, противоречащие его выводу. Бен припомнил ситуации, которые указывали на то, что его семья нуждалась в нем и любила его. И его настроение улучшилось. Хотя его дети выросли, а внуки стали более самостоятельными, Бен смог назвать события, подтверждавшие его значимость в их жизни.

Лишь сосредоточившись исключительно на доказательствах ошибочности своих негативных мыслей, Бен смог осознать, что все еще был важен для своей семьи.



Полезные советы

Вопросы, которые помогут найти доказательства ошибочности вашей заряженной мысли

- Есть ли какая-нибудь информация, подтверждающая, что эта мысль не совсем всегда верна?
- Если бы так думал мой лучший друг или кто-то, кого я люблю, что бы я сказал?
- Если бы мой лучший друг или кто-то, кто меня любит, узнал о том, что я так думаю, что бы они мне сказали? Какие факты (информация или опыт) они бы привели, чтобы показать, что моя заряженная мысль не является абсолютной правдой?
- Есть ли какие-то мелочи, которые противоречат моим заряженным мыслям и которые я счел несущественными или проигнорировал?
- Есть ли у меня сильные стороны, которые я пока игнорирую? В чем они заключаются? Как они мне могут помочь в сложившейся ситуации?
- Есть ли какие-то позитивные аспекты в ситуации, которые я пока игнорирую?
- Есть ли какая-либо информация, согласно которой можно полагать, что в данной ситуации возможен положительный исход?
- Попадал ли я прежде в подобные ситуации? Что произошло? Есть ли какая-нибудь разница между нынешней и прошлыми ситуациями? Какой опыт я вынес из прошлых ситуаций и как он может мне помочь сейчас?
- Когда я не испытываю этих чувств, не рассматриваю ли я подобные ситуации иначе?
- На какие факты я опираюсь?
- Когда я прежде испытывал эти чувства, какие мысли помогли мне почувствовать себя лучше?
- Буду ли я иначе воспринимать эту ситуацию, вспоминая ее через пять лет? Буду ли я фокусироваться на других аспектах моего опыта?
- Не делаю ли я выводы в третьем и четвертом столбцах, не имея убедительных доказательств?
- Не виню ли я себя в том, что от меня не зависит?
- Могу ли я перечислить факты, которые показывают мои действия в другом свете (более разумными и др.)?

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Работа с дневником мыслей позволила Бену в деталях представить и проверить информацию и опыт, который шел вразрез с изначальными негативными автоматическими мыслями.

Точно так же, как у Бена, у вас улучшится настроение, если вы сможете подыскать доводы для пятого столбца. Однако если вы испытываете очень сильные эмоции или придерживаетесь определенной точки зрения, вам, наверное, будет непросто найти доказательства ошибочности своих представлений. Вопросы из рубрики «Полезные советы», предлагающие вам взглянуть на ситуацию под разными углами, помогут вам найти эти доказательства.

Если посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, это поможет найти доказательство, которое не подтверждает заряженную мысль.

Необязательно отвечать на все вопросы из рубрики «Полезные советы». Как только приступите к заполнению пятого столбца, советуем отвечать как можно на большее число вопросов. Со временем вы наберетесь опыта и поймете, какие вопросы больше других подходят вам и какие заряженные мысли у вас преобладают.

Марисса: взгляните на свою проблему глазами другого человека

В начале психотерапии Марисса затруднялась отвечать на вопрос: «Где доказательства?» На один из первых сеансов она принесла частично заполненный дневник мыслей (см. рис. 8.3).

Самостоятельно Мариссе не удалось найти хоть какой-нибудь довод в пользу того, что ее заряженная мысль не была на 100 % верна. Приведенный ниже диалог с психотерапевтом помог ей обнаружить информацию, полезную для заполнения пятого столбца. Обратите внимание на то, что вопросы, которые задает Мариссе психотерапевт, схожи с приведенными выше вопросами в рубрике «Полезные советы».

Психотерапевт: Если я правильно понимаю записи в вашем дневнике мыслей, ваша заряженная мысль – «эти эмоции настолько мучительны, что мне лучше покончить с собой, потому что я не могу их больше выносить». Вы сумели найти доводы в поддержку этой мысли, но не смогли обнаружить никаких фактов, которые бы опровергали ее.

Марисса: Все верно.

Психотерапевт: Вы когда-нибудь прежде чувствовали, что ваша боль настолько мучительна, что вам лучше покончить с собой?

Марисса: Сотни раз.

Психотерапевт: Когда вы раньше испытывали эти чувства, что вы предпринимали или о чем думали, чтобы улучшить настроение?

Марисса: Это может показаться смешным, но иногда мне становится лучше, если я с кем-то поговорю о своей боли.

Психотерапевт: То есть порой разговоры о вашей боли помогают. Помимо общения с кем-то, были ли какие-то мысли, которые помогали чувствовать себя лучше?

Марисса: В самые тяжелые моменты я напоминаю себе, что раньше уже чувствовала себя так и всякий раз преодолевала этот период.

Психотерапевт: Это очень важно. Есть ли что-то в нынешней ситуации, что убедило бы вас в том, что самоубийство вовсе не единственный выход?

Марисса: Что вы имеете в виду?

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

<p>1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?</p>	<p>2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)</p>	<p>3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль</p>	<p>4. Доказательства в пользу заряженной мысли</p>
<p><i>5 ноября, 21:00. Еду в машине из дома дочери, где провел день с ее семьей</i></p>	<p>Грусть 80 %</p>	<p><i>Они бы точно провели время лучше, если бы я сегодня не пришел.</i> <i>Они вообще не обращали внимания на меня весь день.</i> Детям и внукам я больше не нужен</p>	<p><i>Раньше мне доставляло такое удовольствие завязывать шнурки на ботиночках моей внучки Николь, но теперь она хочет это делать сама.</i> <i>Дочь и зять живут своей жизнью и не нуждаются в моей помощи.</i> <i>15-летняя внучка Эми ушла в 19:00 гулять с друзьями.</i> <i>Мой зять Билл смастерил новые полки и шкафчики в гостиную. Три года назад он бы попросил меня помочь с проектом</i></p>
<p>5. Доказательства против заряженной мысли</p>		<p>6. Альтернативные/ взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)</p>	<p>7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)</p>
<p><i>Билл спросил моего совета по поводу пристройки еще одной комнаты.</i> <i>Дочь попросила взглянуть на овощи в огороде, которые почему-то завяли. Я объяснил, что их нужно чаще поливать.</i> <i>Я весь день смешил Николь.</i> <i>Эми, казалось, понравились мои истории о том, какой была ее мама в подростковом возрасте.</i> <i>Николь заснула у меня на коленях</i></p>			

Рис. 8.2. Дневник мыслей Бена

Психотерапевт: Я пытаюсь выяснить, есть ли у вас надежда, что что-то другое уменьшит вашу боль?

Марисса: Мне кажется, я учусь думать иначе, но не уверена, что это поможет.

Психотерапевт: Какая-то часть вас сомневается в успешности КПТ, но вы также надеетесь получить от нее пользу.

Марисса: Я скорее сомневаюсь, чем надеюсь.

Психотерапевт: В процентном соотношении оцените ваше сомнение и надежду, что навыки, которые вы теперь осваиваете, помогут уменьшить боль.

Марисса: На 90–95 % я сомневаюсь, на 5–10 % – надеюсь.

Психотерапевт: Мы будем отслеживать соотношение сомнений и надежды в процессе психотерапии. Если бы вы сказали своей лучшей подруге Кейт: «Боль настолько мучительна, что мне лучше покончить с собой», что бы она вам ответила?

Марисса: Я бы никогда не смогла ей это сказать. Но если предположить, что я ей это сказала, она точно попыталась бы меня уверить, что у меня насыщенная жизнь, что все еще впереди, что я еще многое могу сделать. Хотя я бы ей не поверила.

Психотерапевт: Сказала бы она что-нибудь еще, что показалось бы вам хотя бы немного убедительным?

Марисса: Скорее всего, она бы отметила, что в моей жизни есть что-то, что доставляет мне удовольствие, и что большую часть времени я чувствую себя лучше и не испытываю столько боли. Она бы напомнила мне, что если я нахожу что-то смешным, то порой смеюсь.

Психотерапевт: Если бы Кейт сказала вам, что испытывает острую душевную боль и думает, что единственный выход – это самоубийство, что бы вы ей ответили?

Марисса: Я бы убедила ее искать другой выход. Кейт обязательно повезет, и она найдет решение. Но мне не на что надеяться.

Психотерапевт: Через пару минут мы увидим, каковы реальные основания для надежды. Но сначала вспомните все, о чем мы сейчас с вами говорили, и впишите в дневник мыслей то, что подойдет для пятого столбца.

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Обведите заряженную мысль	
Одна дома, суббота, 21:30	Подавленность 100 % Разочарование 95 % Душевная пустота 100 % Растерянность 90 % Ощущение нереальности происходящего 95 %	<i>Я хочу онеметь, чтобы больше ничего не чувствовать. Мое состояние не улучшается. Я так растерянна, что не могу четко мыслить. Я перестая различать реальность и фантазии. Эмоции настолько мучительны, что мне лучше покончить с собой, потому что больше терпеть нет сил. Ничего не помогает. Жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать. Какая же я неудачница</i>	
4. Доказательства в пользу заряженной мысли	5. Доказательства против заряженной мысли	6. Альтернативные/ взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)	7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)
<i>Я больше не могу это терпеть. Я хочу умереть. Покончить с собой – единственный способ избавиться от боли. Никто не может мне помочь</i>			

Рис. 8.3. Частично заполненный дневник мыслей Мариссы

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

<p>1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?</p>	<p>2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)</p>	<p>3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Обведите заряженную мысль</p>		
<p>Одна дома. Суббота, 21:30</p>	<p>Подавленность 100 % Разочарование 95 % Душевная пустота 100% Растерянность 90 % Ощущение нереальности происходящего 95 %</p>	<p><i>Я хочу онеметь, чтобы больше ничего не чувствовать. Мое состояние не улучшается. Я так растерянна, что не могу четко мыслить. Я перестаю различать реальность и фантазии. Эмоции настолько мучительны, что мне лучше покончить с собой, потому что больше терпеть нет сил. Ничего не помогает. Жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать. Какая же я неудачница</i></p>		
<p>4. Доказательства в пользу заряженной мысли</p>	<p>5. Доказательства против заряженной мысли</p>	<p>6. Альтернативные/ взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)</p>	<p>7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)</p>	
<p><i>Я больше не могу это терпеть. Я хочу умереть. Улучшение длится недолго. Мне всегда становится лучше только на короткий срок. Никто не может мне помочь</i></p>	<p><i>Иногда визит к психотерапевту не приносит облегчения. Хотя боль не длится вечно, но она всегда возвращается. Я впервые пробую заполнить дневник мыслей, это мне может помочь, но я сомневаюсь. Бывают дни, когда я чувствую себя лучше</i></p>			

Рис. 8.4. Полностью заполненный дневник мыслей Мариссы

На рис. 8.4 представлена информация, которую Мариссе удалось собрать с помощью психотерапевта.

Важно записать доводы, которые вы сумели найти, отвечая на вопросы из рубрики «Полезные советы». Марисса едва видела надежду, когда обсуждала доводы с психотерапевтом. Но стоило записать их в дневник мыслей, как она обнаружила, что подавленность стала отступать. Марисса ощутила прилив надежды. Ваши доводы также принесут гораздо больше пользы, если вы их перенесете на бумагу, а не просто будете думать о них.



Памятка

Чтобы заполнить пятый столбец дневника мыслей, задайте себе вопросы из рубрики «Полезные советы». Не только проанализируйте, но и выпишите все доводы против заряженных мыслей.

Линда: сердечный приступ или тревога?

По мере прохождения курса психотерапии Линда все лучше справлялась с заполнением пятого столбца дневника мыслей с помощью специальных вопросов. Благодаря этому навыку она не дала симптомам тревоги перейти в приступ паники. Когда Линда сидела в самолете в ожидании взлета, ей стало тревожно. Она решила зафиксировать свои чувства в дневнике мыслей, чтобы понять, сможет ли определить и исследовать мысли, связанные с тревогой. Как можно видеть на рис. 8.5, Линда начала с описания ситуации, настроения и автоматических мыслей. Как только ей удалось обнаружить заряженную мысль («У меня сердечный приступ»), она записала доводы в поддержку идеи в графу 4.

Затем Линда начала собирать доводы против заряженной мысли. Сидя в самолете, Линда думала о том, что сказала бы ее лучшая подруга, если бы находилась рядом с ней в тот момент. Она знала наверняка, что ее подруга сказала бы ей, что учащенное сердцебиение вызвано нервозностью и тревогой и имело мало общего с сердечным приступом. Кроме того, Линда вспомнила слова врача о том, что сердце – это мышца и полезно заставлять его биться быстрее. Он рассказал ей, что учащенное сердцебиение не всегда опасно и необязательно является признаком сердечного приступа. После тщательного обследования он не нашел никаких отклонений в работе ее сердца.

Линда также пыталась вспомнить ситуации, в которых выяснилось, что ее опасения были необоснованными. Она осознала, что на самом деле сердцебиение учащалось, стоило ей оказаться в самолете, в аэропорту или просто при мысли о том, что предстоит перелет. Во всех подобных ситуациях ей казалось, что у нее сердечный приступ, но теперь она поняла, что это был приступ паники.

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль	
<i>Воскресенье, вечер, в самолете перед взлетом</i>	Страх 98 %	<i>Меня подташнивает. Сердце начинает биться быстрее. Начал выступать пот. У меня сердечный приступ. Я не смогу выбраться из самолета и вовремя попасть в больницу. Я сейчас умру</i>	
4. Доказательства в пользу заряженной мысли	5. Доказательства против заряженной мысли	6. Альтернативные/ взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)	7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)
<i>У меня участилось сердцебиение. Я потею. Вероятно, это признаки сердечного приступа</i>			

Рис. 8.5. Частично заполненный дневник мыслей Линды

Наконец, Линда спросила себя, что она раньше предпринимала или о чем думала, чтобы чувствовать себя лучше. Она вспомнила, что раньше помогало концентрироваться на чтении журналов, на медленном и глубоком дыхании, на ведении записей в дневнике мыслей и на позитивных мыслях, связанных с ее сердцем. Задав себе вопросы из рубрики «Полезные советы», Линда заполнила пятую графу, как показано на рис. 8.6. Вопросы и собственные ответы помогли Линде обратить внимание на важную информацию, которая никак не соответствовала заряженной мысли о том, что у нее был сердечный приступ. Стоило Линде осознать эту информацию, как ее тревога уменьшилась.

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

<p>1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?</p>	<p>2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)</p>	<p>3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль</p>	<p>4. Доказательства в пользу заряженной мысли</p>
<p><i>Воскресный вечер, в самолете перед взлетом</i></p>	<p>Страх 98%</p>	<p><i>Меня подташнивает. Сердце начинает биться быстрее. Начал выступать пот. У меня сердечный приступ. Я не смогу выбраться из самолета и вовремя попасть в больницу. Я сейчас умру</i></p>	<p><i>У меня участилось сердцебиение. Я потею. Вероятно, это признаки сердечного приступа</i></p>
<p>5. Доказательства против заряженной мысли</p>		<p>6. Альтернативные/ взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)</p>	<p>7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)</p>
<p><i>Тревога может вызвать учащенное сердцебиение. Мой врач сказал, что сердце – это мышца и что если мышца работает, значит, она становится сильнее, поэтому не всегда стоит опасаться учащенного сердцебиения. Учащенное сердцебиение не является признаком сердечного приступа. Со мной уже случались подобные ситуации в аэропорту, в самолетах и когда я думала о полетах. В кресле самолета мне удалось привести пульс в норму, после того как я почитала журнал, сделала пару глубоких вдохов и выдохов, внесла записи в дневник мыслей или перестала видеть все в черном свете</i></p>			

Рис. 8.6. Полностью заполненный дневник мыслей Линды

Упражнение. Поиск доводов, подтверждающих или опровергающих заряженные мысли

Как и Линда, которая задавала себе вопросы из рубрики «Полезные советы» при поиске информации, опровергающей заряженную мысль, вы тоже можете использовать те же вопросы, чтобы найти свои доводы для опровержения заряженных мыслей, которые вы выявили в копии письменного задания 7.4. Вернитесь к этим записям, выберите две или три мысли и продолжайте с ними работать в письменном задании 8.2. Или выберите две-три недавние ситуации, когда вы испытывали сильные эмоции, и заполните копии задания 8.2.

В каждом экземпляре задания 8.2 обведите заряженную мысль, которую вы хотели бы проверить. В четвертом и пятом столбцах укажите данные, подтверждающие или опровергающие заряженную мысль, которую вы отметили.

Постарайтесь записывать в четвертый столбец только факты, подтверждающие заряженную мысль, а не вашу интерпретацию этих фактов. Например, «Питер уставился на меня» – факт, тогда как утверждение «Питер уставился на меня и подумал, что я сумасшедшая» вовсе не факт (если только Питер не заявил об этом во всеуслышание). Если же Питер смотрел молча, то ваши мысли по поводу того, о чем он подумал, не более чем предположение.

После того как вы заполните четвертый столбец, задайте себе вопросы из рубрики «Полезные советы», чтобы подобрать доводы, опровергающие заряженную мысль. Впишите все доводы, которые смогли найти, в пятый столбец. Заполните два столбца дневника мыслей, чтобы оценить заряженные мысли под разным углом и собрать информацию, которая поможет посмотреть на вещи по-другому.

Перед тем как завершить главу, заполните первые пять столбцов в одном или в нескольких дневниках мыслей, представленных на следующих страницах.

Письменное задание 8.2. Где доказательство?

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

1. Ситуация	2. Настроение	3. Автоматические мысли и образы
<p>С кем вы были? Что вы делали? Когда это произошло? Где вы были?</p>	<p>Опишите каждое настроение одним словом. Оцените интенсивность каждого настроения (0–100 %). Обведите настроение, которое вы хотели бы изучить</p>	<p>Ответьте на два общих вопроса, а затем на вопросы, относящиеся к настроениям, которые вы пометили во втором столбце. Что возникло в моем сознании перед тем, как я начал испытывать это чувство? (Общий) Какие образы и воспоминания возникли в моей голове в этой ситуации? (Общий) Что это говорит обо мне? Моей жизни? Моем будущем? (Депрессия) Чего я опасюсь? (Тревога) Что самое худшее может произойти? (Тревога) Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди? (Гнев, стыд) Что это говорит о других людях или людях в целом? (Гнев) Нарушил ли я правила, обидел кого-то или не сделал того, что должен? Что я думаю о себе, если я это сделал или мне кажется, что я это сделал? (Вина, стыд)</p>

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

4. Доказательства в пользу заряженной мысли	5. Доказательства против заряженных мыслей	6. Альтернативные/взвешенные мысли	7. Оцените настроение на данный момент
<p>Обведите заряженную мысль из предыдущего столбца, для которой вы искали доводы. Выпишите факты в поддержку данного заключения. (Попытайтесь писать факты, а не интерпретации, как вы уже делали в письменном задании 8.1)</p>	<p>Задайте себе вопросы из рубрики «Полезные советы», чтобы найти доводы для опровержения заряженной мысли</p>		

В главе 9 вы получите знания, которые помогут заполнить два последних столбца дневника мыслей. Прежде чем перейти к следующей главе, потренируйтесь искать доводы для еще пяти-шести заряженных мыслей, заполнив первые пять столбцов дневника мыслей (в копиях письменного задания 8.2). (Дополнительные копии можно распечатать с www.guilford.com/MOM2-materials.) Вы можете использовать мысли, которые определили, выполняя письменное задание 7.4, или подобрать новые. Чем больше вы тренируетесь в поиске доводов за и против заряженных мыслей, тем быстрее сможете выработать более гибкое мышление, которое поспособствует улучшению самочувствия.

Теперь пришло время проверить ваше настроение еще раз. Вы можете использовать следующие шкалы оценок:

- Депрессия/несчастье: опросник по депрессии.

Письменные задания 13.1 и 13.2.

- Тревога/нервозность: опросник по тревоге.

Письменные задания 14.1 и 14.2.

- Другое настроение/счастье: определяем и отслеживаем настроение.

Письменные задания 15.1 и 15.2.

Глава 8. Заключение

- Когда у нас появляются негативные автоматические мысли, мы зачастую думаем в основном о той информации и нашем опыте, которые могли бы подтвердить наши выводы.
- Важно считать свои заряженные мысли гипотезами или догадками.
- Собрав доказательства, которые бы подтверждали или опровергали заряженные мысли, вы сможете снизить интенсивность негативных эмоций.
- Доказательства представляют собой факты, а не интерпретации.
- Пятый столбец дневника мыслей предлагает начать поиск информации, опровергающей заряженную мысль.
- Важно выписывать все доказательства против заряженной мысли.
- Вы можете задавать себе вопросы из рубрики «Полезные советы», когда заполняете пятый столбец дневника мыслей.

9. Альтернативное или взвешенное мышление

Акико была дома. Она болела гриппом, поэтому попросила свою семилетнюю дочь Юки тихонько поиграть, пока она отдохнет. Спустя час Акико пошла на кухню приготовить чай и обнаружила разбросанные по полу карандаши и куски цветной бумаги, а также открытый тюбик с клеем на столе, ножницы в корзине для бумаг и наполовину выпитый стакан молока возле холодильника...

Акико была вне себя. Она нашла Юки спящей под включенный телевизор в гостиной. На подушке рядом с ее головой лежала большая открытка, усыпанная сердечками, с надписью: «Я люблю тебя, мамуля! Поправляйся скорее!» Акико покачала головой и улыбнулась. Она накрыла Юки одеялом и вернулась на кухню, чтобы сделать чай.

Порой дополнительная информация полностью меняет наш взгляд на события. Когда Акико вошла на кухню в первый раз, она не ожидала увидеть беспорядок и сразу же рассердилась, что Юки все разбросала. Гнев сопровождала заряженная мысль: «Юки совсем не думает о других, как можно устроить такой погром, когда я болею». Но стоило Акико увидеть открытку с пожеланиями выздоровления, ее эмоциональный ответ сразу же поменялся. Она подумала: «Юки переживала за меня и хотела помочь мне. Какая же она у меня заботливая!» Эту новую мысль сопровождало чувство признательности и нежность к дочери. Поняв причины беспорядка, Акико поменяла свое восприятие и настроение.

Вик: собираем новые доводы

Глава 8 началась с описания реакции Вика на изменение выражения лица его жены после слов, что на субботу он запланировал визит к «Анонимным алкоголикам». Вик интерпретировал выражение лица Джуди таким образом: «Она огорчилась из-за того, что я провожу свободное время не с ней и детьми». Гнев вспыхнул при следующих мыслях: «Она не права, что считает мое лечение менее важным», «Если бы она заботилась обо мне так же, как о детях, то была бы рада тому, что я отправлюсь на встречу», «Я ей

безразличен». Интерпретация выражения лица Джуди вызвала у Вика не только эмоциональную, но и поведенческую реакцию. Он закричал на Джуди, ударил кулаком по столу, стремительно выбежал из дома и поехал в ближайший магазин спиртных напитков. К счастью, прежде чем войти туда, Вик записал в дневник мысли доказательства истинности и ошибочности заряженной мысли «Я ей безразличен» (см. рис. 8.1).

Проанализировав всю информацию в дневнике мыслей, Вик осознал, что Джуди заботилась о нем во многих ситуациях. Более того, он начал задумываться о том, почему она огорчилась из-за его желания пойти на собрание «Анонимных алкоголиков». Психотерапевт заметил, что стрессу на работе часто предшествовали ситуации, когда Вик делал какие-то предположения относительно мыслей своей начальницы (эти предположения обычно оказывались ошибочными). Поэтому Вик задумался, не были ли ошибочными его предположения о мыслях Джуди.

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Обведите заряженную мысль	4. Доказательства в пользу заряженной мысли
<p><i>Четверг, 20:30. Джуди на меня странно посмотрела, когда я сказал, что собираюсь на собрание «Анонимных алкоголиков» в субботу</i></p>	<p>Гнев 90 %</p>	<p><i>Она недовольна, что я собираюсь на собрание «Анонимных алкоголиков» в субботу.</i></p> <p><i>Программа моего лечения мало ее интересует.</i></p> <p>Я ей безразличен.</p> <p><i>Она не знает, как трудно не пить.</i></p> <p><i>Это невыносимо. Мне нужно выпить, чтобы успокоиться</i></p>	<p><i>Она не одобряет мою программу лечения в сообществе.</i></p> <p><i>Она постоянно пилит меня и указывает, что я должен делать.</i></p> <p><i>Она явно не ценит то, что я много работаю.</i></p> <p><i>Она вечно бросает на меня неодобрительные взгляды, как сегодня.</i></p> <p><i>Она кричала мне вслед, когда я уходил</i></p>

5. Доказательства против заряженной мысли	6. Альтернативные/взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)	7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)
<p><i>Она была со мной все те годы, когда я пил.</i></p> <p><i>Она в течение года посещала встречи для родственников алкоголиков.</i></p> <p><i>Она была рада меня видеть, когда я пришел сегодня с работы.</i></p> <p><i>Она говорит, что любит меня; она мила со мной, когда мы не ссоримся.</i></p> <p><i>Джуди сказала, что выражение ее лица поменялось, потому что она вспомнила о дне рождения своей сестры.</i></p> <p><i>Джуди рада, что я посещаю собрания, и хочет, чтобы я и дальше ходил на встречи «Анонимных алкоголиков»</i></p>	<p><i>Выражение лица Джуди изменилось, потому что она вспомнила о дне рождения сестры. 100 %</i></p> <p><i>Она поддерживает мою программу лечения в сообществе и хочет, чтобы я оставался трезвым. 100 %</i></p> <p><i>Я ей безразличен. 80 %</i></p>	

Рис. 9.1. Дневник мыслей Вика

Вик не пошел в магазин за выпивкой. Вместо этого он решил позвонить своему куратору из сообщества «Анонимных алкоголиков». Тот посоветовал посетить собрание, прежде чем вернуться домой. Закончив разговор с куратором, Вик решил позвонить Джуди. Он хотел проверить свои догадки, расспросив Джуди о ее реакции на его слова, что в субботу он планирует пойти на собрание. Ответ Джуди ошеломил. Жена сказала, что, когда он упомянул субботу, она вспомнила, что в этот день у ее сестры день рождения, а она забыла послать поздравительную открытку. Джуди испугалась, что сестра обидится, если открытка не придет вовремя. Джуди не осознавала, что у нее изменилось выражение лица, но, если оно действительно изменилось, это объяснялось именно этими мыслями – она вообще не думала о Вике! Как показано на рис. 9.1, Вик написал альтернативные объяснения в шестом столбце дневника мыслей. Вик сконфуженно сообщил Джуди, что подумал, будто она была огорчена его намерением пойти на собрание в субботу. Поэтому он рассердился и сделал вывод, что он ей безразличен. Джуди поддерживала программу лечения Вика и призналась, что очень беспокоилась, когда он ушел: ей показалось, что он выпьет и разобьется на машине. Она сказала, что очень его любит, хотя ей все труднее переносить его внезапные вспышки гнева. Вик извинился и напомнил, что уже работает над своим гневом, поэтому просит ее быть более терпеливой.

Обе описанные истории показывают, как новая или дополнительная информация может изменить отношение к ситуации. Вик и Акико смогли найти иное объяснение событиям, которое уже не вызывало столько тревожных чувств, как изначальная интерпретация. Они оба почувствовали себя лучше после того, как собрали доказательства и по-иному взглянули на ситуацию.

В главе 8 вы узнали, какие можно задавать себе вопросы, чтобы эффективно искать доводы в поддержку или для опровержения заряженных мыслей (см. рубрику «Полезные советы»). Порой найденные доказательства показывают, что заряженные мысли не раскрывают всей ситуации. Акико обнаружила, что беспорядок, который устроила ее семилетняя дочь, был результатом желания продемонстрировать любовь и заботу. Вик узнал, что выражение лица его супруги не несло негативной оценки по отношению к нему. В том случае, когда доказательство из четвертого и пятого столбцов дневника мыслей идет вразрез с изначальной автоматической мыслью, запишите альтернативное объяснение ситуации в шестой столбец, как показано на рис. 9.1.

Обратите внимание, что Вик дал высокую оценку своим альтернативным мыслям. Он был полностью уверен, что Джуди изменилась в лице именно потому, что вспомнила о дне рождения сестры (так что он оценил свою убежденность в альтернативной мысли на 100 %). После беседы с Джуди он также остался абсолютно убежден, что супруга поддерживала его лечение в сообществе «Анонимных алкоголиков» и хотела, чтобы он оставался трезвым. Вик оценил свою убежденность в последней альтернативной мысли о том, что он

небезразличен Джуди, на 80 %. Он был весьма уверен в том, что небезразличен ей, но у него все же имелись некоторые сомнения. Все альтернативные точки зрения на ситуацию, которые вы запишете, должны учитывать все доводы, которые вы указали в четвертом и пятом столбцах дневника мыслей.

Вик практически полностью поменял отношение к ситуации. Как мы можем увидеть на его примере, порой доводы заставляют кардинально изменить точку зрения. Новая точка зрения на ситуацию может быть более точной, если принять во внимание доводы за и против заряженной мысли.

Чтобы сформировать взвешенную мысль, выпишите пару предложений, которые бы суммировали информацию в четвертом столбце дневника мыслей (и отдельно то же самое для пятого столбца). Если будет получаться, можете объединить обобщенные выводы союзом «и». Например, оценив доводы, человек, который изначально считал себя плохим отцом, может прийти к следующей мысли: «Как отец я совершил кое-какие ошибки, но все родители совершают ошибки. Пара промахов не делает меня плохим отцом. Я люблю своих детей и думаю, что все хорошее, что я для них сделал, перевешивает мои ошибки». Данное убеждение представляет более взвешенную точку зрения на весь родительский опыт, нежели изначальная заряженная мысль «Я плохой родитель».



Памятка. Альтернативное или взвешенное мышление

Запишите в шестом столбце дневника выводы по важным доказательствам, которые вы указали в четвертом и пятом столбцах.

1. Если доказательство не подтверждает заряженные мысли, выпишите альтернативную точку зрения на ситуацию, которая бы соответствовала доказательствам.
2. Если доказательство лишь частично поддерживает заряженные мысли, выпишите взвешенную мысль, которая бы суммировала доводы за и против вашей изначальной мысли.
3. Убедитесь, что альтернативная или взвешенная мысль соответствует доводам, приведенным в четвертом и пятом столбцах.
4. По шкале от 0 % до 100 % оцените вашу уверенность в новых альтернативных или взвешенных мыслях.

Альтернативные или взвешенные мысли часто являются результатом анализа доказательств, которые вы указали в четвертом и пятом столбце. Анализ доказательств, подтверждающих или опровергающих заряженные мысли, дает возможность взглянуть на ситуацию более широко. Альтернативные и взвешенные мысли зачастую оказываются более позитивными, чем изначальные автоматические мысли, но их нельзя считать простой заменой негативных мыслей. При позитивном мышлении часто не учитывается негативная информация (а это может быть не менее опасным, чем негативное мышление). Например, вам вряд ли помогло бы, если бы вы заменили заряженную мысль «Я плохой отец» на «Я замечательный отец» (если вы рассматриваете ситуацию, в которой действительно допустили ошибки как родитель). Альтернативные или взвешенные мысли учитывают и негативную, и позитивную информацию. Они позволяют понять смысл всей имеющейся информации. Благодаря этим дополнительным сведениям ваш взгляд на ситуацию может поменяться. В следующих рубриках «Полезные советы» вы найдете вопросы, на которые нужно ответить, чтобы определить взвешенные или альтернативные мысли.



Полезные советы

Вопросы, которые помогут вам определить альтернативные или взвешенные мысли

- Используя доказательства, которые я перечислил(а) в четвертом и пятом столбцах дневника мыслей, можно ли найти альтернативный или взвешенный способ мышления и анализа ситуации? Если вы сможете найти альтернативную точку зрения с учетом приведенных в дневнике доказательств, укажите ее в шестом столбце. Или запишите взвешенную мысль.
- Для этого выпишите утверждение, которое бы суммировало все доказательства за и против заряженных мыслей (четвертый и пятый столбцы). Получается ли у меня объединить два вывода союзом «и» и сформировать взвешенную мысль, которая бы учитывала всю собранную мною информацию?

- Если бы близкий мне человек оказался в подобной ситуации, если бы его посещали похожие мысли и ему была бы доступна та же информация, какую бы альтернативную точку зрения на ситуацию я посоветовал?
- Если бы близкий мне человек знал о моих заряженных мыслях, что бы он мне сказал, дабы я взглянул на ситуацию с другой стороны?
- Если заряженная мысль подтверждается, что самое худшее может произойти? Если заряженная мысль подтверждается, что самое лучшее может произойти? Если заряженная мысль подтверждается, что вероятнее всего произойдет?

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы книги могут сделать копию данной таблицы для использования в личных целях или для работы с индивидуальными клиентами.

В седьмом столбце дневника мыслей еще раз оцените настроение, которое вы описали во втором столбце. Если вам удалось сформировать взвешенную/альтернативную мысль, которая выглядит убедительной, вы, скорее всего, можете отметить, что настроение улучшилось.

Следующие примеры продемонстрируют, как Марисса, Бен и Линда обнаружили альтернативные или взвешенные мысли и заполнили шестой и седьмой столбцы дневника мыслей. Данные примеры продолжают дневник мыслей, который был начат в главе 8 (см. рис. 8.2, 8.4, и 8.6).

Бен: взвешенные мысли

Как мы помним из главы 8, Бен заполнил дневник мыслей, поделившись своими мыслями после того, как провел целый день с дочерью и ее семьей (см. рис. 8.2). Бен выделил следующую заряженную автоматическую мысль: «Детям и внукам я больше не нужен». Затем он собрал доказательства за и против этой мысли. После того как внес доказательство в четвертый и пятый столбец дневника мыслей, Бен еще раз прочитал вопросы в рубрике «Полезные советы», чтобы сформулировать взвешенную мысль для шестого столбца.

Бен обдумывал вопросы из рубрики «Полезные советы» во время анализа доказательств из четвертого и пятого столбцов. Сначала он с трудом мог представить ситуацию в ином свете. Но стоило ему прочитать доказательство из пятого столбца несколько раз, как он пришел к заключению, что его доказательства не особо поддерживают заряженную мысль «Детям и внукам я больше не нужен». Бен решил, что более точное определение его опыта должно выглядеть следующим образом: «Несмотря на то что мои дети и внуки не нуждаются в моей помощи так сильно, как раньше, им все еще нравится проводить со мной время и просить моего совета в некоторых ситуациях. Они уделяют мне внимание, правда, не столько, как раньше». Стоило Бену записать эту взвешенную мысль, как он обнаружил, что интенсивность его грусти уменьшилась с 80 % до 30 %. Заполненный дневник мыслей Бена представлен на рис. 9.2.

Если бы Бен просто заменил свой вывод на позитивную мысль, он бы написал: «Они как никогда нуждались во мне». Если бы он попытался оценить свою грусть с рациональной точки зрения, он бы подумал: «Они во мне больше не нуждаются, но какое мне до этого дело?» И позитивное, и рациональное мышление может привести к проблемам. В случае с Беном позитивное мышление отбросило бы в сторону реальные изменения, происходящие в его семье (дети и внуки становились старше). Рациональные мысли усилили бы ощущение одиночества и изоляции. А вот взвешенная мысль основывалась на доказательствах и позволила Бену осознать свой опыт, что в свою очередь уменьшило чувство грусти и сделало его семью более сплоченной.

Кроме того, обратите внимание на то, что Бен смог поверить в свои взвешенные мысли. Он оценил свою уверенность в новых мыслях на 85 % и 90 %. Чем более убедительной кажется вам взвешенная мысль, тем быстрее она уменьшит интенсивность негативных мыслей или вообще изменит ваше настроение. Если же вы просто запишете в шестой столбец рациональную или позитивную мысль, в которую вы даже не верите, это вряд ли надолго улучшит ваше настроение.

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

<p>1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?</p>	<p>2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)</p>	<p>3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль</p>	<p>4. Доказательства в пользу заряженной мысли</p>
<p>5 ноября, 21:00. Еду в машине из дома дочери, где провел весь день с ее семьей</p>	<p>Грусть 80 %</p>	<p><i>Они бы точно провели время лучше, если бы я сегодня не пришел.</i> <i>Они вообще не обращали никакого внимания на меня в течение дня.</i> Детям и внукам я больше не нужен</p>	<p><i>Раньше мне доставляло такое удовольствие завязывать шнурки на ботиночках моей внучки Николь, но теперь она хочет это делать сама.</i> <i>Дочь и зять живут своей жизнью и не нуждаются в моей помощи.</i> <i>15-летняя внучка Эми ушла в 19:00 гулять с друзьями.</i> <i>Мой зять Билл смастерил новые полки и шкафчики в гостиную. Три года назад он бы попросил меня помочь с проектом</i></p>
<p>5. Доказательства против заряженной мысли</p>	<p>6. Альтернативные/взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)</p>	<p>7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)</p>	
<p><i>Билл спросил моего совета по поводу пристройки еще одной комнаты.</i> <i>Дочь попросила взглянуть на овощи в огороде, которые почему-то завяли. Я объяснил, что их нужно чаще поливать.</i> <i>Я весь день смешил Николь.</i> <i>Эми, казалось, понравились мои истории о том, какой ее мама была в подростковом возрасте.</i> <i>Николь заснула у меня на коленях</i></p>	<p><i>Несмотря на то что мои дети и внуки не нуждаются в моей помощи так сильно, как раньше, им все еще нравится проводить со мной время и просить моего совета в некоторых ситуациях.</i> 85 % <i>Они уделяют мне внимание, но не столько, как раньше.</i> 90 %</p>	<p>Грусть 30 %</p>	

Рис. 9.2. Дневник мыслей Бена

Марисса: альтернативные мысли

В главе 8 вы видели, как Марисса описала свой опыт, когда ощущала подавленность, разочарование, растерянность, душевную пустоту и нереальность происходящего (см. рис. 8.3 и 8.4). Она обнаружила немало автоматических мыслей и описала свою заряженную мысль («Эти эмоции настолько мучительны, что мне лучше покончить с собой, потому что я не могу их больше выносить»). Марисса заполнила четвертый и пятый столбцы дневника мыслей вместе с психотерапевтом. Перед тем как заполнить шестой столбец, она обратилась к вопросам из рубрики «Полезные советы». Вопрос, который был наиболее актуален для Мариссы, звучал так: «Если бы моя подруга Кейт оказалась в подобной ситуации, если бы ее посещали похожие мысли и ей была доступна та же информация, какую бы альтернативную точку зрения на ситуацию я бы посоветовала?» Марисса решила, что посоветует Кейт следующее: «Даже если ты испытываешь сейчас сильную боль, раньше ты разговаривала с близкими людьми – и тебе это помогало чувствовать себя лучше. Ты знаешь, что это ощущение не продлится вечно и скоро наступит улучшение. Самоубийство не единственный выход. Ты отработываешь новые навыки, которые помогут тебе чувствовать себя лучше и надолго сохранить результат». Заполненный дневник мыслей Мариссы представлен на рис. 9.3.

Мариссе стало намного легче найти выход из ситуации, когда она озвучила совет, который сама дала бы Кейт. Таким образом, она смогла отстраниться от своих мыслей и найти новую точку зрения. Она смогла по-другому взглянуть на свою душевную боль. И хотя Марисса едва ли верила своим альтернативным мыслям, они все равно немного улучшили ее состояние. Даже небольшое изменение имело существенное влияние на желание Мариссы покончить жизнь самоубийством. Психотерапевт напомнил, что Марисса жила с этими автоматическими мыслями и чувствами довольно долго, поэтому даже малейшие изменения должны вселять надежду и вдохновлять.

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

<p>1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?</p>	<p>2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)</p>	<p>3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль</p>	<p>4. Доказательства в пользу заряженной мысли</p>	<p>5. Доказательства против заряженной мысли</p>	<p>6. Альтернативные/ взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)</p>	<p>7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)</p>
<p>Одна дома. Суббота, 21:30</p>	<p>Подавленность 100 % Разочарование 95 % Душевная пустота 100 % Растерянность 90 % Ощущение нереальности происходящего 95 %</p>	<p>Я хочу онеметь, чтобы больше ничего не чувствовать. Мое состояние не улучшается. Я так растерянна, что не могу четко мыслить. Я перестала различать реальность и фантазии. Эмоции настолько мучительны, что мне лучше покончить с собой, потому что больше терпеть нет сил. Ничего не помогает. Жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать. Какая же я неудачница</p>	<p>Я больше не могу это терпеть. Самоубийство – единственный способ избавиться от боли. Никто не смог мне помочь</p>	<p>Иногда визит к психотерапевту не приносит облегчения. Хотя боль не длится вечно, но она всегда возвращается. Я впервые пробую заполнить дневник мыслей, он может мне помочь, но я сомневаюсь. Бывают дни, когда я чувствую себя лучше</p>	<p>Даже если я испытываю сейчас сильную боль, раньше я разговаривала с близкими мне людьми, и это помогало мне почувствовать себя лучше, значит, может помочь и сейчас. 15 % Это чувство не продлится вечно, и в будущем мне станет лучше. 10 % Я осваиваю новые навыки, которые помогут мне почувствовать улучшение и надолго сохранить результат. 15 % Самоубийство не выход. 20 %</p>	<p>Подавленность 85 % Разочарование 90 % Душевная пустота 95 % Растерянность 85 % Чувство нереальности происходящего 95 %</p>

Рис. 9.3. Дневник мыслей Мариссы

Изменение, которое вы увидите в своем настроении при повторной оценке в седьмом столбце, будет зависеть от того, насколько вы уверены в своих альтернативных и взвешенных мыслях. Марисса не была особо уверена в своих альтернативных мыслях (лишь на 10–20 %), поэтому ее настроение изменилось незначительно. Спустя какое-то время, если с ней произойдет что-то, что будет соответствовать альтернативным мыслям, настроение Мариссы значительно улучшится, поскольку она будет более уверенной в своем выздоровлении. Необходимо следить, чтобы взвешенные и альтернативные мысли опирались на доказательства, предоставленные в четвертом и пятом столбце. Чем больше связь альтернативных взглядов с реальным опытом, тем сильнее вы будете верить этим новым идеям.

Вспомните, Бен оценил грусть на 80 %, пока ехал домой от своей дочери и думал, что детям и внукам он больше не нужен. После изменения взвешенной мысли на «Несмотря на то что мои дети и внуки не нуждаются в моей помощи так сильно, как раньше, им все еще нравится проводить со мной время и просить моего совета в некоторых ситуациях», Бен отметил уменьшение грусти (оценил ее в 30 %).

После заполнения дневника мыслей грусть не покинула Бена полностью, хотя он очень был уверен в своей взвешенной мысли (85 %). Немного грусти осталось, поскольку некоторые доказательства напомнили Бену о потерях в его жизни. Дневник мыслей не создан для того, чтобы устранять эмоции. Напротив, он помогает шире взглянуть на ситуацию, чтобы вы смогли более взвешенно реагировать на позитивные и негативные аспекты ситуации.

Что делать, если мое настроение не изменилось?

Если вы правильно заполнили дневник мыслей, но ваше настроение не изменилось, причины может быть две:

1. Порой, если посмотреть на доказательства, кажется, что все говорит в пользу заряженной мысли. Дневник мыслей не нацелен на отрицание заряженных мыслей, он помогает изучить заряженную мысль и понять, упускаете ли вы из виду важные доказательства, как это часто бывает, когда мы испытываем сильные эмоции. Если доказательства в основном поддерживают заряженные мысли, вам следует либо заполнить план действий, либо потренироваться в навыке принятия перед тем, как ваше настроение сможет измениться. Из главы 10 вы узнаете, как разработать план действия и как выработать принятие. План действия включает шаги, которые вы можете предпринять на пути к улучшению ситуации. Принятие может быть весьма полезным решением, особенно когда вы не можете улучшить ситуацию или когда переживаете сложный период.
2. Даже если есть доказательство против заряженной мысли, вам тяжело поверить альтернативной или взвешенной мысли, поскольку заряженная мысль укоренилась настолько, что превратилась в сильное негативное убеждение, которое непросто поменять, даже если доказательства говорят об обратном. В главе 12 вы подробнее узнаете, как можно изменить фундаментальные убеждения.

Что следует делать, если после заполнения дневника мыслей не произошло никаких изменений настроения? Для начала проверьте, правильно ли вы заполнили дневник мыслей. Далее представлены вопросы, которые вам следует задать себе в том случае, если вы не обнаружили никакого изменения настроения после завершения работы над дневником мыслей.

Вопросы для определения причин, по которым настроение не изменилось после заполнения дневника мыслей

- Удалось ли мне описать конкретную ситуацию?
- Удалось ли мне точно определить и оценить настроение во втором столбце?
- Проверяю ли я мысль, которая является заряженной для того настроения, которое я хочу изменить?
- Перечислил ли я несколько заряженных мыслей? Если да, то мне необходимо собрать информацию, подтверждающую и опровергающую каждую заряженную мысль, прежде чем ждать перемен.
- Если ли еще какая-то более сильная заряженная мысль, которую я не записал в дневник мыслей, но которую необходимо проверить?
- Удалось ли мне выписать все доказательства против заряженных мыслей, которые я оцениваю? В пятом столбце следовало указать парочку доказательств, прежде чем записывать альтернативные или взвешенные мысли.

- Выписал ли я в шестой столбец альтернативную или взвешенную мысль, которая кажется мне правдоподобной? Если нет, мне следует пересмотреть доказательства и записать альтернативную или взвешенную точку зрения, которая выглядит более правдоподобной.
- Достаточно ли убедительно доказательство моей заряженной мысли? Мне следует создать план действий или выработать навык принятия ситуации и моей реакции на нее (см. главу 10).
- Альтернативная или взвешенная мысль соответствует доказательствам, но я все еще в ней не уверен? Тогда мне следует собрать дополнительные доказательства, как показано в главе 11, или поработать над моими фундаментальными убеждениями, как описано в главе 12.

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы книги могут сделать копию данной таблицы для использования в личных целях или для работы с индивидуальными клиентами.

Линда: альтернативные мысли

Порой проще подсказать альтернативное решение другим людям, чем самому себе. Как было описано в главе 8, Линда заполнила дневник мыслей, где описала свой страх, который испытала в самолете перед взлетом (см. рис. 8.5 и 8.6). Ее частично заполненный дневник мыслей воспроизводится в письменном задании 9.1.

Упражнение. Помогаем Линде в поиске альтернативной или взвешенной мысли

В четвертом и пятом столбцах дневника мыслей Линда записала доказательства за и против заряженной мысли «У меня сердечный приступ». Основываясь на этих доказательствах, впишите в шестой столбец (письменное задание 9.1) убедительную альтернативную или взвешенную мысль, которая бы уменьшила страх Линды. Если выполнение данного упражнения вызвало у вас трудности, обратитесь к рубрике «Полезные советы» за подсказками.

Письменное задание 9.1. Заполняем дневник мыслей Линды

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль	4. Доказательства в пользу заряженной мысли
<p><i>Воскресенье, вечер, в самолете перед взлетом</i></p>	<p>Страх 98%</p>	<p><i>Меня подташнивает. Сердце начинает биться чаще. Начинает выступать пот. У меня сердечный приступ. Я не смогу выбраться из самолета и вовремя попасть в больницу. Я сейчас умру</i></p>	<p><i>У меня участилось сердцебиение. Я потею. Вероятно, это признаки сердечного приступа</i></p>

<p>5. Доказательства против заряженной мысли</p>	<p>6. Альтернативные/ взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)</p>	<p>7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)</p>
<p><i>Тревога может вызвать учащенное сердцебиение.</i> <i>Мой врач сказал мне, что сердце – это мышца и что если мышца работает, значит, она становится сильнее, поэтому не всегда стоит опасаться учащенного сердцебиения.</i> <i>Учащенное сердцебиение не является признаком сердечного приступа.</i> <i>Со мной уже случались подобные ситуации в аэропорту, в самолетах и когда я думала о полетах.</i> <i>В кресле самолета мне удалось привести пульс в норму после того, как я почитала журнал, сделала пару глубоких вдохов и выдохов, внесла записи в дневник мыслей или перестала видеть все в черном свете</i></p>		

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и / или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Доказательству может соответствовать несколько альтернативных или взвешенных мыслей. Когда Линда заполнила шестой столбец, она перечитала доказательства из четвертого и пятого столбцов и постаралась найти альтернативу заряженной мысли. В своем доказательстве она предположила, что у нее не было сердечного приступа, а учащенное сердцебиение и потоотделение вызвано тревогой и в этом нет ничего опасного для жизни. Вместо мысли: «У меня сердечный приступ» Линда выбрала альтернативную мысль: «Мое сердце колотится с бешеной скоростью, и я потею потому, что испытываю тревогу, сидя в самолете. Доктор объяснил мне, что учащенное сердцебиение не всегда опасно и что, скорее всего, мой пульс придет в норму через пару минут». Заполненный дневник мыслей Линды, который она закончила еще на взлете, представлен на рис. 9.4.

Стоило Линде подумать о своем учащенном сердцебиении и потоотделении по-иному, как страх значительно уменьшился. Страх был прежде всего связан с мыслью «У меня сердечный приступ», а не только с физическими реакциями. Когда Линда проанализировала доказательства за и против этой мысли и осознала, что у нее не было сердечного приступа, она перестала так бояться.

Теперь вы знаете все, что необходимо для заполнения всех семи столбцов дневника мыслей. Дневник мыслей позволяет вам определить, проанализировать и постараться изменить мышление и убеждения, которые укореняют недуг. Создание альтернативных или взвешенных мыслей дает возможность освободиться от автоматических моделей мышления, которые только усложняют и без того непростую ситуацию. Если вам удастся посмотреть на себя и на ситуацию по-другому, скорее всего, вы почувствуете себя лучше.

Заполняйте два или три дневника мыслей в неделю, чтобы отрабатывать навыки определения альтернативных и взвешенных мыслей. (Дополнительные копии письменного задания 9.2 находятся в приложении к книге.) В следующий раз, когда у вас возникнут проблемы с оценкой мысли, вы можете выписать доказательство вместе со взвешенной или альтернативной мыслью в дневник мыслей.

Есть три причины, почему вам нужно заполнять дневник мыслей регулярно. Во-первых, довольно часто мы реагируем на ситуацию весьма эмоционально, а это может сбить с толку. Например, сначала Линда не осознавала, почему паниковала в самолете. Дневник мыслей поможет вам понять свои эмоциональные реакции. Во-вторых, дневник мыслей помогает шире взглянуть на беспокоящие вас ситуации (так что вы реагируете, видя всю картину, а не ее часть). В-третьих, постоянная практика помогает развивать гибкое мышление.

Заполнив 20–40 дневников мыслей, многие отмечают, что к ним автоматически приходят альтернативные или взвешенные мысли в трудных ситуациях и даже не приходится делать записи. На этом этапе все меньшее число ситуаций будут казаться вам по-настоящему трудными, и вы сможете тратить свои силы на решение оставшихся проблем.

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

<p>1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?</p>	<p>2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)</p>	<p>3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль</p>	<p>4. Доказательства в пользу заряженной мысли</p>
<p><i>Воскресенье, вечер, в самолете перед взлетом</i></p>	<p>Страх 98 %</p>	<p><i>Меня подташнивает. Сердце начинает биться чаще. Начинает выступать пот. У меня сердечный приступ. Я не смогу выбраться из самолета и вовремя попасть в больницу. Я сейчас умру</i></p>	<p><i>У меня участилось сердцебиение. Я потею. Вероятно, это признаки сердечного приступа</i></p>
<p>5. Доказательства против заряженной мысли</p>		<p>6. Альтернативные/взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)</p>	<p>7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)</p>
<p><i>Тревога может вызвать учащенное сердцебиение. Мой врач сказал мне, что сердце – это мышца и что, если мышца работает, значит, она становится сильнее, поэтому не всегда стоит опасаться учащенного сердцебиения. Учащенное сердцебиение не является признаком сердечного приступа. Со мной уже случались подобные ситуации в аэропорту, в самолетах и когда я думала о полетах. В кресле самолета мне удалось привести пульс в норму после того, как я почитала журнал, сделала пару глубоких вдохов и выдохов, внесла записи в дневник мыслей или перестала видеть все в черном свете</i></p>		<p><i>Мое сердце колотится с бешеной скоростью, и я потею, потому что я испытываю тревогу, сидя в самолете. 95 % Доктор объяснил мне, что учащенное сердцебиение не всегда опасно и что, скорее всего, мой пульс придет в норму через пару минут. 85 %</i></p>	<p>Страх 25 %</p>

Рис. 9.4. Заполненный дневник мыслей Линды

Что делать, если заряженная мысль подтверждается доказательствами?

Прежде чем завершить данную главу, следует разъяснить один важный момент. До сих пор у вас могло сложиться впечатление, что дневник мыслей нацелен на то, чтобы показать, что негативные мысли всегда неточные или невзвешенные. Это не так.

Записи в дневнике мыслей необходимо делать в том случае, если вы испытываете сильные эмоции. Исследования показали, что когда нас захватила сильная эмоция, мы зачастую думаем о том опыте, который наиболее подходит к ней. Если нам грустно, нас посещают невеселые мысли; если нам за что-то стыдно, мы думаем обо всем плохом, что совершили. Таким образом, когда нам надо заполнить дневник мыслей, мы можем сфокусироваться на более взвешенном взгляде на вещи, поскольку вынуждены думать о вещах, которые не соответствуют нашему настроению.

Однако порою наши заряженные мысли четко отражают сложившуюся ситуацию. Например, мысль «Мой начальник меня оскорбляет» может быть правдивой. Вик мог подумать: «Если я потеряю терпение, Джуди устанет от всего этого и бросит меня». В таких случаях дневник мыслей одновременно работает в двух направлениях: 1) помогает проверить точность заряженной мысли, чтобы мы были уверены, что не делаем поспешных выводов, основываясь исключительно на эмоциях; 2) если мы выясним, что заряженная мысль подкреплена доказательствами, это должно насторожить нас, чтобы мы могли что-то предпринять или что-то поменять. Следующая глава научит вас разным способам управления заряженными мыслями, подтвержденными доказательствами, включая решение проблем, переоценку значения, которое мы придаем ситуации, выработку принятия и умение быть более стойким перед лицом трудностей.

Проверка настроения

Советуем оценивать свое настроение раз в одну-две недели. На данном этапе прочтения книги вы уже освоили многие навыки. Самое время завершить оценку настроения, чтобы понять, как освоенные навыки способны повлиять на ваши эмоции. Убедитесь, что вы фиксируете все эмоции, за которыми наблюдаете, включая состояние счастья. Вы можете использовать следующие шкалы оценки настроения:

- Депрессия/несчастье: опросник по депрессии.

Письменные задания 13.1 и 13.2.

- Тревога/нервозность: опросник по тревоге.

Письменные задания 14.1 и 14.2.

- Другое настроение/счастье: определяем и отслеживаем настроение.

Письменные задания 15.1 и 15.2.

УПРАЖНЕНИЕ. СОЗДАЕМ СОБСТВЕННЫЕ альтернативные или взвешенные мысли

Выполняя письменное задание 9.2, запишите альтернативные или взвешенные взгляды для тех мыслей, которые вы анализировали в письменном задании 8.2 (глава 8). Ваши альтернативные и взвешенные взгляды должны быть основаны на доказательствах, которые вы указали в четвертом и пятом столбце дневника мыслей (письменное задание 8.2).

Письменное задание 9.2. Дневник мыслей

ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

<p>1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?</p>	<p>2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)</p>	<p>3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль</p>
<p>С кем вы были? Что вы делали? Когда это произошло? Где вы были?</p>	<p>Опишите каждое настроение одним словом. Оцените интенсивность каждого настроения (0–100 %). Обведите настроение, которое вы хотели бы изучить</p>	<p>Ответьте на два общих вопроса, а затем на несколько или все вопросы, относящиеся к настроениям, которые вы пометили: Что возникло в моем сознании перед тем, как я начал испытывать это чувство? (Общий) Какие образы и воспоминания возникли в моей голове в этой ситуации? (Общий) Что это говорит обо мне? Моей жизни? Моем будущем? (Депрессия) Чего я опасюсь? (Тревога) Что самое худшее может произойти? (Тревога) Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди? (Гнев, стыд) Что это говорит о других людях или людях в целом? (Гнев) Нарушил ли я правила, обидел ли кого-то или не сделал того, что должен был сделать? Что я думаю о себе, если я это сделал или мне кажется, что я это сделал? (Вина, стыд)</p>

4. Доказательства в пользу заряженной мысли	5. Доказательства против заряженной мысли	6. Альтернативные/взвешенные мысли а) Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. б) Оцените свою уверенность в каждой мысли (0–100 %)	7. Оцените настроение на данный момент Оцените чувства, зафиксированные во втором столбце, а также свои новые чувства (0–100 %)
<p>Выделите заряженную мысль из предыдущей графы, для которой вы искали доводы.</p> <p>Выпишите факты в поддержку данного заключения.</p> <p>(Попытайтесь писать факты, а не интерпретации, как вы уже делали в письменном задании 8.1)</p>	<p>Задайте себе вопросы из рубрики «Полезные советы», чтобы найти доводы для опровержения заряженной мысли</p>	<p>Задайте себе вопросы из рубрики «Полезные советы» в главе 9, чтобы выработать альтернативную или взвешенную мысль.</p> <p>Выпишите альтернативные или взвешенные мысли.</p> <p>Оцените свою уверенность в каждой альтернативной или взвешенной мысли (0–100 %)</p>	<p>Скопируйте настроение из второго столбца.</p> <p>Проведите повторную оценку каждого настроения (0–100 %), а также любого нового настроения</p>

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Проведите повторную оценку настроения после того, как запишете и оцените альтернативные и взвешенные мысли. Укажите настроение и оценку в седьмом столбце. Видите ли вы связь между правдоподобностью вашей альтернативной или взвешенной мысли и изменением вашей эмоциональной реакции?

Глава 9. Заключение

- В шестом столбце дневника мыслей «Альтернативные/взвешенные мысли» представлено заключение по важным доказательствам, которые вы записали в четвертом и пятом столбцах.
- Если доказательства в четвертом и пятом столбцах не поддерживают исходные заряженные мысли, в шестом столбце укажите альтернативную точку зрения на ситуацию, которая бы соответствовала доказательствам.
- Если доказательство в четвертом и пятом столбцах лишь частично поддерживает исходные заряженные мысли, укажите в шестом столбце взвешенную мысль, которая бы одновременно суммировала доводы за и против вашей изначальной мысли.
- Задайте себе вопросы из рубрики «Полезные советы», чтобы сформулировать альтернативную или взвешенную мысль.
- Альтернативная или взвешенная мысль не тождественна позитивному мышлению. Напротив, подобные мысли отражают новый способ восприятия ситуации, основанный на всех доступных доказательствах, которые вы внесли в четвертый и пятый столбцы.
- В седьмом столбце дневника мыслей еще раз оцените ваше настроение, которое вы описали во втором столбце.
- Изменение эмоциональной реакции на ситуацию часто зависит от убедительности альтернативных или взвешенных мыслей. Именно поэтому мы оцениваем степень уверенности в них.
- Если после заполнения дневника мыслей вы не видите изменений в настроении, обратитесь к рубрике «Вопросы для определения причин, по которым настроение не изменилось», чтобы понять, что еще вам необходимо сделать, чтобы почувствовать себя лучше.

- Чем больше дневников мыслей вы заполните, тем проще станет мыслить более гибко и автоматически использовать альтернативные и взвешенные объяснения для ситуаций, не записывая доказательства.

10. Новые мысли, план действий и план принятия

Джия записалась на курсы испанского языка, чтобы подготовиться к поездке в Мексику. Она научилась спрашивать дорогу, заказывать еду и вести несложную беседу. В Мексике Джия обнаружила, что таксист и персонал гостиницы, в которой она остановилась, говорят по-английски. Распаковав чемоданы, она решила прогуляться до ближайшего почтового отделения, чтобы купить открытки и марки.

На почте все гудело от испанского. Джия посмотрела нужные, на ее взгляд, фразы в электронном переводчике, неуверенно подошла к прилавку и на испанском попросила дать ей марки и открытки. К ее удивлению, продавщица улыбнулась и протянула нужное количество открыток и марок. Чем было вызвано удивление Джии?

Первое представление о чем-либо новом рождается в нашем сознании. Мы знаем, что в другой стране говорят на другом языке, однако когда мы сами начинаем говорить на этом языке, то сомневаемся, что нас поймут из-за произношения. Сначала родной язык кажется нам единственно верным способом изъясняться. Только хорошенько попрактиковавшись, мы начинаем воспринимать новый язык как средство коммуникации.

Хотя Джия полагала, что фразы на испанском были составлены верно, она не была уверена в правильности своего произношения, пока не начала получать положительные реакции от людей, с которыми общалась в Мексике. Чем больше она разговаривала на испанском, тем более уверенной становилась.

Вероятно, задания, связанные с формулированием новых альтернативных или взвешенных мыслей, кажутся вам новым языком. Поэтому новые мысли могут вам показаться имеющими мало общего с правдой. Автоматические мысли приходят естественным образом, как и слова на родном языке, но вот с альтернативными мыслями нужно приложить немало усилий. Скорее всего, новые мысли, возникшие в голове, вызывают доверие, но они, в отличие от автоматических мыслей, кажутся чуждыми нашему привычному укладу жизни.

Самый лучший способ по-настоящему поверить в свои альтернативные или взвешенные мысли – ежедневная практика, благодаря которой появится уверенность. Если альтернативные и более взвешенные мысли находят подтверждение в вашем жизненном опыте, вы будете больше доверять им – и хорошее настроение будет длиться дольше. Если же жизненный опыт идет вразрез с новыми убеждениями, вы можете использовать эту информацию для создания других альтернативных мыслей, которые более вам подходят (с учетом вашего жизненного опыта).

Бен: собираем больше доказательств и укрепляем новые мысли

Грусть, которую испытал Бен в тот день, когда навестил семью дочери, улетучилась, стоило ему осознать, что хотя его дети и внуки не нуждались в нем так же, как и раньше, им по-прежнему доставляло удовольствие проводить с ним время и порой просить его совета. Несмотря на то что альтернативная мысль (см. главу 9 и рис. 9.2) принесла Бену облегчение, новая модель мышления не вызвала у него полного доверия, хотя доказательства говорили в пользу новой идеи. Для укрепления уверенности в новых выводах Бену необходимо собрать больше информации о своих альтернативных мыслях. Бен решил проверить новый вывод («Им все еще нравится проводить со мной время, хотя они не нуждаются в моей помощи так, как раньше»). Он позвонил дочери и зятю и предложил помощь с ремонтом. Дочь ответила, что им не нужна помощь. Вместо того чтобы, как раньше, прийти к выводу, что он им больше не нужен, Бен решил узнать, мог ли он быть полезен в чем-то другом. Задумавшись, дочь Бена ответила, что лучшая подруга Эми переехала в другой город – и теперь Эми чувствует себя одиноко, особенно после школы. Дочь Бена спросила, найдется ли у него время, чтобы как-то помочь Эми. Бен с радостью согласился проводить время с внучкой два-три раза в неделю после школы.

Эми тоже понравилась эта идея, особенно когда Бен спросил, чем бы ей было интересно заняться. Она ответила, что недавно вступила в футбольную команду и хотела бы потренироваться. Бен согласился отвезти ее на спортивную площадку. Эми обрадовалась, потому что площадка находилась слишком далеко, а родители работали и не могли ее туда возить.

Этот опыт укрепил альтернативную мысль Бена («Им все еще нравится проводить со мной время, хотя они не нуждаются в моей помощи так, как раньше»). Реакция семьи укрепила уверенность в новой мысли, Бен решил действовать в соответствии с новым убеждением – и это дало ему возможность проводить время с Эми. Если бы он думал так, как привык раньше, то точно чувствовал бы себя отвергнутым и сдался бы еще на том этапе, когда дочь и зять сказали, что помощь с ремонтом им не нужна («Какой в этом смысл? Я им больше не нужен»). Альтернативная мысль вселила в него уверенность, что можно найти иной способ, чтобы почувствовать себя частью семьи.

Упражнение. Укрепляем новые мысли

Опираясь на письменное задание 10.1, проверьте и укрепите уверенность в новой альтернативной мысли.

Письменное задание 10.1. Укрепляем новые мысли

Просмотрите дневники мыслей или другие упражнения, которые вы выполняли, и выберите одну взвешенную или альтернативную мысль, в которой вы уверены менее чем на 50 %. Выпишите мысль и оценку вашей уверенности в ней здесь:

Мысль: _____

Оценка уверенности (%): _____

В течение следующей недели ежедневно ищите доказательства, которые бы подтверждали эту новую мысль. Выписывайте любое доказательство, которое сможете обнаружить. По возможности постарайтесь делать все, что могло бы так или иначе предоставить вам это доказательство.

В конце недели проведите повторную оценку новой мысли: _____%

Помогли ли поиск доказательств и ведение записей укрепить уверенность в новой альтернативной или взвешенной мысли?

_____ Да _____ Нет Почему да или почему нет?

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Марисса: составляем план действий, чтобы сохранить работу.

Порой, собирая доказательства для проверки мысли, вы можете подумать, что большинство из них поддерживают вашу мысль и что альтернативная мысль не кажется столь убедительной. Это сигнализирует о проблеме, которую необходимо решить. И хотя изменение хода мыслей часто помогает, это не всегда лучшее решение. Когда большая часть доказательств поддерживает вашу мысль, необходимо составить план действий.



Памятка

- Если альтернативная или взвешенная мысль соответствует вашему жизненному опыту, но все же не вселяет в вас большой уверенности, соберите побольше доказательств, чтобы проверить и укрепить альтернативную или взвешенную мысль (как это сделал Бен во время телефонного разговора с дочерью).
- Если ваш жизненный опыт в основном поддерживает заряженную мысль, то план действий поможет понять, нужно ли вам решать проблему, и если да, то как это сделать.

Психотерапевт и Марисса провели несколько сеансов, пытаясь выяснить причины ее ярко выраженных суицидальных наклонностей. Одной из основных причин ощущения беспомощности Марисса назвала убеждение, что ее могут уволить, и тогда она не сможет содержать себя и своих детей. Ее жизнь была застрахована, поэтому Мариссе казалось, что страховка обеспечит ее детей до тех пор, пока они не смогут зарабатывать самостоятельно.

Марисса проверила автоматическую мысль «Я потеряю работу» в дневнике мыслей (см. главы 6–9). И хотя данную мысль нельзя считать абсолютно верной, пока этой ситуации не произошло, Марисса нашла пару весомых аргументов, что увольнение не за горами. В прошлом месяце она получила три предупреждения от начальника (одно о постоянных опозданиях утром и с обеда и два о неудовлетворительном качестве работы). Согласно правилам компании, после трех предупреждений может последовать увольнение.

Марисса чувствовала такую подавленность утром, что едва могла встать с кровати, хотя и осознавала, что могут быть последствия, если она снова опоздает. Когда же она была на работе, ей было трудно сконцентрироваться, поэтому она и делала ошибки, что еще больше усугубляло ситуацию, поскольку у начальника создавалось негативное впечатление.

Мариссу постоянно тревожила мысль о том, что ее могут уволить, и у нее было множество доводов в поддержку этой мысли, поэтому она с помощью психотерапевта составила план действий, который бы помог ей решить эту проблему. Они обсудили и записали разные шаги, которые Марисса должна предпринять, чтобы улучшить свои показатели и чувствовать стабильность своего положения в компании. Для начала она могла бы объяснить начальнику, что нуждается в помощи. Тот же начальник похвалил работу Мариссы несколько месяцев назад. Марисса согласилась с тем, что начальник мог бы помочь, если бы видел, как она старается. Во-вторых, Марисса решила попросить Мэгги, коллегу и подругу, которой она доверяла, чтобы та проверила ее отчет перед тем, как нести его начальнику. Наконец, Марисса выработала несколько стратегий, которые бы позволяли ей собраться на работу вовремя, даже если она будет чувствовать себя подавленной.

План действий позволил Мариссе почувствовать уверенность в том, что ей удастся сохранить работу. Но через пару минут она начала искать слабые места плана. Самым серьезным препятствием она назвала разговор с начальником (ей неловко было признаваться в депрессии, и она не знала, насколько это безопасно). Она беспокоилась, что начальник может рассказать об этом другим сотрудникам – и ей будет стыдно смотреть людям в глаза. Психотерапевт посоветовал Мариссе обдумать все, что она хотела бы сказать начальнику, чтобы заручиться его поддержкой.

Марисса решила поделиться информацией, что она испытывала большой стресс, но при этом старалась изо всех сил исправить ситуацию, чтобы это не сказалось на ее работе. Она решила напомнить начальнику, что ранее показывала хорошие результаты, а также заверить его в том, что ее проблемы временные и что она улучшит свои показатели в ближайшее время. Психотерапевт также предложил рассказать начальнику о том, что она всеми силами стремилась сохранить место в компании и будет благодарна, если он поможет ей придерживаться принятых в компании стандартов. План действий Мариссы представлен на рис. 10.1.

Ощущение безнадежности и мысли о самоубийстве отступили после того, как Марисса составила план действий и начала следовать ему. Обратите внимание, что она предприняла несколько шагов, чтобы улучшить качество своей работы. Депрессия мешала трудиться в нормальном режиме, поэтому Марисса написала, что ей понадобится помощь коллег. Своего начальника она попросила о поддержке и напомнила ему о своих прежних успешных проектах. Она также попросила помощи у подруги Мэгги, пообещав свою помощь взамен. Эти шаги помогли Мариссе почувствовать, что она вновь контролирует ситуацию. Это дало ей надежду.

На примере Мариссы вы могли увидеть, как использовать план действий, когда практически все в жизни говорит о том, что тревожная мысль является правдой. План действий можно также использовать тогда, когда вы обнаружили проблему, которую необходимо решить.

Вик: составляем план действий, чтобы сохранить брак

Спустя время Вику удалось убедить себя в том, что он действительно небезразличен жене и что она хотела, чтобы он оставался трезвым. Однако в течение долгих лет Джуди не переставала жаловаться на то, что ее изводят его частые вспышки гнева. Она также с горечью отметила, как ей не хватало приятных мелочей в отношениях, которые радовали ее после женитьбы. Вик любил Джуди, поэтому согласился с тем, что его гнев поставил их брак под удар. Он пообещал быть более внимательным к ней. Он очень хотел сохранить их брак, поэтому решил составить план действий.

Вик записал две цели, с помощью которых хотел улучшить отношения с женой. Во-первых, он будет оказывать Джуди знаки внимания, чтобы показать, как он ее ценит. Во-вторых, он хотел положить конец вспышкам гнева. Совместно с психотерапевтом Вик разработал план действий (см. рис. 10.2). Важно быть как можно более конкретным при составлении плана действий, чтобы он принес наибольшую пользу. Вик установил временные рамки начала работы над планом, оценил проблемы, с которыми может столкнуться на пути к успеху, и выстроил стратегии решения проблем, чтобы четко следовать плану действий. Наконец, с помощью плана действий Вик смог отслеживать свой прогресс.

Взаимоотношения в семье наладились, как только Вик стал уделять внимание Джуди и контролировать вспышки гнева. Он четко следовал рекомендациям из столбца «Стратегии преодоления проблем» плана действий (это помогло справиться с ситуациями, которые еще пару недель назад казались ему неразрешимыми). Вместе с психотерапевтом Вик разработал план по преодолению гнева разной интенсивности, что значительно уменьшило частоту вспышек гнева.

Вик следовал плану действий в течение нескольких недель и в результате научился справляться с большинством ситуаций, не теряя самообладания. Когда в последующем он злился, то использовал это, чтобы лучше понять свой гнев и выработать дополнительные более эффективные стратегии, позволяющие контролировать и выражать гнев.

ЦЕЛЬ: Сохранить работу

План действий	Начало действия	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Прогресс
Поговорить с начальником о стрессе, прежних успехах, о том, что проблемы носят временный характер. Сказать, что я хочу работать в этой компании и ценю его помощь	В среду после собрания отдела	Начальник может быть слишком занят	Попросить его заранее уделить мне 15 минут	Вторник. Начальник согласился на встречу в среду
		Начальник может сказать, что уже слишком поздно пытаться сохранить за собой место	Напомнить ему, что ранее в этом году я работала лучше. Попросить его пересмотреть свое решение и предоставить мне 30 дней, чтобы исправить показатели	Среда. Встреча прошла довольно хорошо. Сама того не желая, я заплакала, но начальник уверил, что у меня есть несколько недель, чтобы улучшить показатели
Попросить Мэгги проверить мою работу	Во вторник за обедом	Наша дружба уже не будет прежней	Я пообещаю Мэгги помочь ей следующим летом, когда она поедет в отпуск. Я могу поливать цветы у нее в квартире	Мэгги согласилась мне помочь
Вовремя приехать на работу. Поставить будильник подальше от кровати. Приготовить вещи с вечера. Выйти на десять минут раньше и, придя в офис, до начала рабочего дня наградить себя чашкой кофе	Во вторник утром	Я вернусь в постель после того, как прозвонит будильник	Придерживаться правила: прежде чем «отдохнуть несколько минут», принять душ и одеться	Вторник. Пришла на работу вовремя. Среда. Пришла на пять минут раньше. Четверг. Пришла на восемь минут раньше и насладилась чашкой кофе

Рис. 10.1. План действий Мариссы

ЦЕЛЬ: Улучшить отношения с женой

План действий	Начало действия	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Прогресс
Ежедневно оказывать знаки внимания Джуди пятью разными способами, например поцеловать, сделать комплимент, помочь по дому, улыбнуться ей, помассировать ей шею, спросить о том, как прошел ее день, позвонить ей с работы и сказать «Я люблю тебя», сварить ей кофе	Сегодня после возвращения домой и каждое утро	Я могу на нее рассердиться	Если я зол, то могу помочь по хозяйству, например помыть посуду. Заполнить дневник мыслей или воспользоваться такими стратегиями, как перерыв или визуализация (из главы 15), чтобы выяснить, можно ли уменьшить мой гнев	6 октября. Оказал шесть различных знаков внимания вечером, почувствовал себя хорошо. 7 октября. Оказал пять знаков внимания. Джуди поблагодарила за помощь, обняв меня. 8 октября. Почувствовал гнев, но все равно смог оказать три знака внимания. Мне помог дневник мыслей
Сократить частоту и продолжительность вспышек гнева. Уменьшить количество вспышек гнева до трех в первую неделю, до двух – во вторую, до одной – в третью, а после этого – не более одного раза в месяц. Брать паузу, чтобы не находиться рядом с Джуди более двух минут, когда я злюсь	Сейчас	Тяжелый день на работе, так что я рискую приехать домой в плохом настроении.	Заполнить дневник мыслей перед уходом с работы. Составить план действий для решения проблем на работе (перед уходом домой). Включить музыку в машине по дороге домой. Посидеть в машине и попытаться расслабиться, пока не буду достаточно спокоен, чтобы войти в дом. Сообщить Джуди, что на работе был тяжелый день и что я с трудом сохраняю спокойствие. Попросить ее помощи	6 октября. Нет проблем. 7 октября. Прежде чем уйти с работы, составил план действий для решения рабочего конфликта. Приехал домой довольно спокойным. 9 октября. Включил музыку по пути домой. Посидел в машине две минуты, чтобы расслабиться, прежде чем идти домой. Это помогло мне держать себя в руках, когда я пытался успокоить плачущих детей
Сократить частоту и продолжительность вспышек гнева. Уменьшить количество вспышек гнева до трех в первую неделю, до двух – во вторую, до одной – в третью, а после этого – не более одного раза в месяц. Брать паузу, чтобы не находиться рядом с Джуди более двух минут, когда я злюсь	Сейчас	Когда я злюсь, я взрываюсь в два счета	Во время разговоров с Джуди оценивать свой гнев по 10-балльной шкале всякий раз, когда чувствую его приближение. Когда гнев достигнет трех баллов, сказать Джуди, что мне нужна передышка на несколько минут, чтобы успокоиться. Когда гнев достигнет пяти баллов, сделать перерыв и заполнить дневник мыслей. Записать, что сказала Джуди и что из этого мне показалось правдой. Показать Джуди эти записи, чтобы проверить, правильно ли мы понимаем друг друга. Если показатель гнева превысит 5, сказать Джуди, что мне нужна более продолжительная передышка. Вернуться к разговору только после того, как сила гнева станет меньше трех баллов. Прогуляться. Прочитать свой дневник мыслей. Напомнить себе, что Джуди меня любит, что мы преодолели с ней немало проблем и что с этой тоже справимся	6 октября. Вспышек гнева не было. 7 октября. Начал сердиться, три раза брал паузу и в конечном счете завершил разговор. Джуди была явно поражена тем, что я придерживался своего плана. 9 октября. Вышел из себя и накричал на Джуди. Позже извинился

Рис. 10.2. План действий Вика

Упражнение. Составляем план действий

Определите проблемную ситуацию в жизни, которую вы бы хотели изменить, и выпишите ваши цели в верхней строке письменного задания 10.2. Заполните план действий, стараясь быть предельно конкретным. Выберите день, когда начнете действовать по плану, определите трудности, которые могут помешать, выработайте стратегии преодоления проблем в случае их возникновения и отмечайте свой прогресс. Заполните дополнительные планы действия (копии письменного задания 10.2 можно найти в приложении) для других проблемных ситуаций в жизни, которые вы бы хотели изменить.

Письменное задание 10.2. План действий

ЦЕЛЬ: _____

План действий	Начало действия	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Прогресс

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Принятие

Когда мы можем что-то предпринять, чтобы решить проблему, план поможет наметить необходимые действия. Порой проблемы, с которыми мы сталкиваемся, не имеют решения. Иногда жизненные обстоятельства нельзя изменить, например мы можем заболеть, близкий человек может умереть или же нам предстоит сделать что-то, что нам неприятно. В таких ситуациях желательно выработать навык принятия, чтобы справиться со случившимся и почувствовать себя лучше.

Лупе полгода назад поставили диагноз «рак головного мозга». Поначалу она отрицала свой диагноз. В отчаянии она пыталась узнать прогноз у нескольких врачей. Все как один сообщали Лупе, что они мало чем могли помочь, поскольку рак достиг той стадии, на которой лечение уже не помогает. Лупе была в шоке. Затем она стала испытывать злость за то, что у нее рак. Вскоре к гневу присоединился страх. В 59 лет она считала себя слишком молодой, чтобы умирать, хотя доктора объяснили, что у нее последняя стадия.

Реакцию Лупе понять легко. Несмотря на это, спустя месяц после постановки диагноза Лупе стала чувствовать, как гнев и страх начали отступать. Она так описала это своему другу: «Я не хочу умирать. Но если мне суждено скоро умереть, а все на это указывает, то я бы хотела уйти с достоинством. Я сделаю так, чтобы последние месяцы прошли как можно более интересно и для меня, и для моей семьи и друзей». Новое отношение к ситуации помогло Лупе приободриться. Она не может избежать смерти, но принятие болезни позволило ей сфокусироваться на самом главном в последние месяцы. Приняв известие о последней стадии рака, Лупе смогла сконцентрироваться на том, как бы она хотела провести отпущенные ей дни. Самым главным стало как можно больше времени проводить с семьей и друзьями. Принятие стало поворотным моментом, помогло справиться с отчаянием и сфокусировать все внимание на том, как она хотела прожить оставшееся время.

Принятие также сыграло важную роль в жизни Родни, навещавшего своего престарелого отца каждые выходные. Отец Родни страдал деменцией и уже не узнавал сына. Каждый раз, когда Родни навещал отца, тот спрашивал его: «Кто вы? Я вас знаю?» Поначалу Родни объяснял: «Я твой сын. Разве ты меня не узнаешь?» От этих слов отец начинал сильно волноваться и расстраивался. Порой отчаянно кричал: «Я не знаю вас» или «Ты не мой сын!». Родни было больно осознавать, что отец больше не помнил его. Эта боль и печаль могли заполнить все оставшиеся дни с его отцом.

Но медсестра в доме престарелых помогла Родни принять ситуацию. Она сказала ему: «Ваш отец вас не помнит. Если вам удастся это осознать и стать для него просто хорошим человеком, который приходит его навестить, тогда вам, скорее всего, удастся насладиться его компанией». Родни прислушался к совету медсестры и решил попробовать принять новый этап в отношениях с отцом. Когда отец спрашивал: «Кто вы? Я вас знаю?», Родни отвечал: «Меня зовут Родни. Мне нравится приходить сюда и общаться с людьми. Вы не будете возражать, если я поговорю с вами сегодня?» Отца это очень радовало. И тогда они садились рядом, разговаривали, порой даже обсуждали события юности отца. Но даже такое общение давалось Родни тяжело, поскольку он скучал по близким отношениям, которые у него были раньше с отцом. Их беседы напомнили ему о многом, что исчезло из былых отношений, например о необидных подколках или оживленных обсуждениях спортивных событий. Но Родни открыл для себя новую радость, когда смог выразить уважение к своему отцу и поднять ему настроение благодаря этим еженедельным визитам.

Как видно на примерах Лупе и Родни, принятие не означает, что мы должны мыслить позитивно о негативных событиях или радоваться всему, что испытываем. Ни книга «Разум рулит настроением», ни КПТ не поддерживают идею просто заменять негативные мысли позитивными. Лупе совсем не помогут такие фразы, как «У меня нет рака» или «Я бы хотела умереть». Напротив, принятие негативных обстоятельств и болезненного состояния может послужить основой для того, чтобы двигаться дальше и придать негативным обстоятельствам иное значение. Принятие состоит в осознании жизненных трудностей, к которому мы пришли самостоятельно, и в поиске возможностей жить с этими трудностями так, чтобы это соответствовало нашим ценностям (тому, что важно для нас).

Тот же принцип применим и к менее тяжелым ситуациям. Нам приходится рано вставать, чтобы успеть на работу. Если ребенок заболел, приходится отменять планы на вечер. Мы принимаем такие ситуации, потому что есть ценности намного важнее нашего комфорта. Мы часто откладываем наши краткосрочные планы на потом, если того требуют семья, работа или иные важные для нас дела.

То, как мы относимся к неприятным для нас делам, имеет огромное влияние на то, как мы себя чувствуем. Например, если каждый день, просыпаясь рано на работу, мы будем думать о своей усталости, то мы, скорее всего, будем в плохом настроении. Однако если мы проснемся рано и подумаем: «Хотелось бы поспать подольше, но я так рад, что у меня есть работа, ведь она позволяет мне содержать семью», то настроение улучшится. Если мы придерживаемся ценностей и помним, что для нас важно, мы с большей вероятностью сможем преодолеть трудности.

Порой принятие чувств становится хорошей альтернативой выявлению, оценке и изменению мыслей. Принятие подразумевает наблюдение за мыслями, настроением и физическими реакциями без вынесения какого-либо оценочного суждения. Например, многим помогает просто наблюдать за тем, как приходят и исчезают мысли. Не стоит путать принятие мыслей с верой в то, что мысли являются точными или что их можно адаптировать. Принятие просто означает, что вы в данный момент осознаете свои мысли и наблюдаете за их ходом, не придумывая дополнительных смыслов.

Например, Сэл понял, что важный шаг на пути к управлению тревогой – изучить свои страхи и научиться с ними справляться. Оказавшись в неприятной ситуации, сначала он начинал тревожиться и думал: «Да что со мной не так?! Я такой слабак. Я хочу перестать волноваться!» На деле подобные мысли заставляли нервничать еще больше. Как это ни иронично, Сэл обнаружил, что один из способов побороть тревогу – принятие такого состояния («Стоило мне сюда прийти, как меня опять одолела тревога. Собственно, этого и стоило ожидать. Но я задержусь и посмотрю, что может случиться, когда я взгляну своему страху в лицо. Вместо того чтобы избегать своих реакций, я постараюсь их понять»). Принятие и отсутствие какой-либо оценки помогли Сэлу сфокусироваться на своих мыслях и чувствах, а также на своей цели, которая заключалась в освоении новых и более эффективных способов управления тревогой.

Как можно увидеть из данных примеров, к принятию можно прийти разными способами.

1. Мы можем просто наблюдать за нашими мыслями и чувствами без вынесения какого-либо оценочного суждения и не пытаемся их изменить. Именно так подошел к решению проблем с тревогой Сэл. Как сказала одна женщина: «Я отстраненно слежу за своими мыслями, словно они не мои».

2. Мы можем посмотреть на мысли и чувства в более широкой перспективе. Например, начальник Мариссы имел привычку начинать каждое утро с обращения к сотрудницам: «Дамы, всем хорошего настроения». Эта фраза жутко раздражала своей наигранностью, особенно же она тяготила Мариссу в моменты, когда на нее нападала депрессия. Мариссе помогло осознание, что надо мыслить шире. Когда она фокусировалась на своем раздражении, настроение было на нуле. И Марисса думала о том, с какой готовностью начальник согласился помочь ей сохранить ее рабочее место. Более широкое видение ситуации помогло Мариссе воспринимать раздражающую фразу начальника как незначительный недостаток человека, который во всем остальном был готов поддержать ее.

3. Порой принять эмоциональные реакции или внешние обстоятельства проще, если сопоставлять мысли и чувства, которые мы принимаем, с нашими главными ценностями. Родни так и поступил, когда поставил любовь и заботу о своем отце выше переживаний о том, что отец его больше не узнает. Несмотря на то что Родни по-прежнему немного переживал, когда находился рядом с отцом, он не позволял этому чувству помешать проводить время с ним. Родни осознал, что ему тяжело видеть, как угасает его отец, но он все же продолжал проводить с ним время, даря свою любовь и заботу. Опыт Родни состоял из печали, любви и заботы. По прошествии времени ценность часов, проведенных вместе с отцом, только возросла, поскольку Родни научился воспринимать это время как финальную фазу взаимоотношений с отцом.

Упражнение. Принятие

С помощью письменного задания 10.3 придите к принятию ситуаций, подобных тем, что описаны выше.

Письменное задание 10.3. Принятие

Определите одну внешнюю ситуацию (например, семья, работа, здоровье, отношения), которую, на ваш взгляд, вам необходимо научиться лучше принимать. Выбирайте такие ситуации, которые непросто изменить. Либо запишите некий внешний опыт (мысли или настроение), который происходит с вами часто и негативно сказывается на настроении.

Ситуация: _____

Мысли: _____

Настроение: _____

Попробуйте использовать одну или несколько стратегий принятия. Необязательно пробовать каждую стратегию для каждой ситуации, мысли, настроения. Со временем, продолжая практиковать принятие, вы можете оценить каждый предложенный способ, чтобы понять, что помогает вам, а что нет.

1. Понаблюдайте за вашими мыслями и настроением (в отношении ситуации, которую вы описали выше) без вынесения какого-либо суждения, без критики и без попыток что-либо изменить. Просто наблюдайте за тем, как появляются мысли и эмоции. Проявите больше любопытства, нежели критики. Постарайтесь уделять подобным наблюдениям несколько минут каждый день в течение недели. Это задание более сложное, чем может показаться на первый взгляд. Нет ничего страшного в том, чтобы отмечать те ситуации, когда вы отвлекаетесь, вам становится скучно или вы становитесь критичным. Если вы замечаете подобное состояние, просто плавно переведите внимание на изначальные мысли и вернитесь к прежнему настроению, за которым вы наблюдали.

2. Подумайте в более широкой перспективе. Какие преимущества вас ожидают, если вы выберете принятие, а не состояние беспокойства? Есть ли вероятность того, что вы фокусируетесь лишь на негативных аспектах вашего опыта и совсем не замечаете других сторон? Есть ли какое-то плюсы у ситуации, которые бы перевешивали ее минусы? Если вам удастся принять те аспекты ситуации, которые доставляют страдание, будет ли вам проще наслаждаться позитивными аспектами вашего опыта?

3. Порой, обращая слишком много внимания на страдания, мы лишаем себя возможности достичь цели или жить в соответствии с нашими ценностями, которые имеют для нас большую важность.

а) Существуют ли какие-то ценности или цели, которые способны перевесить ваши страдания? Если ответ положительный, запишите эти ценности или цели: _____

б) Оцените важность этих ценностей или целей для вас.

в) Как вы можете применить навыки, полученные из книги, чтобы справиться с ситуацией, мыслью или настроением, которые доставляют страдание, чтобы сделать ваши ценности и цели ближе? _____

г) Сможете ли вы двигаться к своим целям и в согласии со своими ценностями, при этом принимая страдание, которое испытываете?

Какую бы из трех стратегий принятия вы ни выбрали, напишите, чему вас научило данное упражнение:

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

В данной главе вы узнали и опробовали три простых способа, которые можно применить для определения и проверки мыслей, связанных с настроением: укрепление новых мыслей, использование плана действий и выработка принятия. Выбор способа частично зависит от мыслей, над которыми вы работаете. Укрепление новых мыслей с помощью доказательств особенно эффективно тогда, когда вы с трудом можете поверить альтернативным или взвешенным мыслям, даже если они полностью вписываются в ваш жизненный опыт. План действий подойдет как нельзя лучше, когда ваш жизненный опыт подсказывает, что вы столкнулись с серьезной проблемой, которая требует решения. К принятию стоит обратиться тогда, когда ваши проблемы невозможно решить, или когда вы находитесь в эпицентре ситуации, с которой необходимо справиться, или когда вы хотите избавиться от страдания, чтобы двигаться к своей цели. Порой эти шаги можно использовать вместе, чтобы выработать новый взгляд на ситуацию и почувствовать уверенность в том, что вы справитесь с проблемой или негативными эмоциями.

Проверка настроения

Если вы используете указатель по каждому настроению, советуем оценить силу вашего настроения еще раз и записать ваши показатели и сегодняшнюю дату на бланке оценки, прежде чем переходить к новой главе (согласно указателю).

• Депрессия/несчастье: опросник депрессия «Разум рулит настроением».

Письменное задание 13.1 и письменное задание 13.2.

• Тревога/нервозность: опросник тревога «Разум рулит настроением».

Письменное задание 14.1 и письменное задание 14.2.

- Другое настроение/счастье: определяем и отслеживаем мое настроение.

Письменное задание 15.1 и письменное задание 15.2.

Проверка целей

Теперь пора вернуться к целям, которые вы наметили для себя в письменном задании 5.1. По мере отработки навыков из книги, вспоминайте об этих целях – и тогда они наверняка станут ближе. Рекомендуем также вернуться к письменному заданию 5.4, чтобы посмотреть, есть ли какое-то видимое улучшение. Вы даже можете составить план действий, чтобы наметить шаги, которые помогут быстрее достичь намеченных целей.

Глава 10. Заключение

- Поначалу вам может быть трудно поверить в альтернативные и взвешенные мысли.
- Вы можете укрепить новые взвешенные мысли с помощью доказательств, которые бы их подтверждали. Этот процесс требует времени.
- По мере укрепления веры во взвешенные или альтернативные мысли, ваше настроение станет более стабильным.
- План действий поможет в решении проблем, которые вас беспокоят. Он содержит перечень конкретных действий, которые необходимо выполнить, время начала действия, возможные трудности и стратегии, которые помогут их преодолеть, а также отслеживание прогресса.
- Порой принятие мыслей и чувств становится хорошей альтернативой выявлению, оценке и изменению мыслей.
- Если вы научитесь принятию, это позволит справиться с жизненными обстоятельствами, которые нельзя изменить или которые невероятно трудно выдержать.
- Выделяют три стратегии принятия: наблюдение за мыслями без какой-либо оценки, умение мыслить шире и действие в соответствии с ценностями даже в тех случаях, когда вы очень расстроены.

11. Исходные предположения и поведенческие эксперименты

Шанталь и Трей были женаты один год и очень сильно любили друг друга. Но, несмотря на крепкие чувства, в их отношениях не все было гладко: они часто ссорились, когда собирались на вечеринки. Трей всегда укладывался на десять минут раньше оговоренного времени и стоял у двери, нервно постукивая ногой. Каждые две минуты он посылал Шанталь сообщения, спрашивая, не забыла ли она, который час, и напоминая, что пора выходить. Шанталь была озадачена, не понимая, отчего он постоянно так торопился.

В главах 6–9 вы научились использовать дневник мыслей для определения и проверки автоматических мыслей (тех, которые приходят на ум сами собой в определенных ситуациях). Помимо автоматических мыслей у нас есть свои убеждения, которые спрятаны глубоко. Часто мы даже не знаем об их существовании, но они тоже оказывают значительное влияние на наше настроение, поведение и физические реакции. Эти мысли обычно проскальзывают незамеченными нами, поэтому мы называем их исходными предположениями. Исходные предположения – это те правила, по которым мы живем. У каждого из нас сотни таких исходных предположений, и каждое из них можно описать с помощью предложения «Если... тогда/то...».

Например, реакция Трея и Шанталь на то, как они собираются на вечеринку, на первый взгляд может вас озадачить. Зачем Трей все время стоял у двери и строчил сообщения с напоминаниями Шанталь, когда он знал наверняка, что это ее расстроит? Почему Шанталь так долго собиралась, если знала, что долгие сборы раздражают Трея? Исходные предположения Трея и Шанталь помогут нам разобраться в их реакции.

Трей вырос в семье, где ценилась пунктуальность и существовало правило, что если в приглашении указано 19:00, значит гостей ожидают именно к 19:00. В семье Трея приехать позже 19:00 было проявлением неуважения. Таким образом, его исходное предположение заключалось в следующем: «Если мы не приедем вовремя, все посчитают это за знак неуважения и будут недовольны». Однако в семье Шанталь время начала вечеринки считали условностью. Они и не рассчитывали, что кто-то придет вовремя. Более того, в понимании семьи Шанталь, приехав к назначенному времени, вы будете только напрягать хозяев, которые, скорее всего, еще накрывают на стол. Исходное предположение Шанталь было следующим: «Если мы приедем вовремя, мы будем мешать хозяевам заканчивать приготовления». Теперь легко понять, как исходные предположения влияли на их поведение. Но сами Трей и Шанталь еще не догадывались об этом, поэтому их противоположные установки неизбежно вели к разладу.

Определение исходных предположений позволяет намного лучше понять причины нашего поведения и наши автоматические мысли, а также дает возможность выстроить новые предположения, которые были бы намного полезнее в нашей жизни.

В отличие от автоматических мыслей, наши исходные предположения простираются на многие ситуации, влияют на наши действия и настроение. Представьте, что вся семья и родственники решили собраться вместе. Один ваш родственник подходит ко всем перекинуться словом-другим, а другой тихо сидит в углу и разговаривает только с теми, кто начал беседу первым. Что могло стать причиной столь разного поведения? Гораздо проще перемещаться среди людей и общаться со всеми, если вашим исходным предположением будет: «Если я поговорю с людьми, то мне станет еще веселее, поскольку стоит мне с кем-то заговорить, как я начинаю нравиться собеседнику» или «Мы же одна семья, у нас столько общих тем для обсуждения, мы точно замечательно проведем время». Напротив, более тихий родственник будет думать так: «Если я начну разговор первым, я точно ляпну что-то не то, поэтому лучше подождать, пока кто-то заговорит со мной» или «Я в таком возрасте, что более молодые члены семьи должны подходить ко мне и начинать разговор, чтобы проявить уважение». Обратите внимание, как различные исходные предположения могут объяснить одно и то же поведение. Невозможно узнать исходное предположение кого-либо, просто оценив поведение или определив настроение.

К счастью, исходные предположения легко выявить, несмотря на то что зачастую они не лежат на поверхности. Подсказкой могут стать ситуации, на которые вы всегда реагируете одинаковыми эмоциями или действиями. Например, если вы постоянно наводите порядок в доме, для нахождения исходного предположения вам необходимо описать ваше настроение с помощью предложения, начинающегося со слов «Если...» («Если я буду содержать комнаты в порядке, тогда...»). Кто-то закончит эту фразу таким образом: «Если я буду содержать комнаты в порядке, тогда мой дом будет выглядеть опрятно, когда ко мне заглянут друзья». Другой же скажет: «Если я буду содержать комнаты в порядке, тогда мне не придется искать вещи, когда они мне понадобятся».

Если вы всегда грустите, когда остаетесь субботним вечером в одиночестве, это может служить вам подсказкой, что где-то кроется исходное предположение. Вы можете думать: «Если сейчас вечер субботы, тогда мне непременно нужно заняться чем-то интересным. Если же я сижу дома и не делаю ничего особенного, значит, я неудачник». Кто-то с другим исходным предположением не станет грустить: «Если сейчас вечер субботы, тогда я могу делать все, что моей душе угодно. Я останусь дома один и проведу спокойный вечер».

Порой именно исходные предположения являются самыми значимыми мыслями, которые необходимо определить и проверить.

- Когда мы тревожимся, большинство наших самых заряженных мыслей выглядят как следующие предположения: «Если... тогда/то...», как в данных примерах: «Если я заговорю, тогда я выставлю себя на посмешище», «Если у меня учащенное сердцебиение, тогда это означает, что у меня сердечный приступ» или «Если случится что-то плохое, то я не смогу справиться».
- В отношениях недопонимание возникает именно потому, что у каждого человека свои исходные предположения. Например, ваш партнер может думать так: «Если я тебе небезразличен, тогда ты должен знать, чего я хочу, даже не спрашивая меня», но другой человек может предположить: «Если тебе что-то надо, тогда просто скажи мне об этом».
- Поведение, доходящее до крайностей, например злоупотребление алкоголем или наркотиками, переедание и даже перфекционизм, зачастую обусловлено исходными предположениями: «Если я выпью, то стану более общительным», «Если у меня был тяжелый день, то я заслужил большую порцию десерта», «Если что-то неидеально, тогда это никуда не годится».

Исходные предположения можно определить и проверить таким же образом, как и автоматические мысли. Однако обычно мы не используем дневник мыслей (главы 6–9) для этих целей, поскольку он предназначен для того, чтобы проверить мысли в конкретной ситуации, а исходные предположения могут присутствовать во многих ситуациях. Самый лучший способ проверить исходные предположения – провести поведенческие эксперименты. Их можно назвать активными тестами, которые позволяют узнать, работает ли правило «Если... тогда/то...» и удастся ли с его помощью предсказать то, что случится. Существуют различные поведенческие эксперименты, например оценить убеждение с помощью предложения, которое начинается со слов «Если...» и продолжается словами «тогда/то...»; использовать новое поведение, чтобы понять, что происходит; спросить других людей, чтобы выяснить, есть ли у них схожие с нашими предположения. Данная глава научит вас выявлять исходные предположения и проверять их с помощью поведенческих экспериментов.

Линда: не стоит бояться ничего, кроме самого страха

Вспомните: стоило сердцебиению участиться, как Линда начинала паниковать и беспокоиться, что у нее сердечный приступ. Когда Линда заполнила дневник мыслей (см. рис. 9.4 в главе 9), то обнаружила, исходя из найденных доводов, что ее альтернативная мысль состоит в том, что учащенное сердцебиение и потоотделение вызваны тревогой, а не сердечным приступом. И хотя ее опыт выступал в поддержку новой идеи, Линда все же не до конца верила в новое объяснение своих симптомов. Находясь в офисе психотерапевта, она была убеждена, что изменение физических реакций было всего лишь симптомом тревоги. Но стоило приступу паники случиться вне стен офиса психотерапевта, как Линда вновь была уверена, что вот-вот умрет от сердечного приступа, когда сердце забилося сильнее и ее бросило в пот. Одного лишь дневника мыслей было недостаточно, поскольку Линда полностью доверяла альтернативным мыслям только тогда, когда не тревожилась.

Если нам нелегко поверить в альтернативную мысль, даже когда все доказательства ее подтверждают, значит, мы, скорее всего, имеем дело с исходным предположением, которое нагнетает заряженную мысль. До начала психотерапии у Линды было следующее исходное предположение: «Если сердце начинает учащенно биться и выступает пот, то у тебя сердечный приступ». Вместе с психотерапевтом она выработала новое исходное предположение: «Если сердце начинает учащенно биться и выступает пот, но при этом сердце в порядке, то это не опасно».

Было найдено много доводов в поддержку нового исходного предположения, что учащенное сердцебиение и потоотделение не опасны. Когда Линда поступила в отделение скорой помощи во время очередного приступа паники, доктор проверил ее сердце и сделал заключение, что с ним все в порядке и никакого сердечного приступа нет. Она обсудила с психотерапевтом, что сердце – это мышца, которая становится сильнее, если работает. Линде не приходило в голову, что у нее сердечный приступ, когда она занималась спортом (хотя у нее тоже отмечалось повышенное сердцебиение и потоотделение). Однако Линда упорно продолжала верить, что, когда она не занималась спортом, учащенное сердцебиение и потоотделение были признаками сердечного приступа.

Линда и психотерапевт решили проверить новое исходное предположение: «Даже если мое сердце бьется часто, мне не угрожает опасность». Для этого они разработали несколько поведенческих экспериментов. Во-первых, провели серию экспериментов непосредственно в офисе (Линде требовалось увеличить частоту ударов сердца и начать потеть). Стоило ей начать дышать быстро или вспомнить недавний приступ паники, как в считанные минуты получилось воспроизвести все симптомы, которые ее пугали. Они не раз повторили данный опыт и затем обсудили ощущения Линды. Взяв в руки письменное заключение по проведенным поведенческим экспериментам в офисе психотерапевта, она обнаружила, что, даже когда пульс был учащенным в течение нескольких минут, он быстро приходил в норму, она переставала потеть и успокаивалась. Это заключение укрепило ее уверенность в новом предположении, согласно которому учащенное сердцебиение не было опасным, но она все же не была уверена, что будет думать так же за пределами офиса психотерапевта.

На второй стадии экспериментов было принято решение, что Линда намеренно вынесет эти симптомы за пределы офиса. Она должна была каждый день дышать быстро, чтобы увеличить частоту ударов сердца и пропотеть, а затем оценить свою уверенность в том, что у нее нет сердечного приступа. (Перед тем как приступить к поведенческим экспериментам с учащенным дыханием, Линда прошла еще один медосмотр – и врач повторно подтвердил, что у нее нет проблем с сердцем и нет противопоказаний для подобных экспериментов, хотя Линда не до конца верила, что это безопасно.)

Затем психотерапевт попросил Линду представить полет в самолете от взлета до посадки и удерживать образ до тех пор, пока сердцебиение не участится и она не начнет потеть от волнения. Данные эксперименты помогли убедить Линду в том, что ее воображение и тревога были основной причиной учащенного сердцебиения и повышенного потоотделения. Во время воображаемых полетов Линда все больше убеждалась, что физические симптомы были вызваны тревогой. Наконец, она начала планировать полеты, которых всегда избегала.

В день вылета по дороге в аэропорт Линда надеялась, что ее прежние поведенческие эксперименты помогли ей и она не будет тревожиться. К своему удивлению, она обнаружила, что сердце начало бешено колотиться, стоило ей выйти из дома. Сердцебиение участилось, и Линду бросило в пот. Линда вспомнила, что она испытывала подобные симптомы много раз при учащенном дыхании или при чувстве тревоги, но ни разу с ней не случилось сердечного приступа (хотя она и думала, что он неизбежен). Линда решила проверить вероятность того, что симптомы, возникшие по пути в аэропорт, были признаками тревоги, а не сердечного приступа. Для этого она отвлеклась от своих физических реакций и сконцентрировалась на отчете, который ей необходимо проверить во время полета. После десяти минут внимательного чтения отчета она обратила внимание на то, что сердцебиение не такое учащенное. Если отвлечься, можно сократить симптомы тревоги, но не сердечного приступа, поэтому Линда начала дышать спокойнее. Она не умирала, она просто волновалась.

Через пару месяцев, совершив несколько перелетов, Линда обнаружила, что ей стало проще летать. Порой она все же тревожилась, особенно когда самолет входил в зону турбулентности. Тем не менее приступы паники прекратились, как только Линда стала более уверена в своих новых предположениях, что симптомы указывали на тревогу, а не на сердечный приступ. На рис. 11.1 видно, как Линда внесла в график два эксперимента, используя письменное задание 11.2. с экспериментами, выявляющими исходные предположения, которые вы найдете позже в данной главе.

Даже после того как тревога стала редким явлением, Линда все равно продолжала проводить поведенческие эксперименты для укрепления веры в то, что симптомы были не опасны, просто неприятны. Порой она заставляла свое сердце учащенно биться в течение десяти или больше минут, чтобы напомнить себе, что учащенное сердцебиение не было опасным. Линда поняла, что победила тревогу тогда, когда получила свой первый бесплатный авиабилет за частые полеты и искренне обрадовалась тому, что может наметить новый полет, но на этот раз в отпуск!

Опыт Линды является отличным пособием по планированию поведенческих экспериментов.

Рекомендации по планированию поведенческих экспериментов

1. Выпишите предположения, которые вы бы хотели проверить.

Далее в главе даны советы по выбору предположения для проверки. Как видно на рис. 11.1, Линда выписала новые исходные предположения, которые она проверяла: «Учащенное сердцебиение и потоотделение не опасны, они, скорее всего, вызваны учащенным дыханием, тревогой или иными факторами».

2. Составьте детальные догадки.

Убедитесь в том, что эксперименты, которые вы планируете провести, смогут дать вам новую информацию, которая поможет оценить ваше предположение. Один из способов – составление конкретных догадок относительно того, что означают старые или новые предположения. Линда решила дышать быстрее, чтобы увеличить частоту сердцебиения и вызвать потоотделение. Во время второго эксперимента она запланировала провести упражнение с воображением, которое, на ее взгляд, также увеличит пульс и заставит ее потеть. В обоих экспериментах она выдвинула догадку, что сердцебиение и потоотделение придут в норму, как только завершится эксперимент.

ПРОВЕРКА ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ		Учащенное сердцебиение и потоотделение не опасны, они, скорее всего, вызваны учащенным дыханием, тревогой или иными факторами			
Эксперимент	Догадка	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Результат эксперимента	Что я узнал о своем предположении после данного эксперимента
<i>В офисе психотерапевта увеличить частоту сердцебиения за счет быстрого дыхания</i>	<i>Стоит мне прекратить быстро дышать, как сердцебиение придет в норму.</i>	<i>Мне может показаться, что у меня сердечный приступ, и мне станет страшно продолжить эксперимент</i>	<i>Я скажу психотерапевту, что мне кажется, будто у меня сердечный приступ, и что мне страшно. Он поможет мне с дальнейшими шагами</i>	<i>Сердцебиение участилось сразу же после того, как я начала быстро дышать, и вернулось в норму приблизительно через десять минут после того, как я стала дышать размеренно</i>	<i>Сердце может биться часто, опасно и не может стать причиной сердечного приступа. Мне не стоит настолько бояться учащенного сердцебиения, как раньше</i>
<i>Я представляю, как сажусь в самолет, как он взлетает, как у меня начинается приступ паники, но я уже не могу покинуть салон</i>	<i>Сердцебиение участится, я начну потеть, как только я стану представлять эту картину. Сердце перестанет учащенно биться, когда я прекращу это упражнение с воображением</i>	<i>Я могу прервать эксперимент, если сердце будет биться слишком быстро. Я, вероятно, начну паниковать и подумаю, что у меня сердечный приступ</i>	<i>Если сердцебиение будет достаточно быстрым, я точно смогу проверить свои страхи. Психотерапевт советовал удерживать картинку в воображении так долго, как получится</i>	<i>Пульс участился, я начала потеть, погружаясь в свое воображение. Стоило мне прекратить фантазировать, как пульс вернулся в норму и я перестала потеть</i>	<i>Учащенное сердцебиение может быть вызвано мыслями о чем-то страшном. Когда я перестану думать об этом, сердцебиение придет в норму и я перестану потеть. Это не опасно, просто дискомфорт</i>
АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ РЕЗУЛЬТАТАМ ЭКСПЕРИМЕНТОВ		Мои эксперименты подтвердили предположение, что учащенное сердцебиение и потоотделение не опасны, они, скорее всего, вызваны учащенным дыханием, тревогой или иными факторами			

Рис. 11.1. Письменное задание с экспериментами Линды, выявляющими исходные предположения

3. Разбейте эксперимент на небольшие шаги.

Небольшие шаги делать проще, и все, чему вы научитесь с каждым таким шагом, поможет впоследствии сделать большой шаг вперед. Линда начала поведенческие эксперименты в офисе психотерапевта, вызывая симптомы тревоги при помощи учащенного дыхания. Потом она практиковала учащенное дыхание дома, чтобы провести опыт без участия психотерапевта. Наконец, она начала проводить эксперименты, в которых ее симптомы были бы вызваны тревогой, сначала в воображении, а затем в реальности (во время полета на самолете). Эксперименты с учащенным сердцебиением, вызванным учащенным дыханием (первый небольшой шаг), помогли ей справиться с учащенным сердцебиением, вызванным тревогой (большой шаг).

4. Проведите ряд экспериментов.

Зачастую нам необходимо провести целый ряд экспериментов, прежде чем мы окончательно поверим в новый способ мышления. Линда знала, что ее симптомы не опасны, лишь когда она не была встревожена. Но потребовалось множество экспериментов и полетов на самолете, прежде чем она поверила в новое предположение («учащенное сердцебиение может быть вызвано тревогой, оно не является опасным») не только тогда, когда была спокойна, но и в тревожном состоянии. Огромное количество экспериментов также помогло Линде более умело справляться со своей тревогой, и теперь ей не надо избегать ситуаций, которые, по ее мнению, вызовут у нее тревогу.

5. Решайте проблему и не сдавайтесь.

Когда эксперименты не приносят желаемых результатов, нельзя сдаваться. Полезно предвидеть проблемные ситуации, которые могут возникнуть до проведения экспериментов, чтобы вы могли подготовить план по их решению. Посмотрите на рис. 11.1, как Линда заполнила колонки «Возможные трудности» и «Стратегии преодоления трудностей». При первом полете у Линды был на удивление высокий уровень тревоги, поэтому она внесла некоторые изменения в план преодоления проблем, когда готовилась ко второму полету. Для начала она выпила стакан молока вместо кофе перед тем, как отправиться в аэропорт. Она выехала на полчаса раньше, чтобы иметь достаточно времени на то, чтобы успокоиться, если она начнет волноваться. Эти две внесенные коррективы сократили влияние двух естественных причин учащенного сердцебиения (кофеин и спешка). Она также выделила время на расслабление перед тем, как покинуть дом; это позволило справиться с учащенным сердцебиением по дороге в аэропорт и снизить уровень тревоги. Несмотря на то что для проверки ее предположений было важно, чтобы у нее участилось сердцебиение, Линда обнаружила, что ей было проще находиться в ситуациях, вызывавших тревогу, если она не торопилась и имела достаточно времени сфокусироваться на своих экспериментах.

6. Записывайте ваши эксперименты и их итог.

Полезно записывать проведенные эксперименты и их результаты. Если вы их зафиксируете, вы с большей вероятностью сможете извлечь из них урок. До начала проведения поведенческих экспериментов, находясь в самолете, Линда просто считала себя везунчиком, если полет прошел хорошо, и сумасшедшей, если с ней случался приступ паники. Записав свои эксперименты, Линда смогла многое почерпнуть как из положительного, так и из отрицательного опыта.

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы книги могут сделать копию данной таблицы для использования в личных целях или для работы с индивидуальными клиентами.

Старания Линды окупились при первом полете, который прошел как нельзя лучше. Для нее победа заключалась не в отсутствии тревоги, а в понимании того, что нужно делать, когда возникала тревога. У нее все получилось еще и потому, что она укрепила свое предположение, что учащенное сердцебиение не было опасным и было вызвано тревогой, а не сердечным приступом.

Определяем исходные предположения

Несмотря на то что исходные предположения не лежат на поверхности, их довольно легко выявить, если знать, где искать. Исходные предположения влияют на поведение и эмоциональные реакции, соответственно, мы можем вычислить их появление тогда, когда хотим изменить поведение (однако это вызывает трудности, когда мы избегаем чего-то или когда испытываем сильные эмоции).

Чтобы в подобных ситуациях определить исходные предположения, опишите поведение или ситуацию, провоцирующие реакцию (избегание или сильная эмоция), с помощью предложения, которое начинается со слов «Если...» и продолжается словами «тогда/то...». Обдумайте завершение предложения. Также полезно выписать предложение, которое выражает противоположную мысль: «Если я не... тогда/то...». Приведем несколько примеров.

Рита: «Не могу никак начать заниматься спортом»

Рита хочет начать делать упражнения, чтобы сбросить вес, но она не может понять, почему ей это не удастся, ведь ею движут самые благие намерения. Она пытается выявить исходные предположения, записав следующее:

«Если я буду делать упражнения для похудения, то...»

Когда Рита смотрит на это предложение, ее разум быстро подставляет такое окончание фразы:

«Если я буду делать упражнения для похудения, то я быстро наберу обратно потерянные килограммы, и зачем тогда худеть?»

Она также составила предположение «Если я не... тогда/то...», которое звучит следующим образом:

«Если я не буду делать упражнения для похудения, то мне не придется вставать так рано по утрам».

Эти два предположения помогли Рите выявить причину, почему она не могла начать заниматься.

Деррик: «Я должен быть идеальным»

Деррик – перфекционист. Он может часами работать над проектом, но никак его не сдаст, поскольку его можно еще улучшить. Какое исходное предположение руководит его поведением? Он пытается это выяснить, сделав следующую запись:

«Если я сдам проект до того, как он будет идеальным, то...»

Подумав пару секунд, Деррик так завершил свое предположение:

«Если я сдам проект до того, как он будет идеальным, то меня раскритикуют и менеджер не согласится рекомендовать меня на повышение».

Келли: «Мне так стыдно»

Келли ни с кем не делится деталями своей личной жизни, потому что ей стыдно признаться, что в 35 лет у нее нет ни работы, ни мужа. Она смирилась с этим, и именно поэтому ее так удивляет стыд при мысли, что об этом могут узнать другие. Исходные предположения помогут ей найти причину:

«Если люди узнают, что я безработная и у меня никого нет, то они подумают, что я неудачница. Они начнут распускать обо мне слухи и будут писать гнусные комментарии в интернете».

«Если я никому не сообщу, что я безработная и одинокая, то я не буду тревожиться и жизнь будет проще».

Невозможно определить чье-либо исходное предположение, просто оценив поведение или эмоциональные реакции. Например, Деррик стал перфекционистом, потому что боится критики. Другие же становятся перфекционистами из-за удовольствия, которое они получают, осознавая, что делают что-то лучше других, и желания слышать похвалу. Только вам известны ваши исходные предположения.

Упражнение. Определяем исходные предположения

Выполните письменное задание 11.1, чтобы выявить некоторые свои исходные предположения.

Письменное задание 11.1. Определяем исходные предположения

В первых двух пунктах выделите поведение, которое вы демонстрируете даже тогда, когда вам не следовало бы так себя вести (например, смотреть допоздна телевизор, злоупотреблять алкоголем, переедать, критиковать других, ходить на свидания с людьми, которые вам не подходят, круглосуточно наводить порядки в доме). Выпишите каждое поведение в части предложения, начинающейся с «Если...», а затем дополните часть с «тогда/то...». Сделайте то же самое для части «Если я не...».

1. Если я _____

Тогда/то _____

Если я не _____

Тогда/то _____

2. Если я _____

Тогда/то _____

Если я не _____

Тогда/то _____

В пунктах 3 и 4 определите то, чего вы обычно стараетесь избегать, и попытайтесь найти исходное предположение, которое поможет объяснить причины.

3. Если я избегаю _____

Тогда/то _____

Если я избегаю _____

Тогда/то _____

4. Если я избегаю _____

Тогда/то _____

Если я избегаю _____

Тогда/то _____

В пунктах 5 и 6 выделите несколько конкретных ситуаций, когда вы испытывали по-настоящему сильные эмоции (например, кто-то вас критиковал, вы ошиблись, люди опаздывали, вас перебивали, кто-то пытался воспользоваться вашим доверием, вам пытались что-то продать по телефону). Какие исходные предположения помогут объяснить вашу реакцию? Запишите ситуацию, спровоцировавшую сильную эмоциональную реакцию, в части предложения с «Если...», затем заполните оставшиеся части.

4. Если _____

Тогда/то это значит _____

Если этого не произошло _____

Тогда это означает, что _____

5. Если _____

Тогда/то это значит _____

Если этого не произошло _____

Тогда это означает, что _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Удалось ли вам определить хотя бы несколько предположений, выполняя это задание? Если да, то помогли ли выявленные предположения лучше понять ваше поведение и эмоциональные реакции? Как и автоматические мысли, исходные предположения можно проверить и даже изменить. Поскольку исходные предположения состоят из догадок «Если... тогда/то...», то самый лучший способ их проверки – поведенческий эксперимент. Одна часть эксперимента заключается в том, чтобы заполнить часть с «Если...» и посмотреть, всегда ли можно добавить часть с «тогда/то...». Вторая часть эксперимента состоит в том, чтобы понаблюдать за другими людьми и понять, применяется ли правило «Если... тогда/то...» к ним. Порой нам надо сделать то, что полностью противоречит нашему исходному предположению, чтобы понять, что может произойти при смене поведения. Примеры ниже наглядно демонстрируют три типа экспериментов.

Эксперимент 1. Всегда ли «тогда/то...» следует за «если...»?

Майк испытывал сильную тревогу, когда находился среди большого количества людей. На рабочих совещаниях он избегал визуального контакта, надеясь, что начальник не попросит его высказать мнение. Во время вечеринок ему хотелось общаться, но он безумно стеснялся и в итоге ни к кому так и не подходил, потому что боялся выглядеть глупо. Он выделил следующие исходные предположения:

«Если я что-то скажу, то это будет непременно какая-нибудь глупость, и меня засмеют».

«Если я заговорю с незнакомым мне человеком, то он подумает, что я неинтересный собеседник».

Майк решил провести несколько экспериментов, чтобы проверить свое предположение относительно сказанных глупостей и насмешек. Как можно увидеть на рис. 11.2, Майк решил трижды провести один и тот же эксперимент. Он начал с относительно простого эксперимента – решил обсудить планы на выходные с продавцами, когда пойдет за покупками. Вместо того чтобы отводить взгляд, он решил посмотреть каждому продавцу в глаза, чтобы понять, смеялись ли над ним или смотрели с осуждением. Майк предсказывал, что как минимум двое посмеются или как-то его оскорбят.

Как показано на рис. 11.2, ни один продавец не посмеялся над Майком и не отвесил негативный комментарий. Более того, двое были явно искренне увлечены обсуждением планов с ним на выходные. Майк был приятно поражен такими результатами. Его предположение «...то это будет непременно какая-нибудь глупость, и меня засмеют» не сбылось. Наоборот, его эксперимент только поддержал альтернативное предположение: «Если я говорю с людьми, то в некоторых случаях они явно проявляют неподдельный интерес к беседе, и совсем не похоже, чтобы меня критиковали». Воодушевленный таким результатом, он запланировал несколько дополнительных экспериментов на работе и в других местах, чтобы проверить, верно ли новое предположение для большинства случаев.

ПРОВЕРКА ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ		<i>Если я что-то скажу, то это будет непременно какая-нибудь глупость, и меня засмеют или оскорбят</i>			
Эксперимент	Догадка	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Результат эксперимента	Что я узнал о своем предположении после данного эксперимента?
<i>Обсудить мои планы на выходные с тремя продавцами</i>	<i>Я буду выглядеть глупо, и как минимум двое продавцов посмеются надо мной или скажут что-то неприятное</i>	<i>Я буду слишком волноваться и не смогу провести эксперимент. Возможно, я не буду смотреть в глаза собеседнику и не смогу собрать необходимые мне доказательства</i>	<i>Надо напомнить себе, как важно проверить мое предположение. Ничего страшного, если я буду нервничать, поскольку эксперимент длится всего несколько минут. Мой психотерапевт заверил меня, что, если я нервничаю, это значит, что я на верном пути. Не забыть про то, как важно смотреть продавцу в глаза во время разговора</i>	<i>Первый продавец: улыбнулся и рассказал о своих планах на выходные. Второй продавец: казалось, что он слушал, но почти ничего не сказал в ответ. Третий продавец: пошутил при разговоре со мной, но не было похоже, чтобы он смеялся надо мной. Он выглядел дружелюбным</i>	<i>Я нервничал, но ничто не подтвердило мое предположение о том, что я буду выглядеть глупо. Ни один из продавцов не посмеялся надо мной и не сказал ничего обидного. Двум продавцам наш разговор явно доставил удовольствие</i>
АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ РЕЗУЛЬТАТАМ ЭКСПЕРИМЕНТОВ		<i>Если я говорю с людьми, то в некоторых случаях они явно проявляют неподдельный интерес к беседе, и совсем не похоже, чтобы меня критиковали</i>			

Рис. 11.2. Письменное задание с экспериментами Майка, выявляющими исходные предположения

Эксперимент 2. Наблюдаем за другими и смотрим, применимо ли правило «Если... тогда/то...» к ним

Клаудиа была матерью-одиночкой. Она работала официанткой. Для себя и своей дочери она установила идеальные стандарты. Она требовала от дочери только самых лучших оценок в школе, а сама начищала дом до блеска каждый день. Она делала все, чтобы и ее дочь, и она сама выглядели как с иголочки. Клаудиа трудилась без устали и стремилась всегда быть на высоте. В итоге она часто сильно уставала, да и отношения с дочерью становились натянутыми. Благодаря наставлению психотерапевта Клаудиа определила следующие исходные предположения:

«Если то, что я делаю, неидеально, то я неудачница».

«Если что-то неидеально, тогда это никуда не годится».

Психотерапевт посоветовал Клаудии провести эксперимент, чтобы проверить данные предположения и посмотреть, всегда ли перфекционизм приводил к провалу. Клаудиа не могла представить, что она что-то сделает неидеально. Для начала психотерапевт посоветовал понаблюдать за тем, как другие люди делают что-то не совсем идеально, и прикинуть, можно ли применить ее правила к ним. Клаудиа с легкостью подмечала ошибки других, поэтому этот эксперимент ей показался несложным.

Поначалу Клаудиа относилась критично к ошибкам других официанток. Но записав последствия их промахов в письменное задание с экспериментами, выявляющими исходные предположения, Клаудиа обнаружила, что ее догадки не сбылись. Не похоже было, чтобы другие официантки считали себя никчемными, более того, посетители оставляли хорошие чаевые даже тогда, когда они ошибались. Ни одна из официанток не чувствовала себя ничтожеством даже тогда, когда допускала промахи. Более того, одна из них даже посмеялась над своей ошибкой (см. рис. 11.3). Это говорит о том, что не у каждого были те же предположения относительно того, чтобы быть совершенными. Клаудиа не была до конца уверена, но все же ей пришлось признать, что люди или события были ценны даже тогда, когда не были идеальными.

Эксперимент 3. Делаем обратное и смотрим на результат

Габриэла постоянно беспокоилась за своих детей. Стоило ее старшей дочери Анджелине уйти на прогулку в компании друзей-подростков, как Габриэлу охватывала тревога, отступавшая только тогда, когда дочь возвращалась домой. Она уже представляла, как ее дочь попадает в аварию, как ее похищают, как она делает неправильный выбор, как разговаривает с незнакомцами, как становится жертвой преступления. Из-за постоянного беспокойства Габриэла не могла уснуть всю ночь и чувствовала себя подавленной весь следующий день.

Когда Габриэла составила предложение со словами «Если... тогда/то...» в отношении своего беспокойства, то выявила несколько исходных предположений:

«Если я беспокоюсь, то я могу предугадать опасность и защитить своих детей».

«Если я не буду беспокоиться, то мои дети станут более уязвимыми».

«Если я не буду беспокоиться, то я плохая мать».

Несмотря на то что предположения Габриэлы выглядели как разумные, она все время тревожилась. Она пыталась понять, можно ли защитить своих детей и быть хорошей матерью и при этом не переживать столь сильно. Например, она заметила, что ее сестра была хорошей матерью, но совсем не проявляла беспокойства.

Когда она поговорила об этом с сестрой, та ответила: «Я стараюсь сильно не волноваться. То, о чем я так переживала в прошлом, не произошло, а произошли те события, о которых я даже и не думала волноваться! Но у меня получилось справиться с возникшими трудностями. Поэтому теперь я просто принимаю вещи такими, какие они есть».

После разговора с сестрой Габриэла решила провести эксперимент, в ходе которого будет делать что-либо противоположное беспокойству, чтобы выяснить, помогает ли волнение защитить детей или быть хорошей матерью. Она подумала о чем-то приятном и полезном для себя. Когда на следующих выходных ее дочь отправилась гулять с друзьями, Габриэла решила спланировать что-нибудь интересное дома, чтобы отвлечься от волнений. Она обсудила с младшими детьми идею игрового вечера и пригласила соседей. Габриэла включила музыку и приготовила закуски, чтобы создать атмосферу вечеринки.

ПРОВЕРКА ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ		<i>Если что-то неидеально, тогда это никуда не годится, и человек, который этим занимается, ничтожество</i>			
Эксперимент	Догадка	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Результат эксперимента	Что я узнал о своем предположении после данного эксперимента?
<i>Наблюдать за другими официантками в ресторане и подмечать их ошибки</i>	<i>Если официантки ошибаются, это значит, что их работа никуда не годится и они неудачницы</i>	<i>Я очень занята, чтобы подмечать чужие ошибки</i>	<i>Я могу спросить у них в перерыве, возникли ли какие-то проблемы с заказами или посетителями</i>	<i>Одна официантка принесла заказ не на тот столик. Посетитель указал ей на ее ошибку. Официантка извинилась и принесла нужное блюдо. Гость отнесся к этому с пониманием и даже оставил хорошие чаевые</i>	<i>Вполне можно делать что-то неидеально, но при этом быть достойным человеком (она все же получила хорошие чаевые). Ошибка еще не делает человека неудачником. Та официантка посмеялась над своим промахом, да и посетитель не возмущался. Надо полагать, что не все стремятся быть перфекционистами, как я</i>
АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ РЕЗУЛЬТАТАМ ЭКСПЕРИМЕНТОВ		<i>Вполне возможно делать что-то неидеально, но при этом быть достойным человеком. Если даже я и ошибусь, то я не буду от этого неудачницей</i>			

Рис. 11.3. Письменное задание с экспериментами Клаудии, выявляющими исходные предположения

ПРОВЕРКА ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ		<i>Если я не буду волноваться, то с Анджелиной случится что-то плохое. Если я не буду беспокоиться, то я плохая мать</i>			
Эксперимент	Догадка	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Результат эксперимента	Что я узнал о своем предположении после данного эксперимента?
<i>Вместо того чтобы переживать, когда Анджелина гуляет с друзьями, я хорошо проведу время с младшими детьми и соседями</i>	<i>Если я не буду волноваться, то с Анджелиной случится что-то плохое. Если я не буду волноваться, то стану чувствовать себя плохой матерью</i>	<i>Я на вечеринке, но я все равно могу начать волноваться за Анджелину</i>	<i>Если я начну волноваться, то могу сконцентрироваться на игре с детьми. Если я сосредоточусь на младших детях и на том, как весело мы проводим время, то у меня не будет возможности сидеть и переживать</i>	<i>Я переживала меньше обычного. Когда в моем воображении всплывали жуткие образы, мне удавалось перевести внимание на игры. Когда Анджелина вернулась домой, она сказала, что хорошо провела время. Ничего страшного с ней не произошло. Я не чувствовала себя плохой матерью. Наоборот, я собой очень гордилась</i>	<i>Если я не волнуюсь, то это не значит, что мои дети становятся более уязвимыми. Мне не стоит постоянно волноваться, чтобы быть хорошей матерью. Если произойдет что-то плохое, мое волнение не сможет ее защитить. Если Анджелине потребуется моя помощь, я буду дома. Я научила Анджелину, как делать правильный выбор и оставаться в безопасности. Поэтому совершенно нормально, если я немного расслаблюсь, когда она уходит гулять</i>
АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ РЕЗУЛЬТАТАМ ЭКСПЕРИМЕНТОВ		<i>Мне не стоит постоянно волноваться, чтобы быть хорошей матерью. Если мне удалось научить детей делать правильный выбор и быть в безопасности, то это и есть то, что должна сделать хорошая мать</i>			

Рис. 11.4. Письменное задание с экспериментами Габриэлы, выявляющими исходные предположения

Чтобы эксперимент прошел как можно с большей пользой, Габриэла выполнила письменное задание с экспериментами, выявляющими исходные предположения. Как видно на рис. 11.4, ее предсказания были следующими: «Если я не буду волноваться, то с Анджелиной случится что-то плохое», «Если я не буду волноваться, то я плохая мать». Габриэла знала, что ей будет непросто заставить себя не волноваться. Она отметила это в письменном задании, а также написала, что собирается бороться с тревожными мыслями (переключится на игру с младшими детьми).

Габриэле успешно удалось сократить волнение и насладиться вечером. Вопреки опасениям, ничего плохого с Анджелиной не произошло. Габриэла не ощущала себя плохой матерью, наоборот, она была невероятно горда собой, что смогла повеселиться, а не волноваться весь вечер. Она осознала, что необязательно беспокоиться каждый раз, когда дети идут погулять, чтобы быть хорошим родителем. Более того, Габриэла поняла, что она хорошая мать, потому что всегда рядом, когда нужна своим детям. Она также осознала, что за эти годы научила детей ответственности. Так она выработала новое исходное предположение: «Мне не стоит постоянно волноваться, чтобы быть хорошей матерью. Если мне удалось научить детей делать правильный выбор и быть в безопасности, то это и есть то, что должна сделать хорошая мать».

Упражнение. Эксперименты, выявляющие исходные предположения

Ранее в данной главе вы определили ряд исходных предположений, которые влияли на ваше поведение. Выберите одно из них, которое не помешает проверить. Подумайте, какой эксперимент для этого лучше провести:

1. Всегда ли «то...» следует после «Если...»?
2. Наблюдаем за другими и смотрим, применимо ли ваше правило «Если... тогда/то...» к ним.
3. Делаем обратное и смотрим на результат.

Вы можете придумать иной формат эксперимента, чтобы проверить свое предположение. Например, вместо наблюдения за другими вы можете опросить близких друзей, чтобы выяснить, следуют ли они такому же предположению «Если... тогда/то...», что и вы.

Важность экспериментов в том, что вы наблюдаете или делаете что-то, чтобы проверить, сбываются ли предсказания в разных ситуациях. Для получения более точных результатов советуем провести минимум три поведенческих эксперимента, прежде чем делать какие-либо выводы. Именно поэтому стоит выбирать небольшие эксперименты, которые вы могли бы с легкостью воплощать в любое время.

Запишите исходные предположения, которые вы бы хотели проверить, в первых трех копиях письменного задания 11.2. (Дополнительные копии письменного задания 11.2 находятся в приложении к книге.) В первой колонке опишите один из экспериментов, которые вы планируете провести. Вы можете провести один и тот же эксперимент трижды или описать три разных эксперимента в трех письменных заданиях. В следующей колонке укажите ваши догадки, основываясь на вашем исходном предположении. Затем выявите возможные трудности, которые могут помешать проведению эксперимента, и спланируйте действия, которые помогут преодолеть эти трудности.

После того как вы заполните первые четыре колонки, проведите эксперименты и опишите, что произошло, как можно подробнее (чтобы вы смогли сравнить результаты с догадками).

Ответьте на следующие вопросы в колонке «Результат эксперимента»:

- Что произошло (в сравнении с вашими догадками)?
- Соответствуют ли результаты вашим догадкам?
- Произошло ли что-то незапланированное?
- Если что-то пошло не по плану, как вы справились с ситуацией?

После проведения эксперимента запишите то, чему вы научились, в последней колонке.

Письменное задание 11.2. Эксперименты, выявляющие исходные предположения

Проверка предположения					
Эксперимент	Догадки	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Результат эксперимента	Что я узнал о своем предположении после данного эксперимента?
				Что произошло (в сравнении с вашими догадками)? Соответствуют ли результаты вашим догадкам? Произошло ли что-то незапланированное? Если что-то пошло не по плану, как вы справились с ситуацией?	
Альтернативные предположения, которые соответствуют результатам экспериментов					

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Из главы 9 вы узнали, как выработать альтернативные мысли взамен заряженных мыслей, собрав и проанализировав доказательства. Точно так же после проведения экспериментов вы можете увидеть, подходит ли альтернативное предположение вашему опыту больше, чем изначальное предположение. Например, закончив эксперимент с продавцами (см. рис. 11.2), Майк записал альтернативное предположение: «Если я говорю с людьми, то в некоторых случаях они явно проявляют неподдельный интерес к беседе, и совсем не похоже, чтобы меня критиковали». Когда Клаудиа наблюдала за другими официантками, чтобы набраться опыта (см. рис. 11.3), она сделала следующее заключение: «Вполне возможно делать что-то неидеально, но при этом быть достойным человеком. Если даже я и ошибусь, то я не стану из-за этого неудачницей». Габриэла вывела для себя следующее альтернативное предположение, основываясь на эксперименте (см. рис. 11.4): «Мне не стоит постоянно волноваться, чтобы быть хорошей матерью. Если мне удалось научить детей делать правильный выбор и быть в безопасности, это и есть то, что должна сделать хорошая мать».

Когда вы закончите свои эксперименты, посмотрите, поддерживают ли они ваши исходные предположения. Если не все догадки оказались правдой, постарайтесь записать альтернативное предположение, которое бы больше соответствовало результатам ваших экспериментов. Запишите альтернативное предположение в конце письменного задания 11.2.

Обычно мы получаем первые исходные предположения от наших семей, окружения или из культурных особенностей местности, в которой растем. Зачастую мы не вполне осознаем наличие таких предположений, и порой нас может удивить, что не все действуют по одним и тем же правилам.

Порой предположения, которые раньше помогали, перестают работать, иногда даже препятствуют позитивным изменениям, которые мы хотим внести в свою жизнь. Хорошая новость заключается в том, что можно «заучить» новое предположение. Выявляя исходные предположения и проводя эксперименты для их проверки, вы двигаетесь в направлении новых предположений, которые способны привести значительные изменения в вашу жизнь и сделать вас более счастливым. Некоторым потребуется месяц или больше, чтобы проверить различные предположения. Как вариант, вы можете возвращаться к данной главе всякий раз, когда необходимо проверить дополнительные исходные предположения.

Проверка настроения

Если вы используете указатель по каждому настроению, советуем оценить его силу еще раз и записать показатели и сегодняшнюю дату на соответствующем бланке оценки, прежде чем переходить к новой главе согласно указателю.

- Депрессия/несчастье: опросник по депрессии.

Письменные задания 13.1 и 13.2.

- Тревога/нервозность: опросник по тревоге.

Письменные задания 14.1 и 14.2.

- Другое настроение/счастье: определяем и отслеживаем мое настроение.

Письменные задания 15.1 и 15.2.

Глава 11. Заключение

- Исходные предположения «Если... тогда/то...» являются нашими убеждениями, которые руководят поведением и эмоциональными реакциями на гораздо более глубоком уровне, нежели автоматические мысли.
- Исходные предположения можно определить и проверить таким же образом, как и автоматические мысли.
- Чтобы определить исходные предположения, опишите поведение или ситуацию, провоцирующие сильную эмоцию, с помощью предложения, которое начинается со слов «Если...» и продолжается с условием «тогда/то...». Обдумайте завершение предложения.
- Исходные предположения можно проверить путем поведенческих экспериментов.
- Существует немало различных поведенческих экспериментов. Например, можно попытаться подобрать предложения, которые начинаются со слов «Если...» и имеют продолжение «тогда/то...»; понаблюдать за другими людьми, чтобы выяснить, применимо ли правило к ним; применить обратное поведение; понаблюдать за ситуацией.
- Обычно необходимо провести несколько поведенческих экспериментов, чтобы правильно оценить существующие предположения и выработать альтернативные, соответствующие вашему жизненному опыту.
- Нарботка новых исходных предположений может привести к значительным изменениям и сделать вас намного счастливее.

12. Новые фундаментальные убеждения, благодарность и проявление доброты

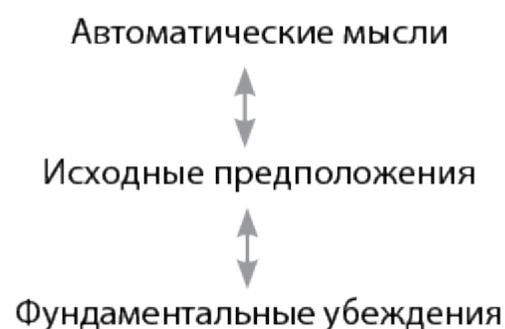
Автоматические мысли во многом похожи на цветы и сорняки в саду. Дневник мыслей (главы 6–9), план действий и принятие (глава 10) – это инструменты, позволяющие вам с корнями вырвать сорняки (негативные автоматические мысли), расчищая место для цветов. Научившись применять эти инструменты, вы сможете пользоваться ими всю оставшуюся жизнь. Стоит сорнякам появиться в вашем саду, вы будете знать, как от них избавиться. Многим людям будет достаточно навыков, полученных в главах 1–10, чтобы эффективно справиться с проблемами.

Однако некоторые обнаруживают, что даже после использования этих инструментов сорняков остается больше, чем цветов, или что на месте вырванного сорняка вырастают два новых. В главе 11 вы узнали, как определять исходные предположения и проверять их при помощи экспериментов. Когда вы выясняете, что ваши предположения не были точными, вы от них отказываетесь (вырываете как сорняк с корнем). Новые предположения можно посадить и взрастить, чтобы они поддерживали еще больше цветения в саду. Порой на то, чтобы по-настоящему поверить новым предположениям, уходят недели и месяцы, поэтому так важно остановиться на главе 11 до тех пор, пока не удастся укрепить вашу уверенность в новых предположениях. Обычно уходит несколько месяцев на эксперименты, о которых мы рассказывали в главе 11, прежде чем удастся полностью поверить в них.

Многие отмечают значительные улучшения настроения после того, как освоят и начнут применять навыки, которые даются в главах про настроение (главы 13–15) и ранее в книге (главы 1–11). Эти навыки способны существенно повлиять на вашу жизнь, но для этого требуются время и постоянная практика. Ваше потраченное время окупится сполна, поскольку альтернативные мысли и предположения станут новыми автоматическими реакциями, и, как следствие, многие сферы вашей жизни наладятся. Вы заметите улучшение настроения и отношений и в целом ощущение благополучия. Если с вами уже произошли такие улучшения, то данную главу можно прочитать по желанию. Но даже если вы решите, что вам не нужно читать всю главу, вы все равно узнаете много интересного и сможете заполнить разделы, посвященные благодарности и проявлению доброты (они позволяют усиливать позитивное настроение).

Если вы потратили достаточно времени, чтобы в совершенстве освоить дневник мыслей (главы 6–9), план действий (глава 10) и эксперименты (глава 11), но все равно не вполне справляетесь с эмоциями, верное решение – научиться определять и работать с вашими фундаментальными убеждениями.

Ниже представлена диаграмма, наглядно демонстрирующая связь между тремя уровнями мышления: автоматическими мыслями, исходными убеждениями и фундаментальными убеждениями. Автоматические мысли, над которыми вы работали в главах 6–9, определить легче всего. Автоматические мысли – это те сорняки и цветы, которые видны на поверхности. Корни автоматических мыслей расположены под землей – там, где находятся исходные предположения и фундаментальные убеждения. Обратите внимание на то, что стрелки в диаграмме идут в обоих направлениях, потому что каждый из трех уровней связан с остальными двумя. Таким образом, когда вы работаете на одном уровне мышления, вы также влияете на остальные два. Именно поэтому имеет смысл начинать с самых простых уровней (автоматические мысли и исходные предположения). Многие отмечают, что стоит изменить два верхних уровня, как фундаментальные убеждения меняются сами по себе, и больше не надо ничего делать, чтобы привести устойчивые позитивные изменения в ваше состояние.



Автоматические мысли можно описать с помощью слов или образов, которые возникают в нашем сознании автоматически. Как вы уже узнали из главы 11, исходные предположения не так очевидны, но их можно определить, если постараться описать настроение или ситуацию, спровоцировавшую сильную эмоциональную реакцию, с помощью предложения, которое начинается со слов «Если...» и продолжается с условием «тогда/то...».

Фундаментальные убеждения представляют собой категоричные заявления о себе, других или мире вокруг. В число фундаментальных убеждений Мариссы входили следующие заключения: «Я ничтожество», «Меня нельзя полюбить», «Я неполноценная». Ее установки относительно других людей включали следующие представления: «Другие люди несут угрозу», «Каждый старается меня обидеть», «Люди коварны». Марисса была убеждена, что «мир полон непреодолимых проблем». Все эти представления носят категоричный (однозначный) характер, они безусловны. Марисса не думала: «Иногда я выгляжу как ничтожество»; она была убеждена, что «она и есть ничтожество» (абсолютное утверждение).

У всех нас свои позитивные и негативные фундаментальные убеждения. Это нормально. Наши фундаментальные установки начинают работать тогда, когда мы испытываем сильные эмоции или находимся либо в очень позитивной, либо в очень негативной жизненной ситуации. Когда нам хорошо, активизируются позитивные фундаментальные убеждения («я умный»). Когда у нас плохое настроение, на первый план выходят негативные («я глупый»). Стоит им только появиться, как они начинают влиять на то, как мы воспринимаем все вокруг, и активизируют связанные с ними (позитивные или негативные) автоматические мысли и предположения. Например, когда мы в хорошем настроении делаем ошибку, то подумаем: «Если я ошибся, то я это исправлю, ведь я умный». Когда же мы ошибаемся в тот день, когда настроение на нуле, мы подумаем: «Если я ошибся, значит я глупый».

Обычно мы начинаем работу с автоматических мыслей и исходных убеждений, поскольку изменений на данных уровнях добиться быстрее и они зачастую поднимают настроение. Именно поэтому в самом начале лучше всего использовать дневник мыслей, план действий, принятие и эксперименты, чтобы улучшить настроение. Когда же изменения на уровне автоматических мыслей и исходных предположений не дают желаемого улучшения, это может быть признаком слабости позитивных фундаментальных убеждений (по сравнению с негативными), поэтому их необходимо укреплять.

Вы уже умеете определять и оценивать автоматические мысли (главы 6–9) и исходные предположения (глава 11), также вы сможете научиться находить и оценивать фундаментальные убеждения. Если вами большую часть времени руководят негативные мысли, то полезнее определить и укрепить позитивные установки. Как только ваши позитивные фундаментальные убеждения станут более активными, вы почувствуете улучшение и сможете наслаждаться жизнью. Например, когда Марисса считала себя недостойной любви (негативное фундаментальное убеждение), она не позволяла другим узнать себя лучше. Она замкнулась в себе и отгородилась от мира. Но по мере наработки новых позитивных фундаментальных убеждений (например, «я привлекательная») она стала проявлять больше желания впустить людей в свою жизнь. С этим новым убеждением Марисса смогла спустя какое-то время стать более спокойной и увеличить количество позитивных взаимодействий с другими.

Откуда берутся фундаментальные убеждения? Часто они формируются еще в детстве. Свои первые знания о себе и мире мы получаем от нашей семьи и окружения. Нас учат, что «небо синее», «это собака» или «ты ничтожество». Огромное количество таких посланий оказываются правильными («небо синее», «это собака»), поэтому мы начинаем верить всему, что нам говорят, даже если это может быть неправдой («ты ничтожество»).

Дети также делают выводы, исходя из своего жизненного опыта. Может быть, ребенку и не говорили, что он ничтожество, но он мог заметить, что старшему ребенку в семье уделяется особое внимание, что мальчиков ценят больше, чем девочек, что спортсмены в большом почете, чем зубрилы. Они могут осмыслить эти ситуации и решить, что «я не так хорош, как (старший брат или спортивный ребенок)». Спустя какое-то время эта идея может превратиться в сознании в установку «я плохой», «со мной что-то не так», «я неудачник».

Однако не все фундаментальные убеждения связаны только с нами самими. Опираясь на опыт, ребенок формирует фундаментальные установки, например «собаки кусаются» или «собаки дружелюбны», которые и определяют его поведение (сторонится незнакомой собаки или приближается к ней). Наблюдая за другими людьми, дети также усваивают определенные правила («мальчики не плачут», «о плитку можно обжечься»).

Усваиваемые ребенком правила и представления не всегда верны (например, мальчики и мужчины всех возрастов все же плачут), однако ребенку пока не хватает способностей для того, чтобы рассуждать более гибко. Правила становятся для него непоколебимой истиной. Трехлетняя девочка может считать, что «бить других нехорошо», и обижаться на мать за то, что та бьет по спине ее брата, который поперхнулся едой. Более взрослый ребенок смог бы увидеть разницу между ударами с целью причинить боль и ударами с целью оказать помощь.

С возрастом мы начинаем руководствоваться более гибкими правилами и убеждениями в большинстве сфер нашей жизни. Мы знаем, что можно приблизиться к собаке, которая виляет хвостом, и что стоит сторониться тех, которые скалятся и рычаг. Мы также узнаем, что то же самое поведение может быть плохим или хорошим в зависимости от ситуации. Однако некоторые наши детские убеждения остаются без изменения даже тогда, когда мы вырастем.

Безусловные представления могут оставаться без изменения, если они были следствием крайне травмирующего опыта или если повторяющийся ранний опыт убедил нас в том, что эти убеждения верны даже в более зрелом возрасте. Например, в детстве Марисса подвергалась насилию, поэтому решила, что она была плохой и что другие люди опасны. Маленькие дети склонны видеть во всем свою ответственность. Хотя ни один ребенок не заслуживает жестокого обращения, многие дети, пережившие насилие, приходят к выводу, что они сами виноваты, потому что они плохие. К сожалению, не имея перед глазами иного значимого опыта, человек нередко приносит такие убеждения из детства во взрослую жизнь. Марисса также подвергалась физическому насилию со стороны обоих мужей, поэтому со временем ее изначальное негативное фундаментальное убеждение только укреплялось.

Вик рос со старшим братом Дагом. Даг был звездой спорта и круглым отличником. Каких бы высот в учебе и спорте Вик ни достигал, ему не удавалось обогнать Дага. Несмотря на свои победы, Вик вырос с фундаментальным убеждением, что он был неполноценным. Это утверждение Вик принимал как правду, поскольку считал, что все достижения не стоят ровным счетом ничего, если они не достигали установленного абсолюта (например, побить рекорды Дага). Вик считал, что его убеждение подтверждалось всякий раз, когда родители, учителя или тренеры говорили о достижениях Дага с гордостью.

Наши фундаментальные убеждения позволяют нам ориентироваться в мире с самого раннего возраста, поэтому нам порой даже не может прийти в голову проверить точность и пользу таких убеждений, чтобы понять наш опыт во взрослой жизни. Напротив, взрослые думают, ведут и чувствуют себя так, будто все эти убеждения – абсолютная правда. Это можно понять, поскольку некоторые фундаментальные установки были точными и помогли нам в детстве. Например, ребенок, видевший дома насилие и пьяных родителей, как в случае с Мариссой, адаптирует свое восприятие таким образом, что видит во всех людях угрозу и постоянно ожидает агрессии. Однако те же самые фундаментальные убеждения, которые помогли Мариссе справиться с отношениями, полными жестокости и насилия, мешали ей выстроить доверительные отношения с людьми, которые не хотели ее обидеть. С непоколебимым фундаментальным убеждением в том, что люди опасны, Марисса ежедневно рисковала неправильно понять поведение людей, посчитав его агрессивным.

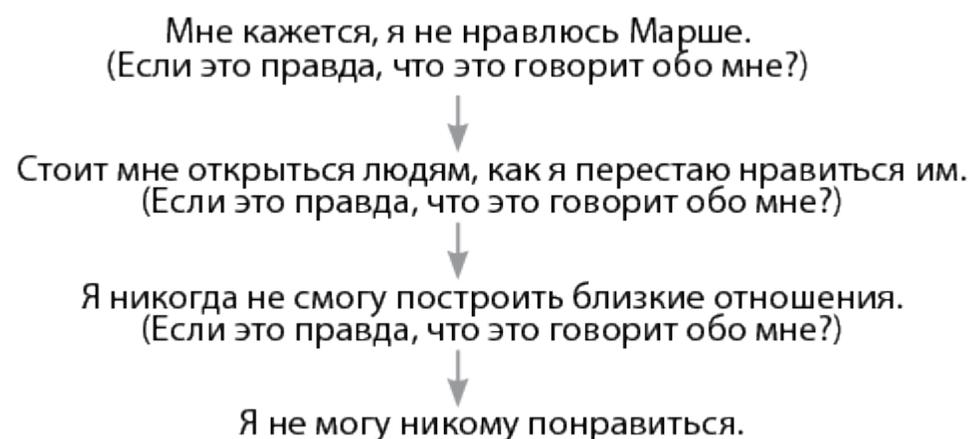
Наработка новых позитивных фундаментальных убеждений очень бы помогла Мариссе (например, установок, что многие люди заботливы и добры). Если бы Марисса выработала соответствующее позитивное убеждение, ее мышление стало бы более гибким, чтобы в любой момент как можно точнее адаптировать фундаментальное убеждение под человека, с которым она взаимодействовала («люди опасны», «люди добры»). Если мы владеем обоими видами фундаментальных убеждений (позитивными и негативными), то жизнь предстает перед нами во всех красках – от негативного опыта через нейтральный и к позитивному. Когда же для нас существуют только негативные фундаментальные убеждения, тогда всякая жизненная ситуация так или иначе становится негативной, поскольку мы смотрим на нее с учетом наших непоколебимых убеждений.

Определяем фундаментальные убеждения: метод «сверху вниз»

В главе 7 вы научились задавать вопросы о значении событий, например «Что это говорит обо мне?», чтобы выявить автоматические мысли (см. рубрику «Полезные советы»). После того как вы определили автоматическую мысль, можете задать себе эти же или похожие вопросы, чтобы обнаружить фундаментальные убеждения. Например, для любой автоматической мысли вы можете задать себе следующий вопрос: «Если это правда, что это говорит обо мне?»

Порой, постоянно задавая себе вопрос «Что это говорит обо мне?», вы сможете выявить фундаментальные убеждения о себе, лежащие в основе тех автоматических мыслей, которые вы уже выявили ранее.

Например, у Мариссы была следующая автоматическая мысль: «Мне кажется, я не нравлюсь Марше», – и она провоцировала плохое настроение. Метод «сверху вниз» поможет ей найти фундаментальное убеждение таким образом:



В конкретном примере применения метода «сверху вниз» автоматическая мысль («Мне кажется, я не нравлюсь Марше») возникла в конкретной ситуации. Когда же Марисса выявила фундаментальное убеждение, связанное с состоянием депрессии («Я не могу никому понравиться»), то получила безусловное убеждение, которое казалось ей верным во всех ситуациях.

Предыдущий пример демонстрирует, как определить фундаментальные убеждения о себе. У нас также формируются установки о себе и о мире. Немного изменив вопросы, вы можете использовать метод «сверху вниз» для определения фундаментальных убеждений о других или о мире.

Например, убеждения о других людях можно выявить, задав такой вопрос:

«Если это правда, что это означает или говорит о других людях?»

Предположения или фундаментальные убеждения о мире можно выявить, задав следующий вопрос:

«Если это правда, что это говорит о мире и как это работает?»

Приведем примеры использования метода «сверху вниз» для определения фундаментальных утверждений о других людях и о мире:

Ситуация: Вику и коллегам установили новые нормы продаж.
Автоматическая мысль Вика: «Все выполняют эти нормы, кроме меня».

Метод «сверху вниз»:

(Что это говорит о других людях?)



«Они легче справляются с работой, чем я».
(Если это правда, что это говорит о других людях?)



«Другие более компетентны, чем я».

Ситуация: начальник вызвал Мариссу для проведения аттестации сотрудников.
Автоматическая мысль Мариссы: «Я снова сделала ошибку. Он меня уволит».

Метод «сверху вниз»:

(Что это говорит о мире и как это работает?)



«Со мной всегда происходят плохие вещи».
(Если это правда, что это говорит о мире и как это работает?)



«Мир жесток и суров».
(Если это правда, что это говорит о мире и как это работает?)



«Все в мире настроено против меня».

Иногда поиска фундаментальных представлений о себе будет достаточно, чтобы понять проблему, периодически возникающую в вашей жизни. Однако часто установки о себе раскрывают лишь часть истины. Фундаментальные представления о других людях и мире в целом могут существенно расширить наше понимание того, почему та или иная ситуация оказывается для нас такой неприятной. Например, Вик не был бы так озабочен мыслями о невыполнении плана продаж, если бы представил, что другие тоже могут не справиться с этим заданием. Мысль о том, что другие сотрудники более компетентны, чем он, увеличила его страдание и лишь усилила ощущение собственной никчемности.

Фундаментальные убеждения Мариссы, что «мир жесток и суров» и «все в мире настроено против меня», определенно усилили ее депрессию и чувство беспомощности. С каждым днем ей становилось все тяжелее прикладывать усилия, поскольку она верила, что в конце концов мир ее поглотит, даже несмотря на все ее старания. В действительности то, что Марисса продолжала трудиться, было свидетельством ее мужества.

Очевидно, что негативные убеждения о мире возникнут у тех людей, которые были свидетелями или сами пережили жизненную травму, выжили в тяжелых экономических условиях без какой-либо надежды на улучшение ситуации, выросли в ситуации хаоса, непредсказуемости, постоянно подвергались дискриминации или повидали немало ситуаций, связанных с насилием и наказанием. Дети с подобным опытом наиболее подвержены развитию негативных фундаментальных убеждений о мире. К тому же значительный негативный опыт может способствовать формированию негативных фундаментальных убеждений в любом возрасте.

Негативные фундаментальные убеждения о других людях тоже возникают вследствие травматического или устойчиво негативного взаимодействия с другими людьми. Порой, как мы видели в случае с Виком, косвенный опыт (успешный брат) способствует формированию такого взгляда на других людей, который может принести страдание. Позитивное суждение Вика о других людях («они компетентны»), связанное с негативным фундаментальным представлением о себе («я неполноценный»), помогает объяснить высокую степень тревоги.

Важно помнить, что вполне нормально иметь как позитивные, так и негативные фундаментальные установки. Негативные мысли вызывают проблемы только тогда, когда застывают на одном месте, не давая вам нужной гибкости мышления, чтобы увидеть себя, других и мир с положительной стороны. Позитивные фундаментальные мысли тоже могут стать причиной проблем, если мы потеряем гибкость, позволяющую нам воспринимать негативные стороны самих себя, других людей и мира. Например, если кто-то пытается использовать вас, важно распознать плохие намерения этого человека. Полезно знать, что некоторые собаки могут укусить.

Письменные задания 12.1, 12.2, 12.3 и 12.4 помогут вам определить некоторые ваши фундаментальные убеждения. Попробуйте выявить установки о себе, других и мире, связанные с различными трудностями, над которыми вы работаете, читая эту книгу. Если у вас возникли сложности с определением фундаментальных убеждений для одной из сфер, скорее всего, выбранные вами ситуации не связаны с данными убеждениями. В письменном задании 12.1 представлен простой подход к определению фундаментальных установок. В письменных заданиях 12.2, 12.3, и 12.4 дается более детальный подход, в котором применяется метод «сверху вниз». Вы можете решить, с помощью какого подхода (простого или сверху вниз) вам легче определить ваши фундаментальные убеждения.

Упражнение. Определяем фундаментальные убеждения

Вспомните недавнюю ситуацию, когда вы испытывали ярко выраженную эмоцию. Представьте события во всех подробностях. Что вы думаете о себе, других людях и окружающем мире?

Письменное задание 12.1. Определяем фундаментальные убеждения

1. Я _____
2. Другие люди _____
3. Мир вокруг _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Определяем фундаментальные убеждения о себе

Вспомните другую ситуацию, когда вы испытывали ярко выраженную эмоцию (выполните письменное задание 12.2). Завершите работу с упражнением, когда придете к категоричному утверждению о себе. Возможно, вам потребуется задать себе вопрос «Если это правда, что это говорит обо мне?» больше раз, чем указано в письменном задании (либо вы сможете прийти к фундаментальному убеждению после первого или второго вопроса).

Письменное задание 12.2. Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о себе

Ситуация (связана с сильными эмоциями)

Что это говорит обо мне?

Если это правда, что это говорит обо мне?

Если это правда, что это говорит обо мне?

Если это правда, что это говорит обо мне?

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Определяем фундаментальные убеждения о других

Выполните письменное задание 12.3, используя те же ситуации, что и в письменном задании 12.2 (или другие недавние ситуации, когда вы испытывали сильные эмоции, связанные с одним человеком или с несколькими людьми). Завершите работу с упражнением, когда придете к категоричному утверждению о других людях. Возможно, вам потребуется задать себе вопрос «Если это правда, что это говорит о других людях?» больше раз, чем указано в письменном задании (либо вы можете прийти к фундаментальному убеждению после первого или второго вопроса).

Письменное задание 12.3. Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о других людях

Ситуация (связана с сильными эмоциями)

Что это говорит о других людях?



Если это правда, что это говорит о других людях?



Если это правда, что это говорит о других людях?



Если это правда, что это говорит о других людях?

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Определяем фундаментальные убеждения о мире (или своей жизни)

Выполните письменное задание 12.4, используя те же ситуации, что и в письменных заданиях 12.2 и 12.3 (или другие недавние ситуации, когда вы испытывали сильные эмоции). Завершите работу с упражнением, когда придете к категоричному утверждению об окружающем мире. Возможно, вам потребуется задать себе вопрос «Если это правда, что это говорит о мире?» больше раз, чем указано в письменном задании (либо вы можете прийти к фундаментальному убеждению после первого или второго вопроса). Если вы не можете ничего придумать на вопрос про мир вокруг, спросите у себя: «Если это правда, что это говорит о моей жизни?»

Письменное задание 12.4. Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о мире (или своей жизни)

Ситуация (связана с сильными эмоциями)

Что это говорит о мире (или моей жизни)?

↓

Если это правда, что это говорит о мире (или моей жизни)?

↓

Если это правда, что это говорит о мире (или моей жизни)?

↓

Если это правда, что это говорит о мире (или моей жизни)?

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Каковы бы ни были истоки фундаментальных убеждений, которые спровоцировали ваши переживания, следующие два раздела помогут освоить тактики изменения этих убеждений.

Чтобы изменить свои фундаментальные убеждения, Мариссе пришлось научиться видеть вокруг не только трудности и жестокость, но и возможности. Вера в то, что порой ситуация может складываться в ее пользу, придала Мариссе уверенности для поиска отношений, которые бы обеспечивали ей поддержку. Затем она научилась использовать эту поддержку, чтобы справляться с еще более тяжелыми ситуациями в жизни.

Для Вика изменение фундаментальных убеждений означало быть довольным собой даже тогда, когда он не был лучшим. Умение находить золотую середину между «самый лучший» и «полный неудачник» очень помогло ему.

Проверяем фундаментальные убеждения

Вам может показаться, что фундаментальные убеждения можно проверить точно так же, как мы проверяли автоматические мысли, собрав доказательства за или против. Однако данный прием не подходит для фундаментальных убеждений. Наше активное фундаментальное убеждение влияет на восприятие опыта, поэтому часто мы не замечаем или не можем поверить в опыт, который не подтверждает наше фундаментальное убеждение.

Например, Марисса считала, что ее нельзя полюбить. Когда она попыталась проверить эту мысль, то почти не придала значения таким доказательствам, как приглашение на обед от коллег, искреннее приветствие, когда она пришла на работу, любовь ее детей или высокое мнение о ней ее друзей. То, что ее любили, было важным доказательством, но Марисса

проигнорировала его, потому что ей казалось, что «им просто меня жалко» или «они знают меня недостаточно хорошо». Когда фундаментальное убеждение активизировано, мы искажаем наш опыт, чтобы он больше соответствовал этому убеждению.

Вместо того чтобы проверять негативные фундаментальные мысли, полезнее определить новые фундаментальные убеждения и поискать доказательства, которые бы укрепили их. Так вы сможете взглянуть на свой жизненный опыт свежим взглядом. Если у нас будет достаточно доказательств в поддержку новых фундаментальных убеждений, мы начнем в них верить. Нам не придется избавляться от негативных мыслей. Когда позитивные фундаментальные убеждения настолько же сильны, как и негативные, наше мышление становится более гибким. В итоге будут активизироваться те фундаментальные убеждения, которые наиболее подходят для конкретной ситуации, и мы не будем оценивать свой опыт исключительно через призму негативных установок.

Определяем новые фундаментальные убеждения

Преимущество поиска нового фундаментального убеждения («Меня можно полюбить») вместо замены негативного («Меня нельзя полюбить») заключается в том, что вы сможете мыслить более гибко и будете воспринимать опыт таким образом, чтобы получать большее удовольствие от жизни. Если все время активизировано только одно фундаментальное убеждение, значительная часть нашего опыта искажается под его влиянием. Когда же две противоположные установки находятся в балансе, происходит интересная вещь: мы можем выбирать ту из них, которая лучше подходит ситуации. Кроме того, имея два уравновешивающих друг друга фундаментальных убеждения, мы сможем без труда принять все разнообразие жизненного опыта. Например, когда коллеги улыбались Мариссе, она смогла воспринять это как позитивный опыт, не пропуская его через свое фундаментальное убеждение о том, достойна ли она любви. Она просто наслаждалась хорошей компанией.

Определяя новые фундаментальные убеждения, нам проще запоминать позитивный опыт. Если у нас нет позитивного фундаментального убеждения, то наша память превращается в своеобразный контейнер с дыркой на дне. Мы можем залить в него жидкость (позитивный опыт) и наслаждаться короткой промежуток времени, но она быстро вытечет – и в контейнере ничего не останется. Определяя новое фундаментальное убеждение, вы создаете новый контейнер, где сможете хранить позитивный опыт. С помощью этой новой установки вы сможете зафиксировать и сохранить позитивный опыт на долгие годы, благодаря чему станете более счастливыми.

Например, если постоянно активировано фундаментальное убеждение «Меня нельзя полюбить», то, что бы ни происходило, это будет восприниматься с этой позиции и останется в памяти в таком виде. Вспомните, даже тогда, когда люди явно проявляли симпатию к Мариссе, она искажала этот опыт, чтобы подогнать его под фундаментальное убеждение «Меня нельзя полюбить» («Им просто меня жалко», «Они знают меня недостаточно хорошо»). Смотря на мир исключительно через призму негативного фундаментального убеждения, она отправляла любой свой опыт в контейнер с пометкой «Меня нельзя полюбить». Создав позитивную установку («Меня можно полюбить»), Марисса могла бы ее использовать, чтобы закрепить в памяти опыт. Спустя какое-то время (по мере наполнения контейнера с пометкой «Меня можно полюбить») новое убеждение окрепло бы.

Порой новое фундаментальное убеждение является противоположностью изначальной установки (например, «меня нельзя полюбить» – «меня можно полюбить»). Но наличие у Мариссы новой установки не означало, что она ждала любви ото всех. Это просто значило, что она была любима и обладала положительными качествами независимо от того, нравилась она людям или нет. Порой новая фундаментальная мысль может изменить абсолютное убеждение на убеждение с оговоркой (например, Марисса изменила установку «Каждый будет стараться меня обидеть» на «Даже если кто-то меня обидит, большинство людей добрые и щедрые»). Случается, что, сформировав новое убеждение, мы можем совершенно по-новому оценить события. Например, Вик заменил свою уверенность в том, что его успех и чувство достоинства зависят от того, был ли он лучшим, на убеждение, что он достойный человек независимо от того, насколько хорошо он себя показал.

Порой новое фундаментальное убеждение заставит вас принять другое убеждение. Например, вы можете заменить установку «Людям нельзя доверять» на «Ничего страшного, что кто-то может быть ненадежным, я знаю, что справлюсь». В таком случае позитивное убеждение о себе поможет принять негативное убеждение о других людях. Как видно из примеров, не всегда новое мнение направляет нас к противоположному (например, от «нельзя полюбить» к «можно полюбить»). Порой мы создаем что-то новое: Марисса изменила свой взгляд на других людей с «могут обидеть» на «добрые и щедрые», а Вик поменял фундаментальное убеждение о себе с «никчемный» на «достойный».

Упражнение. Определяем новое фундаментальное убеждение

Выполните письменное задание 12.5 для того, чтобы определить новое фундаментальное убеждение.

Письменное задание 12.5. Определяем новое фундаментальное убеждение

Проверьте негативные фундаментальные убеждения, которые вы выявили при выполнении письменных заданий 12.1–12.4.

Есть ли какое-то убеждение, которое постоянно возникает в вашей жизни? Укажите его в строке снизу.

Теперь определите новое фундаментальное убеждение. Каким словом лучше всего описать ваши мысли по поводу этого убеждения?

Негативное фундаментальное убеждение _____

Новое фундаментальное убеждение _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и / или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Как только вы определите новые фундаментальные убеждения, постарайтесь найти доказательства в их поддержку, поскольку вам потребуется какое-то время, чтобы поверить в новые убеждения с такой же силой, как на данный момент вы верите негативным убеждениям. В следующем разделе вы узнаете, как подмечать и создавать новый опыт, чтобы укреплять новые фундаментальные убеждения.

Укрепляем новые фундаментальные убеждения

Упражнение. Фиксируем доказательства, подтверждающие новое фундаментальное убеждение

Укажите ваше фундаментальное убеждение из письменного задания 12.5 в начале письменного задания 12.6. В течение нескольких следующих недель старайтесь подмечать и записывать незначительные события, которые бы подтверждали ваше новое фундаментальное убеждение. Имейте в виду, что обращать внимание нужно даже на малейшие детали. Например, в качестве доказательства того, что ее можно полюбить, Марисса отметила улыбки людей при встрече, комплименты, приглашение провести вместе время (или согласие на ее приглашение).

Письменное задание 12.6. Дневник фундаментальных убеждений: фиксируем доказательства, подтверждающие новое фундаментальное убеждение

Новое фундаментальное убеждение: _____

Доказательство или опыт, подтверждающий новое убеждение:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).



Полезные советы

Чтобы заметить эти небольшие события, задайте себе следующие вопросы:

- Делали ли вы сегодня что-то самостоятельно или вместе с другими, что соответствовало бы новому убеждению?
- Были ли какие-либо незначительные или существенные детали в поведении других людей по отношению к вам, которые бы соответствовали новому убеждению?
- Какие ваши ежедневные привычки соответствуют новому убеждению?
- Случилось ли сегодня что-нибудь позитивное, что соответствовало бы новому убеждению?

Записывайте любые, даже самые незначительные события, которые бы соответствовали новому убеждению (даже если вам кажется, что событие не стоит внимания). Небольшие события складываются в масштабные, поэтому нужно убедиться, что вы замечаете и цените любой жизненный опыт. Велика вероятность, что вы досконально помните малейшие негативные происшествия, именно поэтому так важно проявить точно такое же внимание к небольшим позитивным событиям.

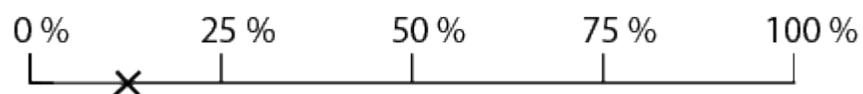
Чтобы иметь возможность отслеживать изменение своих убеждений, советуем оценить уверенность в новой установке по шкале, напоминающей ту, что вы использовали в главе 3 для оценки настроения. Например, когда Марисса только начала анализировать мысль, что ее можно полюбить, она ей казалась далекой от правды, поэтому ее оценка выглядела следующим образом:

Меня можно полюбить



Спустя десять недель в дневнике фундаментальных убеждений (письменное задание 12.6) шкала стала выглядеть следующим образом:

Меня можно полюбить



Может показаться, что изменения незначительные, но для Мариссы это победа. Впервые в своей жизни она почувствовала, что ее можно полюбить. Даже такой небольшой процент уверенности в этом позволил ей начать ценить и принимать любовь своих детей и друзей. Она продолжала отслеживать любые признаки того, что ее можно полюбить, в течение года – и оценка в конечном счете достигла 70 %. По мере того как крепло ее новое фундаментальное убеждение, она все чаще стала замечать то хорошее, что всегда было в ее жизни, но она неправильно это истолковывала. Стоило начать ценить эти позитивные события, как Марисса стала чаще радоваться и получать удовольствие от общения с другими людьми.

Упражнение. Оцениваем уверенность в новом фундаментальном убеждении за отдельный период

В первой строке письменного задания 12.7 запишите новое фундаментальное убеждение, которое вы определили и начали укреплять в письменном задании 12.6. Затем укажите дату и оцените степень соответствия этого убеждения вашему нынешнему опыту, поставив крестик (X) на шкале под подходящей цифрой. Если вы совсем не верите новому фундаментальному убеждению, поставьте крестик под цифрой 0. Если вы абсолютно уверены в нем, поставьте крестик под цифрой 100. Проводите повторную оценку каждые несколько недель, чтобы отслеживать успехи в укреплении новых фундаментальных убеждений.

Письменное задание 12.7. Оцениваем уверенность в новом фундаментальном убеждении

Новое фундаментальное убеждение: _____

Оцениваем уверенность в своем убеждении

Дата				
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %
----- ----- ----- ----- -----				
Дата				
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %
----- ----- ----- ----- -----				
Дата				
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %
----- ----- ----- ----- -----				

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Записав больше ситуаций (письменные задания 12.6 и 12.7) и пройдя оставшиеся упражнения из данной главы, вы сможете с большей вероятностью поверить в новое фундаментальное убеждение. Обычно на это уходит несколько месяцев, поэтому не расстраивайтесь, если уверенность растет медленно или же долгое время совсем не меняется. Чем больше событий в поддержку нового убеждения вам удастся подметить и записать, тем выше вероятность, что вы будете более уверены в нем. Эта новая уверенность принесет положительные изменения во многие сферы вашей жизни. Со временем вам будет проще подмечать позитивные события, которые смогут повысить удовлетворенность жизнью и сделают вас счастливее.

Необязательно быть на сто процентов уверенным в новом фундаментальном убеждении. На самом деле большинство начинают чувствовать улучшение тогда, когда уровень уверенности в новом убеждении достигает середины шкалы. Оценивая свою уверенность в письменном задании 12.7, не забывайте отмечать даже частичный успех или прогресс.



Полезные советы

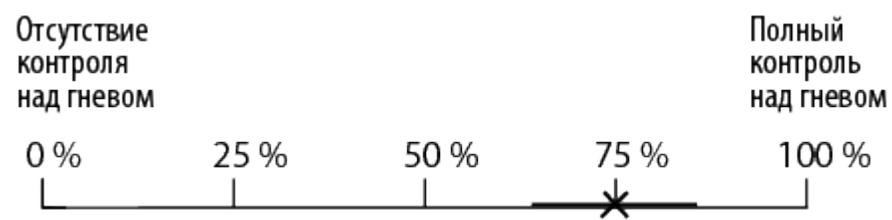
Данная глава предлагает различные упражнения, которые помогут сформировать новые фундаментальные убеждения, чтобы вы стали намного более счастливым и довольным жизнью. В отличие от письменных заданий из предыдущих глав, большинство заданий на фундаментальное убеждение (письменные задания 12.5–12.9) нужно выполнять в течение недель и даже месяцев, чтобы собрать достаточно доказательств для укрепления новых установок. Не старайтесь делать все письменные задания одновременно. Отведите достаточно времени на одно письменное задание, запишите все, чему вы научились, а уже потом переходите к новому. Исключениями являются письменные задания 12.6 и 12.7, которые мы рекомендуем выполнять одновременно.

Выполнение письменных заданий из данной главы может занять несколько недель, поэтому не забывайте вносить информацию о настроении каждую неделю или раз в две недели, чтобы следить за прогрессом (подробные инструкции см. в рубрике «Проверка настроения»).

Вик: использование шкалы для оценки позитивных изменений в поведении

Порой новые фундаментальные убеждения можно укрепить быстрее, если отрабатывать новое поведение или вносить изменения, которые бы соответствовали нашим новым установкам. Например, Вик хотел верить, что он был достойным человеком независимо от того, насколько он успешен. Он обнаружил, что чувствовал себя плохо, если не выполнил задание идеально. Вик осознавал, что ему необходимо ощущать себя достойным человеком даже тогда, когда он трудится по дому или на работе все идет неидеально. Однако он не был уверен, что мог бы избежать чувства вины и ощущения своей ничтожности всякий раз, когда срывался на жену Джуди. Он не хотел так себя вести, зная, что вспышки гнева разрушали его брак и самооценку. Вик понял, что ему необходимо изменить свой гнев на позитивную эмоцию, чтобы видеть себя более достойным человеком. Более того, он знал наверняка, что, изменив поведение, наладит отношения с Джуди.

Вик поставил себе целью изменить поведение, когда он злится. Он хотел взять свое поведение под контроль, чтобы перестать действовать агрессивно. Именно поэтому он стремился сохранить отношения с Джуди и научиться проговаривать разногласия, сохраняя уважение друг к другу. Это означало, что ему хотелось выслушать мнение Джуди даже тогда, когда они спорят, а также иметь возможность прямо выразить свои мысли, не обижая ее. Вик был склонен к перфекционизму, поэтому научился использовать оценочную шкалу для уменьшения этого ощущения. Например, психотерапевт показал Вику, как оценивать гнев на работе и дома по шкале контроля. Следующая шкала показывает, как Вик оценил контроль над гневом в ходе одного разговора с Джуди.



Когда они разговаривали, Вик стал раздражаться и несколько раз повысил голос. Он даже ударил один раз кулаком по столу. Но он не критиковал Джуди, не выбежал из дома и не делал ничего, что жена могла расценить как угрозу. Он не менял тему разговора и взял один перерыв на три минуты, чтобы успокоиться, когда гнев начал выходить из-под контроля.

Если бы Вик не знал про оценочную шкалу опыта, то оценил бы эту беседу с женой как провал попытки контролировать гнев (поскольку не смог полностью следить за ситуацией). В итоге он бы только разочаровался и, вероятно, еще больше разуверился бы в том, что научится управлять своим гневом. Необходимость применять шкалу изменила мнение Вика. Он осознал, что вовсе не был неудачником: он был успешен на 75 %. Несмотря на то что он был очень зол, он не сорвался, не выскочил из дома и не обидел Джуди. Он выслушал все, что у нее накопилось, и также высказал то, что было важно для него. Даже когда гнев набирал силу, Вик смог вернуться к разговору после трехминутного перерыва. Именно поэтому Вик и Джуди посчитали, что его усилия не напрасны, даже несмотря на то, что он не смог полностью контролировать ситуацию. Отметив частичный успех, Вик понял, что продвинулся вперед, и почувствовал удовлетворение.

Оценка опыта с помощью шкалы может принести пользу. Если вы намереваетесь что-то изменить в своей жизни или недооцениваете какие-либо ситуации либо считаете их полным провалом, поскольку они неидеальны, попытайтесь оценить свой опыт, применяя шкалу. Посмотрите, что изменится, если вы сфокусируетесь на частично позитивных аспектах опыта вместо того, чтобы заикливаться на негативных.



Памятка

Используйте шкалу для оценки опыта, который вы видите исключительно в двух категориях: «все или ничего» или «успех-провал». Вы можете также использовать шкалу для того, чтобы отслеживать прогресс в изменении поведения или настроения. Обратите внимание на чувства, которые вы испытываете, глядя на значения шкалы. Постарайтесь похвалить себя даже за самое незначительное продвижение.

Упражнение. Оцениваем поведение по шкале вместо принципа «все или ничего»

Определите поведение, связанное с новым фундаментальным убеждением, в письменном задании 12.8. Например, если вы пытаетесь сформировать установку, что вас можно полюбить, оцените свое поведение в обществе или действия, которые, на ваш взгляд, позволят вас полюбить. Если вы стараетесь выработать новую установку «Я достойный человек» – сфокусируйтесь на поведении, которое это демонстрирует. Выберите поведение, которое вы обычно оцениваете с позиции «все или ничего».

На каждой шкале опишите ситуацию и укажите поведение, которое вы оцениваете. Постарайтесь найти отличия в ощущениях, когда вы анализируете поведение по шкале, а не с позиции «все или ничего». Подведите итог тому, чему вы научились, в конце задания. Например, Вик написал: «Я достойный человек даже тогда, когда лишь частично достиг успеха, поскольку двигаюсь в правильном направлении. Мое стремление изменить поведение – черта достойного человека, даже если я не достиг совершенства».

Письменное задание 12.8. Оцениваем поведение по шкале



Заключение: _____

Является частью «Задумайте свое настроение», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и / или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Укрепление фундаментальных убеждений при помощи поведенческих экспериментов

Из главы 11 вы узнали, как использовать поведенческие эксперименты для того, чтобы проверить исходные предположения. Проведение поведенческих экспериментов также поможет укрепить новые фундаментальные убеждения. Тяжело выработать уверенность в новой установке, просто думая об этом. Часто уверенность возрастает только тогда, когда мы начинаем экспериментировать с поведением, которое связано с новым фундаментальным убеждением. Например, Вик обрел уверенность в том, что сможет управлять своим гневом, лишь после того, как начал экспериментировать с поведением, которое помогает ему удерживать контроль.

Одна женщина по имени Карла считала себя недостойным человеком. Карла была убеждена, что другие люди гораздо более значимы, чем она. В итоге Карла всегда делала то, чего хотели другие, и ставила их интересы выше собственных. Она всячески избегала конфликтов, поскольку ей не нравилось огорчать других. Это поведение было настолько укоренившимся, что всякий раз, когда разгорался конфликт, Карла была уверена, что во всем виновата она, и чувствовала себя ужасно. По мере выполнения письменных заданий в данной главе она решила выстроить три новых фундаментальных убеждения: «Мои интересы тоже важны», «Конфликты неизбежны в любых отношениях, поскольку разные люди часто хотят разного» и «Если я смогу за себя постоять и справлюсь с дискомфортом, мне будет гораздо лучше».

Карла решила проводить один-два поведенческих эксперимента каждый день:

1. «Я буду более внимательна к своим потребностям и смогу постоять за себя».
2. «Если я с кем-то не согласна, то озвучу свою точку зрения. Я смогу справиться с дискомфортом и не пойду на поводу у другого человека, только бы избежать конфликта».
3. «Я буду ежедневно посвящать время себе и делать то, что важно для меня».

Исходя из своих старых и новых фундаментальных убеждений, Карла сделала догадки о том, что могло бы произойти во время этих экспериментов. В соответствии со старыми установками она предполагала, что люди расстроятся или начнут ее критиковать и она станет чувствовать себя еще хуже. Согласно новым установкам, несмотря на возможный дискомфорт в краткосрочной перспективе, она будет чувствовать себя намного лучше в будущем.

Карла особенно переживала, что о ней начнут думать близкие друзья и семья после таких изменений, поэтому решила, что первые пару недель она будет проводить эксперименты с незнакомыми людьми. Было несколько вещей, которые удивили Карлу, стоило ей начать вести себя по-другому с продавцами и незнакомцами. Вопреки ее опасениям большинство никак не отреагировало, когда она высказывала свою точку зрения и четко давала понять, что ей надо. Некоторые даже поддержали ее, сказав: «Я вас прекрасно понимаю».

Вдохновившись таким результатом, Карла решила провести похожие поведенческие эксперименты с семьей и друзьями. На этот раз она получила позитивную или нейтральную реакцию, но также заметила, что некоторые расстроились, когда она отстаивала свою точку зрения. Но Карла продолжила стоять на своем и с удивлением обнаружила, что, несмотря на изначальный дискомфорт, ей иногда становилось лучше даже тогда, когда не удавалось прийти к единому мнению. Она осознала, что не было ничего страшного в том, что она говорила о своих потребностях, даже если не все были с этим согласны. Карла также поняла, что озвучивать свои мысли важно даже тогда, когда другие члены семьи думают по-другому.

Проанализировав результаты экспериментов, Карла пришла к выводу, что некоторые члены семьи были абсолютно уверены, что она всегда уступит и поддержит их. Когда этого не происходило, они реагировали негативно. В итоге Карла решила объяснить им, что отныне хотела бы прямо выражать свои желания. Потребовалось какое-то время, но постепенно ей удалось изменить роль в своей семье. Стоило Карле начать высказывать свое мнение чаще, как она обнаружила, что другие готовы пойти на компромисс.

При проведении экспериментов (особенно в самом начале) Карле пришлось выдержать дискомфорт. Она была приятно удивлена, когда вскоре дискомфорт стал постепенно слабеть. Поведенческие эксперименты повысили уверенность в тех ситуациях, когда на нее обращали внимание и соглашались с тем, о чем она просила. Когда же ее просьбы игнорировались, она понимала, что разбежка во мнениях не была свидетельством ее незначительности. Она увидела, что разногласия неизбежны, ведь даже любящие друг друга люди часто хотят разного.

Упражнение. Поведенческие эксперименты для укрепления новых фундаментальных убеждений

На данном этапе вы готовы провести несколько поведенческих экспериментов для укрепления новых фундаментальных убеждений.

1. Выполните письменное задание 12.9. Напишите два или три новых типа поведения, связанные с новым фундаментальным убеждением. Вероятно, это поведение будет вызывать у вас нервозность и нежелание его применять. Это знак, что вы на верном пути.
2. Попробуйте угадать, что произойдет, основываясь на своих старых и новых убеждениях.
3. Если у вас есть такая возможность, опробуйте это поведение сначала в кругу незнакомых людей (например, сотрудников магазина). Этот опыт будет полезен, потому что незнакомцы не знают, как вы обычно себя ведете.
4. После экспериментов с незнакомцами постарайтесь применить новое поведение с людьми, которых вы знаете. Если посчитаете нужным, можете рассказать семье и друзьям о том, какое новое поведение вы бы хотели «обкатать» и почему это важно для вас.
5. Напишите результаты экспериментов и уроки, которые вы извлекли, особенно когда они соотносятся с новыми установками и вашими предположениями (см. пункт 2 выше). Поддерживают ли новое поведение и результаты экспериментов ваши новые фундаментальные убеждения хотя бы частично?

Письменное задание 12.9. Поведенческие эксперименты для укрепления новых фундаментальных убеждений

Запишите те фундаментальные навыки, которые вы бы хотели укрепить:

Перечислите два или три новых типа поведения, которые соотносятся с вашей новой установкой (речь о том, как вы хотели бы себя вести, если бы были уверены в новом фундаментальном убеждении). Вероятно, вы неохотно думаете о том, что надо менять поведение, но это поможет вам укрепить новое фундаментальное убеждение.

Попробуйте угадать, что произойдет, основываясь на своих старых и новых взглядах.

Догадка, основанная на старом убеждении: _____

Догадка, основанная на новом убеждении: _____

Результаты экспериментов с незнакомцами (напишите, что и с кем вы делали и что произошло): _____

Результаты экспериментов со знакомыми людьми (напишите, что и с кем вы делали и что произошло): _____

Что я узнал (поддерживают ли результаты новые фундаментальные убеждения хотя бы частично?): _____

Эксперименты, которые я планирую провести: _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

БЛАГОДАРНОСТЬ

До сих пор в данной главе вы работали над тем, чтобы определить и укрепить новые фундаментальные убеждения. Как вы помните, фундаментальные убеждения существуют в парах. Когда у вас есть позитивное и негативное убеждение, одно из них может активизироваться в любой момент. Возможно, вы задумывались о том, есть ли какой-то способ повлиять на сознание, чтобы позитивные фундаментальные мысли активизировались чаще, чем негативные. Наполнение жизни благодарностью поможет укрепить позитивные фундаментальные убеждения и хорошее настроение.

Современные исследования показывают, что благодарность способствует улучшению настроения и даже здоровья! Интересно отметить, что благодарность присутствует во всех крупных религиях мира. Ее можно смело отнести к универсальным человеческим ценностям, которые играют существенную роль испокон веков во всех культурах. Благодарность выражается в мыслях и в признательности за опыт или качества, которыми наделены мы, другие люди и мир. Если мы найдем то, за что можем быть благодарны, то сможем укрепить позитивные фундаментальные убеждения. Каждый из нас может сделать одну вещь, чтобы улучшить свое состояние, – регулярно произносить слова благодарности. Благодарность дает нам возможность распознавать и сохранять позитивный опыт. Придерживаясь принципов благодарности, мы пробуждаем самое лучшее, что есть в нас.

Когда мы фокусируемся на том, что нам нравится, мы зачастую смещаем взгляд с негативных вещей на позитивные. Представляем вам Луизу. Она обедает с другом в ресторане. Еда кажется Луизе остывшей, да и ее вкус не вызывает особого восторга. Если она будет фокусироваться на этом, то настроение, вероятнее всего, испортится. Однако если Луиза будет благодарна за то, что кто-то приготовил для нее обед, то она может наслаждаться компанией друга.

Благодарность не подразумевает игнорирование негативных аспектов. Луиза могла попросить официанта разогреть ее блюдо или принести ей что-нибудь другое. Однако она предпочла справляться с подобными ситуациями с помощью благодарности, стараясь изо всех сил игнорировать негатив и найти позитивные моменты, которые для нее ценны.

Письменные задания в данном разделе помогут вам начать использовать благодарность в своей жизни. Кто-то сразу же увидит эффект, кому-то понадобится выполнять задания в течение нескольких недель, прежде чем появится хотя бы небольшой результат. Если упражнение вам помогает, вы можете подумать о том, чтобы сделать благодарность частой практикой, то есть применять ее всю оставшуюся жизнь.

Упражнение. Начинаем заполнять журнал благодарности

Следующие полтора месяца отводите пять минут в неделю на то, чтобы сфокусироваться на том, за что вы благодарны. Это могут быть незначительные события (например, вы заметили, что руки стали сильнее, или почувствовали лучи солнца на своем лице) и что-то важное для вас (например, ребенок сказал, что любит вас, или на выборах победил достойный кандидат). Укажите все события в письменных заданиях 12.10, 12.11 и 12.12. Вы должны выполнять это упражнение всего лишь раз в неделю, поэтому советуем сделать пометку в календаре или оставить напоминание в электронном ежедневнике. Если вам не хватает места в письменных заданиях в книге, продолжите вести записи в блокноте или в электронной записной книжке.

Приведем в пример несколько записей, сделанных Луизой в журнале благодарности.

Я живу в безопасном районе. Для меня ценно то, что соседи машут мне всякий раз, когда видят меня. Мне нравится наблюдать за тем, как играют дети, а также слушать их смех. [Мир]

Мне понравилась выгуливать собаку. Она всегда оживает, когда я достаю поводок, чтобы пойти с ней на улицу. После тяжелого трудового дня так приятно осознавать, что она будет радоваться моему приходу. Мы ложимся с ней вместе на диван, и мне очень нравится гладить ее. [Другие]

Я остановилась, чтобы помочь пожилому соседу. Он обрезал ветки и не мог дотянуться до самой высокой. Для меня важно помогать другим, и мне стало хорошо, когда я сделала доброе дело, не рассчитывая на что-либо взамен. Меня также обрадовало то, что его настроение улучшилось, потому что мы приятно поболтали, пока вместе подрезали ветки. [Я сама]

Воспользуйтесь категориями из письменных заданий 12.10, 12.11 и 12.12: мир вокруг и ваша жизнь; другие люди; вы сами (эти категории позволяют вам подумать о благодарности в этих сферах, связанных с фундаментальными убеждениями, над которыми вы работали в данной главе). Каждую неделю отмечайте, за что вы благодарны, пересматривайте ваши предыдущие записи и добавляйте новые.

Как мы показали на примере Луизы, лучше записывать несколько событий, но в деталях, чем пытаться составить длинный список того, за что вы благодарны. Попробуйте подробно записывать несколько событий каждую неделю, даже если в письменном задании будет всего лишь одна запись. Будут недели, когда вы запишете несколько событий на одном или двух бланках вместо всех трех. Это абсолютно нормально.

Постарайтесь использовать три бланка письменного задания как минимум в течение шести недель (письменные задания 12.10, 12.11 и 12.12). По прошествии этого времени ответьте на вопросы письменного задания 12.13.

Письменное задание 12.10. Благодарность за мир вокруг и за свою жизнь

События, происходящие в мире и в моей жизни, которые я ценю и за которые благодарен:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 12.11. Благодарим других

Я благодарен другим (семье, друзьям, коллегам, животным и т. д.) и ценю их за:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 12.12. Благодарим себя

Я благодарен себе и ценю себя за (*укажите качества, сильные стороны, ценности, хорошие поступки и т. д.*):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 12.13. Изучаем журнал благодарности

1. Позволило ли заполнение журнала каким-то образом изменить мой взгляд на свою жизнь, на других людей и на себя? Если да, то как?

2. Как это повлияло на настроение? _____

3. Была ли какая-то польза в том, что я перечитывал старые записи, даже если на этой неделе почти не добавлял новых? _____

4. Стало ли со временем проще замечать вещи, за которые я благодарен? _____

5. Как заполнение журнала помогло мне замечать вещи, за которые я благодарен? _____

6. Показалось ли мне, что эффект стал длиться дольше по мере продолжения практики? _____

7. Помогло ли ведение записей в журнале благодарности укрепить новые фундаментальные убеждения? Если да, то как? _____

8. Имеет ли смысл продолжать дальше использовать благодарность? Почему? _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Если журнал благодарности помог вам улучшить настроение, через шесть недель вы можете продолжать делать записи. Преимущество такого журнала заключается в том, что вы можете перечитывать свои записи о том, за что вы благодарны, в те дни, когда настроение начинает падать. Некоторые предпочитают просто думать о том, за что они благодарны. Если вам такой вариант ближе, то мы не возражаем.

Выражаем благодарность другим людям

Многие отмечают реальную пользу от ведения журнала благодарности. Осознание того, за что мы можем быть благодарны в нашей жизни, важный шаг. Мы только выигрываем от того, что выражаем благодарность другим людям. Это имеет несколько потенциальных преимуществ. Во-первых, у нас появляется больше времени, чтобы сфокусироваться на позитивных чувствах, поскольку мы продлеваем момент благодарности. Во-вторых, когда мы выражаем свою благодарность другим людям, в ответ мы можем услышать вещи, за которые благодарны они. Таким образом выстраивается более позитивное общение. В-третьих, напрямую выражая свою благодарность человеку за поступки или просто за то, что он есть в вашей жизни, вы можете улучшить взаимоотношения. Еще один путь к счастью – увеличить количество позитивных контактов с другими людьми. В целом, выражая благодарность, мы остаемся в хорошем расположении духа.

Упражнение. Выражаем благодарность другим людям

Внося записи в журнал благодарности каждую неделю, перечитывайте старые пометки и поразмышляйте, что из записанного вы могли бы выразить лично. Есть два вида благодарности в адрес других людей. Во-первых, вы можете прокомментировать (даже в разговоре с незнакомым человеком) что-то, что вы цените в мире вокруг или в своей жизни (письменное задание 12.10). Например: «Как же нам сегодня повезло с погодой, а вот в другом городе жуткий ветер». Во-вторых, вы можете перечитать письменное задание 12.11 и выбрать кого-то, о котором вы написали. Затем поговорите с этим человеком лично или напишите письмо, выражающее вашу признательность. Хорошо подумайте, как этот человек повлиял на вашу жизнь. К слову, письмо можно не отправлять.

Если вы решите рассказать кому-то о своей признательности, для этого есть разные способы: при личной встрече, по телефону или в письме (можете прийти в гости, чтобы зачитать свое письмо).

Напишите имена людей, кому вы выразили благодарность, и что произошло в результате. Приведем в пример записи Луизы.

Я поблагодарила продавщицу за то, что она помогла подобрать мне шампунь.

Что произошло?

Ей было приятно, что я оценила ее помощь. Мне стало веселее оттого, что я смогла поднять ей настроение.

Во время обеденного перерыва я порадовалась хорошей погоде.

Что произошло?

Мой комментарий заставил всех начать делиться планами на выходные. Разговор получился весьма позитивным.

Я написала письмо своему учителю игры на пианино, у которого занималась много лет тому назад. Я рассказала, что до сих пор с удовольствием сажусь за инструмент, и поблагодарила за терпение и доброту.

Что произошло?

Меня накрыла волна позитивных эмоций, когда я писала письмо. Педагог мне не ответил, но мне кажется, что такое неожиданное письмо должно было обрадовать.

Запишите любые ваши проявления благодарности и что за ними последовало (письменное задание 12.14). Постарайтесь отмечать любое влияние, которое благодарность оказывает на настроение, других людей или отношения. Порой эффект может быть моментальным.

Письменное задание 12.14. Выражаем благодарность

1. Кому я хочу выразить благодарность: _____

Что я сказал или написал: _____

Что произошло? _____

2. Кому я хочу выразить благодарность: _____

Что я сказал или написал: _____

Что произошло? _____

3. Кому я хочу выразить благодарность: _____

Что я сказал или написал: _____

Что произошло? _____

4. Кому я хочу выразить благодарность: _____

Что я сказал или написал: _____

Что произошло? _____

5. Кому я хочу выразить благодарность: _____

Что я сказал или написал: _____

Что произошло? _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Проявление доброты

Благодарность не единственный способ добиться улучшений в жизни. Еще одна возможность активизировать и укрепить новые фундаментальные убеждения заключается в том, чтобы делать добрые дела. Когда мы проявляем доброту к другим людям, то зачастую испытываем всплеск положительных эмоций и становимся счастливее.

В ходе одного исследования обнаружили, что люди, проявлявшие доброту каждый день в течение четырех недель, стали чувствовать себя более счастливыми и довольными жизнью. Такие изменения были результатом небольших проявлений доброты, например придержать дверь, угостить друга обедом, улыбнуться прохожему, пропустить кого-то в очереди, навестить больного друга, сказать комплимент, помочь соседу донести покупки. Когда мы делаем добрые дела для других, мы начинаем лучше думать о себе и со временем становимся более счастливыми.

Кристин провела эксперимент с проявлением доброты. Когда она начала ходить в новое почтовое отделение, то заметила, что все вокруг были недовольны очередями. Она решила, что каждый раз, заходя на почту, станет улыбаться посетителям, радостно поприветствует работника отделения и постарается завязать беседу с людьми в очереди. Через неделю эксперимента она заметила, что работник почты начал встречать ее улыбкой. Этим дружелюбием он одаривал и других посетителей. Спустя какое-то время угрюмое почтовое отделение преобразилось. История Кристин иллюстрирует важную мысль: проявление доброты поднимает настроение не только вам, но и другим людям. Благодаря этому вы также сможете завести приятные знакомства там, где часто бываете.

Упражнение. Проявляем доброту

На ближайшие несколько недель запланируйте различные добрые поступки (помощь семье, друзьям, коллегам, соседям, незнакомцам или животным). Укажите их в письменном задании 12.15. Спустя несколько недель напишите в конце письменного задания, какой эффект оказало проявление доброты на ваше настроение и отношения. Также постарайтесь понять, удалось ли активизировать позитивные фундаментальные убеждения о себе, других людях или мире, когда вы совершали добрые поступки.

Письменное задание 12.15. Проявление доброты

Мои добрые дела

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____
5. _____ 6. _____
7. _____ 8. _____
9. _____ 10. _____
11. _____ 12. _____
13. _____ 14. _____
15. _____ 16. _____
17. _____ 18. _____
19. _____ 20. _____
21. _____ 22. _____

Как ваши добрые поступки повлияли на ваше настроение (как негативно, так и позитивно)?

Как ваши добрые поступки повлияли на ваши взаимоотношения?

Какое позитивное фундаментальное убеждение было активизировано (я сам, другие люди, мир)?

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Все, чему вы учитесь в данной главе, поможет вам взрастить семена новых позитивных фундаментальных убеждений. Позитивные фундаментальные убеждения помогают становиться счастливее, и по мере их укрепления у вас будет появляться все меньше негативных автоматических мыслей. Тем не менее не исключены моменты в вашей жизни, когда вы будете испытывать депрессию, тревогу, злость или другие болезненные эмоции. Во время стрессовых ситуаций негативные мысли и фундаментальные убеждения могут возвратиться. Во всех подобных случаях советуем вам пересматривать выполненные письменные задания, особенно записи о ваших новых позитивных фундаментальных убеждениях и оценках (письменные задания 12.6 и 12.7), журнал благодарности (письменные задания 12.10–12.12), учет проявлений благодарности по отношению к другим и проявление доброты (письменные задания 12.14 и 12.15).

В тяжелые времена советуем возобновить выполнение упражнений, которые вам помогли в прошлом. Постарайтесь сделать как можно больше полезных практик частью повседневной жизни. Со временем они превратятся в привычку – и вы заметите, что автоматически фокусируете внимание на позитивном опыте, чувствуете и выражаете благодарность и стараетесь использовать любую возможность, чтобы проявить доброту к другим людям.

Проверка настроения

Используйте те же шкалы оценки настроения, что и раньше:

- Депрессия/несчастье: опросник по депрессии.

Письменные задания 13.1 и 13.2.

- Тревога/нервозность: опросник по тревоге.

Письменные задания 14.1 и 14.2.

- Другое настроение/счастье: определяем и отслеживаем настроение.

Письменные задания 15.1 и 15.2.

Важно проводить оценку уровня счастья, поскольку выполнение многих упражнений в данной главе может повлиять на ваш уровень счастья.

Что делать дальше?

Главы книги «Разум рулит настроением» можно читать в разном порядке, поэтому по окончании работы с этой главой вы, скорее всего, уже освоили практически всю книгу. Если вы сумели достичь своих целей и чувствуете себя лучше, самое время перейти к главе 16 «Удерживаем результат и становимся более счастливыми».

Если вы уже работали над каким-то настроением или все еще пытаетесь победить негативные эмоции, пора обратиться к соответствующим главам, посвященным определенным эмоциональным состояниям (глава 13 – о депрессии, глава 14 – о тревоге, глава 15 – о гневе, вине и стыде). В этих главах приведены навыки, необходимые для работы с каждым из этих состояний.

Даже если настроение улучшилось, но вы изучили не все главы книги и хотите освоить дополнительные навыки, советуем прочитать оставшиеся главы сейчас.

Глава 12. Заключение

- Если вы все еще пытаетесь справиться с мучающим вас настроением даже после использования дневника мыслей (главы 6–9), плана действий (глава 10) и поведенческих экспериментов (глава 11), вам стоит выявить фундаментальные убеждения и начать с ними работать.
- Фундаментальные убеждения представляют собой категоричные заявления о себе, других людях или окружающем мире.
- Фундаментальные убеждения являются основой наших исходных предположений и автоматических мыслей.
- Фундаментальные убеждения существуют в парах. Если нами большую часть времени руководят негативные мысли, тогда необходимо найти и укрепить новые позитивные мысли.
- Фундаментальные убеждения можно определить с помощью метода сверху вниз или дополнив предложение с фразой «Я...», «Другие люди...» и «Мир вокруг...».
- Новые позитивные фундаментальные убеждения можно укрепить путем записи событий, которые соответствуют каждому фундаментальному убеждению (оценивается уверенность в нем и поведение, связанное с ним, проводятся поведенческие эксперименты, чтобы «опробовать» новое убеждение).
- Сдвиг фундаментальных убеждений происходит постепенно, но со временем они становятся более стабильными, мощнейшим образом влияя на то, как мы думаем, ведем себя и чувствуем себя.
- Заполняя журнал благодарности и выражая благодарность, вы сможете укрепить позитивные фундаментальные убеждения и стать более счастливым.
- Проявляя доброту, вы также становитесь более счастливым и улучшаете отношения с другими людьми.

13. Анализируем вашу депрессию

Если вы только начали изучение книги «Разум рулит настроением» и уже читаете данную главу, то, скорее всего, вы испытываете депрессию. На протяжении всей книги вы сможете узнать способы борьбы с депрессией, следя за историями Бена, Вика и Мариссы. У каждого из них депрессия возникла по-разному.

Бен прожил практически всю свою жизнь без каких-либо серьезных признаков депрессии. Депрессия Бена началась в трудный для него год, когда один из его друзей умер, а у его жены Сильвии был диагностирован рак. Несмотря на то что лечение Сильвии прошло успешно и она полностью поправилась, Бен стал считать, что его ждет безрадостное будущее, и начал все больше погружаться в негативные мысли о себе и своих делах. Со временем у него пропал аппетит, он перестал заниматься тем, что доставляло ему удовольствие, порой ему было тяжело даже встать с кровати. Депрессия Бена подкралась медленно, постепенно набирая силу и окутывая мраком каждый новый день.

Вик же, напротив, с самого детства чувствовал себя бесполезным и страдал от низкой самооценки. Большую часть жизни он боролся с алкоголизмом, но все же сумел оставаться трезвым в последние несколько лет благодаря помощи жены и «Анонимных алкоголиков». Депрессия никогда не могла полностью сломить Вика. Напротив, большую часть времени он испытывал небольшие проявления депрессии, которые в основном выражались в сомнениях в собственных силах и ощущении своей неадекватности.

Марисса же сталкивалась с серьезными проявлениями депрессии несколько раз. В детстве она стала жертвой сексуального насилия со стороны отца, а позже жертвой рукоприкладства со стороны двух своих мужей. Когда депрессия достигала своей наивысшей точки, Марисса боролась с желанием покончить жизнь самоубийством. Она привыкла думать о себе плохо с самого раннего возраста. Депрессия столь сильно отразилась на ее жизни, что она даже с трудом могла работать. Порой депрессия была настолько тяжелой, что она опаздывала на работу, едва ли могла сконцентрироваться и, как следствие, рисковала потерять место.

Как мы можем увидеть на примере трех этих человек, депрессия выражается по-разному: она может начаться быстро или медленно, может быть умеренной или сильной, может случиться один раз, повторяться всю жизнь или всегда маячить на горизонте. Задумайтесь о своей депрессии:

Началась ли она стремительно или же медленно набирала обороты? _____

Какое влияние она имеет на вашу жизнь: слабое, умеренное, сильное? _____

Вы почувствовали себя так впервые, или уже испытывали подобное чувство раньше, или депрессия сопровождает вас на протяжении практически всей жизни?

Какими бы ни были ваши ответы, данная глава поможет вам понять суть вашей депрессии и начать путь к улучшениям.

Определяем и оцениваем симптомы депрессии

Безусловно, эмоции обогащают нашу жизнь, но слишком много эмоций может быть опасно. Когда мы о чем-то грустим, то можем понять, что для нас важно и что придает смысл нашей жизни. Например, мы встречаемся с кем-то, кто нам нравится, и, когда отношения заканчиваются, мы часто испытываем грусть. Грусть позволяет понять, насколько человек был для нас важен и как сильно мы хотели, чтобы отношения продолжались. Эти эмоции позволили нам задуматься над тем, что пошло не так и что можно было сделать по-другому в следующий раз, чтобы отношения развивались. Тем не менее, если после разрыва отношений грусть перерастает в депрессию, человеку будет казаться, что его невозможно полюбить и что отныне он всем безразличен. Он будет проводить дни в постели и избегать общения с другими людьми. В самых крайних проявлениях эмоции могут разрушить жизнь.

У каждого человека депрессия может проходить по-разному. Следовательно, в качестве первого шага для понимания депрессии мы попросим вас оценить, как часто вы испытываете специфические симптомы, сопутствующие депрессии. Многих удивляет тот факт, что все эти различные ситуации могут быть признаком депрессии. Безусловно, если депрессия не настолько сильна, мы можем временами испытывать некоторые из перечисленных симптомов. Но стоит депрессии усилиться, как большинство этих признаков будут стабильно сопровождать нас практически каждый день.

Упражнение. Определяем симптомы депрессии

Выявить ваши симптомы поможет опросник по депрессии (письменное задание 13.1). Заполняйте этот опросник по мере прочтения книги, чтобы иметь возможность оценить изменение депрессии и понять, какой навык из книги помог вам больше всего.

Посчитайте ваш результат, сложив все цифры, которые вы обвели. Например, если в каждом пункте вы отметили 3, то ваш результат будет 57 (3 × 19 пунктов). Если вы не смогли выбрать между двумя цифрами и обвели обе, учитывайте ту, которая больше. Сравнивайте свои показатели один-два раза в неделю, чтобы узнать, какие симптомы уменьшаются, а какие нет.

Чтобы отслеживать изменения, фиксируйте свои показатели с помощью опросника по депрессии (письменное задание 13.2). Укажите дату заполнения опросника в конце каждой графы, затем поставьте крестик (x) в графе напротив вашего результата. Советуем регулярно заполнять опросник, например раз в неделю или два раза в месяц, а не только когда вам особенно плохо. Так вы сможете получить более полную картину изменения настроения со временем.

Возможно, вы заметите, что результаты меняются из недели в неделю (или не меняются каждый раз, когда вы заполняете опросник). В какую-то неделю ваша оценка будет выше, чем в предыдущую (то есть депрессия проявляется сильнее). Нельзя сказать, что это плохо, просто для некоторых людей путь выздоровления тернист. Общее снижение оценок за определенный временной промежуток свидетельствует о том, что изменения, над которыми вы работаете, помогают улучшить самочувствие.

Мы представили графики депрессии Бена и Мариссы в эпилоге (см. рис. Э.1 и Э.2). Если ваши результаты только растут или совсем не меняются в течение шести недель и при этом вы выполняете упражнения из данной книги, это может означать, что вам необходимо попробовать новый метод или же требуется помощь психотерапевта.

Письменное задание 13.1

Напротив каждого симптома обведите цифру, наиболее точно описывающую, в какой мере вы испытывали его в течение последней недели.

	Вообще не испытывал	Иногда	Часто	Большую часть времени
1. Грусть, подавленное настроение	0	1	2	3
2. Чувство вины	0	1	2	3
3. Раздражительность	0	1	2	3
4. Снижение интереса к обычной деятельности или уменьшение удовольствия от нее	0	1	2	3
5. Желание отстраниться от людей, избегание людей	0	1	2	3
6. Сложнее обычного выполнять какие-либо дела	0	1	2	3
7. Ощущение собственной ничтожности	0	1	2	3
8. Трудности с концентрацией внимания	0	1	2	3
9. Трудности в принятии решений	0	1	2	3
10. Мысли о самоубийстве	0	1	2	3
11. Навязчивые мысли о смерти	0	1	2	3
12. Мысленное составление плана самоубийства	0	1	2	3
13. Низкая самооценка	0	1	2	3
14. Ощущение бесперспективности	0	1	2	3
15. Самобичевание	0	1	2	3
16. Усталость, недостаток сил	0	1	2	3
17. Значительная потеря веса или снижение аппетита (не учитывая снижения массы тела вследствие соблюдения диеты)	0	1	2	3
18. Изменение сна (сложно заснуть, спите дольше или меньше, чем обычно)	0	1	2	3
19. Снижение сексуального влечения	0	1	2	3
Итоговый показатель (сумма всех обведенных цифр)				

скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 13.2

Показатель																			
57																			
54																			
51																			
48																			
45																			
42																			
39																			
36																			
33																			
30																			
27																			
24																			
21																			
18																			
15																			
12																			
9																			
6																			
3																			
0																			
Дата																			

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Опросник по депрессии и бланк с показателями (письменные задания 13.1 и 13.2) позволяют отслеживать изменение симптомов. Их следует заполнять периодически, например каждую неделю или дважды в месяц. Первый показатель в опроснике называется отправной точкой (или исходным показателем). Спустя какое-то время, испробовав различные стратегии улучшения настроения, вы сможете увидеть изменение показателей (улучшение или ухудшение). Например, вы начнете заниматься физическими упражнениями, предпримите меры, чтобы решить давно мучившую вас проблему, начнете медитировать или запишетесь на курс когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). С каждым новым действием у вас будет появляться надежда и расти ожидание того, что частота и интенсивность симптомов уменьшатся (это отразится в более низких показателях при заполнении опросника по депрессии). Мы представили вам один из способов выяснить, насколько применяемые подходы вам помогают.

Мы не используем опросник по депрессии для диагностики этого состояния. Если вам кажется, что вы в депрессии, вы можете принести заполненный опросник в отделения, оказывающие психотерапевтическую помощь, или специалисту по психическому здоровью. Ваши ответы на опросник помогут врачу понять, что с вами происходит, чтобы поставить диагноз и обсудить лечение.

Симптомы, которые вы оцениваете в опроснике по депрессии, представляют собой когнитивные (мысли), поведенческие, эмоциональные и физические изменения (как в модели, описанной в главе 2). Обратите внимание, что когнитивные симптомы включают самокритику, безнадежность, мысли о самоубийстве, сложность с концентрацией и негативные мысли. Типичные изменения в поведении, сопровождающие депрессию, включают отстранение от людей, прекращение многих дел, которые доставляли удовольствие, и трудности с тем, чтобы начать действовать. Физические симптомы включают бессонницу, долгий или короткий сон, усталость, потерю аппетита или переедание, изменение веса. Эмоциональные симптомы включают грусть, раздражительность, гнев, вину и нервозность. На рис. 13.1 представлены признаки депрессии.

Были ли вы удивлены, узнав, что некоторые из этих симптомов характерны для депрессии? Многие люди даже не осознают, что проблемы со сном, аппетитом, мотивацией, концентрацией внимания или гневом могут быть признаками депрессии. Успешное лечение депрессии приводит к снижению всех симптомов.

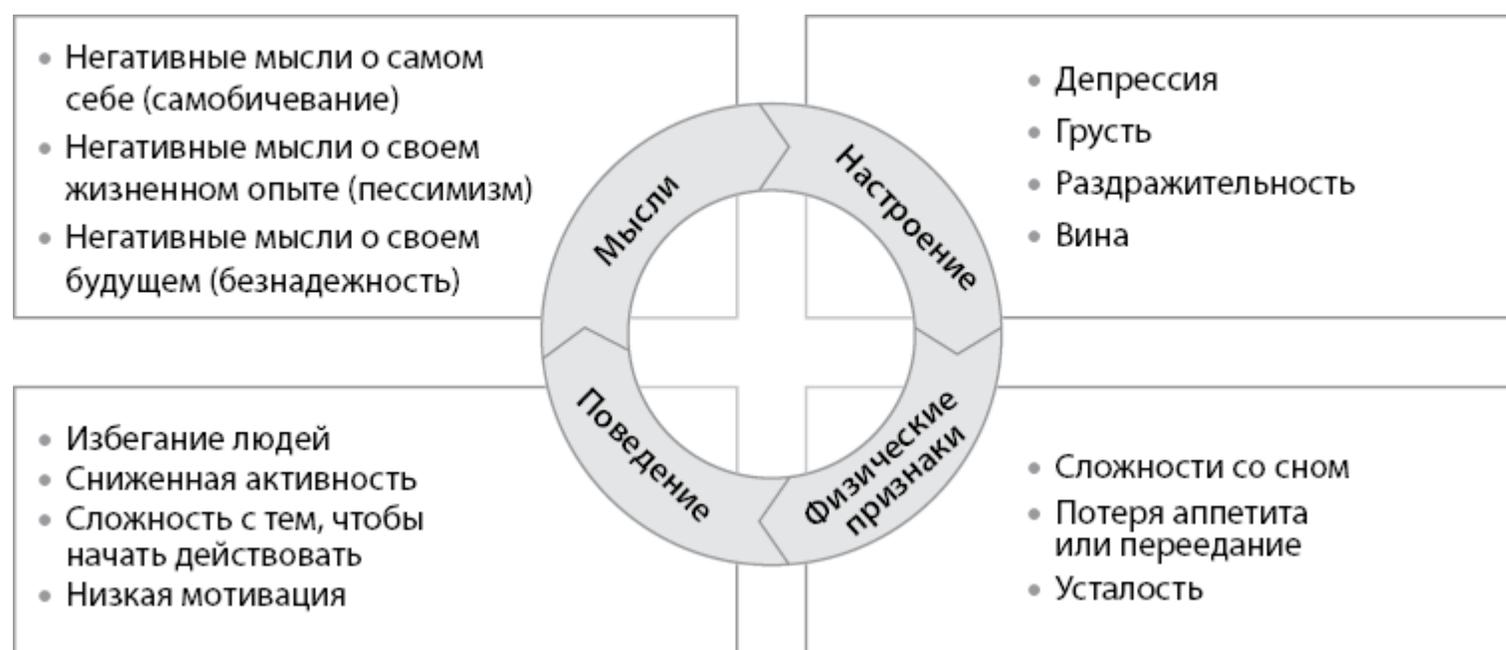


Рис. 13.1. Симптомы депрессии

Когнитивные аспекты депрессии

Аарон Т. Бек положил начало современному пониманию депрессии. В 1960-х годах он продемонстрировал, что для этого состояния характерен образ мыслей, который подпитывает депрессивное настроение. Например, Бек заметил, что в состоянии депрессии возникают негативные мысли о самом себе (самообвинение), об окружающем мире (общий негативный настрой) и о своем будущем (безнадежность). В следующих разделах эти три аспекта депрессивного мышления описываются более подробно.

Негативные мысли о себе

До начала курса КПТ Марисса была настроена к себе очень критично. Например, она считала: «Я плохая, поэтому-то со мной произошли все эти ужасные вещи», «Я плохая мать и отвратительный человек», «Я сама виновата, что мужья избивали меня». В основе всех этих мыслей лежало следующее убеждение: «Я ничтожество», «Меня нельзя полюбить», «Я плохая». Почти у каждого, кто находится в состоянии депрессии, возникают подобные самокритичные мысли. Они оказывают пагубное воздействие, поскольку подпитывают низкую самооценку, неуверенность в себе, создают проблемы в отношениях с другими людьми, а также ослабляют стремление человека сделать что-либо для улучшения своего состояния.

Чтобы понять, какую роль самокритика играет в вашей жизни, вспомните ситуацию, когда вам было особенно грустно. Вероятно, вы почувствовали себя ненужным или недостойным любви. Восстановите в памяти момент, когда вы чувствовали подавленность, и вспомните или предположите, о чем вы тогда думали. Возникли ли в вашем сознании негативные мысли о самом себе? Если да, то запишите их здесь:

Эти мысли служат примером самокритики, типичной для депрессии.

Негативные мысли о мире вокруг

Негативное восприятие окружающего мира – еще одна отличительная особенность депрессивного мышления. Обычно мы не ограничиваемся констатацией действительности: мы интерпретируем происходящие события, иногда правильно, а иногда – неправильно. Например, стоит нам оказаться вместе с другом, родственником или коллегой в тот момент, когда мы испытываем депрессию, – и они нам вдруг кажутся недовольными или слишком требовательными, хотя обычно мы так не думаем.

Негативное мышление в отношении нашего опыта – это такой образ мыслей, когда мы лучше замечаем и запоминаем негативные аспекты нашей жизни, чем позитивные или нейтральные события. Например, в состоянии депрессии мы склонны обращать внимание на негативные события, произошедшие за день, но не на позитивные. Если вы все еще не можете простить себе два дела из десяти, которые вы не сделали в субботу, вместо того чтобы похвалить себя за то, что выполнили восемь, то это еще один пример негативного мышления в отношении нашего опыта.

Вспомните, когда в последний раз вы чувствовали себя особенно подавленным. Запишите любые мысли, которые у вас возникали, которые бы показывали, что вы фокусировались на негативных аспектах и игнорировали позитивные или негативно интерпретировали события.

Негативные мысли о будущем

Во время первого сеанса психотерапии ощущение безнадежности Бена проявилось в его восклицании: «Какой в этом смысл? Оставшаяся часть моей жизни будет состоять из болезни и смерти». После победы жены над раковой опухолью и смерти близкого друга Луи Бен пришел к выводу, что его жизнь и жизни близких людей превратятся в череду трагедий, кульминацией которой будет его собственная смерть. Бен был не способен увидеть в будущем ничего хорошего.

В состоянии депрессии мы представляем будущее в черном свете. Прогнозирование или предчувствие негативного поворота событий называется ощущением безнадежности. В качестве примера подобных суждений можно привести следующие: «Я провалю это дело», «Я никому не понравлюсь», «У меня это не получится». Негативная установка в отношении будущего может также проявляться в подобных мыслях: «Я никогда не избавлюсь от этой депрессии» или «Какой смысл прилагать усилия? Лучше мне все равно не станет». Мы можем предполагать, что разговор пройдет неудачно, что новые отношения закончатся разрывом, что проблему решить невозможно или что от депрессии избавиться не получится. В своей крайней форме безнадежность может вылиться в мысли о самоубийстве.

Чтобы понять, какую роль негативное мышление о будущем играет в вашей жизни, запишите несколько негативных предсказаний, которые вы составили о вашем будущем. Например, вспомните занятие, которое обычно приносит вам удовольствие, но от которого вы отказываетесь в состоянии депрессии, поскольку полагаете, что потерпите неудачу.

Упражнение. Определяем когнитивные аспекты депрессии

В письменном задании 13.3 представлены негативные мысли, которые часто возникают в моменты депрессии. Чтобы понять, возникали ли у вас подобные мысли, и разграничить их, пометьте те, которые вас посещали, и определите направленность каждой мысли (является негативной в отношении вас самих, будущего или окружающего мира).

Письменное задание 13.3. Определяем когнитивные аспекты депрессии

Пометьте мысли, которые у вас возникали.	Мысль является негативной в отношении вас самих, будущего или окружающего мира?
<input type="checkbox"/> 1. Я плохой человек.	
<input type="checkbox"/> 2. Я неудачник.	
<input type="checkbox"/> 3. Я никому не нравлюсь.	
<input type="checkbox"/> 4. Ситуация никогда не улучшится.	
<input type="checkbox"/> 5. Я всегда проигрываю.	
<input type="checkbox"/> 6. Я ничтожество.	
<input type="checkbox"/> 7. Никто мне не поможет.	
<input type="checkbox"/> 8. Я подвел людей.	
<input type="checkbox"/> 9. Другие люди лучше, чем я.	
<input type="checkbox"/> 10. Он (она) ненавидит меня.	
<input type="checkbox"/> 11. Я всегда ошибаюсь.	
<input type="checkbox"/> 12. Моя жизнь – сплошные несчастья.	
<input type="checkbox"/> 13. Я не нравлюсь ей (ему).	
<input type="checkbox"/> 14. Ситуация безнадежна.	
<input type="checkbox"/> 15. Я разочаровываю людей.	
<input type="checkbox"/> 16. Я не могу измениться.	

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Ответы приведены ниже. Прочитайте еще раз соответствующие разделы данной главы в случае расхождения ваших ответов с правильными. В тех случаях, когда дано два ответа, оба они правильные.

Ответы на письменное задание 13.3

Я плохой человек Я

Я неудачник Я

Я никому не нравлюсь Я/мир

Ситуация никогда не улучшится Будущее

Я всегда проигрываю Я

Я ничтожество Я

Никто мне не поможет Мир/будущее

Я подвел людей Я/мир

Другие люди лучше, чем я Мир/я

Он (она) ненавидит меня Мир

Я всегда ошибаюсь Я

Моя жизнь – сплошные несчастья Я

Он (она) ненавидит меня Мир

Ситуация безнадежна Будущее/мир

Я разочаровываю людей Мир

Я не могу измениться Я/будущее

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Лечение депрессии

Хорошая новость заключается в том, что депрессию можно вылечить практически во всех случаях. Большая часть приемов, которые описаны в этой книге, изначально разрабатывались для того, чтобы помочь людям преодолеть депрессию. В этом разделе дан обзор методов, доказавших свою эффективность в лечении депрессии: когнитивная терапия, фармакотерапия, улучшение межличностных отношений и активация поведения. Исследования показывают, что активация поведения и когнитивная терапия наиболее эффективные методы, помогающие чувствовать себя лучше. Вместе эти два подхода стали часто называть когнитивно-поведенческой терапией. И хотя когнитивные и поведенческие подходы мы описываем отдельно, вы сможете научиться применять их одновременно. Как и со всеми другими приемами, советуем осваивать их по порядку и начать использовать их вместе тогда, когда вы будете уверены в каждом из них. Эти два подхода настолько эффективны, что мы подробно останавливаемся на них в данной главе и других главах книги.

У пациентов, лечащих депрессию исключительно лекарствами, риск возникновения рецидива на порядок выше, чем у тех, кто совмещает фармакотерапию и поведенческую психотерапию. Если для лечения депрессии вам прописали лекарства, то, осваивая навыки из книги, вы сможете практически полностью исключить возможность повторного возникновения депрессии после наступления улучшения и прекращения применения лекарств.

В следующих разделах мы подробнее остановимся на каждом способе лечения. Если вы находитесь в состоянии депрессии, то лучше всего начать с активации поведения. Но мы бы хотели, чтобы сперва вы познакомились с тремя методами. Описание метода активации поведения дается в конце, чтобы к тому моменту, когда вы приступите к изучению данного раздела и последующих глав, вы уже выполняли упражнения в течение нескольких недель.

Когнитивная психотерапия

В состоянии депрессии люди, как правило, лучше замечают и запоминают негативные аспекты своего опыта, чем позитивные или нейтральные. Они также склонны интерпретировать события своей жизни с негативным подтекстом (в то время как люди, не подверженные депрессии, оценивают все происходящее вокруг них с позитивной точки зрения). В качестве примера представим, что вы пригласили трех человек присоединиться к вам за обедом, и двое согласились прийти. Находясь в состоянии депрессии, вы, скорее всего, остановите внимание на том человеке, который не пришел, подумав: «Я никому не нравлюсь». Но если вы не находитесь в состоянии депрессии, вы, скорее всего, решите: «Я нравлюсь многим. Вероятно, он не смог прийти на обед, потому что у него свои планы, но он явно многое потерял, потому что мы замечательно провели время».

Главная цель когнитивной психотерапии – научить человека определять, проверять и даже менять негативные мысли, анализируя всю полноту доступной информации о нашей жизни – не только негативной, но и позитивной, а также нейтральной. В главах 6–9 и 11–12 рассказывается о приемах, позволяющих адаптировать мысли, чтобы уменьшить депрессию. Как вы могли заметить, книга названа «Разум рулит настроением» неслучайно, ведь во многих главах рассказывается, как поменять ход мыслей, чтобы чувствовать себя лучше.

Фармакотерапия

Порой препараты действительно могут помочь в лечении депрессии, но они подойдут далеко не каждому человеку, испытывающему депрессию. Ваш психотерапевт (или другой врач) может порекомендовать вам проконсультироваться с психиатром или другим специалистом, который оценит целесообразность приема лекарств. Порой люди беспокоятся по поводу действия антидепрессантов. Далее приведены ответы на некоторые часто задаваемые вопросы.

Как узнать, что лекарство поможет?

Выбор подходящего антидепрессанта может проходить методом проб и ошибок. В настоящее время существуют десятки антидепрессантов, поэтому ни вы, ни ваш врач не сможете определенно сказать, какой из них вам поможет, до тех пор пока вы не станете принимать его несколько недель. Выбор антидепрессанта зависит от симптомов, а также от конкретного результата, которого вы хотите достичь. Если первый прописанный вам антидепрессант не принесет результата, врач пропишет вам другой – и так далее, пока не будет достигнут желаемый эффект. В отличие от многих других препаратов, антидепрессанты начинают давать эффект только по прошествии двух-четырёх недель. А поскольку первый из назначенных препаратов может вам не подойти, на подбор подходящего может уйти восемь или больше недель.

Одним из недостатков антидепрессантов являются побочные эффекты, особенно если человек никогда их раньше не принимал. Побочные эффекты включают сухость во рту, сонливость, изменения массы тела, однако обычно они уменьшаются или полностью исчезают после определенного периода приема антидепрессанта.

Если я принимаю лекарства, значит, я сумасшедший?

Практически каждый человек временами подвержен депрессии. Депрессия не означает сумасшествие. Если депрессия преследует вас продолжительное время или проявляется в резких формах, имеет смысл найти решение, которое позволило бы вам чувствовать себя лучше. Если лекарства приносят пользу, то их обязательно стоит включить в план лечения. То, что вы принимаете лекарства, не означает, что вы сумасшедший. Это значит, что вы пробуете разные способы лечения. Все свои вопросы по поводу препаратов и длительности курса вы можете задать своему врачу.

Как долго придется принимать антидепрессанты?

Подобрав с помощью врача подходящий антидепрессант, вы, вероятнее всего, будете принимать его от года до двух лет, однако некоторым назначают более длительный курс. Врач поможет определить, как долго следует принимать выбранный препарат. Снижать дозу антидепрессанта следует постепенно. Очень важно соблюдать все предписания относительно прекращения использования антидепрессантов. Дозы изменяются медленно, чтобы можно было достичь желаемого результата и сократить побочные эффекты.

Улучшение взаимоотношений

При использовании некоторых методов лечения депрессии большое внимание уделяется улучшению отношений с близкими людьми. Семья и друзья помогут вам справиться с депрессией. Методы, которым обучает эта книга, можно использовать для улучшения достаточно хороших отношений. Один из героев нашей книги – Вик – применил наработанные навыки для улучшения отношений с женой Джуди. Среди книг по саморазвитию, основанных на когнитивной психотерапии для решения проблем в супружеских отношениях,

можно отметить работу Бека «Любви не бывает слишком много» (*Love Is Never Enough*, New York: HarperCollins, 1988). Книгу Джона Готтмана (Gottman) «Семь принципов построения брака», уже доступную во втором издании на английском (*The Seven Principles for Making Marriage Work*, New York: Harmony Books, 2014), можно назвать отличным пособием по саморазвитию для укрепления брака и серьезных отношений.

Вам будет сложнее избавиться от депрессии, если вы находитесь в отношениях с человеком, который вас постоянно критикует. Семейная психотерапия поможет улучшить межличностные отношения, которые, возможно, подпитывают вашу депрессию. Если вы подвергаетесь физическому или сексуальному насилию, обратитесь в специальные организации, где вам окажут помощь. Вы можете посетить местный центр психического здоровья или записаться на прием к психотерапевту, который порекомендует вам нужную организацию.

Активация поведения

Отслеживая свои действия и чувства во время депрессии, вы можете заметить, что становитесь менее активными. Именно поэтому так важно во время лечения депрессии увеличить число дел, которыми вы должны заниматься каждый день. Но еще важнее не количество дел, а то, что и как мы делаем. В целом настроение поднимают те занятия, которые приносят удовольствие, соотносятся с нашими ценностями и благодаря которым мы преодолеваем трудности. Данный раздел поможет составить список занятий, чтобы улучшить настроение.

Воспользуйтесь дневником занятий, чтобы проследить за своей активностью и понять, как то, чем вы занимаетесь, влияет на ваше настроение. Заполняйте дневник в течение недели – и сможете понять, чем вы занимаетесь, когда чувствуете усиление или ослабление депрессии. Дневник занятий можно использовать не только для оценки поведения и настроения, но и чтобы определить, какие изменения в поведении способствуют улучшению самочувствия.

Посмотрите на дневник занятий Бена (см. рис. 13.2). Обратите внимание на то, что для описания своих занятий он использовал одно-два слова (ему этого достаточно, чтобы вспомнить, чем он занимался, когда он будет перечитывать свои записи). Если в определенный период он занимался сразу несколькими делами, то фиксировал одно или два наиболее важных (например, «прогулка», «завтрак») либо обобщал все несколькими словами («делал покупки»).

Хотя Бен опасался, что ему будет трудно вести дневник занятий, оказалось, что на описание занятий и оценку депрессии каждый час уходит всего минута. Обратите внимание: в четверг с 10 до 11 утра, когда интенсивность депрессии в течение часа значительно изменилась, он поставил сразу две оценки (высокую и низкую), чтобы зафиксировать изменение.

Впишите в каждую ячейку: 1) занятие; 2) оценку силы настроения (0–100). (Настроение, которое я оцениваю: *депрессия*.)

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
6-7	Проснулся 50	Проснулся 70	Проснулся 50	Проснулся 50	Проснулся 50	Проснулся 40	Проснулся 50
7-8	Принял душ, оделся 50	Лежал в кровати 80	Принял душ, оделся 50	Принял душ, оделся 50	Оделся 60	Принял душ, оделся 30	Оделся 60
8-9	Прогулка, завтрак 40	Оделся 80	Завтрак 50	Завтрак 40	Завтрак 40	Завтрак 20	Завтрак в церкви 20
9-10	Гольф 40	Завтрак 80	Магазин бытовых инструментов 40	Прогулка 30	Наводил порядок в гараже 40	Поехал к Бобу 20	Прогулка 30
10-11	Гольф 40	Сидел в кресле 80	Чинил дверь 30	Телефонный звонок (Боб) 30-60	Наводил порядок в гараже 30	Гостил у Боба с детьми 10	Делал покупки 40
11-12	Гольф 60	Читал 80	Чинил дверь 30	Разговор с Сильвией 60	Наводил порядок в гараже 30	Смотрел фотографии на компьютере с Грегом 10	Делал покупки 30
12-13	Обедал с Сильвией 40	Обедал с Сильвией 70	Обедал с Сильвией 20	Обед 60	Обед 20	Обед 0	Ланч вне дома 20
13-14	Делал покупки с Сильвией 40	Мыл посуду 80	Мыл посуду 30	Психотерапия 50	Подметал в гараже 20	Пошел в парк 0	Катался на машине с Сильвией 20
14-15	Делал покупки 40	Сидел в кресле 80	Прогулка 20	Позвонил Берту 40	Прогулка с Сильвией 20	Играл в футбол с внуками 0	Отдыхал дома с Сильвией 20
15-16	Делал покупки 50	Оплачивал счета 80	Изучал почту 20	Разбирал верстак 40	Читал новости в интернете, проверил почту 20	Прогулка с собакой Боба 0	Отдых с Сильвией 10
16-17	Распаковывал сумки с покупками 50	Отвез Сильвию к доктору 70	Помог приготовить ужин 20	Помог приготовить ужин 40	Помог приготовить ужин 20	Поехал домой 10	Приготовил ужин 10
17-18	Сидел в кресле 60	Ужин вне дома 60	Ужин с Сильвией 20	Ужин 30	Ужин 20	Ужин 10	Ужин 10
18-19	Ужин 60	Поход по магазинам 60	Мыл посуду 20	Мыл посуду 30	Мыл посуду 20	Мыл посуду 10	Мыл посуду 10
19-20	ТВ 60	Фильм 50	Играл в карты 20	ТВ 30	Телефонный разговор с Бобом 10	Сидел в кресле 30	ТВ 20
20-21	ТВ 60	Фильм 50	Играл в карты 20	ТВ 40	ТВ 10	Просмотрел фотоальбом 30	ТВ 20
21-22	ТВ 60	Поехал домой 50	Разговор с Сильвией 20	ТВ 40	ТВ 10	Разговор с Сильвией 20	ТВ 20
22-23	ТВ 60	ТВ 50	ТВ 20	ТВ 40	ТВ 10	ТВ 30	ТВ 30
23-24	Пошел спать 70	Пошел спать 60	Пошел спать 20	Пошел спать 60	Пошел спать 10	Пошел спать 30	Пошел спать 20
24-1	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон

Рис. 13.2. Дневник занятий Бена

Связь между вашими занятиями и настроением важна настолько, что мы предлагаем вам прервать чтение этой главы на неделю, во время которой вы будете заполнять дневник занятий. Затем возобновите чтение. Последующие разделы главы принесут больше пользы, если вы сможете лучше понять взаимосвязь между занятиями и настроением. Первым из списка письменных заданий, направленных на то, чтобы показать, как занятия могут улучшить настроение, будет письменное задание 13.4.



Памятка

Как пользоваться дневником занятий

- Напишите, чем вы занимались каждый час в течение дня.
- Каждый час оценивайте интенсивность вашего чувства от 0 до 100, где 0 означает, что вы не испытывали чувство, а 100 – наивысшую степень его проявления. Запишите оценки в колонки.
- После заполнения дневника занятий в течение недели попробуйте установить связи между тем, что вы делали, и интенсивностью оцениваемого чувства.

Прервите чтение книги на этом месте и возобновите после того, как заполните дневник занятий на всю неделю.

Упражнение. Используем дневник занятий

Для начала выберите чувство (состояние, настроение), которое вы бы хотели изменить, и укажите его.

Чувство: _____

Оценивайте чувство по шкале от 0 до 100 в течение недели:



Заполняйте дневник занятий (письменное задание 13.4) в течение недели. Каждый час записывайте то, чем вы занимались, и оценивайте чувство по шкале от 0 до 100. Ничего страшного, если вы пропустили некоторые записи, но все же чем больше часов в день вы заполните, тем больше вы узнаете о чувстве, которое оцениваете. Поэтому если вы забыли заполнить дневник за один день, не прекращайте его вести – просто продолжайте, оценивая то, что помните.

Носите дневник занятий с собой или поставьте напоминание, чтобы не забывать вносить записи. Необязательно заполнять дневник каждый час. Большинство людей способны вспомнить, что они делали и как менялось их настроение в течение нескольких прошедших часов, поэтому вы можете заполнять дневник несколько раз в день. Например, днем вы можете записать все утренние дела и оценить настроение. Вечером указать то, что происходило днем. Перед сном можете записать все, что случилось вечером.

Письменное задание 13.4. Дневник занятий

Впишите в каждую ячейку: 1) занятие; 2) оценку силы настроения (0–100). (Настроение, которое я оцениваю: _____)

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-1							

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Ответы на письменное задание 13.5 позволят определить занятия, которые вам, возможно, придется заменить, чтобы почувствовать себя лучше. Вернитесь к дневнику занятий Бена (письменное задание 13.2) и посмотрите, как он ответил на вопросы письменного задания 13.5 (см. рис. 13.3).

Упражнение. Изучаем свой дневник занятий

Теперь, когда вы записали информацию по настроению и деятельности за одну неделю, проанализируйте свой дневник занятий и попытайтесь найти закономерности. В письменном задании 13.5 представлены вопросы, ответы на которые помогут вам проанализировать данные.

Письменное задание 13.5. Изучаем свой дневник занятий

1. Изменялось ли мое настроение в течение недели? Если да, то как? Какие можно найти закономерности?
2. Влияла ли моя деятельность на настроение? Если да, то как?

3. Чем я занимался, когда почувствовал улучшение настроения? Было бы мне интересно и в дальнейшем заниматься этим делом? Чем бы я еще мог заняться, чтобы почувствовать улучшение?

4. Чем я занимался, когда я почувствовал ухудшение настроения? Отвечает ли это занятие моим интересам? Если да, то есть ли возможность заниматься этим делом, но при этом чувствовать себя лучше?

5. Были ли определенные периоды в течение дня (например, утро) или недели (например, выходные), когда я чувствовал себя хуже?

6. Чем я могу занять себя в эти периоды, чтобы почувствовать себя лучше?

7. Были ли определенные периоды в течение дня или недели, когда я чувствовал себя лучше? Удалось ли мне узнать что-то полезное из задания?

8. Исходя из ответов на заданные вопросы, какие занятия мне стоит планировать на предстоящую неделю, чтобы почувствовать себя лучше в ближайшее время? А чтобы почувствовать себя лучше в течение нескольких недель?

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

1. Изменялось ли мое настроение в течение недели? Если да, то как? Какие можно найти закономерности?

Да, мое настроение изменялось. Когда настроение ухудшалось, казалось, что оно никогда не изменится. Но не во все дни было так плохо.

2. Влияла ли моя деятельность на настроение? Если да, то как?

Да. В особенно загруженные дни я чувствовал себя немного лучше. Когда я провожу время с теми, кто мне дорог, например с женой, детьми и внуками, я обычно чувствую себя лучше. Когда же я остаюсь один и сижу, ничего не делая, тогда-то я и начинаю перебирать в голове разные вещи – и настроение ухудшается.

3. Чем я занимался, когда почувствовал улучшение настроения?

Было бы мне интересно и в дальнейшем заниматься этим делом?

Чем бы я еще мог заняться, чтобы почувствовать улучшение?

Мне нравится проводить время с Сильвией. Она такой позитивный человек и очень много для меня значит. Когда я починил дверь, то почувствовал себя полезным. Мне доставляет удовольствие подавать завтрак прихожанам в церкви, потому что я могу пообщаться с людьми и заодно помочь.

Да.

Проводить больше времени с внуками, играть в гольф. Активнее участвовать в волонтерских проектах при церкви. Пригласить Сильвию на ужин.

4. Чем я занимался, когда я почувствовал ухудшение настроения? Отвечает ли это занятие моим интересам? Если да, то есть ли возможность заниматься этим делом, но при этом чувствовать себя лучше?

Размышлял, сидя в кресле. Волновался из-за того, что у нас могут закончиться деньги.

В четверг позвонил Боб. Внучка Николь сломала руку.

Да, это в моих же интересах. Мне необходимо научиться справляться со сложными ситуациями или же подумать, что можно сделать. Вместо того чтобы просто волноваться, мне следует все обсуждать с Сильвией и решить, как справиться с ситуацией.

5. Были ли определенные периоды в течение дня (например, утро) или недели (например, выходные), когда я чувствовал себя хуже?

По утрам чувствовал себя хуже, пока не начинал заниматься делами. Чувствовал себя хуже в начале недели.

6. Чем я могу занять себя в эти периоды, чтобы почувствовать себя лучше?

Думаю, мне становится лучше, когда я приму душ; прогулки тоже помогают, но, когда я в плохом настроении, мне не особо хочется гулять. Думаю, что в плохие дни мне стоит выходить из дома. Обычно мое настроение улучшается, когда я нахожусь в компании других людей или кому-то помогаю.

7. Были ли определенные периоды в течение дня или недели, когда я чувствовал себя лучше? Удалось ли мне узнать что-то полезное из задания?

Обычно к концу дня мне становилось лучше. На этой неделе я чувствовал себя лучше в пятницу, субботу и воскресенье. Благодаря заданию я понял, что даже самое плохое настроение не длится вечно. Обычно я провожу больше времени в компании других людей на выходных, что мне помогает. Наверное, мне стоит подумать о том, чтобы встретиться со многими дорогими мне людьми на неделе.

8. Исходя из ответов на заданные вопросы, какие занятия мне стоит планировать на предстоящую неделю, чтобы почувствовать себя лучше в ближайшее время? А чтобы почувствовать себя лучше в течение нескольких недель?

Мелкий ремонт в доме, планировать больше совместных занятий с дорогими мне людьми.

Навещать внуков, выгуливать собаку Боба. Меньше времени проводить в одиночестве. Больше заниматься волонтерской работой в церкви.

Рис. 13.3. Что узнал Бен из дневника занятий

Как вы можете видеть, Бен узнал много нового из дневника занятий. Вы тоже могли узнать много интересного, анализируя свое изменение настроения. Люди, испытывающие депрессию, часто замечают, что стоит им стать более активными – как они чувствуют себя лучше. Как вам кажется, почему активная деятельность помогает улучшить настроение? Напишите свои ответы.

Мы не знаем точно, почему у людей, которые испытывают депрессию, но начинают вести более активный образ жизни, обычно улучшается настроение. Ниже приведены возможные причины.

- Некоторые виды деятельности, например прогулка, повышают выработку в мозге веществ, улучшающих настроение.
- Как правило, в состоянии бездействия к нам вновь и вновь возвращаются негативные мысли. Дела помогают отвлечься от грустных мыслей.
- Деятельность дает нам возможность достичь какого-то результата (например, прибраться в комнате или на рабочем столе), получить удовольствие (например, беседа с человеком, который нам нравится) либо решить некую проблему (начать работать над какой-то задачей). В итоге мы чувствуем себя лучше. Эти дела важны для нас, ведь они помогают наполнять жизнь смыслом и мы можем стать ближе к нашим целям или к людям, которые нам дороги.

В качестве первого шага на пути к победе над депрессией обычно стоит увеличить активность, добавить занятия, которые доставляют вам удовольствие, отражают ваши ценности, позволяют что-то преодолеть, помогают выполнять дела, которых вы обычно избегали. Именно такие занятия позволяют нам почувствовать улучшение.

Заполните опросник по депрессии (письменное задание 13.1) снова, а затем запишите ваш текущий результат (письменное задание 13.2). Ваш показатель может остаться без изменения, вырасти или снизиться по сравнению с показателем при первом заполнении опросника. Затем перейдите к письменному заданию 13.6, чтобы запланировать дела, которые вы отметили в письменном задании 13.5 как те, которые помогут улучшить ваше настроение. Обратите внимание, что письменное задание 13.6 похоже на дневник занятий, но мы его называем графиком занятий, поскольку вы будете заранее вносить в него запланированные занятия в расчете на то, что выполните больше дел, которые помогут вам чувствовать себя лучше.

Постарайтесь вносить в график достаточное количество занятий на каждый день, включающих различные виды деятельности. Если вы обычно проводите время за делами, предполагающими достижение каких-либо результатов, советуем разнообразить деятельность приятными делами. И наоборот: если вы и так все время проводите за делами,

которые доставляют вам удовольствие, ваше настроение значительно улучшится, если вы добавите занятия, предполагающие достижение целей или преодоление. На рис. 13.4 представлены занятия, которые Бен перечислил во время составления графика занятий.

Занятия, приносящие радость: гулять с Сильвией, навещать внуков, играть в гольф, кидать мяч собаке Боба, приглашать друзей на обед, организовывать игру в карты, ходить в кино, приглашать Сильвию на ужин, ходить на концерты внучки, слушать музыку во время вождения, слушать пение птиц и наблюдать за цветением растений, наблюдать за играющими детьми рядом с домом, наблюдать за звездами ночью, наслаждаться ароматами во время готовки ужина.

Занятия, которые предполагают достижение целей: починить протекающий кран, смастерить скворечник, оплатить счета, разобрать папку с фотографиями, навести порядок в гараже, постирать вещи, позвонить в церковь, чтобы узнать о вакансиях в волонтерские проекты.

Что мне следует предпринять, чтобы начать делать то, чего я обычно избегаю: позвонить врачу и записаться на прием, сразу же встать с кровати и принять душ (особенно когда настроение на нуле), поделиться тем, что меня беспокоит, с Сильвией, попросить Сильвию помочь мне с составлением графика занятий в те дни, когда я чувствую себя подавленным.

Занятия, которые отражают мои ценности: принять участие в еще одном волонтерском проекте в церкви, помочь внукам с домашней работой, предложить соседу помочь в починке ворот, каждый день говорить что-то приятное другим людям, навестить друга в больнице.

Рис. 13.4. Список дел Бена из графика занятий

Запланируйте дела, которые вам приятно выполнять или которые позволяют вам чего-то добиться

Запланировав занятия, которые доставляют вам удовольствие или позволяют вам чего-то добиться, и выполнив их, вы сможете так изменить свое поведение, что вам удастся уменьшить депрессию.

- Чем больше приятных занятий вы делаете, тем выше шансы на улучшение настроения.
- Старайтесь выполнять те занятия, которые вам действительно доставляют удовольствие. От этого будет гораздо больше пользы, нежели от менее приятных занятий.
- У каждого из нас свой список занятий, приносящих радость. Выбирайте те занятия, которые соответствуют вашим интересам и жизненным ценностям.
- Занятия, приносящие удовольствие, необязательно требуют много денег и времени.
- Приведем пример занятий, которые могут быть приятными: поговорить с другом, послушать музыку, поиграть в компьютерную игру, пообедать в ресторане, посмотреть любимую телепередачу или спортивный матч, поиграть с ребенком. Как видите, это повседневные приятные дела.

Упражнение. Составление графика занятий

Прежде чем приступить к письменному заданию 13.6, напишите как минимум несколько занятий на каждый день, которые вы хотели бы выполнять. Советуем вам еще раз просмотреть письменное задание 13.5, в особенности ваши ответы на вопросы 3, 6 и 8. Удобнее сначала указать дела в каждой категории, а затем распределить их по дням недели.

Занятия, приносящие радость:

Занятия, которые предполагают достижение целей:

Что мне следует предпринять, чтобы начать делать то, чего я обычно избегаю:

Занятия, которые отражают мои ценности:

Некоторые занятия могут подходить сразу к нескольким категориям. Например, для одного прогулка или физические упражнения являются приятными занятиями, для другого – достижением, а кто-то посчитает, что выполнение полезных для здоровья занятий совпадает с его ценностями. Если же вы откладывали занятие спортом, то для вас это может быть делом, которого вы избегали. Помещайте занятия в те категории, которые подходят именно вам. Самое главное – выполнять занятия из каждой категории в течение недели.

Письменное задание 13.6. График занятий

В ходе выполнения этого письменного задания нужно составить график занятий. Запишите, в какое время и в какой день недели вы планируете заниматься этими делами. Если вдруг появится занятие, которое окажется более важным или интересным, можете заменить запланированное задание. Если в определенный промежуток времени вы занимались чем-то другим, зачеркните запланированное занятие и укажите то, что вы делали на самом деле. Для каждого временного промежутка, на который вы запланировали определенную деятельность, запишите следующее: 1) название занятия; 2) оценка настроения (0–100).

(Настроение, которое я оцениваю: _____)

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-1							

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Выполнив письменное задание по составлению графика занятий на неделю, заполните опросник по депрессии (письменное задание 13.1) еще раз и запишите свой результат в письменном задании 13.2. Сравнение результатов до и после выполнения занятий на этой неделе позволит вам понять, влияет ли составление графика на ваше самочувствие. Даже небольшое изменение в результатах показывает, что незначительные изменения поведения могут привести к улучшению состояния. В зависимости от уровня депрессии вам может понадобиться составлять график занятий в течение нескольких недель, прежде чем вы заметите существенное улучшение настроения и увидите изменение в оценке депрессии.

Вопросы насчет составления графика занятий

Ниже приводятся вопросы и ответы, которые помогут вам в том случае, если вы добавляете занятия в график на неделю, но при этом не видите улучшения настроения.

Что делать, если я не хочу заниматься запланированным делом?

Если вы не хотите заниматься каким-либо делом, попробуйте выполнить его частично, даже в течение всего нескольких минут. Зачастую мы не чувствуем желания что-либо делать, пока не приступим к занятию. Возможно, вас это удивит, но мотивация обычно возникает после того, как мы начнем что-то делать, а не заранее (это особенно актуально для тех случаев, когда мы в депрессии).

Если вам пришлось пропустить одно или несколько занятий в графике, постарайтесь не расстраиваться и не критиковать себя. Начните с того момента, где вы остановились, и перейдите к следующему занятию в графике. Если вам удобно, можете перенести пропущенные занятия на другое время в течение недели. Цель графика занятий состоит в том, чтобы увеличить количество разнообразных занятий, а не идеально выполнять каждое из них. Составляйте график занятий в течение нескольких недель – и по прошествии этого периода вам станет проще выполнять больше дел.

Что делать, если я не получаю былого удовольствия от занятия?

Если вы выбрали составление графика занятий в качестве первого шага на пути к уменьшению симптомов депрессии, не рассчитывайте, что занятия будут приносить такое же удовольствие, как и раньше. Например, Бен обожал играть в гольф до того, как погрузился в депрессию, но в состоянии депрессии игра не приносила ему особого удовольствия. Если бы Бен сравнил удовлетворение от игры в момент депрессии с его ранним восторгом, он бы сделал следующий вывод: «Что же в этом хорошего? Удовольствие уже не то, что раньше». Под действием подобных мыслей Бен мог бы еще больше впасть в депрессию после игры в гольф. Однако если Бен сравнит наслаждение, полученное от игры в гольф, со временем, празднично проведенным дома, он может подумать: «Как хорошо, что я поиграл в гольф. По крайней мере я развеялся. Всяко лучше, чем сидеть дома и грустить».

Что делать, если я совсем не получаю удовольствия от занятий?

Постарайтесь сконцентрироваться на своих мыслях во время выполнения намеченных занятий. Если вы занимаетесь чем-то, что раньше приносило удовольствие (например, прогулка в парке), но с каждым шагом погружаетесь в негативные мысли, это занятие вряд ли будет приятным. В такой ситуации аккуратно переключите внимание на само занятие и постарайтесь подумать о чем-то, что вас радует (удовольствие, достижение, преодоление того, чего вы избегали, действия, которые совпадают с вашими ценностями). Не расстраивайтесь, если негативные мысли то и дело возвращаются, это свойственно депрессии. Возможно, вам придется одергивать себя сотню раз на дню, чтобы найти положительные стороны занятия. Когда вы отдадите себе отчет в том, что ваше мышление становится негативным, у вас появляется прекрасная возможность постараться что-то изменить.

Некоторым людям, в особенности тем, кто находится в состоянии депрессии долгое время, тяжело почувствовать положительные эмоции. Если вы испытываете похожие трудности, постарайтесь найти даже самые небольшие позитивные события. Существует весьма полезная методика, которая способна помочь тем, кто желает получать больше удовольствия от намеченных дел. Эта методика называется фиксацией удовольствия. Она включает в себя не только выполнение каких-либо дел, но и активный поиск того, что могло бы принести удовольствие в процессе выполнения.

Часто полезно наблюдать за чувственным восприятием (зрение, обоняние, осязание, слух, вкус). Старайтесь фокусироваться на всех пяти чувствах в течение дня. Попробуйте обращать внимание на текстуру, звуки, запахи и вещи, которые кажутся хоть немного интересными. Во время еды старайтесь насладиться ее вкусом. Во время прогулки остановитесь и вдохните воздух, почувствовав его аромат. Ощутите, как ветер ласкает лицо. Он теплый или прохладный? Прислушайтесь к звукам, например к пению птиц или даже к реву мотора. Посмотрите на буйство цвета рядом с вами, обратите внимание на людей, которые проходят мимо. Вам может помочь даже секундная позитивная реакция на что-либо. Собирайте по крупицам такие позитивные моменты в течение дня.

Со временем вы будете все чаще и без особых усилий испытывать положительные эмоции. Старайтесь находить удовольствие в мелочах. Как только вы освоитесь, сможете еще больше наслаждаться тем, что вы делаете. Например, вас может порадовать дружеская беседа с продавцом. Когда мы сознательно решаем, что будем искать хорошие моменты каждый день, мы впускаем в нашу жизнь позитивный опыт. И тогда наш мозг перестает фокусироваться только на негативе.



Памятка

Советуем заполнять график занятий в течение нескольких недель, пока вы не увидите улучшения в показателях опросника по депрессии (письменное задание 13.1). Когда вам станет проще выполнять различные дела в течение дня, вы будете готовы к изучению и отработке навыков из глав 5–12, которые помогут кардинально изменить ваше настроение. Когда показатели опросника по депрессии станут улучшаться, обратитесь к указателю по депрессии и следуйте рекомендованной последовательности глав. Пока вы осваиваете новые навыки из книги, продолжайте заниматься теми делами, которые помогают вам почувствовать себя лучше.

Глава 13. Заключение

- Депрессия – это не просто изменение настроения, она включает в себя изменение мышления, поведения и физических реакций.
- Вы можете использовать опросник по депрессии (письменное задание 13.1), чтобы оценить ее симптомы. Заносите показатели из опросника в письменное задание 13.2 каждую неделю, чтобы отследить изменение своего состояния по мере освоения навыков из книги.
- Существует немало эффективных способов борьбы с депрессией, в том числе КПТ, улучшение взаимоотношений и фармакотерапия.
- Наблюдается значительное сокращение рецидивов у людей, которые освоили навыки из книги, по сравнению с теми, кто старался вылечить депрессию исключительно лекарствами.
- В состоянии депрессии мы склонны думать негативно о себе, своей жизни и будущем.
- Использование КПТ в лечении депрессии помогает научиться думать и вести себя по-новому, чтобы надолго улучшить настроение.
- Анализ занятий и настроения с помощью дневника занятий поможет найти связь между поведением и депрессией (письменные задания 13.4 и 13.5).
- Вы можете использовать график занятий (письменное задание 13.6), чтобы планировать дела, которые доставляют удовольствие, позволяют добиться результатов, преодолеть что-то, чего вы избегали, и поступать в соответствии с вашими ценностями. Используйте график занятий в течение нескольких недель, чтобы улучшить свое настроение.

14. Анализируем вашу тревогу

Возможно, вы обратились к книге «Разум рулит настроением», чтобы избавиться от тревоги. Несмотря на то что тревога – весьма распространенное ощущение, это одно из самых неприятных чувств, которые мы испытываем. Некоторые тревожатся большую часть дня, другие же испытывают тревогу лишь в определенных ситуациях.

В книге мы следим за Линдой, которая испытывает приступы панической атаки и тревогу всякий раз, когда ей необходимо лететь на самолете. Тревога могла не беспокоить ее неделями, но стоило ей появиться, как она усиливалась настолько, что Линде приходилось обращаться в отделение скорой помощи. Она также подумывала о том, чтобы отказаться от повышения, поскольку не хотела летать на самолетах в командировки (ведь это могло вызвать еще больше приступов паники).

Линда прекрасно знала, в каких ситуациях она начинала испытывать тревогу. Но для некоторых людей тревога является чем-то таинственным, особенно когда появляется из ниоткуда. После того как вы узнаете больше о тревоге и выполните упражнения, вы сможете лучше понять причины ее возникновения.

Под термином «тревога» порой понимают временную нервозность или страх, который мы испытываем перед или во время некоторых ситуаций (например, при собеседовании на работу или медосмотре). Это понятие также включает более устойчивые типы нарушений, в том числе фобии (боязнь конкретных объектов или ситуаций, например страх высоты, животных, насекомых, полетов в самолете), социальную тревогу (страх выглядеть глупо и/или быть раскритикованным или отвергнутым), панические атаки (сильный приступ тревоги, во время которого человеку кажется, что он сейчас умрет или сойдет с ума), посттравматическое стрессовое расстройство (повторяющиеся воспоминания травмирующих событий, сопровождаемые высоким уровнем переживаний), тревогу за здоровье (человеку кажется, что он заболел или у него существуют проблемы со здоровьем, хотя тесты показывают, что все в порядке) и общее тревожное расстройство (постоянное беспокойство, ежедневные физические симптомы тревоги).

Задумайтесь на минуту о своей тревоге:

Когда вы испытали ее впервые? _____

Тревога сопровождает вас постоянно или появляется временами? _____

Какова степень испытываемой вами тревоги: слабая, умеренная или сильная?

Испытываете ли вы тревогу в течение всего дня или в конкретных ситуациях?

Если вы испытываете тревогу только в определенных ситуациях, укажите их:

Я испытываю тревогу, когда _____

Теперь, когда вы узнали о своей тревоге немного больше, выполните следующее упражнение, которое поможет лучше понять ваши симптомы. У каждого тревога проявляется по-разному. Когда вы выявите особенности вашей тревоги, будет легче найти ситуации, которые вы бы хотели изменить.

Упражнение. Определяем и оцениваем симптомы тревоги

Для того чтобы выявить ваши симптомы тревоги, оцените симптомы, представленные в опроснике по тревоге (письменное задание 14.1). Заполняйте опросник раз в неделю, продолжая изучать приемы, позволяющие контролировать тревогу, чтобы понять, какие навыки из книги больше всего подходят вам, и следить за своим прогрессом.

Посчитайте ваш результат в опроснике по тревоге, сложив все цифры, которые обвели. Например, если в каждом пункте вы отметили 3, ваш результат будет 72 (3×24). Если вы не смогли выбрать между двумя цифрами и обвели обе, учитывайте ту, которая больше.

Чтобы отслеживать прогресс, фиксируйте свои показатели с помощью опросника по тревоге (письменное задание 14.2). Укажите дату заполнения опросника в конце каждой графы, затем поставьте крестик (x) в графе напротив вашего результата.

Письменное задание 14.1. Опросник по тревоге

Напротив каждого симптома обведите цифру, соответствующую тому, в какой мере вы испытывали его в течение последней недели.

	Вообще не испытывал	Иногда	Часто	Большую часть времени
1. Нервозность	0	1	2	3
2. Беспокойство	0	1	2	3
3. Дрожь, подергивание	0	1	2	3
4. Мышечное напряжение, мышечные боли, крепатура (отсроченная боль, возникающая в мышцах после интенсивных занятий спортом)	0	1	2	3
5. Неусидчивость	0	1	2	3
6. Быстрое утомление	0	1	2	3
7. Одышка	0	1	2	3
8. Учащенное сердцебиение	0	1	2	3
9. Потение не из-за жары	0	1	2	3
10. Сухость во рту	0	1	2	3
11. Головокружение или предобморочное состояние	0	1	2	3
12. Тошнота, диарея, проблемы с желудком	0	1	2	3
13. Частое мочеиспускание	0	1	2	3
14. Внезапный прилив крови к лицу или озноб	0	1	2	3
15. Трудности при глотании, ком в горле	0	1	2	3
16. «Как на взводе», взвинченность	0	1	2	3
17. Чувство, что нервы «как оголенные провода»	0	1	2	3
18. Трудности с концентрацией внимания	0	1	2	3
19. Трудности с засыпанием или беспокойный сон	0	1	2	3
20. Раздражительность	0	1	2	3
21. Избегание мест, где я могу начать испытывать тревогу	0	1	2	3
22. Мысли об опасности	0	1	2	3
23. Чувство, что я не смогу справиться с трудностями	0	1	2	3
24. Мысли о том, что должно произойти что-то ужасное	0	1	2	3
Итоговый показатель (сумма всех обведенных цифр)				

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 14.2. Показатели опросника по тревоге

Показатель																				
72																				
69																				
66																				
63																				
60																				
57																				
54																				
51																				
48																				
45																				
42																				
39																				
36																				
33																				
30																				
27																				
24																				
21																				
18																				
15																				
12																				
9																				
6																				
3																				
0																				
Дата																				

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Опросник по тревоге и бланк с показателями (письменные задания 14.1 и 14.2) позволяют отслеживать изменение симптомов. Их следует заполнять периодически (например, каждую неделю или дважды в месяц). Первый показатель в опроснике называется отправной точкой (или исходным показателем). Спустя какое-то время, испробовав различные методы уменьшения тревоги, вы сможете увидеть изменение показателей (улучшение или ухудшение). Например, вы начнете изучать методы из данной книги, предпримете меры, чтобы решить давно мучившую вас проблему, или запишетесь на курс когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). С каждым новым действием у вас будет появляться надежда и

расти ожидание того, что частота и интенсивность симптомов уменьшатся (это отразится в более низких показателях при заполнении опросника по тревоге). Мы представили вам один из способов выяснить, насколько применяемые подходы вам помогают.

Мы не используем опросник по тревоге для диагностики этого чувства. Если вам кажется, что вы в состоянии тревоги, можете принести заполненный опросник по тревоге в учреждения, оказывающие психотерапевтическую помощь, или к специалисту по психическому здоровью. Ваши ответы на опросник помогут врачу понять, что с вами происходит, чтобы поставить диагноз и обсудить лечение.

Симптомы, которые вы оцениваете в опроснике по тревоге, представляют собой когнитивные (мысли), поведенческие, эмоциональные и физические изменения (как в модели, описанной в главе 2, которую вы использовали для того, чтобы понять свои проблемы). Обратите внимание на то, что когнитивные симптомы тревоги включают мысли об опасности или ожидание чего-то плохого, мысли о том, что вы не справитесь с трудной ситуацией, и иные переживания. Подобные мысли часто возникают в виде не только слов, но и образов. В состоянии тревоги мы пытаемся избегать ситуаций и мест, где можем испытывать дискомфорт и волнение. Избегание является наиболее частным поведением, сопровождающим тревогу. У тревоги множество физических симптомов, например одышка, учащенное сердцебиение, сухость во рту, повышенное потоотделение, мышечная напряженность, дрожь, головокружение, тошнота или расстройство желудка, прилив крови или озноб, частое мочеиспускание, неусидчивость и даже трудность с глотанием. Тревожное состояние описывают по-разному: нервозность, паника или ощущение, что ты на пределе.

На рис. 14.1 представлены симптомы, типичные для тревоги. Хорошая новость в том, что навыки, которые вы получите в ходе КПТ и из книги «Разум рулит настроением», весьма эффективно помогают уменьшить все симптомы.

События, происходящие в жизни, могут дать толчок развитию тревоги. В качестве примеров можно привести травму (например, физическое, эмоциональное или сексуальное насилие или оскорбление; автомобильная катастрофа; война), болезнь или смерть, внушенные представления («Если встретишь змею, она тебя укусит», «Если испачкаешься – заболеешь»), наблюдения (газетная статья об авиакатастрофе, брошенная кем-то фраза «Сердце замерло»), а также не столь явные ситуации (публичное выступление, повышение по работе или прекращение трудовой деятельности, рождение ребенка). Все эти ситуации могут привести к тревоге. У Линды тревога возникла после смерти отца. Она была подавлена, и ей было очень трудно действовать. Линда стала думать о том, что если произойдет еще одна катастрофа – она точно не справится.

В ситуациях, когда мы испытываем тревогу, все физические и поведенческие изменения, а также изменения в образе мыслей являются частью тревожных реакций – борьбы, бегства или замирания. Эти три реакции могут меняться в зависимости от угрозы. Чтобы понять, как это происходит, представьте, что вы оказались в новом городе. Вы решили прогуляться поздно вечером и забрели на темную улицу. В двадцати шагах от себя вы смутно различаете крупную фигуру, которая направляется к вам. Вам кажется, что человек вас заметил, и вы уверены, что он ограбит вас. Что вам делать? Один из вариантов – готовиться дать отпор. Для этого необходимо, чтобы сердце стало биться сильнее, участилось дыхание, напряглись мускулы. Выступивший пот поможет охладить тело. Как видите, в данной ситуации все эти телесные реакции полезны. Подобная реакция готовит вас к борьбе.



Рис. 14.1. Симптомы тревоги

Но, вероятно, вы решите, что драться с этим мужчиной не самая хорошая идея. Возможно, лучше ретироваться. Для быстрого бега также необходимы учащенное сердцебиение, достаточное количество кислорода, мышечное напряжение и потоотделение. Таким образом, физические изменения, составляющие реакцию борьбы, сходны с физическими изменениями, составляющими реакцию бегства. Вы просто используете дополнительную энергию для бега, а не для борьбы. Если вам повезет, то, убежав, вы не станете жертвой нападения.

Третья реакция, которая может вам помочь, заключается в том, чтобы замереть. Возможно, потенциальный обидчик вас не видит, и, если вы затаитесь, он вас не заметит. Чтобы замереть, вам придется напрячь все мышцы. Если вы напряжете грудь, то даже будет незаметно, как вы дышите. Физические изменения, позволяющие вам быть неподвижными, являются частью реакции замирания.

Эти три реакции – борьба, бегство и замирание – вполне оправданы при наличии реальной опасности. Тревога способна подавать сигналы, когда мы сталкиваемся с реальной серьезной угрозой, поэтому нам не следует полностью избавляться от тревоги. Представьте, что тревога напоминает нашу реакцию на боль: наш организм будет подвергаться опасности, если мы не будем испытывать боль, поскольку тогда мы не будем знать, что необходимо отдернуть руку от горячей плиты. Точно так же мы полагаемся на реакцию, сопровождающую тревогу, чтобы узнать об опасности, с которой предстоит столкнуться.

К сожалению, мы также испытываем тревогу, когда смотрим фильм об ограблении или выступаем перед группой людей с речью. Эта книга поможет вам освоить приемы для ослабления тревоги при отсутствии опасности, а также когда опасность не столь серьезна, как вы думаете, или когда излишняя тревога мешает действовать. Цели лечения от тревоги заключается в том, чтобы помочь оперативно оценивать степень опасности и научиться уменьшать ответную тревожную реакцию в тех случаях, когда опасность не так велика, как вам кажется, или когда вы способны с ней справиться. Это подразумевает, что вам придется взглянуть страху в глаза, чтобы лучше понять степень опасности и оценить свои силы.

Тревожное поведение

Существуют два типа поведения, которые характерны для тревоги: избегание и защита. Мы ищем безопасности в моменты тревоги, поскольку это позволяет нам на короткий промежуток почувствовать себя лучше. Однако эти стандартные способы борьбы с тревогой зачастую продлевают чувство тревоги, и со временем симптомы могут только усилиться.

Избегание

Согласно правилам школы, Питеру надо было записаться на уроки ораторского мастерства. Он места себе не находил, стоило ему представить, как он отвечает перед всем классом. Поэтому каждый раз, когда он думал о том, чтобы поработать над выступлением, он откладывал все до последнего и занимался другими делами в надежде избежать ощущения тревоги. Стоило ему выйти погулять с друзьями, как ему сразу становилось лучше, поскольку мысли переключались. Но шли недели, и Питер начинал все больше волноваться перед предстоящим выступлением. Кроме того, Питер всегда стеснялся озвучивать свое мнение в присутствии одноклассников. Каждый раз, когда он хотел высказаться, его накрывала тревога. Когда же он решал промолчать, тревога моментально уменьшалась. Каждый раз Питер избегал возможности высказаться, зато ему становилось легче, поэтому велики шансы, что он так и будет придерживаться тактики избегания.

Несмотря на то что избегание помогло Питеру ненадолго уменьшить тревогу, со временем тревога только возросла. Назовем четыре причины, почему избегание обычно приводит к усилению тревоги: 1) не разобравшись и не узнав о своих страхах, мы лишаем себя возможности изучить способы, позволяющие принять тревогу; 2) мы не можем научиться справляться с ситуацией, которая нас страшит; 3) мы лишаем себя возможности узнать, что ситуация может быть не такой опасной, как нам казалось; 4) мы не сможем узнать, способны ли справиться с ситуацией.

Марк, который тоже ходит на занятия по ораторскому мастерству вместе с Питером, тоже боялся выступать на публике. Но вместо того, чтобы всячески избегать подготовки, он попытался справиться с тревогой. Для начала он решил разузнать у других учеников об учителе и самом занятии, чтобы понять, насколько высоки требования. Ему удалось узнать, что учитель весьма строг при выставлении оценок, но при этом он никогда не заваливал тех, кто прикладывал усилия и активно участвовал в занятии. Марк с тревогой сел за написание речи, но не сдался и продолжил, обнаружив, что тревога стала понемногу отступать, когда он стал думать над темой. Он начал готовиться к выступлению заранее и провел немало часов, репетируя. Он заметил, что чем больше практиковался, тем быстрее отступала тревога.

Марк принял участие в групповом обсуждении, чтобы попрактиковаться выражать мысли на публике. Это повысило его уверенность в том, что он сможет достойно выступить и не будет переживать, что на него все смотрят. Однажды одноклассник не согласился с одной его идеей и даже высмеял ее. Марк покраснел, но позже осознал, что эта ситуация не конец света и он может справиться с ней. Другая одноклассница сказала ему, что критика в его адрес прозвучала довольно грубо. Благодаря этому Марк понял, что, даже если он совершил ошибку или кто-то был не согласен с его словами, будут люди, которые останутся о нем хорошего мнения.

Из этих примеров мы можем увидеть, что избегание приносит лишь временное облегчение и что со временем тревога только возрастает. Столкнувшись со страхами, мы поначалу испытываем неприятные ощущения, но это позволяет нам со временем преодолеть тревогу. Если вы испытывали тревогу, то, вероятно, вы пытались избегать определенных ситуаций. Составьте список того, чего вы избегали из-за тревоги.

Упражнение. Чего я избегаю из-за тревоги

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Защитное поведение

Когда мы в состоянии тревоги, то помимо избегания часто используем защитное поведение. Что это значит? Это то, что мы делаем в состоянии тревоги для того, чтобы приглушить ощущение опасности или чтобы избежать боли. Несмотря на то что это положительные цели, зачастую защитное поведение только ухудшает тревогу, поскольку настраивает нас на то, что ситуация намного опаснее, чем она может быть на самом деле. Приведем несколько примеров.

Тайра боится змей. Когда она водит дочку в зоопарк, то специально смотрит карту, чтобы найти месторасположение серпентария. Дочь тянет маму посмотреть на змей, поэтому ей приходится идти в серпентарий. Внутри Тайра на всякий случай кладет руку на плечо дочери, чтобы схватить дочь и пулей вылететь из серпентария, если какой-либо змее удастся выбраться из аквариума. Стоит ей положить руку на плечо дочери (защитная реакция), как Тайра начинает больше обычного думать об опасности и испытывает тревогу, даже если реальная опасность практически равна нулю.

Кенджи пугает много различных вещей. По ночам он переживает, что кто-то может проникнуть в дом. Он запирает входную дверь, затем через пару минут идет перепроверить (защитное поведение), чтобы удостовериться, что дверь закрыта. Этот ритуал он повторяет по восемь-девять раз каждую ночь. Стоит ему увидеть закрытую на замок дверь, как его тревога быстро исчезает, но она возвращается так же стремительно – и он опять начинает сомневаться в том, что закрыл дверь. Это защитная реакция, из-за которой Кенджи постоянно думает о том, что в дом может кто-то проникнуть. Защитное поведение не дает никаких действенных результатов и ни капли не уменьшает тревогу.

Роберта должна присутствовать на еженедельных рабочих совещаниях. В начале каждой недели она начинает сильно нервничать, поскольку беспокоится, что начальник будет задавать ей вопросы или даст задание, с которым она не справится. Она ходит на все совещания, но всегда садится на последний ряд (защитное поведение). Она боится кашлянуть, взглянуть на начальника или поделиться информацией (еще защитное поведение), поскольку не хочет привлекать к себе внимание. Защитное поведение удерживает Роберту вне поля зрения начальника, но в долгосрочной перспективе никак не помогает ей уменьшить тревогу. Наоборот, с каждой неделей Роберта все больше убеждается в том, что она не смогла бы справиться, если бы начальник обратился к ней на совещании. В итоге спустя какое-то время она начинает еще больше нервничать во время собраний.

Какова разница между защитным поведением и умением справляться с тревогой?

Когда мы включаем защитное поведение, нам часто кажется, что таким образом мы сможем справиться с тревогой. Но как мы можем увидеть из приведенных примеров, защитное поведение зачастую вынуждает нас фокусироваться на опасности и создает впечатление, что ситуация, в которой мы находимся, крайне опасна, даже когда на самом деле это не так.

Как и избегание, защитное поведение приносит облегчение лишь на короткий миг, в действительности лишь откладывая борьбу с тревогой. Все потому, что у нас нет возможности встретиться со своим страхом лицом к лицу и выработать уверенность в том, что мы сможем справиться со всем, что кажется нам опасным.

Умение справляться, напротив, обычно подразумевает, что вам придется взглянуть своим страхам в лицо и научиться управлять своими реакциями и ситуациями, которые вас пугают. Когда мы стараемся совладать со своими страхами, то становимся более уверенными в себе – и тревога отступает.

Есть два способа отличить защитное поведение от совладающего:

1) защитное поведение направлено на избегание опасности, совладающее помогает «прожить» ситуацию, которая нас пугает, и научиться ею управлять;

2) защитное поведение подпитывает чувство тревоги, тогда как совладающее помогает со временем уменьшить тревогу.

Вполне вероятно, что спустя какое-то время тревога Тайры, Кенджи и Роберты станет утихать, если они станут использовать совладающее поведение, а не защитное. Например, неплохим вариантом совладающего поведения для Тайры было бы убрать руку с плеча дочери и начать наблюдать за восторгом девочки при виде змей. Более того, Тайра может вспомнить, что все змеи, даже самые опасные, находятся в закрытых аквариумах, из которых им не удастся выползти.

Для того чтобы научиться справляться с тревогой, Кенджи мог бы сфокусировать внимание на самом процессе закрывания двери на ключ. И тогда в те моменты, когда начнет подступать тревога, он не пойдет еще раз проверять дверь, а вспомнит, что способен справиться с неопределенностью и дискомфортом. Поначалу будет тяжело, но затем желание проверить, заперта ли дверь, начнет утихать, и он поймет, что сам факт проверки двери не делает его дом более защищенным.

Роберта боится, что ей могут задать вопрос или дать задание, из-за чего она окажется в центре внимания, что приведет к конфузу или провалу. Хороший пример совладания с ситуацией – высказываться на совещаниях всякий раз, когда у нее есть необходимая информация. Она также может отработать варианты ответов, когда начальник задаст ей вопрос, на который она не знает ответа. Если ей дадут задание, в решении которого она не уверена, она могла бы попросить помощи у коллег, чтобы набраться опыта. Первые несколько раз применив совладающее поведение, она наверняка почувствует еще большую тревогу. Однако, практикуясь, поймет, что зачастую не происходит ничего страшного, а если и происходит, то она способна справиться с ситуацией. Со временем тревога уменьшится, а уверенность в себе только возрастет.

Как и в случае с Тайрой, Кенджи и Робертой, вы, скорее всего, можете прибегать к защитному поведению в тех случаях, когда становитесь тревожными. Попробуйте определить два-три вида защитного поведения, которые вы используете, чтобы предотвратить или уменьшить тревогу. Помните, что защитное поведение часто выражается в том, что вы делаете (например, ходите на вечеринки только вместе с другом, носите в кармане успокоительное) и чего не делаете (например, избегаете зрительного контакта, чтобы люди с вами не заговорили, садитесь у прохода, чтобы при необходимости побыстрее уйти).

Выполняя следующее упражнение, поразмышляйте о ситуациях, когда вам становится тревожно, и вспомните свое защитное поведение (в каждой ситуации может быть больше одного вида защитного поведения).

Упражнение. Защитное поведение, которое я использую для устранения тревоги

1. Ситуация: _____

Защитное поведение: _____

2. Ситуация: _____

Защитное поведение: _____

3. Ситуация: _____

Защитное поведение: _____

Тревожные мысли

Поведение, связанное с тревогой (избегание и защита), становится более понятным тогда, когда вы можете разобраться в мыслях, которые сопровождают тревогу. Когда мы находимся в тревожном состоянии, нас посещают мысли об опасности, угрозе и собственной уязвимости. Опасность может быть физической, ментальной или социальной. Физическая опасность возникает тогда, когда, по вашему мнению, что-то или кто-то может причинить вам вред (например, укус змеи, сердечный приступ, удар). Социальная опасность возникает тогда, когда, по вашему мнению, вас могут отвергнуть, унижить, привести в замешательство или дразнить. Психическая опасность возникает тогда, когда что-то заставляет вас думать о том, что вы сходите с ума.

Помимо мыслей об опасности во время тревоги нам начинает казаться, что мы не сможем справиться с ситуацией. На самом деле тревога возникает именно тогда, когда наше восприятие подсказывает нам, что мы не в состоянии преодолеть опасность. Представьте свое состояние, если бы кто-то подначивал вас спрыгнуть со скалы в озеро. Безусловно, есть изрядная доля риска, но если вы уверены в том, что вы хороший ныряльщик и что глубины достаточно для прыжка, и вы видели, как другие прыгали с этой скалы, тогда вы скорее будете приятно возбуждены, нежели взволнованы. Так происходит именно потому, что вы верите, что сможете справиться с опасностью такого уровня. Вместо того чтобы фокусироваться на опасности, вы можете подумать о том, насколько этот момент будет ярким. Однако если не уверены, что прыгать безопасно, и сомневаетесь в своих навыках ныряльщика, в схожей ситуации вы скорее почувствуете тревогу, нежели приятное возбуждение.

Ежедневно мы оцениваем степень опасности и нашу способность справиться с ней. Решение о том, с какой скоростью вести машину, где перебежать дорогу, стоит ли высказываться на собрании или лучше промолчать, принимается нами в результате оценки возможной опасности и нашей способности справиться с ней. Когда нам кажется, что наши силы равны или превосходят потенциальную опасность, нам проще действовать. Когда же мы думаем, что игра не стоит свеч, мы обычно отступаем и включаем защитное поведение.

Тревога не всегда отрицательная эмоция. Если мы не способны справиться с опасностью, то разумнее отступить. Однако, когда мы постоянно находимся в состоянии тревоги, в большинстве ситуаций мы зачастую переоцениваем степень опасности и недооцениваем свою способность справиться. Подобный ход мыслей вынуждает нас тревожиться гораздо чаще. Спустя какое-то время тревога может усилиться настолько, что станет потихоньку захватывать все больше сфер нашей жизни.

Мышление в духе «Что, если...?»»

В тревожных мыслях мы зачастую пытаемся угадать будущее или неминуемую катастрофу. Обычно тревожные мысли начинаются со слов «Что, если...»? и заканчиваются предсказанием ужасающего исхода. Часто тревожные мысли сопровождаются картинками, рисующими опасность. Например, мужчина, испытывающий страх публичных выступлений, подумает: «Что, если я запнусь? Что, если забуду то, о чем хотел сказать? Что, если люди подумают, что я глупый и не знаю, о чем говорю?» А в голове в это время у него всплывет картинка, где он стоит неподвижно перед толпой и заливается краской. Подобные мысли относятся исключительно к будущему и предсказывают негативный исход.

Тот, кто боится летать на самолетах или вести машину на скоростных шоссе, вероятно, думает: «Что, если самолет взорвется? Что, если в самолете у меня случится приступ паники? Что, если в самолете окажется недостаточно кислорода? Что, если на скоростном шоссе я попаду в аварию? Что, если я застряну в пробке и мне станет трудно дышать?» Как видите, эти мысли направлены на будущее и предсказывают опасность или катастрофу. С таким настроением человек подумает дважды, прежде чем сесть в самолет или выехать на скоростную автостраду.

Некоторые испытывают тревогу при выстраивании близких отношений, боясь взаимных обязательств. Они также могут опасаться осуждения, отвержения, разочарования. Тревожные мысли по поводу личных отношений также направлены на будущее и предсказывают опасность или полный крах. Например, «Что, если меня обидят? Что, если меня отвергнут? Что, если кто-то узнает о моих слабостях и использует их против меня?» Эти мысли иллюстрируют типичную для тревоги тему: «должно случиться что-то ужасное».

Каждый человек воспринимает тревогу по-разному. Кто-то чувствует себя в полной безопасности большую часть времени. Кто-то повсюду видит опасность и постоянно переживает. Наш жизненный опыт порой играет ключевую роль. Например, если человек вырос в атмосфере хаоса, он будет думать, что весь мир и другие люди всегда представляют опасность. В подобной ситуации умение предчувствовать опасность и оценивать свою собственную уязвимость действительно могло бы помочь ребенку выжить. Если ребенок вырос в доме, где вечно царил атмосфера опасности, умение оценить опасность или распознать первые тревожные звоночки может стать решающим для эмоционального и, вероятно, физического здоровья. Человек выработал блестящую способность замечать и реагировать на опасные ситуации. Однако на данном жизненном этапе важно уметь оценить правильность реакции на мысли об опасности и угрозе. Вероятно, во взрослой жизни окружение человека не будет представлять такой же угрозы, как и в детстве. Более того, он может выбрать, стоит ли использовать возможности и ресурсы, доступные ему во взрослой жизни, чтобы найти более действенные способы справиться с опасностью и тревогой.

Образы

Тревожные мысли часто возникают в виде образов. Стоит нам переоценить уровень опасности, как мы не только думаем: «Что, если я попаду в аварию?» – но и живо представляем себе пугающую нас ситуацию. В голове может возникнуть сцена автокатастрофы, или же мы можем «услышать» в нашем воображении сирены скорой помощи. Когда мы недооцениваем свои силы, то зачастую представляем, как впадаем в ступор или начинаем дрожать. Мы можем представить, как другие люди нас высмеивают. Порой воображение разыгрывает перед нами ситуации из прошлого, когда мы были взволнованы или оказались участниками травмирующих событий. Но бывает и так, что образы оказываются лишь плодом нашего воображения. Например, мы можем представить босса гигантом с красным лицом, который кричит на нас. Подобные образы провоцируют возникновение сильной тревоги, поэтому очень важно уметь различать подобные образы, чтобы научиться правильно на них реагировать. На протяжении всей книги, когда в ходе выполнения упражнений вас просят проанализировать мысли, речь идет о мыслях, возникающих в виде слов или образов.

Линда: тревожные мысли во время приступов паники

Линда всегда испытывала тревогу и панику, когда ей предстояло лететь на самолете. Паника является острой формой тревоги или страха. Приступ паники – это определенная комбинация мыслей, эмоций и физических реакций. Часто характеризуется изменениями в физическом и психическом восприятии (учащенное сердцебиение, потоотделение, затрудненное дыхание, ощущение удушья, дрожь, головокружение, боль в груди, тошнота, прилив крови к голове или озноб, дезориентация).

Линде требовалось полететь на незапланированное совещание в соседний город. Она следила за своими мыслями и эмоциональными реакциями перед полетом и записала итог в дневник мыслей (см. рис. 14.2).

Обратите внимание на то, как мысли Линды об опасности и незащищенности влияли на тревогу и панику. Не само ожидание в терминале аэропорта было причиной приступа паники. Многие люди, ожидающие вылета, не испытывают ни тревоги, ни паники. Именно мысли Линды об этой ситуации вызвали тревогу и панику.

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение Что вы почувствовали? Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? Есть еще другие мысли или образы?
Жду в аэропорту объявления о начале посадки в самолет	Тревога 80 % Паника 90 %	Что, если возникнут неполадки с двигателем? Насколько безопасно летать на самолете? Что если приступ паники начнется прямо в салоне? Мне будет ужасно стыдно, если начальник увидит, что мне трудно дышать и что я потею. Я начинаю потеть и паниковать. Сердце учащенно бьется. Кажется, подступает приступ паники. Что, если у меня случится сердечный приступ? Образ: представляю, как я хватаюсь за сердце, потею, бледнею. Пассажиры в самолете напуганы тем, что со мной что-то случилось
	Перечислите свои физические реакции: Потоотделение Затрудненное дыхание Учащенное сердцебиение	

Рис. 14.2. Часть дневника мыслей Линды

Упражнение. Определяем мысли, вызванные тревогой

Для поиска мыслей, связанных с тревогой или страхом, заполните письменное задание 14.3. Вспомните недавнюю ситуацию, когда вы испытывали тревогу, были полны страха или нервничали. Опишите эту ситуацию, ваше настроение, любые физические симптомы, которые испытывали (например, учащенное сердцебиение, головокружение, потоотделение, тяжесть в животе). Вспомните, о чем вы думали в тот момент (слова и образы). Если вы видели образ, опишите его. Если ваши мысли начинались со слов «Что если...», запишите ответ на этот вопрос (например, мысль или образ, которые вас встревожили больше всего).

Письменное задание 14.3. Определяем мысли, вызванные тревогой

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение Что вы почувствовали? Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? Есть еще другие мысли или образы?
Перечислите свои физические реакции:		

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Были ли мысли, описанные вами в упражнении, обращены в будущее? Нашли ли в них отражение опасность, неспособность справиться или предсказание катастрофы? Если вы ответили утвердительно, то вы выявили мысли, вызванные тревогой.

Тревога часто возникает в непонятных и противоречивых ситуациях. И здесь нет ничего удивительного, ведь если мы постоянно начеку, то в неопределенной ситуации не можем сразу оценить уровень опасности. Люди, испытывающие тревогу, порой предпочитают узнать наверняка негативные аспекты, нежели оставаться в неведении. Возможно, это объясняет, почему мы с ходу делаем вывод, что мы в опасности, даже если мы не знаем этого наверняка. Например, если мы испытываем сильную боль, мы зачастую полагаем, что серьезно больны, вместо того чтобы подумать о менее серьезных причинах.

Кроме того, тревога часто возникает тогда, когда мы не владеем ситуацией. Часто, испытывая тревогу, мы пытаемся взять ситуацию под контроль и делать все идеально, рассчитывая, что это поможет избежать негативных последствий. А поскольку мы не уверены, что способны справиться с опасностью, которая нас беспокоит, то становится ясно, почему мы пытаемся ее предотвратить. Проблема в данном случае заключается в том, что невозможно все делать идеально и полностью контролировать будущее. В итоге для борьбы с тревогой намного полезнее научиться быть более уверенным в своих силах тогда, когда что-то может пойти не так, а не пытаться предотвратить негативные последствия. Были ли у вас мысли, связанные с контролем, перфекционизмом или незнанием в ситуации, которую вы описали в письменном задании 14.3?

Схожие мысли при различных типах тревоги

На рис. 14.3 представлены схожие мысли, возникающие при различных типах тревоги (мы говорили о них ранее в данной главе). Обратите внимание на то, что подобные мысли так или иначе связаны с опасностью, которая, в свою очередь, является ключевым мотивом для каждого типа тревоги. Например, у людей с фобией змей возникают тревожные мысли и образы, связанные со змеями, тогда как у тех, кто беспокоится о здоровье, возникают мысли и образы, связанные с болезнью. Также для всех категорий характерна неуверенность в способности справиться с ситуацией, внушающей страх.

Преодоление тревоги

В состоянии тревоги мы зачастую просто хотим избавиться от этого чувства как можно быстрее. Нам кажется, что жизнь без тревоги будет подобна сказке. В действительности же избавляться от тревоги неправильно. Тревога выполняет роль системы оповещения: предупреждает нас об опасности. Если бы сигнализация в вашем доме срабатывала каждый раз, когда мимо пробежала кошка или собака, вы бы часто были начеку, но не тогда, когда надо. Но это не повод отключать сигнализацию. Вам просто необходимо сменить настройки сигнализации либо приспособиться отключать ее после того, как убедитесь, что серьезной угрозы нет. Именно этому мы хотели бы вас научить, чтобы вы смогли преодолеть тревогу. Вы должны приложить все усилия для настройки вашей внутренней системы оповещения, чтобы она не срабатывала слишком часто. Более того, мы можем научиться оценивать уровень опасности в конкретной ситуации и быстрее прекращать тревожиться в тех ситуациях, когда опасность преувеличена. Мы можем стать более уверенными в том, что способны справиться не только с ситуациями, которые вызывают в нас тревогу, но и с самой тревогой.

Типы тревоги	Схожие мысли и образы
Фобии	Мысли и образы, связанные с определенными пугающими нас ситуациями (например, змеи, высота, насекомые, лифты)
Социальная тревога	«Люди начнут меня оценивать/критиковать», «Я буду выглядеть глупо»; представляю, как краснею, как другие надо мной смеются и т.д.
Панические атаки	«Я сейчас умру» (сердечный приступ, инсульт и пр.), «Я схожу с ума»; представляю, как приезжают врачи, как я теряю сознание и т.д.
Посттравматическое стрессовое расстройство	Воспоминания и образы событий, которые нанесли травму: «Это у меня останется на всю жизнь», «Я нахожусь в опасности» Мысли и образы, вызванные чувственным восприятием (звуки, запахи, увиденные картины и иные чувства, схожие с травмирующими событиями)
Опасение за здоровье	«Науке еще неизвестна такая болезнь», «Физические изменения или боль — это всегда явный признак серьезного заболевания», «Если врачи говорят, что со мной все в порядке, подтверждая это результатами анализов, они явно что-то упустили», «Важно ходить на осмотр и делать рентген часто, чтобы выявить признаки заболевания»
Генерализованное тревожное расстройство	Переживания, начинающиеся со слов «Что если...?», которые касаются различных ситуаций. «Если произойдет что-то плохое, я не смогу справиться» Образы, рисующие беспомощность

Рис. 14.3. Схожие мысли и образы для различных типов тревоги

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы книги могут сделать копию данной таблицы для использования в личных целях или для работы с индивидуальными клиентами.

Настраиваем сигналы о тревоге

КПТ наиболее подходит для лечения тревоги, нежели иных проблем с настроением. Существуют эффективные способы лечения для каждого типа тревоги с рис. 14.3. В следующих разделах дается краткое описание часто используемых методов.

Преодоление избегания: взглянуть страху в лицо (экспозиция)

Как уже говорилось в данной главе, избегание является наиболее распространенным поведением при тревоге. Избегая сложную ситуацию, мы поначалу чувствуем, что тревога начинает отступать. Облегчение приносит ощущение удовлетворения (и это заставляет нас и далее выбирать тактику избегания). Ирония в том, что чем чаще мы избегаем ситуацию, тем больше в итоге тревожимся. В результате избегание только лишь подпитывает тревогу, поскольку мы убеждены, что опасность, которой мы страшимся, очень серьезная и мы не способны справиться с ней.

Для преодоления тревоги необходимо предстать перед ситуацией или людьми, которых мы пытаемся избежать. Благодаря подобному опыту появится уверенность в том, что мы сможем справиться с ситуацией, которая нас пугает. Умение справиться с ситуацией, которая нас тревожит, – мощный способ уменьшения тревоги. Умение посмотреть страху в лицо и побороть его называется экспозицией. В целом чем чаще вы находитесь в подобных ситуациях, тем менее чувствительными становитесь к подступающей тревоге. Иными словами, чем чаще вы оказываетесь в ситуациях, вызывающих у вас тревогу, тем реже вы будете переживать и воспринимать ситуацию как опасность. Повторяющаяся экспозиция в постепенно увеличивающийся промежуток времени с целью уменьшения чувствительности к тревожным ситуациям называется десенситизацией. В следующем разделе вы научитесь выстраивать лестницу страха, которая поможет составить персональный план экспозиции, чтобы вы смогли преодолеть страхи в кратчайшие сроки.

Составляем лестницу страха

Когда вы испытываете сильную тревогу, вам может помочь составление иерархии ситуаций, событий или людей, которых вы боитесь. Иерархия – это список ситуаций в последовательности, соответствующей усилению вызываемой ими тревоги (на вершине находится событие, вызывающее наибольший страх, а наименее устрашающая ситуация – внизу). Представьте, что это своеобразная лестница страха, в которой нижняя ступень соответствует ситуациям, вызывающим небольшой страх. Но с каждой ступенью лестницы ваш страх определенных ситуаций увеличивается. Начинайте с ситуаций, стоящих в нижней части вашего списка, и постепенно поднимайтесь дальше, последовательно прорабатывая ситуации, чтобы достичь такого уровня, когда ситуация пугает лишь немного. Задерживайтесь на каждой ступени и продолжайте практиковать экспозицию до тех пор, пока не станете уверены в том, что сможете справиться с ситуацией и вытерпеть любой уровень тревоги. Постепенно приближаясь к тому, что вас пугает, вы сможете оценить точность своих предсказаний о неминуемой катастрофе и вашу способность противостоять страху.

В качестве примера можно привести следующую историю. Хуанита нервничала, поскольку ее попросили провести презентацию на ближайшем заседании городского совета. Обычно она избегала публичных выступлений, поскольку очень волновалась. Чтобы преодолеть тревогу и избегание, Хуанита составила лестницу страха, похожую на ту, что представлена на рис. 14.4.

Начиная с первой ситуации внизу лестницы страха, Хуанита успешно преодолевала тревогу в каждой последующей ситуации путем сочетания методов расслабления (описаны далее), когнитивного реструктурирования (главы 6–9) и плана действий (глава 10). Хуанита не переходила к следующей ступеньке, пока не начинала чувствовать себя более уверенно на предыдущей и смогла преодолеть тревогу. Четвертую ситуацию, которую в реальных условиях трудно было отработать по нескольку раз, она проигрывала в воображении до тех пор, пока она не стала уверенной, что смогла бы сделать это в реальности. В действительности Хуанита немного нервничала, выступая на заседании городского совета, хотя ее тревога не шла ни в какое сравнение с тем, что она чувствовала в подобных ситуациях прежде. Она знала, что все пройдет успешно благодаря практике. Кроме того, направляясь к кафедре, Хуанита напомнила себе, как удачно произносила речь во время тренировок. Используя комплекс разных методов, Хуанита смогла произнести речь перед публикой, чего раньше избегала.

ЛЕСТНИЦА СТРАХА

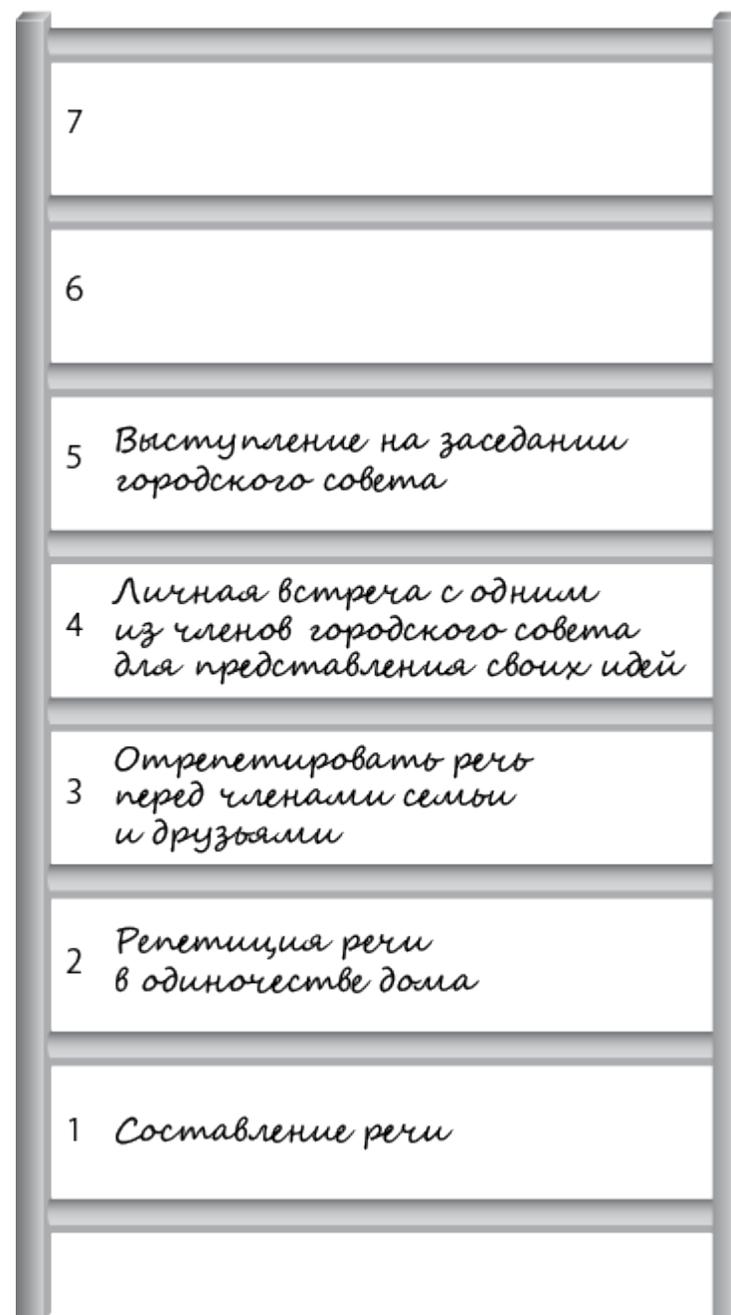


Рис. 14.4. Лестница страха Хуаниты

Хуанита использовала лестницу страха, чтобы преодолеть страх публичных выступлений. Порой бывает так, что мы волнуемся не только перед каким-то одним событием, а перед целым рядом ситуаций. Например, Пол избегал нескольких ситуаций, в которых ему казалось, что у него может случиться сердечный приступ. Он не водил машину в одиночестве, никогда не уезжал далеко от дома, не пользовался лифтом, не выбирал место в середине ряда и избегал большого скопления людей. Все эти ситуации вызывали у Пола тревогу, и он боялся, что у него случится приступ паники, если он окажется в подобных условиях. Пол проанализировал ситуации и определил, какие из них являются для него самыми трудными, а затем составил лестницу страха, представленную на рис. 14.5.

Обратите внимание на то, что Пол заполнил намного больше ступеней лестницы страха, чем Хуанита. Для каждой ступени Пол запланировал провести ряд различных экспериментов по экспозиции, которые бы постепенно усложнялись. Например, в кинотеатре или на стадионе он вначале выбирал места возле прохода (шаг 1), постепенно передвигаясь в центр по мере того, как росла его уверенность (шаг 2). Шаги 3–7 он начинал с того, что ему было сделать проще. Когда экспозиция проходила успешно (например, он мог оставаться в ситуации достаточно долго, чтобы контролировать свою тревогу), он увеличивал время или интенсивность. Так, например, он много раз проехался на лифте, увеличивая количество этажей до тех пор, пока не добрался до последнего. Как только ему удалось сделать это в полупустом лифте, он усложнил себе задачу, стараясь проехать на

лифте в самое оживленное время. Может показаться, что Полу потребуется много времени, чтобы пройти все ступени лестницы страха, но на самом деле он добрался до вершины лестницы даже быстрее, чем рассчитывал, – за несколько месяцев.

Используйте письменные задания 14.4 и 14.5 для того, чтобы создать собственную лестницу страха.

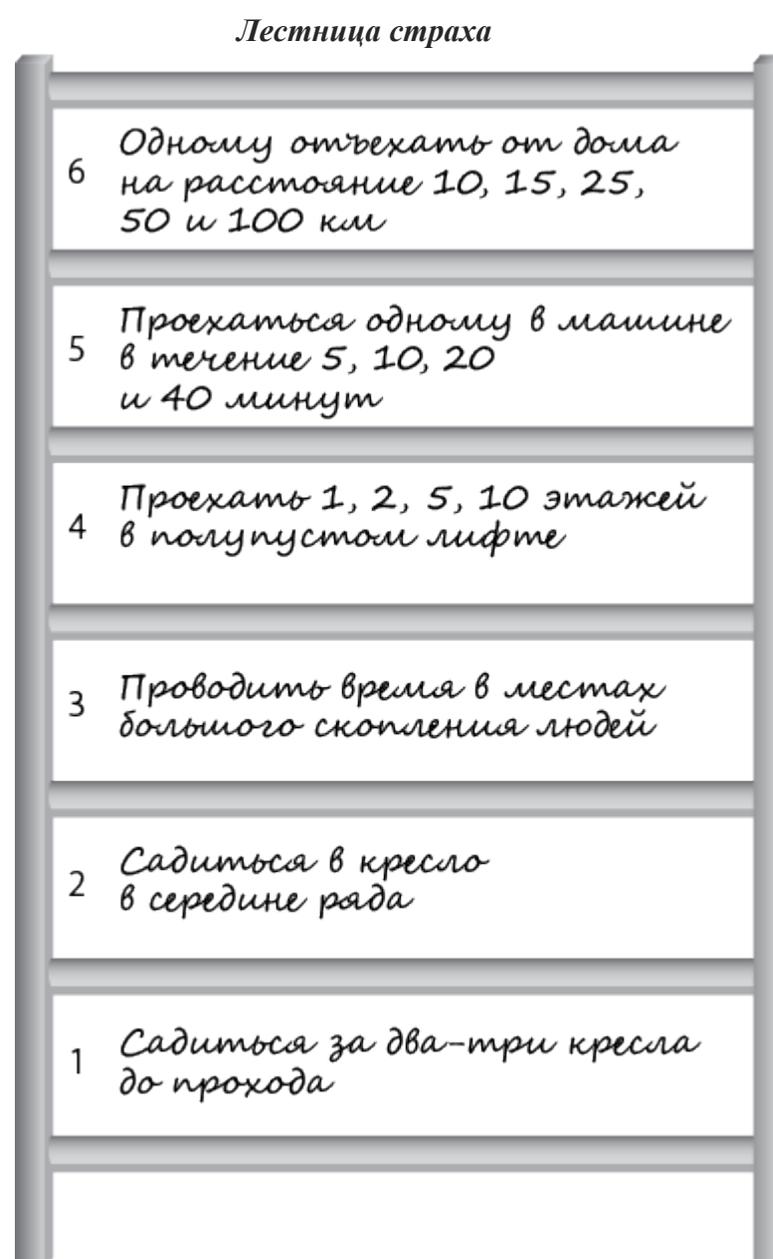


Рис. 14.5. Лестница страха Пола

Упражнение. Составляем лестницу страха

Составьте собственную лестницу страха, выполнив письменные задания 14.4 и 14.5. С помощью письменного задания 14.4 вы сможете выявить и оценить те ситуации, которых вы избегаете из-за чувства тревоги. После завершения этого задания перейдите к письменному заданию 14.5 и поместите ситуацию, которую вы оценили как вызывающую больше всего тревоги, на верхнюю ступень, а ситуацию, вызывающую меньше всего тревоги, – на самую нижнюю. Заполните оставшиеся ступени сверху вниз в зависимости от вашей оценки степени тревоги. Если вы дали одинаковую оценку сразу нескольким пунктам, то поставьте их в том порядке, в каком посчитаете нужным, чтобы ступени лестницы страха вели вас от ситуаций внизу, которых мы боимся меньше, к ситуациям, которых мы опасаемся больше всего. Ничего страшного, если какие-то ступени остались пустыми.

Письменное задание 14.4. Составляем лестницу страха

Для начала проведите мозговой штурм и выпишите ситуации, события или людей, которых вы избегаете из-за тревоги. Укажите их в левой колонке в произвольном порядке.

Затем оцените степень испытываемой вами тревоги, когда вы представляете каждый пункт из левой колонки. Поставьте оценку от 0 до 100, где 0 – отсутствие тревоги, 100 – наивысшая степень тревоги. Запишите оценку в правой колонке напротив каждого пункта.

Я избегаю	Оценка тревоги (0 – 100)

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 14.5. Моя лестница страха



Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Используем лестницу страха, чтобы преодолеть тревогу и стратегию избегания

После заполнения лестницы страха вы готовы встретиться со своими страхами (экспозиция) и научиться управлять тревогой. Только вам решать, как быстро подниматься по ступеням лестницы. На каждой ступени вы сами для себя выбираете экспозицию. Вам не должно казаться, что кто-то вас заставляет двигаться быстрее, чем вы хотите. Чувство контроля над скоростью прохождения задания должно помочь вам скорее снизить тревогу и преодолеть избегание.

Продвижение вверх по лестнице страха не будет легким и приятным. Но те, кто готов перетерпеть временный дискомфорт, смогут преодолеть тревогу быстрее. Точно так же как избегание, которое приносит лишь временное облегчение и в дальнейшем лишь усиливает тревогу, экспозиция на ступенях лестницы страха поначалу вызывает дискомфорт, но в дальнейшем надолго избавляет от тревоги. Так что вам следует тщательно проработать свою лестницу страха.

Если вы обнаружите, что даже ситуация из лестницы страха, которую вы меньше всего боялись, вызывает у вас трудности, вы можете разбить этот шаг на более мелкие шаги или начать с отработки шага в воображении.

Весьма полезно представить ситуацию в мельчайших подробностях. Например, Хуанита просматривала фотографии членов городского совета и думала о выражениях их лиц. Она пыталась представить свои чувства, когда пожмет им руки и пройдет в их кабинет. Она даже представила, что ее голос немного задрожит, когда она начнет говорить. Она отметила, что ей помогло, когда она думала о двух различных вариантах развития событий: порой она представляла, что все проходило гладко, а иногда она запинаясь и хотела провалиться сквозь землю от стыда. Представив и благоприятные, и сложные условия, она смогла продумать разные способы действий, которые бы не зависели от происходящего. Это повысило ее уверенность в собственной силе.

Как только в воображении ситуация больше не вызывает дискомфорта, вы можете пройти ситуацию в реальности. Как можно увидеть на примере Хуаниты, полезно задействовать по возможности все пять чувств, когда вы прорабатываете экспозицию в воображении. Представляйте то, что вы видите, слышите, обоняете, пробуете на вкус и трогаете. Также полезно представлять, о чем вы думаете, что вы чувствуете и делаете в конкретной ситуации. Некоторые отмечают, что им было полезно записывать воображаемую экспозицию. Вам будет достаточно прослушать запись или перечитать то, что вы написали, чтобы быстрее продвинуться по лестнице страха.

Как понять, что пора продвигаться дальше по лестнице страха? Вам не надо ждать, чтобы тревога ушла полностью (оценка 0). Более того, многие продолжают испытывать незначительную тревогу до тех пор, пока не столкнутся с волнующей их ситуацией много раз. Цель состоит в том, чтобы вывести тревогу на такой уровень, с которым вы могли бы справиться. Многим мы бы рекомендовали задерживаться на каждой ступени до тех пор, пока тревога не уменьшится более чем на половину (или упадет ниже 40 по шкале от 0 до 100).

Если же вам тяжело находиться в ситуации, вы можете применить навыки, описанные далее в главе, которые позволят вам задержаться на каждой ступени лестницы страха дольше. Порой понимающий супруг (супруга), близкие люди и друзья способны мотивировать преодолевать пугающие ситуации. Если вам нужна помощь, обратитесь к тому, кому вы доверяете, кто понимает природу ваших страхов и избегания. Этот человек будет вам сопереживать и служить источником мотивации и поддержки в преодолении начальных сложностей при выполнении задания. В идеале в дальнейшем вы должны с такой же легкостью самостоятельно справляться со своими страхами, как и с помощью близкого человека.

Вам надо быть готовым к тому, что, когда вы только приступите к работе над лестницей страха, тревога возрастет. Но это положительный знак, говорящий о том, что вы соприкоснулись со своим страхом. Если же вы не чувствуете тревоги, значит, вы либо не делаете достаточно больших шагов, чтобы встретиться со своими страхами лицом к лицу, либо слишком полагаетесь на защитное поведение. Более того, на каждой ступени лестницы страха вы учитесь терпеть тревогу, поскольку дольше находитесь в пугающей вас ситуации. Чем больше раз вы проработаете ситуацию, тем проще будет переносить тревогу и продвигаться дальше по лестнице. Ирония заключается в том, что по мере того, как мы привыкаем к тревоге, сама тревога начинает уменьшаться. Используйте навыки, описанные ниже, чтобы управлять тревогой, пока вы работаете над лестницей страха (чтобы добраться до ситуации, которая вас беспокоит больше других, и задержаться на ней).

Управляем тревогой

Абсолютно естественно, что вы бы хотели избежать ситуаций, которые вынуждают вас беспокоиться. Как вы уже знаете, важно уметь преодолевать данную тенденцию и оставаться в ситуации, чтобы научиться терпеть тревогу и понять, что вы способны справиться с трудностями. В этой и других главах книги вы научитесь управлять тревогой, даже самой сильной.

В вашем распоряжении множество способов. Стоит вам освоить два-три навыка, позволяющие управлять тревогой, как вы начнете быстрее подниматься по лестнице страха. Эти навыки необходимы для того, чтобы оставаться в ситуации. Не стоит воспринимать эти навыки как защитное поведение, способное отгородить вас от опасностей, или как способ полностью устранить тревогу. Напротив, наша цель – использовать стратегии управления тревогой, чтобы уменьшить ее до такого уровня, когда ее можно терпеть, при этом оставаясь в ситуации.

Осознанность и принятие

Осознанность – это практика, позволяющая научиться оставаться в настоящем моменте и внимательно наблюдать за тем, что с вами происходит и что вас окружает. Одна из составляющих осознанности – принятие вашего опыта без вынесения каких-либо суждений о нем. Например, когда вы идете по улице, в голове проносятся мысли о том, что произошло недавно или что произойдет дальше (или вы просматриваете сообщения или электронную почту с мобильного). Осознанная прогулка означает, что вы будете фокусировать внимание на движениях ног, на работе мышц, на ветре, обдувающем лицо, на цветах, звуках и запахах вокруг вас и даже на собственном дыхании. Если в вашем опыте есть неприятные моменты, постарайтесь практиковать принятие, подразумевающее, что вы будете замечать неприятные вещи, не пытаясь их заменить на позитивные.

Это не так легко, как кажется. Попытавшись практиковать осознанность в течение одной-двух минут, вы можете заметить, что мысли начинают уноситься в прошлое или будущее. Это предсказуемо. Осознанность предполагает то, что вы будете следить за блужданием мыслей без какого-либо осуждения. Вместо этого постарайтесь аккуратно вернуться в настоящее. Осознанность можно практиковать во время различных действий в течение дня, например, когда вы обедаете, гуляете, разговариваете с кем-то. Как только вам удастся находиться в осознанном состоянии в течение нескольких минут в ситуации, которая не вызывает у вас тревоги, вы будете готовы к тому, чтобы использовать эти навыки в ситуациях, тревожащих вас.

Линда научилась эффективно применять осознанность еще на раннем этапе терапии. Когда Линда сидела в самолете, командир экипажа объявил о задержке вылета на 20 минут. Первое, о чем она подумала: «Я не выдержу это. У меня начнется приступ паники». И ожидаемо на нее напала тревога. Тогда Линда решила провести эксперимент с осознанностью. Она фокусировалась на нынешнем моменте: отметила, какое голубое небо, какие интересные формы облаков. Она начала разглядывать их более пристально, подмечая текстуру каждого облака. Линда перевела внимание на свое дыхание, которое стало более ровным по мере того, как тревога начала отступать. Она почувствовала прикосновение ткани разной текстуры к телу и прислушалась к голосам пассажиров, сидящих рядом. Линда оказалась настолько вовлеченной в этот процесс, что 20 минут ожидания пролетели при терпимом уровне тревоги. Ей также помогло принятие чувства тревоги, которую она испытывала. Она подумала: «Этой задержки я не ожидала. Я по-прежнему боюсь лететь, но понимаю и принимаю это чувство тревоги. Мне не надо его менять. Я могу его вынести».

Осознанность и принятие помогают справиться с тревогой сразу в нескольких направлениях. Во-первых, часто тревога возникает тогда, когда мы боимся того, что может произойти в будущем (даже через пару минут), а не того, что происходит в конкретный момент. Если вы научитесь удерживать сознание на настоящем моменте, тревога уменьшится. Во-вторых, когда вы полностью погружаетесь в настоящий момент, мозг перестает фокусироваться на страхах. Концентрация на настоящем моменте позволит занять наши мысли – и вы почувствуете, что лучше контролируете ситуацию. Как следствие, наступает ощущение расслабления. В-третьих, осознанность и принятие приносят хорошие результаты, поскольку помогают терпеть и ослаблять тревогу (благодаря этому вы станете воспринимать тревожные мысли всего лишь как работу вашего сознания, а не заведомую правду). Практикуясь чаще, вы начнете понимать свою модель мышления и свои реакции на события. Вы сможете понять, что необязательно реагировать на все модели мышления и эмоции. Вместо этого вам достаточно наблюдать за тем, как они возникают. Люди, регулярно практикующие осознанность, обычно отмечают, что стали более спокойными, благополучными и смогли легче воспринимать жизненные трудности.

Если вам кажется, что осознанность может помочь и вам, обратите внимание на сообщества, которые проводят занятия по осознанности. Также существуют книги, аудиоуроки и мобильные приложения, которые обучают осознанности и напоминают о том, что необходимо проводить практику осознанности.

Дыхание

Близкий предыдущему метод управления тревогой заключается в том, чтобы практиковать сбалансированное глубокое дыхание. В состоянии тревоги или напряжения дыхание обычно становится поверхностным и неровным. Это приводит к нарушению в организме баланса кислорода и углекислого газа, что может вызвать физические симптомы тревоги. Например, когда мы дышим поверхностно, то вдыхаем меньше кислорода. Одна из функций сердца – доставлять кислород ко всем клеткам тела по кровеносным сосудам. Если в сердце поступает меньше кислорода, оно начинает биться быстрее, чтобы доставить такое же количество кислорода.

Для начала важно практиковать сбалансированное глубокое дыхание в течение как минимум четырех минут за один раз, поскольку приблизительно за такой промежуток восстанавливается баланс кислорода и углекислого газа в организме. Для достижения баланса лучше всего медленно вдохнуть и так же медленно выдохнуть. Положите одну руку на грудь, а другую – на живот и вдохните так, чтобы рука на животе начала подниматься.

Постарайтесь прямо сейчас медленно вдохнуть на четыре счета и так же медленно на четыре счета выдохнуть. Продолжайте в течение четырех минут. Почувствуйте, как вы постепенно начинаете расслабляться. Неважно, дышите ли вы через рот или нос. Дышите без напряжения, не вдыхая слишком много воздуха. Постарайтесь удерживать внимание на дыхании и движении руки на животе вверх и вниз. Если вы почувствуете, что мысли уносятся в другом направлении, постарайтесь сконцентрироваться на дыхании. Лучше всего отрабатывать этот навык тогда, когда вы не слишком взволнованы. Если вы будете практиковать глубокое дыхание без перерыва в течение четырех минут четыре раза в день в течение недели, то сможете хорошо овладеть этим навыком. Затем вы сможете применить его, чтобы управлять тревогой и оставаться в ситуации, которая вас тревожит, более продолжительное время.

Последовательная мышечная релаксация

В ходе применения этой техники попеременно напрягаются и расслабляются основные группы мышц. Двигаться можно в направлении от головы к стопам либо от стоп к голове. Последовательная мышечная релаксация способна обеспечить глубокое физическое и психическое расслабление. Суть техники заключается в том, чтобы попеременно напрягать и расслаблять мышцы лба, глаз, рта и челюсти, шеи, плеч, лопаток, груди, бицепса, предплечий, кистей рук, живота, ягодиц, паха, ног, бедер, икр и стоп. Каждая мышечная группа напрягается на пять секунд, а затем расслабляется на 10–15 секунд, вновь напрягается на пять секунд и вновь расслабляется на 10–15 секунд. Желательно выбирать такое время для выполнения упражнения, когда вы находитесь в тихом месте, где вы чувствуете себя комфортно и где вам не помешают. Вам потребуется около 15 минут для выполнения упражнения на все группы мышц.

При постепенной мышечной релаксации важно почувствовать разницу между чувством расслабления и напряжения. Некоторыми людьми расслабленность, в отличие от напряжения, воспринимается как утяжеление тела. Другим кажется, что тело становится легче. Вне зависимости от ваших ощущений, обратите внимание на эту разницу, чтобы лучше понимать, когда вы расслаблены, а когда напряжены.

Когда вы станете лучше разбираться в своем мышечном напряжении, сможете использовать эти упражнения на расслабление в течение дня, особенно когда начнете испытывать тревогу. У каждого человека постоянный мышечный зажим будет свой, поэтому части тела, которым стоит уделить особенное внимание, отличаются. При выполнении упражнений большинство людей отмечает повышение уровня расслабленности и снижение уровня физического напряжения и тревоги. Регулярное выполнение любого из этих упражнений позволяет достичь еще более глубокой релаксации. Релаксация – это навык, который можно освоить, точно так же как навык игры на фортепиано или бросания мяча. Чем больше вы тренируетесь, тем лучше разовьется ваш навык. Развив навык до нужного уровня, вы можете применять этот метод вместо избегания, чтобы лучше управлять тревогой и оставаться на ступенях лестницы страха так долго, чтобы уровень тревоги начал снижаться.

Визуализация

Использование образов поможет успокоиться перед ситуациями, которые могут вас встревожить. Образы также помогут вам набраться смелости и остаться в ситуации настолько долго, чтобы почувствовать, как со временем тревога уменьшается естественным образом. Вам поможет, если вы представите образы, которые приносят умиротворение и расслабление, или же идеи, которые вдохновляют вас на то, чтобы и дальше противостоять тревоге. Расслабляющие образы могут быть реальными местами, где вы чувствуете себя в безопасности, или это могут быть умиротворяющие картины, которые вы создали у себя в воображении. Образы, вдохновляющие вас, могут быть связаны с людьми, музыкой или ситуациями, которые делают вас увереннее и храбрее. Секрет не в каком-то конкретном образе, а в том, какие эмоции вызывает у вас этот образ и как он вам помогает встретиться с тревогой лицом к лицу.

Чем больше чувств вы подключите к вашему образу, тем более полезным окажется этот образ. Если вы можете представить запахи, звуки, детали и тактильные ощущения, связанные с образом, вы сможете лучше расслабиться или вдохновиться. Например, если вы можете вообразить, что идете по горной тропе, окруженной деревьями, сфокусируйтесь на пении птиц, игре света на ветках, запахе хвои, зелени леса и прохладном ветерке, ласкающем кожу. Если вы хотели бы использовать вдохновляющую сцену из фильма, чтобы справиться с тревогой, представьте, как выглядит герой этой сцены, какая звучит музыка, а также визуализируйте чувство храбрости, наполняющее вас. Каждое из пяти чувств только усилит чувство расслабления и/или уверенности.

Образы необязательно должны быть связаны с каким-либо местом или человеком. Вам также может помочь, если вы представите в деталях ситуацию, произошедшую с вами, когда вы чувствовали себя полным уверенности и сил. Джолин переживала из-за предстоящего совещания с начальником. Ранее ей удавалось избегать совещаний, но теперь эта ситуация

была вписана в ее лестницу страха, и Джолин была нацелена на то, чтобы преодолеть эту ситуацию. Перед совещанием она решила представить образ, который поможет ей успокоиться, стать более уверенной и настроиться на позитивный лад. Джолин черпала свою уверенность из той части жизни, которая связана с подработкой учителем игры на фортепиано. Она живо представила свои чувства, когда она занималась со своими учениками. Она вспомнила чувство гордости и удовлетворения, когда ее ученики хорошо играли. В голове у нее зазвучала мелодия, и она ощутила прохладный ветерок, дувший из приоткрытого окна кабинета, где они занимались. Она почувствовала, как у нее выпрямилась спина, и в ее позе сквозила уверенность успешного преподавателя. Представляя эту сцену в течение пяти минут, Джолин постепенно начала успокаиваться и почувствовала прилив сил. На совещании она сидела с прямой спиной, чувствуя, что готова оставаться в ситуации и выдержать любой уровень тревоги.

Упражнение. Практикуем и оцениваем методы расслабления

Вы уже освоили осознанность, принятие, дыхание, последовательную мышечную релаксацию и использование образов, которые позволяют управлять тревогой и дольше оставаться в ситуации, которая вас тревожит.

- Постарайтесь применить эти методы расслабления несколько раз, чтобы понять, какой из них лучше подходит вам.
- Используйте письменное задание 14.6, чтобы оценить уровень тревоги и напряжения по шкале от 0 до 100 перед практикой и после нее.
- Как только вы определите один-два метода, которые подходят вам больше всего, начните применять их постоянно.
- Если вы будете практиковаться каждый день, то в нужный момент сможете применить их с наибольшей эффективностью.

Письменное задание 14.6. Оценка моих методов расслабления

В колонке «Использованный метод расслабления» напишите «осознанность и принятие», «дыхание», «последовательная мышечная релаксация» и «образы». Оцените уровень тревоги или напряжения от 0 до 100, где 0 означает полное отсутствие, а 100 – сильнее, чем когда-либо, перед и после проведения упражнения. Потренируйтесь применять каждый метод несколько раз. Делайте пометки о том, чему вы научились, в конце письменного задания. Проанализируйте, помогла ли практика улучшить навыки расслабления, а также сравните различные методы релаксации и посмотрите, какой из них больше всего подходит вам.

Один из ключевых навыков управления тревогой заключается в проведении поведенческих экспериментов (см. главу 11), чтобы проверить мысли, связанные со ступенями лестницы страха. Самый быстрый способ уменьшить тревогу – встретиться со страхом один на один с помощью лестницы страха, с которой мы начали данную главу. На каждой ступени лестницы вы можете проводить различные эксперименты, чтобы выяснить, как вы справляетесь с ситуациями, которых раньше избегали. Эти эксперименты позволят вам понять, что вы способны справиться с гораздо большим количеством ситуаций, чем вам казалось раньше. В главе 10 рассказывается, как составить план действий и использовать принятие, чтобы «проработать» ситуации из своей лестницы страха.

Глава 11 повествует об исходных убеждениях, которые часто сопровождают тревогу. Например, людям, находящимся в состоянии тревоги, свойственно предполагать следующее: «Если что-то пойдет не так, я не смогу справиться». В главе 11 вы научитесь проводить поведенческие эксперименты, чтобы проверить свои тревожные предположения.

Если работа с лестницей страха приносит вам пользу, сразу после окончания этой главы вы можете изучать идеи, изложенные в главах 10 и 11. Если вы решите начать с этих глав, тогда прочитайте главы 5–9 после того, как вы закончите работу с главами 10 и 11.

В главах 5–9 вы узнаете, как поставить личные цели, заметить улучшение и проверить тревожные мысли, чтобы быстрее оценить реальную опасность ситуации и собственные силы. Тревога может уменьшиться, если проверить доводы и понять, что опасность, с которой вы столкнулись, не столь серьезная, как вам казалось, и что вы способны справиться гораздо лучше, чем думали.

Когда тревожные мысли предстают в виде образа

Как говорилось ранее в данной главе, тревожные мысли часто возникают не только в виде слов, но и в виде образов. Образы могут быть застывшими картинками, например ваше покрасневшее лицо. Но чаще образы возникают в виде фильма, по ходу которого разворачивается действие всей ситуации. Например, вы представляете последовательность событий: вы говорите что-то, за что вам становится стыдно, а затем покрываетесь багровым румянцем, а тем временем люди уже смеются над вами, расходясь в стороны. Независимо от того, появляются ли тревожные мысли в виде слов или образов, они обычно связаны с опасностью («Что-то пойдет не так», «Я сгорю от стыда», «Я разочарую начальника, и он меня уволит») или невозможностью справиться («Мне с этим не справиться», «Я слаб», «Другие намного более уверены в себе, чем я»).

Часто образы искажают реальность. Например, если вы видите, как ваш начальник вами недоволен, вы представляете начальника более высоким и устрашающим, чем в реальной жизни. Или же вы можете преувеличить степень дискомфорта, который вы можете доставить другому человеку. Подобные искажения типичны для образов, созданных в состоянии тревоги. Вы можете воспользоваться дневником мыслей (главы 6–9), чтобы проверить ваши образы и понять, насколько верно они отражают реальный опыт. Вы также можете провести эксперименты, чтобы проверить искаженные убеждения. Например, если вам показалось, что лицо стало пунцовым, сделайте селфи и сравните фотографию и образ, возникший в воображении.

Когда тревожные образы в голове совпадают с опасностью, с которой вы столкнулись, вам следует определить, какие стратегии помогут лучше справиться с ней (глава 10). Чтобы изменить тревожные мысли, необходимо проверить предположения относительно опасности, уметь оценивать свои силы и развить уверенность в себе. Подходы, которые даются в данной книге, подойдут как для мыслей, выраженных в словах, так и для образов.

Фармакотерапия

Препараты облегчают тревожное состояние, но при этом могут помешать закрепить положительные изменения. Исследования показывают, что это происходит потому, что лекарства часто негативно сказываются на способности обучаться, практиковаться и развивать новые навыки (например, те, что даются в данной книге). Более того, когда люди сталкиваются со своими страхами во время приема препаратов, они приписывают успех прежде всего лекарствам. Представьте, что вам удавалось довольно долго удерживаться на одной из ступеней лестницы страха. Если вы добьетесь такого же результата, но при этом будете принимать лекарства, вам будет казаться, что причина успеха в таблетках, а не в ваших умениях.

Важный этап преодоления тревоги – умение терпеть чувство тревоги. Если лекарства уменьшат чувство тревоги, у вас не будет возможности узнать, как долго вы способны выдерживать эти чувства, и научиться управлять ими. Для того чтобы выработать навыки управления тревогой, вам надо испытывать тревогу и научиться тому, как ее сокращать и/или выдерживать. Вы не сможете в полной мере оценить эффект от практики осознанности и принятия, дыхания, последовательной мышечной релаксации, образов, изменения тревожных мыслей и преодоления избегания, если будете принимать лекарства. У изначально высокого уровня тревоги есть свой плюс, ведь у нас появляется мотивация изучить и применить навыки, позволяющие справляться с тревогой. Когда мы сильно встревожены, желание научиться новым методам управления тревогой только возрастает.

При оценке эффективности любого вмешательства, в том числе медикаментозного, учитывается как число рецидивов, так и непосредственный результат. Число рецидивов показывает, какое количество людей, которым помогло вмешательство, повторно испытывало те же симптомы после завершения лечения. Среди тех, кто успешно прошел лечение

тревоги только с использованием медикаментов, высоко число рецидивов. Иными словами, к большинству людей, которые ограничились лишь приемом препаратов, тревога возвращается в течение года. Для сравнения: исследования показали, что многие, успешно прошедшие курс КПТ для преодоления тревоги, не испытывают больше тревогу спустя год после прекращения лечения. КПТ учит навыкам управления тревогой, которые надолго приносят облегчение. Другими словами, как только вы начнете лучше разбираться в КПТ, вы надолго почувствуете улучшение, чего нельзя сказать о препаратах.

Еще один довод против применения успокоительных средств заключается в том, что вам стоит опасаться привыкания. Большинство препаратов, рекомендованных для лечения тревоги, это транквилизаторы. Они способны вызвать привыкание. Люди, принимающие транквилизаторы в течение длительного времени, могут выработать устойчивость к препарату, что означает постоянное увеличение дозы для достижения успокаивающего эффекта. Кроме того, если резко прекратить прием лекарств после длительного их использования, может возникнуть синдром отмены, который сопровождается тошнотой, потоотделением, нервным напряжением и нестерпимой тягой к лекарству. Синдром отмены и устойчивость к определенной дозе – основные признаки привыкания. Именно поэтому доктор будет внимательно следить за вами в случае, если вы принимаете медикаменты. Также он может порекомендовать вам прочитать эту книгу, чтобы вы смогли освоить иные методы борьбы с тревогой.

Все сказанное выше не означает, что при лечении тревоги никогда не стоит использовать лекарства. Тем не менее многие исследования подтверждают, что их можно применять только короткими курсами (несколько недель). Кроме того, в исследованиях также говорится, что лекарства едва ли могут дать длительный положительный результат. Чтобы добиться максимально долгого улучшения состояния, в план лечения должно входить изучение навыков управления тревогой с помощью КПТ.



Полезные советы

Все навыки, которым учит книга «Разум рулит настроением», помогут вам справиться с тревогой, но набирать эти навыки желательно в определенной последовательности. Исследования показывают, что люди, испытывающие тревогу, выздоравливают быстрее, если сначала научатся уменьшать тревогу, а затем будут работать над ситуациями, которых они избегали. Это самый быстрый способ надолго добиться снижения уровня тревоги, а также избавиться от ограничений, которые тревога накладывает на вашу жизнь. Если вы уже прочитали главы 1–4 (шаг А на рис. 14.6) и выполнили все упражнения из главы, посвященной тревоге (шаг Б на рис. 14.6), значит, вы готовы осваивать другие навыки из книги. На рис. 14.6 приведен указатель по тревоге (повторяется в приложении) – он предлагает последовательность изучения оставшихся глав книги.

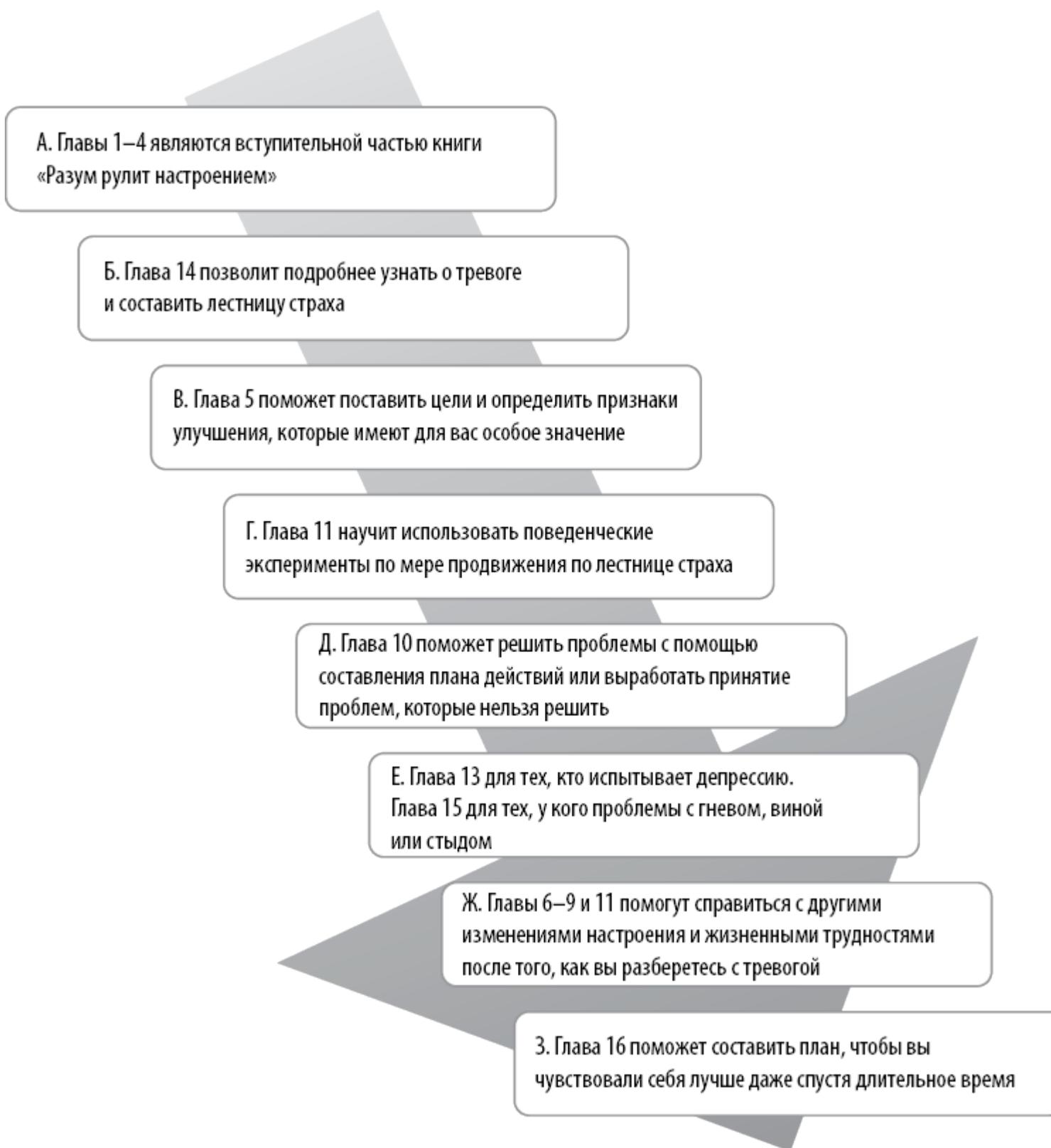


Рис. 14.6. Указатель по тревоге

Глава 14. Заключение

- К тревожным расстройствам относятся фобии, социальная тревога, панические атаки, посттравматическое стрессовое расстройство, опасение за здоровье и общее тревожное расстройство.

- Симптомы тревоги включают огромный спектр физических реакций, эмоции, варьирующиеся от нервозности до паники, избегание ситуаций или чувств, беспокойство из-за опасности, а также мысли о том, что вы не в состоянии справиться.
- Типичное поведение при тревоге – избегание и защита. Такое поведение ненадолго сокращает тревогу, но в долгосрочной перспективе только усиливает ее.
- Тревожные мысли переоценивают степень опасности, а также недооценивают способность справиться с ожидаемой угрозой.
- Мысли, которые возникают в состоянии тревоги, зачастую начинаются с «Что если...?» и сводятся к следующему: «Случится что-то ужасное, и я не смогу справиться».
- Тревожные мысли часто возникают в виде образов. Важно определить эти образы, чтобы правильно на них реагировать.
- В зависимости от ожидаемой опасности при различных видах тревоги возникают различные мысли.
- Один из наиболее действенных методов преодоления тревоги заключается в том, чтобы встретиться со своим страхом лицом к лицу (оказаться в ситуации, которая пугает). Лестница страха позволяет ступень за ступенью встретиться со своими страхами (причем с той скоростью, с которой мы можем действовать).
- Существует немало методов управления тревогой, вызванной нашими страхами, например метод осознанности и принятия, дыхание, последовательная мышечная релаксация, использование образов и изменение тревожных мыслей.
- Лекарства помогают лишь на короткий срок.
- Умение изменять тревожные мысли – важный шаг на пути к достижению длительного улучшения при лечении тревоги.
- Главы из книги «Разум рулит настроением» могут быть адаптированы под каждого читателя (их можно читать в различной последовательности, чтобы изучать навыки из книги в зависимости от поставленных целей). На рис. 14.6 представлена рекомендованная последовательность изучения глав для борьбы с тревогой.

15. Анализируем ваши гнев, вину и стыд

Если вы читаете эту главу, то, скорее всего, вы боретесь с гневом, виной или стыдом. Практически каждый сталкивался с подобными чувствами. Они приносят проблемы только в том случае, если сопровождают нас большую часть времени или когда вынуждают нас принимать решения, которые причиняют боль нам или другим людям.

Два героя, за развитием историй которых мы следим в этой книге, также подвержены этим чувствам. Вик работает менеджером по продажам и обычно ладит с коллегами и друзьями. Однако порой его одолевают вспышки гнева, особенно когда ему кажется, что к нему относятся неуважительно или когда близкие ему люди им не дорожат. Неконтролируемые вспышки гнева дома поставили под угрозу его брак с Джуди.

Марисса – работающая мама двух подростков. Несмотря на то что за свою жизнь она уже преодолела немало трудностей, она часто испытывала чувство стыда из-за того, что в детстве подверглась сексуальному насилию. Чувство стыда негативно сказалось на ее самооценке и взаимоотношениях с другими людьми.

Как мы можем увидеть из истории Вика, гнев часто провоцирует людей на агрессивное поведение. Когда мы чувствуем себя виноватыми или чего-то стыдимся, мы можем причинить вред самим себе (как в случае с Мариссой). Данная глава рассказывает о гневе, вине и стыде, а также дает детальное описание стратегий, которые позволят справиться с подобного рода чувствами.

Если вы открыли эту книгу потому, что вас беспокоят гнев, вина или стыд, используйте шкалу из письменного задания 15.1, чтобы регулярно оценивать эти чувства. Благодаря позитивным изменениям вы станете реже испытывать подобные чувства (их продолжительность и интенсивность также должны уменьшиться). Например, если вы хотите справиться с гневом, по мере прочтения книги вы заметите, что раздражаетесь уже не так часто, не так надолго и не так сильно. Любые положительные изменения являются признаком улучшения, поэтому важно отслеживать их и измерять.

Упражнение. Определяем и отслеживаем настроение

Письменное задание 15.1 поможет отслеживать различные чувства, например гнев, вину, стыд, а также позитивные чувства, например ощущение счастья.

Письменное задание 15.1. Определяем и отслеживаем настроение

Воспользуйтесь этим заданием, чтобы измерять и отслеживать частоту, интенсивность и продолжительность настроения, которое вы бы хотели улучшить. Задание также поможет измерять и отслеживать позитивные эмоции, включая счастье.

Настроение, которое я оцениваю: _____

Частота

Обведите цифру, которая наиболее точно описывает частоту данного настроения в течение этой недели:



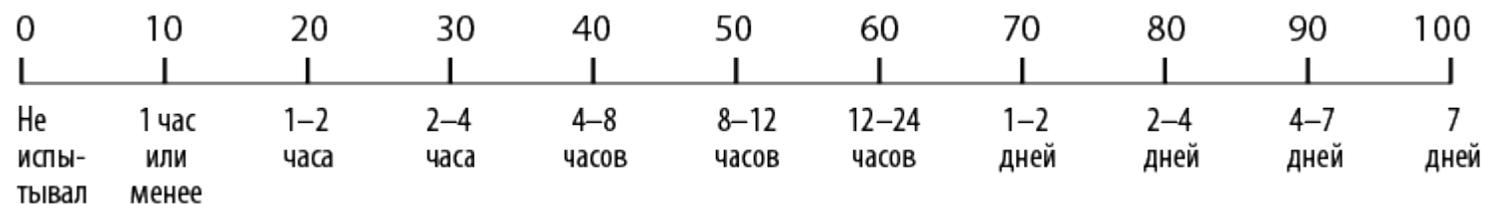
Интенсивность

Обведите цифру, отражающую интенсивность настроения в течение этой недели. Отметьте самое интенсивное настроение за всю неделю, даже если большую часть времени чувство было не настолько сильным. Цифра 0 означает, что вы совсем не испытывали этого чувства, цифра 100 – что в своей жизни вы впервые испытываете чувство подобной силы. Сильным чувствам ставьте оценку от 70. Если вам кажется, что настроение средней интенсивности, оцените его в пределах между 30 и 70. Слабую степень интенсивности пометьте от 1 до 30.



Продолжительность

Обведите цифру, которая соответствует продолжительности чувства. Оценка должна отражать наиболее сильное чувство, которое вы испытывали в течение недели. Если вы совсем не испытывали этого чувства, обведите цифру 0.



Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Показатели настроения

Письменное задание 15.2 поможет зафиксировать показатели частоты, интенсивности и продолжительности настроения (или настроений), которое вы оценивали в письменном задании 15.1. Вы можете пометить их следующим образом: Ч (частота), И (интенсивность) и П (продолжительность) (либо используйте обозначения цветом). Отмечая все три показателя настроения на одном графике, вы сможете отслеживать свой успех по мере освоения навыков из книги. Для каждого настроения, которое вы оцениваете, используйте отдельный бланк из письменного задания 15.2. Например, если вы одновременно оцениваете стыд и счастье, используйте две разные копии письменного задания 15.2. Дополнительные копии находятся в приложении книги, а также на сайте www.guilford.com/MOM2-materials.

Письменное задание 15.2. Схема показателей настроения

Настроение, которое я оцениваю: _____

100																				
90																				
80																				
70																				
60																				
50																				
40																				
30																				
20																				
10																				
0																				
Дата																				

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

После того как оцените частоту, интенсивность и продолжительность настроения, а также поставите сегодняшнюю дату рядом с результатами в письменном задании 15.2, можете приступить к более детальному изучению гнева, вины и стыда (вы узнаете, что следует делать, чтобы почувствовать себя лучше).

Гнев

Рик попросил своего партнера Джона положить его новую рубашку в стиральную машину, пока он сходит за продуктами. Джон с радостью согласился помочь и после стирки включил режим сушки. Рик вернулся домой и спросил про рубашку. И тут Джон понял, что забыл достать ее из сушилки. Оказалось, она села. Рик был вне себя, ведь он думал, что Джон будет более внимательным и прочтает инструкцию на ярлыке (рубашку нельзя было сушить в машинке). Рик начал кричать на Джона: «Тебе плевать на мои вещи! Какой же ты невнимательный, ни о ком кроме себя не думаешь!» Джон обиделся. Ему было неловко за то, что случилось с рубашкой Рика, но он также считал, что гнев Рика выходил за рамки. Джон крикнул в ответ: «Сам виноват! Если рубашка требует особого ухода, мог бы мне об этом сказать! Больше я для тебя ничего делать не буду!»

Мы не знаем, проявляли ли вы свой гнев так же, как Рик и Джон, но вы, скорее всего, испытывали подобное чувство, когда вам казалось, что с вами обращаются не так, как вы того заслуживаете, или что кто-то пытается вас обидеть или воспользоваться вами. Как и в случае с любой эмоцией, гнев сопровождается изменением мышления, поведения и физических реакций (см. рис. 15.1). Когда мы злимся, тело готовится к обороне или атаке. В голове мы уже прокручиваем, как нанести ответный удар, или же негодуем, что с нами обошлись несправедливо.

Обратите внимание, что гнев может проявляться в различной степени – от раздражения до ярости. Степень злости, которую мы испытываем в определенной ситуации, зависит от того, насколько значимо для нас происходящее событие. После спора из-за рубашки Джон не проронил ни слова в течение всего дня.

Если бы Рик интерпретировал реакцию Джона как обиду, то он, скорее всего, разозлился бы не слишком сильно (либо даже принял во внимание чувства Джона). Однако если бы Рик решил, что Джон не произнес ни слова потому, что ему все равно, Рик, вероятно, разозлился бы еще больше.

События, способные спровоцировать гнев, весьма индивидуальны. Кто-то может разозлиться, стоя в очереди, но при этом спокойно выслушает критику коллег по работе. Другой же абсолютно невозмутимо будет

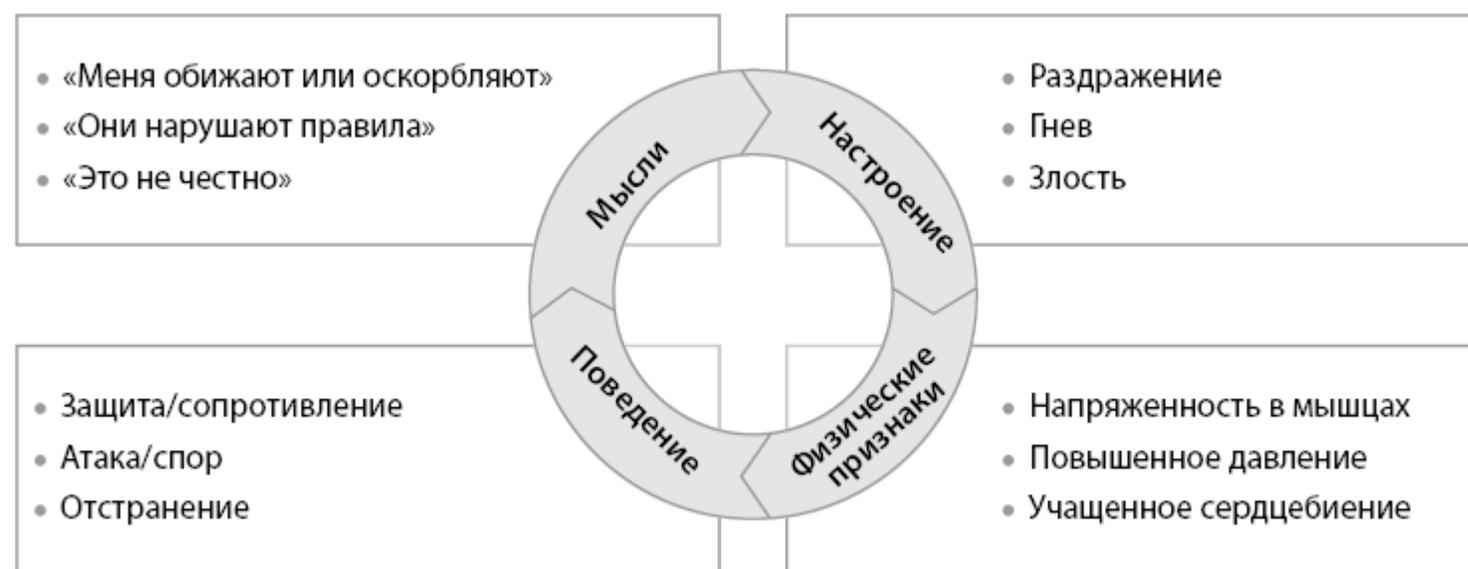


Рис. 15.1. Список симптомов гнева

стоять в очереди, но при этом сразу же осадит того, кто попытается найти хоть какой-то изъян в его работе. События, провоцирующие гнев, обычно связаны с нашим прошлым, а также с внутренними убеждениями.

Например, человек, который подвергался жестокому обращению в прошлом, будет всегда начеку, чтобы избежать этого в будущем. Некоторые люди, с которыми длительное время жестоко обращались или которых постоянно критиковали, сразу же интерпретируют ситуацию как оскорбительную и могут испытывать хронический гнев (он порой переходит все границы и не вполне соответствует событию, спровоцировавшему его).

Частые и резкие вспышки гнева сопровождаются убеждением, что самозащита поможет противостоять плохому обращению. Но что происходит с теми, кто часто подвергается жестокому обращению, но не защищается? Люди, которые убеждены, что они не в силах дать отпор тем, кто их оскорбляет, часто уходят в себя или впадают в депрессию, вместо того чтобы реагировать гневно. Если вам кажется, что вы не в состоянии ответить на оскорбление, вам предстоит научиться испытывать гнев, когда кто-то пытается сделать вам больно. Таким образом, гнев может стать проблемой тогда, когда возникает слишком часто и не соотносится с событием, когда носит разрушительный характер или же когда отсутствует вовсе. Абсолютно естественно порой испытывать гнев, поскольку это нормальная реакция на определенные ситуации.

Упражнение: Анализируем гнев

Чтобы понять, что с нами происходит, когда мы гневаемся, вспомните последний раз, когда вы злились или были раздражены. Опишите эту ситуацию в первом столбце дневника мыслей в письменном задании 15.3. Напишите одно слово, которое бы характеризовало ваше состояние в данной ситуации (например, гнев или раздражение). Оцените по шкале от 0 до 100, где 100 – наивысшая степень проявления гнева, которую вы когда-либо испытывали, 50 – умеренный гнев, 10 – небольшое раздражение.

О чем вы думали в момент наивысшего проявления гнева? Запишите эти мысли (слова, образы, воспоминания) в третьем столбце. Если вы не уверены, какие мысли, образы или воспоминания испытывали в той ситуации, обратитесь к главе 7, которая подскажет, как их определить.

Если вы хотите лучше разобраться в гневе, выполните это упражнение с двумя другими ситуациями, в которых вы испытывали гнев. Опишите эти ситуации, оцените интенсивность эмоций, а затем укажите мысли, образы или воспоминания, которые возникли в тех ситуациях. После того как вы проанализируете несколько ситуаций в письменном задании 15.3, переходите к следующим двум разделам данной главы, из которых вы узнаете больше о гневе и способах, позволяющих контролировать и/или выражать свой гнев в конструктивном ключе.

Письменное задание 15.3. Анализируем гнев, вину и стыд

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Гневные мысли

Гнев связан с восприятием угрозы, нанесенного ущерба и обиды, а также с убежденностью, что были нарушены важные правила. Мы можем разозлиться, если нам кажется, что с нами обошлись несправедливо. Когда произошла ссора из-за рубашки, Рик разозлился, потому что ожидал, что Джон не испортит рубашку при стирке. Джон разозлился из-за выпада Рика в его адрес («Какой же ты невнимательный, ни о ком кроме себя не думаешь!»), который ему показался необоснованным. Такое поведение, по его мнению, показывало, как мало для Рика значили любовь и забота, которые проявлял Джон, а также его искреннее стремление помочь со стиркой. Обратите внимание на то, как часто в этой истории звучат фразы о справедливости, разумном поведении и ожиданиях. Человека злит не само оскорбление или нанесенный вред, а нарушение наших личных правил и ожиданий.

Представьте, что человек потерял работу. Будет ли он испытывать гнев? Все зависит от множества факторов. Если он считает увольнение справедливым решением (например, компания обанкротилась и все сотрудники лишились места), то он вряд ли разозлится. Однако если ему кажется, что решение несправедливое (возможно, уволили только его или сотрудников определенного возраста), он может сильно разгневаться.

Еще один пример: в автобусе вам на ногу сильно наступил ребенок. Разозлитесь вы или нет, будет зависеть от того, как вы интерпретируете намерения ребенка. Вы, скорее всего, разозлитесь, если вам покажется, что ребенок специально наступил вам на ногу. Но если вы посчитаете, что он сделал это случайно, потеряв равновесие на резком повороте, вы только поморщитесь от боли, но, вероятно, не разозлитесь.

Правила возникновения гнева кажутся вполне простыми, пока мы не принимаем в расчет тот факт, что понятие справедливости и обоснованности поведения у каждого человека свое. Рик рассчитывал, что Джон будет о нем заботиться даже тогда, когда он своим поведением или словами обижал Джона. Джон ожидал, что Рик будет говорить с ним спокойным тоном, даже когда он злится. И Рик, и Джон были уверены, что их собственные ожидания вполне оправданы, а вот ожидания партнера необоснованны.

Позже Рик и Джон узнали, что гнев в основном возникает в близких отношениях (будь то любимый человек или коллега). Связь между гневом и близкими отношениями легче всего понять, если вспомнить, что у каждого из нас множество ожиданий в отношении друзей, любимых, коллег и других людей. Мы вряд ли будем ожидать чего-то от людей, которых видим время от времени. Редко когда продавец в магазине вызвал бы у нас сильную вспышку гнева, поскольку наши ожидания в отношении подобного рода взаимодействия весьма невелики. Чем ближе мы становимся с кем-то, тем больше вероятность того, что наши ожидания будут расти. Ситуацию усложняет то, что люди не рассказывают о своих ожиданиях и даже сами не отдают себе в них отчета, пока не выясняется, что ожидания не оправдались. Тогда приходит чувство обиды, разочарования и часто раздражения.

Стратегии управления гневом

Проверяем гневные мысли

Наша реакция на гневные мысли зависит от того, какую роль они играют в нашей жизни. Если гневные мысли возникают только в ситуациях, когда мы видим явную несправедливость, наша реакция будет заключаться в том, чтобы понять, как использовать наш гнев, дабы конструктивно ответить на сложившуюся ситуацию. Если же мы испытываем гнев часто и он создает огромное количество проблем как для нас самих, так и для близких людей, тогда нам следует научиться анализировать гневные мысли, чтобы понять, можно ли посмотреть на вещи по-другому. Дневник мыслей, который вы уже научились применять в главах 6–9, является отличным инструментом, который позволит вам научиться мыслить по-иному.

В моменты гнева мы зачастую неправильно трактуем намерения других людей, принимая все на личный счет и видя все в негативном свете. Нам может показаться, что с нами намеренно обращаются плохо или же пытаются воспользоваться нами (даже если на самом деле это неправда). Представим ситуацию, что вы стоите в нескольких шагах от прилавка и ждете, пока продавец закончит обслуживать клиента перед вами. Как только продавец освободился, кто-то вклинивается перед вами и начинает задавать ему вопросы. Если вам покажется, что этот человек видел вас и намеренно встал перед вами, вы можете разозлиться. Но если вы решите, что это всего лишь оплошность и человек вас просто не заметил, вряд ли это вызовет у вас злость. Разница между двумя описанными реакциями в том, принимаем ли мы на свой счет реакцию (действия) другого человека.

Одно из преимуществ дневника мыслей заключается в том, что он помогает обдумать подобные ситуации. Вы можете научиться задавать себе вопросы, которые помогут определить намерения другого человека. Дневник мыслей поможет в поиске альтернативных объяснений его поведения. Случалось ли у вас такое, что вы встали перед кем-то в очереди, потому что вы не обратили внимание на этого человека? Вы не пытались никого перехитрить. Вы просто ошиблись. Умение интерпретировать поступки других людей, не принимая их на личный счет, и смотреть на ситуацию под другим углом помогает справиться с гневом.

Гневные мысли часто загоняют людей в своеобразные рамки. Например, Рик из описанного выше примера назвал Джона невнимательным и эгоистом. Как и Рик, мы часто вешаем ярлыки на других людей, когда злимся. Если мы будем делать это достаточно часто, то сами себя загоним в рамки, из-за чего не сможем быть более гибкими в каких-то ситуациях. Если бы Рик и дальше продолжил считать Джона эгоистом, он бы стал неправильно интерпретировать многие другие поступки Джона. Например, если бы Джон зашел на кухню и налил себе чашечку кофе, Рик мог бы подумать: «Какой же он все-таки эгоист! Даже не предложил мне кофе». В этот момент Рик даже не подумал бы, что Джон помнит, что Рик не пьет более одной кружки кофе в день, а в то утро он уже выпил кофе. Джон вовсе не был эгоистом, он так проявлял внимание к привычкам Рика. Более того, Джон считал себя внимательным и заботливым, и его поведение было тому подтверждением. Если мы загоняем человека в определенные рамки и вешаем ярлыки, мы зачастую неправильно интерпретируем ситуации и расстраиваемся не по делу.

Если вы заметили, что постоянно вешаете ярлыки и осуждаете кого-то, это может быть признаком того, что в своем сознании вы загнали человека в определенные рамки. Когда вы это поняли, можете использовать несколько способов, которые помогут уменьшить гнев и освободят вас от придуманных рамок. Для начала необходимо определить, какие события провоцируют вас. Рик осознал, что остро реагировал на ситуации, когда ему казалось, что его чувства и потребности не берут в расчет. Когда вас задела, постарайтесь беспристрастно понаблюдать за ситуацией и собрать больше информации, чтобы проверить свое предположение относительно намерений другого человека, а не реагировать сразу на ситуацию гневом.

Рик хотел наладить отношения с Джоном. Вместо того чтобы молча злиться на Джона из-за того, что он не налил ему кофе, Рик спросил: «А почему ты не предложил мне кофе?» Так у Рика появился шанс проверить свое предположение, что Джон – эгоист. Джон ответил: «Я видел, что ты уже выпил чашку кофе утром, и я помню, что ты никогда не пьешь больше одной чашки. Но если ты хочешь еще кофе, я с радостью сварю». Такой ответ дал Рiku дополнительную информацию и помог понять, что поведение Джона не было эгоистичным. Как только мы начинаем думать негативно о ком-то, полезно собрать дополнительную информацию, которая зачастую помогает по-новому взглянуть на действия других людей.

К другим методам, которые помогут управлять гневом, относятся умение предугадывать ситуации, которые могут спровоцировать вспышку гнева, умение определять первые признаки гнева, перерывы, выработка уверенности в себе, а также семейная терапия.

Используем образы для того, чтобы предугадать событие и подготовиться к нему

Вам будет полезно научиться предугадывать наступление ситуации, в которой вы, скорее всего, разозлитесь, готовиться к ней. Умение успокоиться позволит вам справиться с событиями, которые обычно вызвали бы гнев. Метод образов для снижения тревоги, описанный в главе 14, может также помочь подготовиться к ситуации, которая способна вывести вас из равновесия (поможет успокоиться или подготовить различные типы реакций).

Лучше всего использовать образы до того, как вы окажетесь в ситуации, провоцирующей раздражение. Вам может помочь, если вы представите, как и в какой манере вы говорите то, что хотите сказать, и как вы воспринимаете ответ. Ситуация может пойти не так, как вы рассчитываете, поэтому полезно представить себе, как бы вы могли преодолеть возникшие трудности. Постарайтесь отретировать в своем сознании вашу реакцию на непростые ситуации (это позволит вам чувствовать себя более уверенно и меньше беспокоиться, если что-то пойдет не так). Эта уверенность в свою очередь поможет вам реагировать более конструктивно в зависимости от ситуации, а не приходиться в бешенство, когда что-то пойдет не по плану. Использование образов помогает, поскольку мы начинаем анализировать возможные проблемные ситуации и заранее готовим ответ. Более того, очень полезно представить себя расслабленным и сконцентрированным в момент стрессовой ситуации. Наконец, умение использовать образы позволяет сформировать в сознании идеальную реакцию, а затем скорректировать ее при возникновении реальной ситуации.

Определите ситуацию, которая может оказаться для вас стрессовой (когда вам кажется, что вы можете потерять самообладание), и спланируйте, запишите и отретировайте все то, что вы бы хотели сказать и как бы вы хотели это сказать. Такой своеобразный сценарий поможет разработать стратегию, которая позволит вам достичь цели.

Определяем первые признаки гнева

Помимо предвосхищения ситуаций, в которых вы можете разозлиться, будет полезно научиться различать первые признаки, когда злость или гнев выходят из-под контроля. Для многих первыми признаками являются дрожь, мышечное напряжение, стиснутые зубы, чувство сдавленности в грудной клетке, переход разговора на крик, сжатые кулаки. А также, если вы начинаете говорить то, что не является правдой. Определенная доля гнева не повредит, но если вы стали замечать, что гнев переходит все границы, остановитесь на мгновение и напомните себе о том, что у вас есть выбор. Вы можете выбрать гнев или же можете успокоиться, взяв перерыв или выбрав ассертивное поведение.

Тайм-ауты

Тайм-ауты позволяют эффективно управлять гневом. Когда вы берете паузу, вы должны полностью отстраниться от ситуации, в которой находитесь, при появлении первых признаков, указывающих на то, что гнев может выйти из-под контроля. Небольшая передышка помогает вернуть самообладание и контроль над ситуацией. Во время паузы напомните себе о том, что важно для вас и каковы ваши цели.

Чтобы эффективно использовать тайм-ауты, вы должны определить первые признаки того, что гнев мешает вам действовать так, как вам хочется, или же он набирает обороты. Используйте тайм-ауты так же, как это делают спортсмены. Это время, чтобы собраться, подготовить план действия, расслабиться или передохнуть. Перерыв может быть коротким (всего пять минут) или длиться целый день. Взяв тайм-аут, вы не пытаетесь избежать ситуации. Напротив, вы стараетесь взглянуть на нее под новым углом и начать с чистого листа. Порой стоит только отстраниться от ситуации – и сразу же удастся взглянуть на вещи по-другому. Во время тайм-аута можете заняться упражнениями на расслабление, описанными в главе 14. Вы можете получить максимум пользы от тайм-аута, если будете использовать это время для того, чтобы проверить некоторые гневные мысли (подробнее см. в данной главе и в главах 6–9). Некоторые пытаются снова оказаться в той же ситуации, но уже с новой продуманной стратегией действий, чтобы свести к минимуму какую-либо вероятность вспышки гнева. Как было описано ранее, вы можете воспользоваться образами, чтобы продумать слова и действия, прежде чем вернуться к ситуации.

Ассертивность

Умение отстаивать свои интересы поможет избежать проблем с гневом. Ассертивность или уверенность в своих силах и самодостаточность – золотая середина между агрессивным поведением и пассивным, когда человек позволяет другим себя использовать. Когда мы становимся агрессивными, мы нападаем на других людей. Когда мы чересчур пассивны, мы позволяем другим нападать на себя. Ассертивность – это нечто среднее, когда мы можем постоять за себя, не набрасываясь на другого человека. Например, тому, кто назвал нас глупым, можно ответить тремя различными способами.

Агрессивный (*крича*): «Если я глупый, то ты самый настоящий идиот!»

Ассертивный (*спокойно и уверенно*): «Тебе может показаться, что я глупый, но давай лучше вернемся к теме разговора».

Пассивный (*опустив голову, не проронив ни слова*).

Ассертивность также подразумевает умение прямо выражать желания и потребности. Предположим, вы возвращаетесь после работы домой и все дети разом накидываются на вас и каждый требует вашего внимания. Вы устали, но все же пытаетесь удовлетворить все их потребности (пассивность), что приводит к тому, что вы начинаете уставать от всей этой ситуации и в конце концов срываете свой гнев на них (агрессивность). Порой лучше проявить ассертивность и сказать им что-то подобное: «Я очень устал, и мне нужно пару минут, чтобы побыть одному. Потом я с вами поиграю». Теперь у вас появилось время, чтобы передохнуть, напомнить себе о том, как сильно вы любите своих детей, и приготовиться провести время с ними и/или при необходимости установить определенные рамки. Таким образом, ассертивность позволяет уменьшить количество ситуаций, когда с вами обходятся несправедливо или вас используют, и, соответственно, избежать чувства гнева. Кроме того, ассертивность позволяет вам лучше контролировать свою жизнь.

Четыре стратегии, которые помогут спланировать и применить ассертивное поведение

1. Использование утверждений с местоимением «я». Фразы, брошенные в порыве гнева, обычно начинаются с местоимения «ты» и выражают обвинение (например: «Ты всегда сначала думаешь о себе»). Когда разговор начинается таким образом, у собеседника не остается выбора, как защищаться, поэтому он вряд ли будет готов выслушать вас дальше. Ассертивный ответ обычно начинается с «я» и выражает вашу реакцию, потребности и желания (например: «Я бы очень хотел, чтобы ты выслушал, что я чувствую и о чем думаю»). Когда вы выражаете свою потребность или просьбу, ваш собеседник, скорее всего, услышит вас. В итоге у вас больше шансов на продуктивную беседу.

2. Соглашайтесь, если собеседник жалуется на что-то, касающееся вас (и это правда), но не забывайте постоять за себя. Представьте, что кто-то просит вас что-то сделать, а вы отказываетесь. На это человек отвечает следующее: «Но мне и правда нужна твоя помощь, и с твоей стороны не помочь тогда, когда ты можешь, это эгоизм». Вы можете ответить так: «Я понимаю, что ты расстроен, но все же вынужден отказать, поскольку я очень устал. Это совсем не эгоизм, просто забочусь о себе».

3. Ваши утверждения с выражением желаний и потребностей должны быть четкими и ясными. Не ожидайте, что другой человек прочитает ваши мысли или предугадает ваши желания. Ассертивное поведение выражается в умении четко изложить просьбу о помощи, объяснить то, что вам нужно, и быть предельно точным в словах. Вы можете попросить партнера: «Ноги просто гудят. Ты не помассируешь их, пожалуйста?» Мама может сказать детям: «Пожалуйста, уберите все игрушки по местам. Когда я вернусь, я хочу, чтобы на полу был порядок». Начальник может сказать: «Я хочу, чтобы вы выполнили работу сегодня к 15:00. Пожалуйста, сообщите мне, если что-то может вам помешать уложиться в срок».

4. Сфокусируйтесь на самом процессе выражения своей потребности, а не на результате. Умение стоять на своем не подразумевает, что вы всегда будете получать то, что вам нужно. Цель ассертивности заключается в том, чтобы выстроить полезное общение. Используя ассертивное общение постоянно, вы сможете со временем выстроить более здоровые взаимоотношения.

Мысли и предположения, которые мешают ассертивному поведению.

«Если я тебе действительно нравлюсь/если ты меня действительно любишь, то ты догадаешься, что мне нужно».

«Я перестану нравиться людям, если откажу им».

«Зачем беспокоиться? Я и так вряд ли получу то, что мне нужно».

«Это не стоит того, чтобы из-за этого спорить».

«Я переживу. Пусть все остается так, как есть сейчас».

«Если кто-то не разговаривает со мной вежливо, с какой стати я буду отвечать вежливо!»

Подобные убеждения могут серьезно подорвать взаимоотношения. Очень часто люди, которые нас любят, не подозревают о наших желаниях или потребностях. Убежденность в том, что люди должны понимать нас без слов, приводит к разочарованию и раздражению. Четкие и простые утверждения, в которых вы излагаете свои желания и потребности, являются полезным навыком в отношениях, зачастую позволяющим уменьшить обиду и раздражение, которые могут вылиться в гнев.

Если подобные мысли мешают вашему ассертивному поведению, вы можете проверить их с помощью навыков, полученных из глав 6–9. Вы также можете проверить мысли и полезность ассертивности, проведя поведенческие эксперименты из главы 11.

Умение прощать других

Когда кто-то нас сильно обидел, гнев может поселиться надолго. Постоянное чувство гнева может подкосить нас и сделать жизнь безрадостной. В такой ситуации нужно найти способ отпустить свой гнев. Прощая тех, кто причинил нам боль, мы поможем себе справиться с гневом и обидой. Если человек, причинивший нам боль, раскаялся и извинился, простить его становится проще. Однако если человек не сожалеет о том, что было сделано или сказано, тогда простить будет непросто. Очень важно помнить, что прощение заключается в том, чтобы скинуть с себя бремя гнева. Прощение не означает, что вы будете закрывать глаза на поступки других людей. Напротив, вы сможете посмотреть на действия других иначе. Например, мы можем понять, что обидевший нас человек находится в сложной ситуации или у него свои проблемы.

Порой мы можем решить, что не будем прощать человека, например, когда он продолжает оскорблять нас или близких нам людей. В этом случае единственный способ избавиться от гнева заключается в принятии того факта, что другой человек постоянно обижает людей, и осознании, что это не наша вина. Затем нужно подумать, как отгородить себя от

возможных нападок этого человека. План действий, описанный в главе 10, поможет продумать действия и реакции, которые позволят защитить себя от оскорбления. Порой это означает, что лучший способ – держать дистанцию.

Если вы решили, что хотите кого-то простить, можете использовать следующие два подхода. Помните, что, прощая другого человека, вы прежде всего делаете это для себя, а не для кого-то. Более того, вам даже не надо сообщать человеку, что вы его простили. Второй вариант (письмо прощения) поможет вам простить обидевшего вас человека, с которым вы уже давно не общались.

1. **Вы можете лично объяснить, насколько человек вас обидел, чтобы он понял, почему вы злитесь.** Если вы будете использовать утверждения с местоимением «я» (см. раздел, посвященный ассертивности), у другого человека будет возможность понять вашу точку зрения и ответить. Например, вы можете сказать супругу/супруге или близкому другу: «Я чувствую себя посторонним, когда ты не представляешь меня своим друзьям. Мы уже много раз с тобой это обсуждали, но ничего не меняется, поэтому у меня складывается впечатление, что тебе безразличны мои чувства». Если человек извинится, вы можете его сразу простить или обсудить, что необходимо изменить, чтобы вы могли простить. Например, вы можете сказать: «Я хочу тебе верить и простить тебя. Если ты меня представишь некоторым своим друзьям в следующем месяце, я смогу понять, что действительно тебе небезразличен. И мне будет проще забыть обиду».

2. **Напишите письмо прощения, описав свою обиду или ущерб, который был вам нанесен.** Но не отправляйте это письмо. Очень важно не сдерживать себя при описании своих мыслей. Кроме того, не думайте о том, как отреагирует другой человек, случись ему прочесть это письмо. Вы пишете письмо прощения для себя, а не для человека, которого собираетесь простить.

Упражнение. Пишем письмо прощения

Воспользуйтесь письменным заданием 15.4, чтобы подготовить письмо прощения. Очень тяжело простить людей, которые обошлись с нами незаслуженно, но именно прощение поможет ранам затянуться, а гневу исчезнуть. Если вы пока не готовы написать письмо прощения, в этом нет ничего страшного. Просто пропустите данное упражнение и раздел и вернитесь к ним спустя время, если посчитаете нужным.

Письменное задание 15.4. Пишем письмо прощения

1. Что вы мне сделали:

2. Как это отразилось на моей жизни:

3. Как это продолжает влиять на меня:

4. Как, на мой взгляд, улучшится моя жизнь, если я смогу вас простить:

5. Порой прощение начинается с попытки понять человека, который вас обидел. Напишите о событиях в жизни обидевшего вас человека (группы людей), которые могли послужить объяснением, почему он (они) обидел(и) вас или обошелся(-лись) с вами несправедливо. Мое объяснение причин, почему вы это сделали:

6. Если вы обидели кого-то, как бы вы хотели, чтобы этот человек думал о вас? Как бы я хотел, чтобы обо мне думали, если я кого-то обидел:

Что я узнал(а)? (Помогла ли практика улучшить навыки управления гневом? Какие методы подходят мне больше всего?)

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Семейная психотерапия

Некоторые люди срываются только на своих близких. Если стратегии управления гневом, описанные выше, не помогают вам справиться с гневом, который проявляется при общении с близкими людьми, подумайте о семейной психотерапии. Ваше восприятие, отношение, убеждения и мысли о партнере, детях и других членах семьи могут провоцировать гнев. Психотерапия поможет наладить общение, сделать взаимодействие с близкими более радостным, а также развить навыки ведения переговоров. Вы также изучите стратегии, благодаря которым сможете определять и корректировать ожидания и правила. Эти навыки помогут уменьшить гнев и улучшить взаимоотношения.

Вина и стыд

Вина и стыд – очень близкие эмоции. Обычно мы чувствуем себя виноватыми, когда нам кажется, что мы нарушили важные правила, или когда перестали соответствовать стандартам, которые установили сами для себя. Мы испытываем вину, когда мы думаем, что сделали что-то не так. Если нам кажется, что мы должны были вести себя по-другому или следовало что-то сделать лучше, мы, скорее всего, будем испытывать вину.

Стыд тоже основан на ощущении того, что мы сделали что-то не так. Однако, когда мы испытываем стыд, нам кажется, что наша ошибка означает, будто у нас полно недостатков, будто мы неадекватны, безнравственны и пр. Стыд обычно связан с негативной самооценкой. Когда человеку стыдно, он пытается все держать в тайне. Он может думать: «Если бы другие знали этот секрет, они бы испытали отвращение или перестали бы меня уважать». Именно поэтому редко когда можно узнать причину стыда, которая так и остается скрытой и подтачивает изнутри. Стыд часто связан с тайной, которая касается одного из членов семьи, например, кто-то в семье страдает от алкогольной зависимости, пережил сексуальное домогательство, сделал аборт, обанкротился (или другие ситуации, которые считаются постыдными в обществе).

Марисса стыдилась того, что была жертвой сексуального домогательства. Все началось, когда ей было 6 лет, и Марисса так до конца и не раскрыла весь ужас происшедшего, пока ей не исполнилось 26. Когда она была младше, то пыталась рассказать об этом матери, но ее обвинили во лжи. Стоило Мариссе вспомнить те события, как ее начинало переполнять чувство стыда. Во время сеансов психотерапии она выполнила письменное задание 15.3. Можно проследить связь между ее мыслями и стыдом (см. рис. 15.2). Данный пример демонстрирует скрытность, сопровождающую стыд («Я никогда не смогу сказать Джули, что произошло...»), а также связь стыда с мыслями Мариссы о себе как об ужасном человеке.

Преодолеваем вину и стыд

Чтобы побороть вину и стыд, необязательно снимать с себя всю ответственность, если вам кажется, что вы поступили неправильно. Преодоление вины означает, что вы берете на себя часть ответственности и принимаете события, которые заставили вас испытывать подобные чувства.

1. Ситуация Кто? Что? Когда? Где?	2. Настроение а) Что вы почувствовали? б) Оцените каждое настроение (0–100 %)	3. Автоматические мысли и образы а) О чем вы думали в момент, когда это почувствовали? б) Есть еще другие мысли или образы? Выделите заряженную мысль
<p><i>Еду домой из ресторана после ужина с Джули. Она рассказывала о недавнем визите ее отца</i></p>	<p>Стыд 100 %</p>	<p><i>Образ/воспоминание о моем отце, прокравшемся ко мне в комнату ночью. Я пыталась притвориться спящей, но это его не остановило. Визуальные и физические воспоминания сексуального домогательства.</i></p> <p><i>Наверное, я ужасный человек, если это случилось со мной.</i></p> <p><i>Я мерзкая.</i></p> <p>Я никогда не смогу рассказать Джули о том, что случилось. Если она узнает, то поймет, какой я ужасный человек, и никогда больше не захочет иметь со мной дел</p>

Рис. 15.2. Ответы Мариссы на письменное задание 15.3, позволяющие понять природу ее стыда

Существуют пять способов преодоления вины и стыда: оценить серьезность своих поступков; оценить личную ответственность; возместить причиненные убытки; перестать молчать о том, чего вы стыдитесь; научиться прощать себя. Часто одного или двух упражнений достаточно, чтобы помочь в преодолении вины. Чтобы преодолеть стыд, вам, возможно, потребуются все пять упражнений.

Оцениваем серьезность ваших действий

Мы можем ощущать вину или стыдиться из-за серьезных и незначительных поступков. Как бы вы оценили серьезность трех поступков, будь вы на месте Тоби?

1. К концу дня Тоби устала. У нее зазвонил телефон, но она решила не отвечать на звонок, потому что не хотела ни с кем разговаривать. Она услышала, как мама оставила на автоответчике следующее послание: «Тоби, ты дома? Я бы хотела поговорить с тобой о моем отпуске». Тоби не подняла трубку.
2. После того как мама оставила сообщение, телефон зазвонил снова. Услышав на автоответчике голос лучшей подруги, Тоби сняла трубку и проговорила с ней 10 минут.
3. На следующий день Тоби сказала матери, что ее не было дома в тот вечер, когда она звонила.

Мы представили три небольшие зарисовки из жизни Тоби. Многие по-разному оценят серьезность произошедших событий. За какое из этих событий вам было бы больше всего стыдно? Почему?

Оценка серьезности действий или мыслей зависит от ваших ценностей. Многие сказали бы, что больше всего чувствовали себя виноватыми в том, что солгали матери (третий пример), нежели в том, что не подняли трубку (первый пример). Кто-то чувствовал бы себя одинаково виноватым во всех трех ситуациях.

Постоянное чувство вины и стыда означает либо то, что вы живете не в ладу со своими принципами (например, вы завели роман на стороне, хотя верите в верность в браке), либо то, что вы слишком серьезно относитесь к простым событиям. Чтобы оценить серьезность ваших действий, которые вызывают вину и стыд, ответьте на вопросы из рубрики «Полезные советы». Эти вопросы позволят вам взглянуть на ситуацию под другим углом. Это особенно пригодится, если вы испытываете вину и стыд во многих ситуациях, даже когда другие люди с похожими ценностями не чувствуют подобных эмоций. Вопросы, которые вынуждают вас по-новому взглянуть на ситуацию, помогают оценить серьезность ваших действий. Спросите себя: «Какое значение будет иметь это действие через пять лет?» Роман на стороне и через пять лет точно будет нарушением принципа моногамных отношений. Если три вечера подряд вы опаздывали на ужин с семьей, через пять лет эта ситуация не будет казаться такой важной, даже если на данный момент это вызывает раздражение у вас или вашего партнера. Таким образом, продолжительное чувство вины о романе на стороне будет более понятным, нежели чувство вины за опоздания к ужину.



Полезные советы

Вопросы, которые позволят оценить серьезность поступков

- Считают ли другие люди этот поступок таким же серьезным, как я? Почему?
- Может быть, кто-то считает этот поступок незначительным? Почему?
- Насколько серьезным я бы счел этот поступок, если бы так поступил не я, а мой лучший друг?
- Насколько важным покажется это событие через месяц? Год? Пять лет?
- Насколько серьезным я бы счел этот поступок, если бы кто-то совершил его по отношению ко мне?
- Знал ли я заранее значение и последствия своих действий (или мыслей)? С учетом того, что мне было известно на тот момент, можно ли считать мои нынешние суждения актуальными?
- Был ли причинен какой-либо ущерб? Если да, то можно ли его возместить? И сколько времени на это уйдет
- Был ли риск еще худшего поступка, который я не совершил (например, мог солгать, но вместо этого просто решил не брать трубку)?

Упражнение. Оценка серьезности моих действий

Используя вопросы из рубрики «Полезные советы» в качестве ориентира, оцените степень серьезности, с которой вы относитесь к действиям, в письменном задании 15.6. У каждого человека свои ценности и представления о том, что хорошо и что плохо, поэтому для начала вы должны определить ваши личные рамки. Рядом с цифрой 100 в верхней части письменного задания запишите самое худшее действие, которое человек мог бы когда-либо сделать. Например, это может быть пытка или убийство другого человека. Цифра 0 означает, что поступок совсем не страшный, 10 – когда вы, например, не вернули деньги, когда в магазине вам дали больше сдачи, чем было нужно.

Сделайте несколько отметок на шкале в верхней части письменного задания 15.6, чтобы видеть различие между незначительными событиями, более серьезными происшествиями и самыми серьезными проступками, из-за которых вы испытываете вину или стыд. Затем подумайте о самом худшем поступке, который вы когда-либо совершали. Предполагая, что этот поступок не настолько ужасен, как пытка или убийство, разместите его в соответствующей части шкалы.

Используйте составленную вами шкалу для того, чтобы оценить серьезность ваших поступков, которые вызывают у вас вину или стыд.

Письменное задание 15.6. Оценка серьезности моих действий



Мои примеры:

Мой самый незначительный поступок: _____

Моя оценка: _____

Мой самый худший поступок: _____

Моя оценка: _____

Действие, которое я оцениваю:

Моя оценка:



Действие, которое я оцениваю:

Моя оценка:



Действие, которое я оцениваю:

Моя оценка:



Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Оцениваем личную ответственность

После того как вы проведете оценку серьезности своих действий, целесообразно определить долю вашей ответственности. Марисса стыдилась того, что в детстве подвергалась насилию. Это оставило серьезный след в ее жизни, но есть ли в этом ее вина? Вик чувствовал себя виноватым за то, что однажды вечером сорвал гнев на жене Джуди, когда та начала жаловаться на неоплаченные счета. Был ли он ответственным за такую свою реакцию?

Для оценки личной ответственность удобно использовать круговую диаграмму ответственности. Для этого необходимо составить список людей и ситуаций, которые повлияли на событие, которое вызывает у вас вину или стыд. Добавьте себя в этот список. Затем нарисуйте круг и выделите для каждого события часть, соответствующую доле ответственности. Добавьте себя в эту диаграмму в самую последнюю очередь, чтобы у вас не было соблазна заранее отвести слишком много ответственности себе.

На рис. 15.3 показано, кого и что Марисса посчитала частично ответственными за сексуальное домогательство и как она заполнила свою первую круговую диаграмму ответственности. Несмотря на то что Марисса всегда чувствовала личную ответственность за домогательства, при заполнении круговой диаграммы она отвела себе лишь небольшую часть. Она посчитала, что ее ответственность заключалась лишь в том, что она не смогла сказать «нет». Большая часть ответственности за то, что с ней произошло, лежала на ее отце. И даже части диаграммы, отражавшие ответственность ее матери, дедушки и алкоголя, были больше, нежели доля Мариссы.

Когда Марисса показала круговую диаграмму ответственности психотерапевту, они углубились в обсуждение ее «ответственности» за домогательство. Спустя несколько сеансов Мариссе удалось осознать и поверить в то,



Рис. 15.3. Круговая диаграмма ответственности Мариссы

что она не виновата в тех событиях. Она поняла, что домогательство является исключительно ответственностью взрослого. Как и большинство детей, в свои шесть лет, и даже в 13, она боялась и не знала, как сказать «нет». Когда же она наконец-то сказала «нет» в 14 лет, домогательства прекратились. Однако то, что она остановила своего отца, когда ей было 14, не означает, что она могла бы сделать это раньше. Вероятно, ее отец испугался, когда она стала старше. Даже если бы она сказала «нет», когда была младше, это, скорее всего, не остановило бы его. Порой более взрослые дети и подростки, подвергающиеся насилию, пытаются противостоять, но это не помогает. Благодаря круговой диаграмме Мариссе удалось избавиться от чувства собственной вины.

Вик заполнил круговую диаграмму ответственности (см. рис. 15.4), потому что чувствовал себя виноватым за то, что накричал на Джуди после того, как она пожаловалась ему на просроченные счета по кредиту. Этот поступок был серьезным нарушением обещания не повышать на Джуди голос, когда он чувствовал гнев. Он не ударил и не оттолкнул Джуди, но физически угрожал ей, стоя близко и крича ей прямо в лицо.

Как видите, Вик решил, что именно он в первую очередь ответственен за вспышку гнева. Несмотря на то что Джуди, долги и работа допоздна тоже добавили масла в огонь, ему казалось, что он мог бы справиться с ситуацией и вести себя более спокойно. Вик решил искупить свою вину перед Джуди. Это происшествие также показало Вику, что ему стоит работать над своими вспышками гнева.

Примеры Мариссы и Вика показывают, что круговая диаграмма ответственности помогает оценить степень влияния каждого фактора на ситуацию. Круговая диаграмма не создана для того, чтобы уменьшать чувство вины. Порой полезно прочувствовать свою вину за то, что мы сделали.

КРУГОВАЯ ДИАГРАММА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Кто и что является ответственным за мои вспышки гнева

Долги и финансовые трудности

Джуди (она подняла тему неоплаченных счетов в тот вечер, когда я был уставшим)

Работа заканчивается поздно (Я еще больше раздражаюсь и устаю)

Я сам



Рис. 15.4. Круговая диаграмма ответственности Вика

В таких случаях мы можем предпринять определенные шаги, чтобы загладить вину перед другими. Мы также можем продумать план, который поможет реагировать на ситуации таким образом, чтобы не отступать от своих принципов. Круговая диаграмма ответственности помогла тем людям, которые часто чувствуют себя виноватыми даже в незначительных ситуациях, осознать, что они не являются на сто процентов ответственными за неприятное происшествие. Люди, испытывающие вину или стыд, причинив вред другим, могут воспользоваться круговой диаграммой ответственности, чтобы оценить степень нанесенного вреда, прежде чем начать заглаживать вину.

Упражнение. Используем круговую диаграмму ответственности для вины и стыда

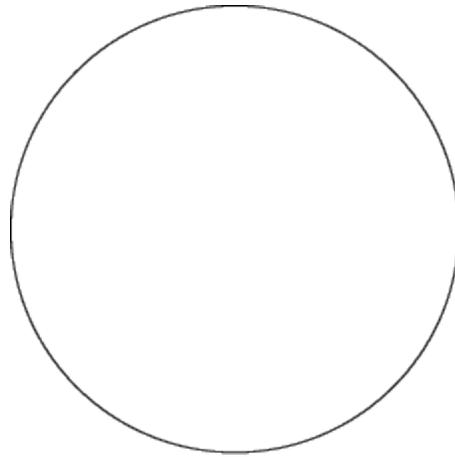
- 1) Вспомните негативное событие или ситуацию в вашей жизни, за которые вы испытываете вину или стыд. Запишите эту ситуацию или событие в пункт 1 письменного задания 15.7.
- 2) В пункте 2 письменного задания 15.7 перечислите всех людей или обстоятельства, которые могли бы быть причиной этой негативной ситуации. Поместите себя в конце списка, чтобы посчитать долю своей ответственности в самом конце.
- 3) Разделите круг в пункте 3 на сектора, отмечая на них имена людей или обстоятельства из вашего списка. Отводите большие сектора людям и обстоятельствам, которые, с вашей точки зрения, несут большую ответственность за анализируемую ситуацию.
- 4) Завершив задание, ответьте на вопросы из пункта 4, чтобы понять, какая доля ответственности лежит на вас.

Письменное задание 15.7. Используем круговую диаграмму ответственности для вины и стыда

1. Негативная ситуация, вызвавшая чувство вины или стыда: _____

2. Люди и обстоятельства, способствовавшие возникновению этой ситуации:

3.



4. Являетесь ли вы на 100 % ответственными? Как эта круговая диаграмма влияет на чувство вины и стыда? Можете ли вы что-то предпринять, чтобы загладить свою вину в ситуации, в которой есть ваша ответственность?

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Заглаживаем вину

Если вы кого-то обидели, очень важно загладить свою вину за совершенный поступок. Это важный шаг на пути к более здоровым отношениям и гармонии с самим собой. Чтобы загладить свою вину, вам необходимо осознать совершенное, проявить изрядную долю храбрости, посмотрев в глаза человеку, которого вы обидели, попросить прощения и определить дальнейшие действия, которые позволят возместить причиненный ущерб.

Упражнение. Заглаживаем вину за нанесенную обиду

Письменное задание 15.8 поможет составить персональный план, который даст возможность загладить вину за нанесенную обиду.

Письменное задание 15.8. Заглаживаем вину за нанесенную обиду

Кого я обидел: _____

Какую обиду я нанес: _____

Почему я был не прав (принципы, которыми я поступился): _____

Что я могу сделать, чтобы загладить свою вину: _____

Что я могу сказать человеку, которого обидел:

Я знаю, что когда я _____ (опишите действие или поведение), то причиняю тебе боль. Я был не прав, потому что:

Мне жаль, что я так поступил. Я хочу сделать следующее _____, чтобы дать тебе понять, как я раскаиваюсь и надеюсь, что со временем ты сможешь меня простить.

Обратите внимание, что письменное задание 15.8 направлено на то, чтобы постараться загладить вину, а не получить прощение другого человека. Вы можете попросить, чтобы человек со временем вас простил, но у вас нет гарантии, что так и случится (если вы обидели сильно или неоднократно). Однако желание загладить вину может помочь вам почувствовать себя лучше (особенно когда действительно раскаиваетесь) и изменить свое поведение. Ваши попытки стать лучше позволят чаще действовать согласно вашим убеждениям (в итоге это поможет вам думать о себе лучше).

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Перестаем умалчивать то, за что нам стыдно

Если вы держите в секрете то, за что вам стыдно, вам следует поговорить о том, что произошло, с человеком, которому вы доверяете. Желание в такой ситуации хранить молчание часто продиктовано тем, что вас подвергнут критике или перестанут с вами общаться. Нередко люди, пронесшие секрет через всю жизнь, удивляются спокойной реакции окружающих, когда секрет открылся. Принятие со стороны окружающих идет в разрез с ожидаемым отвержением, поэтому человек начинает переоценивать значение своей тайны.

Вам необязательно верить всем на сто процентов, но важно открыть свой секрет перед людьми, которым вы доверяете больше всего на свете. Расскажите, как вам страшно делиться своей тайной и как сложно это вам дается. Постарайтесь выбрать такое время и место, чтобы у вас было достаточно времени высказаться, а также обсудить реакцию близкого вам человека на ваше признание.

Петра была успешным помощником по административной работе в крупной компании, но при этом она скрывала тот факт, что провалила экзамены и была отчислена из университета на первом курсе. После этого последовал весьма бурный период жизни, когда она большую часть времени проводила на тусовках и начала употреблять наркотики. Теперь же, будучи взрослой уважаемой женщиной, она говорила всем, что ее финансовое состояние не позволило ей учиться в университете. Петра стыдилась своего поведения в юношеские годы, но еще больший стыд у нее вызывало отчисление из вуза. Она беспокоилась, что, если кто-то об этом узнает, ее начнут осуждать. Ее тайна тяготила ее, особенно когда коллеги обсуждали выпускные детей в университете или поднимали тему злоупотребления наркотиками.

Однажды Петра ужинала с близкой подругой Моник. Разговор перешел на ошибки молодости. Моник поделилась историей об одном парне, с которым она встречалась, – он превращался в настоящего монстра, стоило ему выпить. Она рассказала Петре, что порой ей было тяжело принять тот факт, что она потратила на эти отношения так много времени. И тут Петра решила пойти на риск. Она начала с того, что рассказала подруге о своем пристрастии к наркотикам в молодости. Петру поразило, что Моник совсем не осуждала ее, а, напротив, сказала: «Многие наши сверстники в том возрасте тоже ими баловались». После этого ответа Петра осмелела и поведала больше подробностей своей бурной молодости. Потом открылась и о провале на экзаменах. Петра была удивлена, что Моник отнеслась к ее истории с пониманием и сочувствием. Вместо критики она выразила свое восхищение успехами Петры после такого сложного старта. С того вечера Петра еще больше сблизилась с Моник. И стала меньше стыдиться ошибок молодости.

Умение простить себя

Быть хорошим человеком не означает не совершать плохих поступков. Человеку свойственно ошибаться. Если после тщательного анализа вы пришли к выводу, что совершили плохие поступки, умение простить себя поможет смягчить чувство вины и стыда.

Нет идеальных людей. Все мы порой действуем вопреки своим принципам. Мы испытываем вину и стыд, когда уверены, что мы совершили что-то ужасное. Но нарушение собственных принципов еще не означает, что человек плохой. Как и в случае с Петрой, наши действия соотносятся с определенной ситуацией или с определенным периодом нашей жизни.

Умение простить себя позволит изменить взгляд на смысл совершенного проступка. Вместо того чтобы, как раньше, думать: «Я совершил эту ошибку, потому что я ужасный человек», – вы можете посмотреть на ситуацию по-другому и сказать себе: «Я совершил эту ошибку в сложное для меня время, когда меня не беспокоило мое поведение».

Как и в случае с письмом прощения для другого человека (письменное задание 15.4), умение простить себя не предполагает, что вы забываете произошедшее или отрицаете боль, которую причинили другим. Напротив, это подразумевает умение видеть свои недостатки и ошибки и принимать себя со всеми своими изъянами. Вам будет легче, если вы начнете смотреть на свою жизнь не как на череду ошибок и плохих событий. Прощение самого себя означает умение видеть свои сильные и слабые стороны.

УПРАЖНЕНИЕ. Прощаем себя

Некоторым людям составляет немало труда простить себя, ведь в их голове не замолкает суровый критик. Если вы можете простить другим их проступки, но при этом с трудом способны простить себя, вам поможет отработка умения прощать себя. Это умение заключается в том, чтобы относиться к себе с той добротой и состраданием, которые вы проявляете по отношению к другим. Используйте письменное задание 15.9 в качестве подспорья для освоения этого умения.

Письменное задание 15.9. Прощаем себя

1. За что я должен себя простить: _____
2. Какое влияние мой поступок оказал на меня и на жизнь других людей: _____
3. Как это продолжает влиять на меня и других: _____
4. Как, на мой взгляд, улучшится моя жизнь, если я смогу себя простить: _____
5. Прощение часто начинается с понимания. Какие ситуации в моей жизни могли повлиять на то, что я сделал?

6. Что бы я подумал о человеке, совершившем такой же проступок? _____
7. Какие позитивные стороны моей личности и моей жизни я зачастую игнорирую, когда испытываю вину или стыд?

8. Прощение не означает, что вы готовы забыть произошедшее или отрицать боль. Напротив, прощение подразумевает умение отпустить вину или стыд и по-новому взглянуть на события. Напишите, как можно простить себя за содеянное: _____
9. Мои черты характера, которые позволят мне двигаться дальше: _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).



Полезные советы

Выполнив упражнения из данной главы, обратитесь к указателям по гневу, вине и стыду в приложении. Каждый из этих указателей советует вам перейти к главе 5, а также рассказывает о дополнительных навыках, которые полезно изучить, чтобы научиться справляться с гневом, виной и стыдом.

Глава 15. Заключение

- По мере отработки навыков из книги используйте письменные задания 15.1 и 15.2 для того, чтобы оценивать и отслеживать свой прогресс (измеряя частоту, интенсивность и продолжительность вашего настроения).

- Гнев проявляется в мышечном напряжении, учащенном сердцебиении, повышенном давлении, оборонительном или агрессивном поведении.
- Когда мы в гневе, нам кажется, что другие нас обижают, угрожают нам, нарушают правила или поступают нечестно.
- Гнев может варьироваться от легкого раздражения до ярости. Степень гнева зависит от нашей интерпретации событий, от наших ожиданий в отношении других людей, а также от того, считаем ли мы поступки другого человека умышленными.
- Существуют эффективные методы, позволяющие управлять гневом (проверка гневных мыслей; использование образов, чтобы подготовиться к ситуациям, когда вы можете вспылить; определение первых признаков тревоги; перерывы, асертивность; умение прощать; семейная психотерапия).
- Мы чувствуем вину, когда думаем, что совершили что-то плохое, или когда перестали соответствовать стандартам, которые установили сами для себя.
- Чувство вины сопровождают мысли, в которых присутствуют слова «следует» и «должен».
- Чувство стыда выражается в ощущении, что мы совершили плохой поступок, который необходимо сохранить в тайне, или что наш поступок характеризует нас как ужасного человека.
- Уменьшить вину и стыд или даже избавиться от этих эмоций можно, если оценить серьезность своих поступков и личную ответственность, возместить причиненный ущерб, перестать молчать о том, чего вы стыдитесь, и научиться прощать себя.

16. Удерживаем результат и становимся более счастливыми

Однажды к мудрому рыбаку, ловившему рыбу с края пирса, подошла женщина, не евшая в течение нескольких дней. Заприметив корзину с пойманной рыбой, женщина попросила рыбака дать ей немного рыбы, чтобы она могла утолить голод. Задумавшись на мгновение, рыбак ответил: «Я не дам тебе рыбы, но, если ты сядешь рядом со мной и возьмешь в руки прут, я научу тебя рыбачить. Тогда ты не только сможешь поесть сегодня, но и научишься добывать себе пищу всю оставшуюся жизнь». Женщина последовала совету, научилась рыбачить и никогда больше не голодала.

Точно так же как женщина из притчи, освоившая навыки рыбалки, которые помогут ей оставаться сытой, вы отработали и усвоили навыки из книги «Разум рулит настроением», которые помогут вам не только сейчас, но и в будущем. В последней главе мы бы хотели, чтобы вы вспомнили все, что узнали из книги, и поразмышляли, как бы вы могли продолжить применять навыки, чтобы еще больше улучшить свою жизнь.

Если вы читаете данную главу, скорее всего, вам удалось улучшить свое настроение. Мы надеемся, что теперь вы с уверенностью сможете использовать многие навыки, которые почерпнули из книги. Эти навыки усваиваются в три этапа. На первом вы осознанно и целенаправленно применяете их (ведете дневники мыслей, заполняете график занятий каждую неделю, проводите поведенческие эксперименты и т. д.). Второй этап начинается тогда, когда вы уже применяли навыки достаточное количество раз и они отложились у вас в голове (и уже не нужно использовать письменные задания), но все равно вы прикладываете сознательные усилия, чтобы их применить. Третий этап наступает тогда, когда вы отработали навыки до такой степени, что они действуют автоматически, без каких-либо усилий с вашей стороны. Например, у вас появилась автоматическая мысль: «Какой же я неудачник» и вдогонку ей другая: «Подожди. Да, я напортачил, но это же не означает, что я неудачник». В других подобных ситуациях вы уже просто подумаете: «Так, я, похоже, напортачил» (без каких-либо мыслей о неудаче). Именно в этот момент новое мышление и поведение стали неотъемлемой частью вашей жизни и дошли до автоматизма.



Полезные советы

Зачастую, только почувствовав небольшие улучшения, люди прекращают использовать навыки, которые помогли им продвинуться вперед. Мы советуем использовать полезные навыки осознанно, прежде чем вы сможете применять их не задумываясь.

Даже когда вы начнете применять навыки из книги «Разум рулит настроением» на автомате, вы все равно не застрахованы от появления тех же чувств, которые заставили вас обратиться к данной книге. Жизнь дает нам ценную возможность испытать немало чувств различной интенсивности. Это абсолютно естественно. Но в то же время вам следует быть начеку, чтобы заметить, когда нормальные изменения настроения превращаются в рецидив. Слово «рецидив» применимо к настроению, когда оно начинает проявляться в более выраженной форме, длится дольше обычного, повторяется слишком часто или начинает негативно влиять на вашу жизнь или взаимоотношения с другими людьми.

Большинство проблем с настроением можно успешно решить. Если вы выполняете упражнения из данной книги, но при этом не чувствуете улучшений, или у вас часто случаются рецидивы, не теряйте надежды. Скорее всего, вы почувствуете улучшение, если обратитесь за помощью к специалисту по психическому здоровью. Мы рекомендуем сделать это еще и в том случае, если вам настолько плохо, что с трудом удастся прочитать книгу, потому что вы не можете сконцентрироваться или запомнить то, что читаете.

Если вы достигли улучшения благодаря применению навыков из книги «Разум рулит настроением», но потом наступил рецидив, вам следует признать наличие рецидива как можно раньше. Вам поможет, если вы будете воспринимать этот спад как возможность улучшить свои навыки. Чем раньше вы начнете применять навыки из книги, чтобы решить любые трудности, с которыми вы сталкиваетесь, тем быстрее вы снова почувствуете улучшение. Если настроение начинает ухудшаться, имеет смысл возобновить целенаправленное и осознанное применение именно тех навыков, которые помогли вам почувствовать улучшение. Кстати, начав снова осознанно применять навык, вы добьетесь положительного результата быстрее, чем когда изучали навыки впервые. Так происходит потому, что вам не нужно изучать что-то новое, вы повторяете то, что уже усвоили. Словно вы сели на велосипед после длительного перерыва: сначала будет немного некомфортно, но очень скоро вы поедете уверенно

Упражнение. Повторение и выставление оценок навыкам

Данная глава рассказывает о дальнейших шагах, которые позволят вам получить максимум пользы от навыков, изученных в ходе чтения книги «Разум рулит настроением», и закрепить полученные знания, чтобы контролировать рецидивы и предотвращать их возникновение. В качестве отправной точки выполните письменное задание 16.1. В нем перечисляются навыки, описанные в книге. Используйте шкалу от 0 до 3 в верхней части письменного задания, чтобы оценить каждый навык по следующим критериям: как часто вы его применяли, как часто после его применения вы чувствовали улучшение, как часто вы его применяете в настоящее время и как часто рассчитываете использовать в будущем. Не переживайте, если вам не удалось освоить все навыки. Возможно, вы не вспомните некоторые навыки, которые уже отработывали. Какие-то из них вы пропустили по ходу чтения. Возможно, некоторые навыки дошли до автоматизма, и вы уже забыли, что когда-то их осваивали. Проверочный лист навыков напомнит, что существует немало различных способов управлять настроением.

Письменное задание 16.1. Проверочный лист навыков

Оценка каждого настроения осуществляется по четырем категориям: использовал (Использовали ли вы этот навык?); полезно (Как часто вы чувствовали улучшение?); все еще использую (Вы до сих пор применяете этот навык?); использование в будущем (Будете ли вы использовать этот навык в будущем?).

Оцените каждый из навыков по всем четырем категориям, используя следующую шкалу:

0 = Никогда 1 = Порой 2 = Часто 3 = Большую часть времени

Номер главы	Ключевые навыки	Использовали?	Были ли они полезными?	До сих пор используете?	Будете использовать в будущем?
2	Замечать связь между мыслями, настроением, поведением, физическими реакциями и внешними факторами				
4	Определять настроение				
Номер главы	Ключевые навыки	Использовали?	Были ли они полезными?	До сих пор используете?	Будете использовать в будущем?
4	Оценивать интенсивность настроения				
5	Ставить цели				
5	Оценивать преимущества и недостатки изменений				
6–7	Определять автоматические мысли и образы				
6–7	Заполнить первые три графы дневника мыслей				
7	Определить заряженные мысли				
8	Собрать доказательства за и против заряженной мысли				
9	Сформулировать альтернативные или взвешенные мысли, основываясь на собранных доказательствах				
6–9	Заполнить все семь граф дневника мыслей				
10	Собрать больше доказательств для укрепления новых мыслей				
10	Заполнить план действия, чтобы решить проблему, когда доказательство в дневнике мыслей подтверждает заряженную мысль				
10	Использовать план действия, чтобы изменить свою жизнь и достигнуть поставленной цели				
10	Практиковать принятие ситуаций, мыслей и настроения				
11	Определить исходные предположения «Если... тогда/то...»				
11	Проверить исходное предположение с помощью поведенческого эксперимента				
11	Выработать альтернативное предположение, которое соответствует жизненному опыту				

Номер главы	Ключевые навыки	Использовали?	Были ли они полезными?	До сих пор используете?	Будете использовать в будущем?
12	Определить фундаментальные убеждения				
12	Определить новые фундаментальные убеждения				
12	Выписать доказательство, которое укрепит и поддержит новые фундаментальные убеждения				
12	Оценить уверенность в новых фундаментальных убеждениях				
12	Использовать шкалу для оценки позитивных изменений				
12	Укрепить новые фундаментальные убеждения с помощью поведенческих экспериментов				
12	Практиковать благодарность с помощью журнала благодарности				
12	Выражать благодарность другим людям				
12	Проявлять доброту				
Номер главы	Навыки преодоления депрессии	Использовали?	Были ли они полезными?	Все еще используете?	Будете использовать в будущем?
13	Оценить симптомы депрессии				
13	Использовать дневник занятий для выявления связи между занятиями и настроением				
13	Использовать график занятий для того, чтобы планировать занятия, которые вам приятны, позволяют чего-то добиться, помогают делать то, чего вы раньше избегали, и соответствуют вашим ценностям				
13	Заниматься делами даже тогда, когда вам этого не хочется				
Номер главы	Навыки преодоления депрессии	Использовали?	Были ли они полезными?	Все еще используете?	Будете использовать в будущем?
13	Подмечать и уметь наслаждаться небольшими позитивными событиями				
6-13	Проверить депрессивные мысли и образы				

Номер главы	Навыки преодоления тревоги	Использовали?	Были ли они полезными?	Все еще используете?	Будете использовать в будущем?
14	Оценить симптомы тревоги				
14	Понять, что вы избегаете чего-то из-за тревоги				
14	Определить ваше защитное поведение				
14	Составить лестницу страха				
14	Использовать лестницу страха, чтобы взглянуть страхам в лицо и преодолеть избегание				
14	Использовать осознанность и принятие для управления тревогой				
14	Практиковать дыхательные техники для управления гневом				
14	Практиковать последовательную мышечную релаксацию для управления тревогой				
14	Использовать образы для управления тревогой				
6–9, 11, 14	Проверить тревожные мысли и образы				
Номер главы	Навыки преодоления гнева	Использовали?	Были ли они полезными?	Все еще используете?	Будете использовать в будущем?
15	Использовать образы для того, чтобы предугадать наступление события и подготовиться к нему				
15	Определить первые признаки гнева				
Номер главы	Навыки преодоления гнева	Использовали?	Были ли они полезными?	Все еще используете?	Будете использовать в будущем?
15	Использовать перерывы				
15	Использовать ассертивное общение				
15	Практиковать прощение				
6–11, 15	Проверить гневные мысли и образы				

Номер главы	Навыки преодоления вины и стыда	Использовали?	Были ли они полезными?	Все еще используете?	Будете использовать в будущем?
15	Оценить серьезность ваших поступков				
15	Использовать круговую диаграмму ответственности				
15	Загладить вину				
15	Перестать молчать				
15	Научиться себя прощать				

Отметьте навыки, которые стали для вас автоматическими (то есть вы применяете их не задумываясь). Возможно, некоторые навыки постоянно помогают вам, но при этом вы не довели их до автоматизма. Продолжайте их отрабатывать. Может уйти несколько месяцев на то, чтобы они стали автоматическими.



Полезные советы

Письменное задание 16.1 позволяет вам определить те навыки из книги «Разум рулит настроением», которые удалось освоить. Вы достигли улучшения благодаря упорной работе по использованию этих навыков. Вы можете с уверенностью смотреть в будущее, поскольку никто не сможет отнять у вас эти умения. Более того, со временем вы сможете применять ваши навыки в разных ситуациях. По мере наработки навыков вы будете реже сталкиваться с негативными эмоциями, станете более счастливым, наполните свою жизнь позитивными целями и продолжите действовать более осмысленно.

Сокращаем риск рецидива

Порой, почувствовав улучшение, люди перестают отрабатывать навыки. Иногда старая модель мышления и поведения возвращается, несмотря на все наши старания, и мы начинаем испытывать более ярко выраженные и продолжительные негативные чувства. Как бы ни было тяжело, считайте это возможностью для дальнейшего развития навыков, чтобы довести их до автоматизма. Как говорилось в начале главы, если вы заметите признаки рецидива на ранних стадиях и незамедлительно начнете действовать, у вас есть все шансы, чтобы улучшить настроение в кратчайшие сроки.

Следующие действия позволят вам сократить риск рецидива.

1. Определите ситуации с повышенной долей риска. Отрабатывая навыки из данной книги, вы могли заметить, что проблемное настроение начинает тревожить в определенных ситуациях. Линда чаще всего испытывала тревогу сидя в самолете и когда ее сердце начинало учащенно биться. Бен был склонен к депрессии в те моменты, когда ему казалось, что его дети и внуки больше не нуждались в нем. Гнев Вика переходил все границы тогда, когда он думал, что окружающие его не поддерживают. Марисса погружалась в еще большую депрессию тогда, когда ей казалось, что она всем безразлична или что кто-то хотел воспользоваться ею. Перечислите ситуации, которые могут быть опасными для настроения, которое вы бы хотели улучшить, в письменном задании 16.2.

2. Определите первые признаки ухудшения настроения. Неважно, находитесь ли вы в ситуации, которая может спровоцировать спад настроения (у большинства из нас могут проявляться первые признаки того, что настроение начинает ухудшаться). Например, Бен вернулся к прежнему активному образу жизни и начал проводить время с друзьями и членами семьи, после того как спала депрессия. Однако он заметил, что если пребывал в плохом настроении несколько дней, то начинал игнорировать телефонные звонки и старался придумать способы, как избежать встреч с семьей и друзьями. Стоило Бену начать пропускать звонки и искать повод не встречаться с людьми, как он понял, что это первые признаки того, что депрессия может вернуться.

Первые признаки могут выражаться в поведении, которое отличается от обычного (например, вы долго не встаете с кровати, чаще откладываете дела на потом, избегаете каких-то ситуаций или людей), мыслях (негативные, взволнованные, самокритичные), настроении (изменение показателей опросника по депрессии и тревоге, повышенная раздражительность), физических реакциях (трудности с засыпанием, усталость, мышечное напряжение, изменение аппетита). Вспомните все, что происходило с вами раньше. Каковы ваши первые признаки? Если вы не можете вспомнить ни одного, постарайтесь расспросить родственников или друзей, может быть, они смогут вам помочь. Запишите свои первые признаки в письменном задании 16.2.

Чтобы определить первые признаки ухудшения, необходимо проводить регулярное измерение настроения, даже когда мы чувствуем улучшение. Если в прошлом вы испытывали депрессию или тревогу, можете заполнять опросник по депрессии или тревоге каждый месяц, чтобы отслеживать первые признаки ухудшения. Для другого настроения можете периодически оценивать частоту, интенсивность и продолжительность по шкале от 0 до 100 (вы уже научились это делать в письменном задании 15.1). Лучше всего начать применять план по уменьшению риска рецидива тогда, когда показатели настроения (частота, интенсивность, продолжительность) начнут увеличиваться.

3. Разработайте план действий. Одно из преимуществ изучения навыков управления настроением заключается в том, что вы можете использовать их в трудные для вас моменты, чтобы проанализировать неприятное настроение, справиться с ним и минимизировать его последствия. Запишите в третьем разделе письменного задания 16.2, какие ваши навыки, ценности и убеждения помогут справиться с ситуацией, которая может изменить ваше настроение (делайте это каждый раз, когда замечаете первые признаки ухудшения состояния). Вспомните всю усвоенную информацию из книги, которая помогла вам чувствовать себя лучше. Самые важные навыки вы определили в письменном задании 16.1, поэтому вернитесь к вашим ответам, когда будете разрабатывать план по предотвращению возникновения рецидива или восстановлению после него.

Выпишите необходимые навыки и шаги, которые вы можете предпринять в опасных ситуациях или тогда, когда видите первые признаки ухудшения настроения, в письменном задании 16.2. Например, когда Бен заметил, что начал отстраняться от семьи и друзей (первый признак), он перечитал свои ответы на письменное задание 16.1 и понял, что больше всего ему помогал график занятий (письменное задание 13.6). Он записал в свой план по уменьшению риска рецидива, что станет более активным, будет чаще выбираться из дома и проводить время в компании других людей. После изучения письменного задания 16.1 Бен также осознал, что его улучшение во многом было связано с тем, что он учился мыслить по-иному. В этом ему помогли дневник мыслей и журнал благодарности.

Бен заполнял дневник мыслей в течение нескольких месяцев, поэтому ему удалось выработать способность не задумываясь отвечать более взвешенными мыслями на негативные мысли. Бен предполагал, что ему будет непросто не задумываясь отвечать на негативные мысли, если депрессия вернется. Поэтому он также записал в план, что продолжит заполнять дневник мыслей, если показатели шкалы депрессии станут больше 15. Он решил проверять свои мысли и записывать результаты до тех пор, пока показатели не опустятся ниже 10.

Заполняя журнал благодарности, Бен начал понимать важность семьи и друзей. Осознав, насколько ему повезло, что в его жизни было столько хороших людей, он почувствовал себя более счастливым, а его действия приобрели еще больший смысл. Бен решил перечитывать и заполнять журнал благодарности каждую неделю (что и указал в плане по уменьшению риска рецидива). Он также запланировал, что будет хвалить как минимум одного человека каждую неделю.

Упражнение. Сокращаем риск рецидива

С помощью письменного задания 16.2 вы сможете уменьшить риск рецидива благодаря:

- 1) определению ситуации с повышенной долей риска;
- 2) определению первых признаков того, что вы погружаетесь в депрессию, тревогу, гнев, вину или стыд;
- 3) подготовке плана действий, который поможет встретить непростую ситуацию во всеоружии.

Письменное задание 16.2. Мой план по уменьшению риска рецидива

1. Ситуации с повышенной долей риска: _____

2. Первые признаки ухудшения настроения: _____

Проводить регулярную оценку настроения (например, каждый месяц). Оценка первых признаков ухудшения _____

3. Мой план действий (обратитесь к письменному заданию 16.1 за идеями): _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Представьте, что вы уже справились

Весьма полезно отработать план из письменного задания 16.2 до того, как он вам реально понадобится. Один из способов подготовки – представить одну из ситуаций, которая может спровоцировать ухудшение настроения. Представьте ее во всех подробностях. Что происходит в этой ситуации? Что вы видите или слышите? Затем представьте, что вы испытываете несколько (или все) первых признаков ухудшения. Как вы себя чувствуете? О чем думаете? Что делаете? Теперь вообразите, что начали применять свой план. Потратьте несколько минут, чтобы представить в подробностях, как вы выполняете каждый пункт плана. Обращайте внимание на ваши действия, мысли и чувства. Как это сказывается на вашем настроении? Мыслях? Поведении? Физических реакциях?

Оцените, насколько вы уверены (низкая, средняя и высокая степень уверенности) в том, что ваш план действий (который вы составили в разделе 3 письменного задания 16.2) поможет вам почувствовать улучшение снова, если вдруг возникнет рецидив? Если вы уверены, значит, вы составили хороший план. Если уверенность невелика, следует подумать о том, что еще добавить в план, чтобы наверняка справиться с возможными сложностями в будущем. Если вам кажется, что план хороший, но вам не хватает уверенности в своих навыках, чтобы претворить его в жизнь, самое верное решение – продолжить отрабатывать навыки даже тогда, когда вы чувствуете себя хорошо. В идеале все ваши навыки, позволяющие сократить риск рецидива, должны быть доведены практически до автоматизма именно тогда, когда вы чувствуете себя хорошо (чтобы в моменты ухудшения самочувствия вы могли с уверенностью их использовать).

Поставьте книгу «Разум рулит настроением» на видное место

Вы регулярно пользовались книгой и отрабатывали описанные в ней навыки. Если вам стало лучше, вы, вероятно, прекратите работать с книгой, особенно если дочитали ее до конца. Мы советуем периодически пролистывать книгу. Например, если вы читали ее каждый день, поставьте книгу на видное место, чтобы время от времени перечитывать то, чему вы научились (например, раз в неделю в течение нескольких месяцев). Если вы читали книгу раз в неделю, можете возвращаться к ней раз в несколько недель или месяцев. Исследования показывают, что люди, которые повторяют пройденный материал, реже сталкиваются с рецидивом, нежели те, кто прекращает заниматься.

Используйте «Разум рулит настроением», чтобы стать более счастливым

Большинство использует навыки, описанные в книге, в первую очередь для того, чтобы избавиться от депрессии, тревоги, гнева, вины или стыда. Те же самые навыки можно использовать для того, чтобы стать более счастливым. Действие этих навыков похоже на лифт: они поднимают вас с нижнего этажа и могут привезти на самый верх.

Например, из главы 12 вы узнали, как использовать журнал благодарности, как выражать благодарность другим и быть добрее. Эти навыки делают нас счастливее. В главе 14 рассказывалось, как использовать позитивные образы для управления тревогой. Позитивные образы можно также применять, чтобы представить себя таким, каким вы себя хотите видеть в будущем. Чем активнее визуализация нового поведения, тем более вероятно, что вы будете применять его на практике. Вы можете использовать положительные образы, чтобы создавать позитивные изменения в вашей жизни.

Когда вам захочется перемен, можете использовать план действия (глава 10) или провести поведенческий эксперимент (глава 11), чтобы попробовать сделать что-то по-другому и посмотреть, что лучше подходит именно вам. Методы принятия (глава 10) и осознанности (глава 14) позволят вам чувствовать себя намного лучше. Чтобы уменьшить депрессию, мы рекомендуем стараться находить что-то хорошее вокруг. Постарайтесь в полной мере наслаждаться позитивными моментами жизни тогда, когда вы не находитесь в состоянии депрессии, чтобы получать еще больше удовольствия. Вы также узнали о том, как важно занимать себя различными делами в моменты депрессии (занятия, которые доставляют вам удовольствие, позволяют вам чего-то добиваться, преодолевать то, чего вы избегали, поступать в соответствии с вашими убеждениями). Когда вы чувствуете себя лучше, эти же самые занятия помогут наполнить жизнь радостью. Даже если вас больше не беспокоят депрессия, тревога или гнев, подумайте, как можно применять навыки из книги, чтобы достичь еще больших высот.

Если вам понравился подход, использованный в книге «Разум рулит настроением», и вы хотели бы обратиться к специалисту по когнитивно-поведенческой терапии, зайдите на один из этих сайтов:

www.mindovermood.com

www.anxietyanddepressioncenter.com

www.academyofct.org

www.asiancbt.weebly.com (Азия)

www.aacbt.org (Австралия)

www.abct.org (Канада и США)

www.cacbt.ca (Канада)

www.eabct.eu (Европа)

www.alamos-web.org (Латинская Америка)

www.cbt.org.nz (Новая Зеландия)

www.babcpr.com (Великобритания)

Если на представленных сайтах вам не удастся найти специалиста по когнитивно-поведенческой терапии поблизости от дома или работы, попросите лечащего врача или того, кому вы доверяете, порекомендовать вам психотерапевта. Если книга «Разум рулит настроением» полезна для вас, специалист поможет внедрить ее материал в план вашего лечения. Если вы читаете данную книгу и одновременно работаете с психотерапевтом, но не наблюдаете улучшений, обсудите изменения, которые следует внести в план, чтобы лечение стало более эффективным. Выход всегда есть. Не сдавайтесь – и вы почувствуете себя лучше!

Глава 16. Заключение

- Освоение навыков из книги «Разум рулит настроением» проходит в три этапа: осознанная практика (наработка навыка); умение использовать сформированный навык в нужной ситуации с небольшим усилием; новое поведение и мышление, доведенное до автоматизма (не требует усилий).
- Люди зачастую перестают применять навыки, стоит только их настроению улучшиться, но мы советуем применять навыки, пока они не дойдут до автоматизма.
- Каждому человеку свойственны естественные изменения настроения. Важно понять, когда они переходят в рецидив (то есть когда какое-либо эмоциональное состояние начинает проявляться более выражено, длится дольше обычного, повторяется слишком часто или начинает негативно влиять на вашу жизнь или взаимоотношения с другими людьми).
- Проверочный лист навыков (письменное задание 16.1) поможет понять, как часто навыки помогали вам, используете ли вы их до сих пор и планируете ли применять в будущем. А также помочь осознать, что вы достигли улучшения благодаря вашим усилиям и наработке новых умений.
- Чтобы сократить риск рецидива, определите ситуации, которые способны спровоцировать ухудшение настроения, научитесь замечать первые признаки этого, а также составьте план действий с учетом усвоенных навыков.
- Полезно отрабатывать план сокращения риска рецидива в воображении тогда, когда вы чувствуете себя хорошо, чтобы подкрепить вашу уверенность в том, что эти навыки действительно помогут, когда потребуется.
- Даже завершив работу с книгой «Разум рулит настроением», положите ее на видное место, чтобы периодически повторять изученный материал и продолжать отрабатывать навыки, которые помогли вам почувствовать себя лучше.
- Те упражнения и навыки, которые помогают справиться с депрессией, тревогой, гневом, виной и стыдом, помогут поднять настроение и чувствовать себя более счастливым.

Эпилог

На протяжении всей книги вы знакомитесь с историями разных людей, но более подробно мы следили за ходом лечения Бена, Линды, Мариссы и Вика. Вам ведь интересно узнать, что с ними стало? В эпилоге мы расскажем о том, как изменилась их жизнь.

Бен: «Старше и лучше»

Бен смог побороть депрессию, сверяясь с мыслями в дневнике мыслей, а также проводя эксперименты, позволившие ему научиться по-новому общаться с детьми и внуками. Ему также помогло заполнение графика занятий и ведение журнала благодарности. К концу курса терапии он чувствовал себя намного счастливее. Он возобновил встречи с друзьями, продолжил мастерить разные вещи в гараже, придумывал совместные занятия со своей женой Сильвией. Кроме того, Бен и Сильвия обсудили, как они будут действовать, когда кто-то из них умрет. Бен надеялся, что они оба проживут долгую жизнь, и был уверен, что ему удастся наслаждаться жизнью даже в том случае, если Сильвия покинет его первой.

Это кардинальное изменение поведения удивило и обрадовало Бена. Он подскочил с кресла в конце последнего сеанса и крепко пожал руку психотерапевту: «Спасибо, доктор. Вы мне очень помогли, а ведь вы помните, что я не верил в успех психотерапии». На что врач улыбнулся: «В этом и ваша заслуга. Вы приложили немало усилий, чтобы достичь улучшений».

Действительно, Бен прикладывал много усилий во время прохождения терапии. Практически каждый день он старался делать шаги на пути к улучшению самочувствия. В один день он определял настроение и мысли, в другой увеличивал число занятий или осваивал новое поведение. Как уже говорилось в главе 13, Бен старался заниматься тем, что приносило ему удовлетворение, а также смотреть в лицо жизненным трудностям, а не избегать их. Бен стал обращать внимание на то, что ценил больше всего (семья и друзья), старался, чтобы его занятия позволяли проводить время вместе. Даже несмотря на постоянные усилия, улучшения варьировались каждую неделю. На рис. Э.1 представлен график депрессии Бена из опросника по депрессии (письменное задание 13.1), составленный во время прохождения курса КПТ.

Обычно люди не испытывают улучшения каждую неделю, согласно показателям графика депрессии. Обратите внимание на то, что Бену, вероятно, показалось, будто у него не было каких-либо улучшений в течение третьей недели. Но со временем депрессия пошла на спад, в особенности спустя шесть недель, когда Бен начал вести дневник мыслей. Порой показатели депрессии не изменялись или увеличивались, но постепенно Бен почувствовал себя лучше.

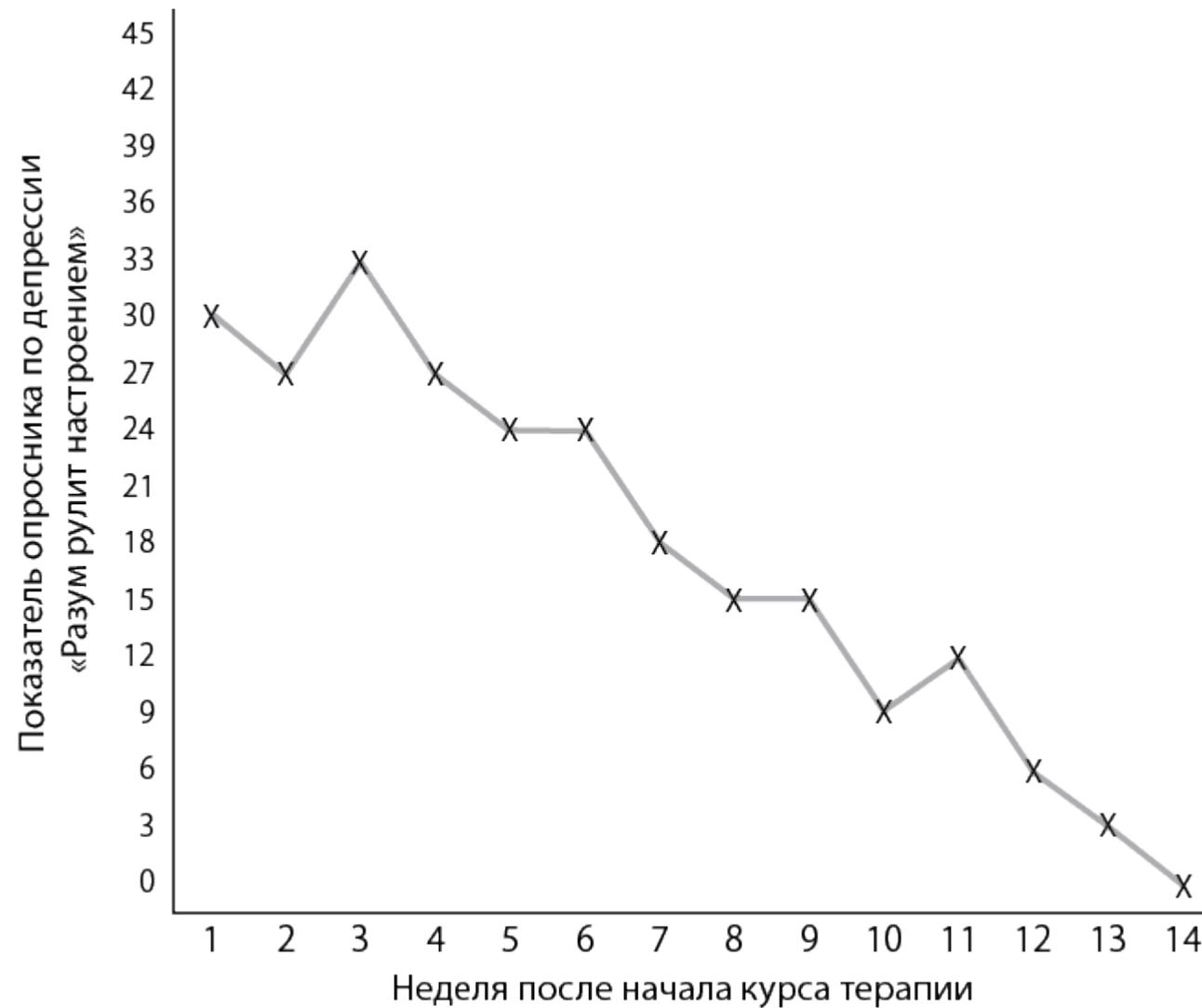


Рис. Э.1. Показатели депрессии Бена за каждую неделю

Марисса: «Наконец-то я чувствую, что жизнь обрела смысл»

Как вы можете увидеть на рис. Э.2, показатели улучшения Мариссы значительно отличаются от показателей Бена. Показатели депрессии Мариссы то поднимались, то опускались по мере прохождения курса терапии. Во время особенно тяжелых периодов (например, когда она получала замечания на работе; обсуждала с психотерапевтом насилие, которое пережила в детстве; потеряла веру в успех и перестала заполнять дневник мыслей) показатели депрессии были весьма велики (депрессия была более сильной). Улучшив навыки решения проблемных ситуаций, заполняя дневник мыслей и проводя эксперименты, Марисса смогла снизить показатели депрессии.

Порой показатели Мариссы достигали уровня, с которого она начала психотерапию, однако, как вы можете заметить, на поздних этапах психотерапии показатели депрессии в целом были ниже. За первые десять недель показатели превышали отметку 30 в течение семи недель. В последующие десять недель показатели превышали отметку 30 в течение всего четырех недель. Еще через десять недель показатели депрессии превышали отметку 30 всего лишь одну неделю. Таким образом, несмотря на то что Марисса еще продолжала бороться с депрессией в течение многих месяцев, эти показатели помогли ей увидеть, что по мере заполнения дневника мыслей и использования других освоенных навыков она стала реже впадать в депрессию.

Как и многие применявшие навыки из книги «Разум рулит настроением», Марисса обратила внимание на то, что стала реже испытывать депрессию (и даже когда ее накрывало тяжелое чувство, оно не было настолько интенсивным и продолжительным, как раньше).

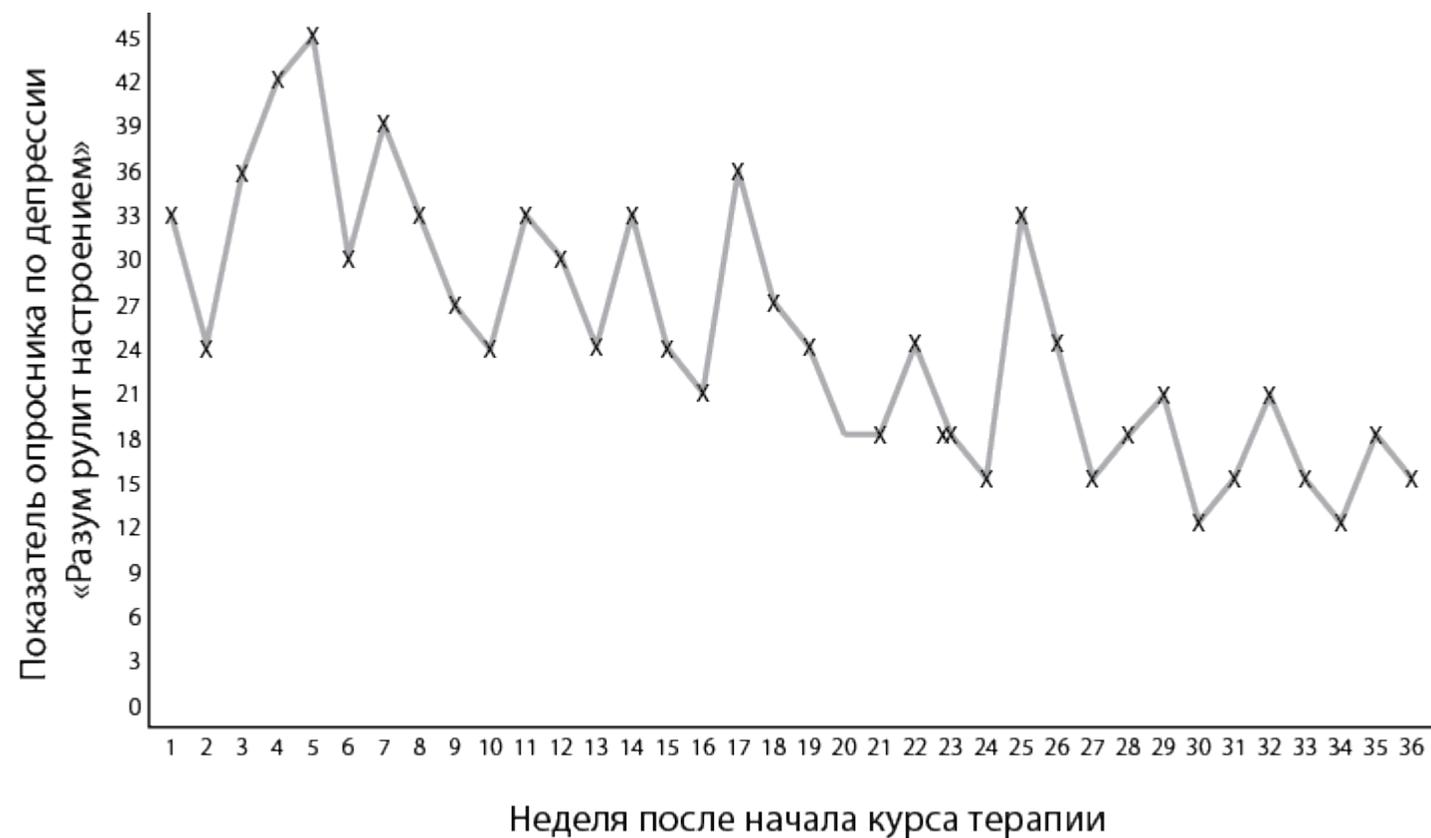


Рис. Э.2. Показатели депрессии Мариссы за каждую неделю

На момент последнего визита к психотерапевту Марисса самостоятельно пользовалась стратегиями, описанными в книге, в течение трех лет. За это время она не совершила ни одной попытки покончить жизнь самоубийством. Она больше не испытывает вины и стыда за насилие, которое пережила в детстве. Делает успехи на работе и получает похвалу от начальства. Ее младший сын поступил в колледж; и поскольку оба ее сына теперь живут вдали от дома, Марисса перебралась в дом поменьше и разбила на участке свой сад. Впервые за свою жизнь Марисса жила одна. Она завела новых друзей и с надеждой смотрела в будущее.

Линда: «Я частый пассажир самолетов»

Как вы узнали из главы 11, Линда успешно справилась с паническими атаками и страхом полетов. Ее успеху способствовали три фактора:

- 1) Линда определила физические ощущения (например, учащенное сердцебиение), которые ее пугали, и страх катастрофы (например, «У меня сердечный приступ»), сопровождающий эти ощущения;
- 2) с помощью психотерапевта сформулировала альтернативные объяснения своим ощущениям (например, учащенное сердцебиение может быть вызвано тревогой, возбуждением, кофе);
- 3) провела ряд экспериментов, чтобы собрать необходимую информацию и выяснить, что лучше согласуется с реальным жизненным опытом – катастрофические представления или альтернативные объяснения. Эти эксперименты проводились в кабинете психотерапевта, в воображении, дома и в самолете.

Со временем Линда поверила в то, что испытываемые ею физические ощущения обусловлены тревогой и не угрожают ее здоровью. Она стала использовать методики снижения тревоги. Уже спустя несколько месяцев после начала психотерапии она спокойно летала на самолете.

Линда согласилась на повышение и стала руководителем регионального отделения компании. Она использовала навыки из книги «Разум рулит настроением» для распознавания и изменения мыслей и чувств, мешающих ей справляться с дополнительными рабочими нагрузками.

Вик: «Самое идеальное решение – быть неидеальным»

Изначально Вик шел на терапию, чтобы стать более уверенным в себе, поднять самооценку, научиться управлять гневом, а также получить помощь в поддержании трезвого образа жизни. По прошествии времени некоторые цели психотерапии изменились. Вик продолжал вести трезвый образ жизни, но начал осознавать, что проблемы с гневом, депрессией и тревогой стали угрожать отношениям с женой.

Вик решал эти проблемы поочередно. Благодаря упорной и добросовестной работе он постепенно достиг улучшения, которое, однако, прервалось двумя запоями и значительным ухудшением жизненной ситуации. Заполнив порядка 35 дневников мыслей, Вик научился хорошо определять и проверять мысли, которые влияли на его настроение, низкую самооценку и проблемы с алкоголем. Умение предвосхищать сложные ситуации и использовать визуализацию, чтобы подготовиться к подобным событиям, помогли контролировать тягу к спиртному и сократить частоту вспышек гнева.

Вик также использовал дневник фундаментальных убеждений (письменное задание 12.6) для записи доказательств, подтверждающих новое для него чувство уверенности в своей компетентности (см. рис. Э.3).

После второго запоя Вику удалось взять под контроль тягу к спиртному. Его трезвый образ жизни во многом подкрепляется тем, что он освоил стратегии, позволяющие контролировать настроение с помощью полезных для здоровья способов. Одна стратегия заключалась в том, чтобы научиться распознавать и изменять мысли и убеждения, провоцирующие возникновение тяги к алкоголю.

Кроме того, Вик и Джуди решили посещать семейного психотерапевта. На этих сеансах они научились строить общение друг с другом, четко выражать свои чувства, а также проверять точность своих мыслей насчет друг друга. Кроме того, психотерапия помогла Вику и Джуди восстановить доверительные отношения, которые подточили годы, наполненные вспышками гнева и алкоголем.

Новое фундаментальное убеждение: «Я компетентен».

Доказательство или опыт, подтверждающий новое убеждение:

- 1. Вместе с дочкой ездили в университет, в который она планирует поступать. Я помог ей познакомиться с сотрудниками, она задала интересующие ее вопросы. Дочка поблагодарила меня за помощь.*
- 2. Я помог сыну со школьным проектом по естественным наукам, над которым он работал. Я не делал весь проект за него, а помог ему продумать все вплоть до деталей – и он справился сам.*
- 3. Джуди выразила восхищение тем, что я продолжаю вести трезвую жизнь.*
- 4. За последний месяц мне удалось продать нашу продукцию четырем новым заказчикам.*
- 5. Служитель церкви попросил меня помочь в организации встречи новых прихожан.*
- 6. Я посетил встречу «Анонимных алкоголиков» во вторник вечером, когда меня потянуло выпить.*
- 7. Я сдал ежемесячный отчет в срок.*

Я сохранял самообладание, когда мы с Джуди обсуждали наши счета.

Рис. Э.3. Новый дневник фундаментальных убеждений Вика

На последних сеансах психотерапии Вик стал осознавать, что трудности будут подстерегать его и дальше. В качестве плана по уменьшению риска рецидива Вик решил регулярно заполнять дневник мыслей, когда чувствовал, что не сможет проверить свои мысли у себя в голове. Вместо того чтобы пытаться быть идеальным, он старался принять себя таким, какой он есть, и продолжал собирать и анализировать информацию для нового дневника фундаментальных убеждений, чтобы постоянно напоминать себе о своей компетентности. Именно эти стратегии и методы, по мнению Вика, позволили ему оставаться трезвым, укрепить брак и стать более счастливым.

Измените свое состояние, изменяя ход своих мыслей

В главе 1 упоминалось, как устрица превращает раздражитель (песчинку) в жемчужину. Мы надеемся, что книга помогла вам освоить новые навыки, позволяющие превратить раздражение и проблемы в стратегии преодоления трудностей. Теперь вы можете оценивать свои мысли, управлять настроением и привносить изменения в жизнь. Мы надеемся, что вы смогли преодолеть все трудности, которые побудили вас открыть книгу «Разум рулит настроением», и что в процессе чтения вы приобрели умения, которые позволят вам превратить будущие раздражители в жемчужины.

Приложение. Второй экземпляр избранных письменных заданий и указатель по различным типам состояния

Письменное задание 9.2	Дневник мыслей	342
Письменное задание 10.2	План действий	343
Письменное задание 11.2	Эксперименты, выявляющие основополагающие допущения	345
Письменное задание 12.6	Дневник фундаментальных убеждений: фиксируем доказательства, подтверждающие новое фундаментальное убеждение	347
Письменное задание 12.7	Оцениваем уверенность в новом фундаментальном убеждении	348
Письменное задание 12.8	Оцениваем собственный опыт	349
Письменное задание 12.9	Поведенческие эксперименты для укрепления новых фундаментальных убеждений	350
Письменное задание 13.1	Опросник по депрессии	351
Письменное задание 13.2	Показатели опросника по депрессии	352
Письменное задание 13.6	График занятий	353
Письменное задание 14.1	Опросник по тревоге	356
Письменное задание 14.2	Показатели опросника по тревоге	357
Письменное задание 14.4	Составляем лестницу страха	358
Письменное задание 14.5	Моя лестница страха	359
Письменное задание 15.1	Определяем и отслеживаем настроение	359
Письменное задание 15.2	Схема показателей настроения	361
Письменное задание 15.4	Пишем письмо прощения	361
Письменное задание 15.9	Прощаем себя	363
Письменное задание 16.2	Мой план по уменьшению риска рецидива	364
Указатель по депрессии		365
Указатель по тревоге		366
Указатель по гневу		367
Указатель по вине или стыду		368

Письменное задание 9.2. Дневник мыслей

1. Ситуация	2. Настроение	3. Автоматические мысли и образы	4. Доказательства в пользу заряженной мысли	5. Доказательства против заряженной мысли	6. Альтернативные/взвешенные мысли	7. Оцените настроение на данный момент
<p>С кем вы были? Что вы делали? Когда это произошло? Где вы были?</p>	<p>Опишите каждое настроение одним словом. Оцените интенсивность каждого настроения (0–100 %). Выделите настроение, которое вы хотели бы изучить</p>	<p>Ответьте на один или оба следующих вопроса, а затем на несколько или все вопросы, относящиеся к настроениям, которые вы поместили: Что возникло в моем сознании непосредственно перед тем, как я начал испытывать это чувство? Какие образы и воспоминания возникли в моей голове в этой ситуации?</p>	<p>Обведите заряженную мысль из предыдущего столбца, для которой вы искали доводы. Выпишите факты в поддержку данного заключения. (Попытайтесь писать факты, а не интерпретации, как вы уже делали в письменном задании 8.1)</p>	<p>Задайте себе вопросы из рубрики «Полезные советы», чтобы найти доводы для опровержения заряженной мысли</p>	<p>Задайте себе вопросы из рубрики «Полезные советы» в главе 9, чтобы выработать альтернативную или взвешенную мысль. Выпишите альтернативные или взвешенные мысли. Оцените свою уверенность в каждой альтернативной или взвешенной мысли (0–100 %)</p>	<p>Скопируйте настроение из второго столбца. Проведите повторную оценку каждого настроения (0–100 %), а также любого нового настроения</p>

© 1983 by Christine A. Padesky. Переиздается в «Задумайте свое настроение», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и / или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания). Все права защищены.

Упражнение. Составляем план действий

Определите проблемную ситуацию в жизни, которую вы бы хотели изменить, и укажите ваши цели в верхней строке письменного задания 10.2. Заполните план действий, стараясь быть максимально конкретным. Выберите день, когда вы хотели бы начать применять этот план. Определите трудности, которые могут помешать, выработайте стратегии преодоления проблем в случае их возникновения и отмечайте свой прогресс. Заполните дополнительные планы действий для других проблемных ситуаций в вашей жизни, которые вы бы хотели изменить.

Письменное задание 10.2. План действий

Цель: _____

План действий	Начало действия	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Прогресс

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Составляем план действий

Определите проблемную ситуацию в жизни, которую вы бы хотели изменить, и укажите ваши цели в верхней строке письменного задания 10.2. Заполните план действий, стараясь быть максимально конкретным. Выберите день, когда вы хотели бы начать применять этот план. Определите трудности, которые могут помешать, выработайте стратегии преодоления проблем в случае их возникновения и отмечайте свой прогресс. Заполните дополнительные планы действий для других проблемных ситуаций в вашей жизни, которые вы бы хотели изменить.

Письменное задание 10.2. План действий

Цель: _____

План действий	Начало действия	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Прогресс

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 11.2. Эксперименты, выявляющие исходные предположения

Проверка предположения					
Эксперимент	Догадки	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Результат эксперимента	Что я узнал о своем предположении после данного эксперимента?
				<p>Что произошло (в сравнении с вашими догадками)?</p> <p>Соответствуют ли результаты вашим догадкам?</p> <p>Произошло ли что-то незапланированное?</p> <p>Если что-то пошло не по плану, как вы справились с ситуацией?</p>	
Альтернативные предположения, которые соответствуют результатам экспериментов					

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 11.2. Эксперименты, выявляющие исходные предположения

Проверка предположения					
Эксперимент	Догадки	Возможные трудности	Стратегии преодоления трудностей	Результат эксперимента	Что я узнал о своем предположении после данного эксперимента?
				<p>Что произошло (в сравнении с вашими догадками)?</p> <p>Соответствуют ли результаты вашим догадкам?</p> <p>Произошло ли что-то незапланированное?</p> <p>Если что-то пошло не по плану, как вы справились с ситуацией?</p>	
Альтернативные предположения, которые соответствуют результатам экспериментов					

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 12.6.

Дневник фундаментальных убеждений: фиксируем доказательства, подтверждающие новое фундаментальное убеждение

Новое фундаментальное убеждение: _____

Доказательство или опыт, подтверждающие новое убеждение:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Оцениваем уверенность в новом фундаментальном убеждении за отдельный период

Запишите новое фундаментальное убеждение, которое вы начали укреплять в письменном задании 12.6, в первой строке письменного задания 12.7. Затем укажите дату и оцените степень соответствия нового фундаментального убеждения вашему нынешнему опыту, поставив крестик (X) на шкале над нужной цифрой. Если вы совсем не верите новому

фундаментальному убеждению, поставьте крестик над цифрой 0. Если вы абсолютно уверены в новом фундаментальном убеждении, поставьте крестик над цифрой 100. Проводите повторную оценку нового фундаментального убеждения каждые несколько недель, чтобы отслеживать свои успехи.

Письменное задание 12.7. Оцениваем уверенность в новом фундаментальном убеждении

Новое фундаментальное убеждение: _____

Оцениваем уверенность в своем убеждении

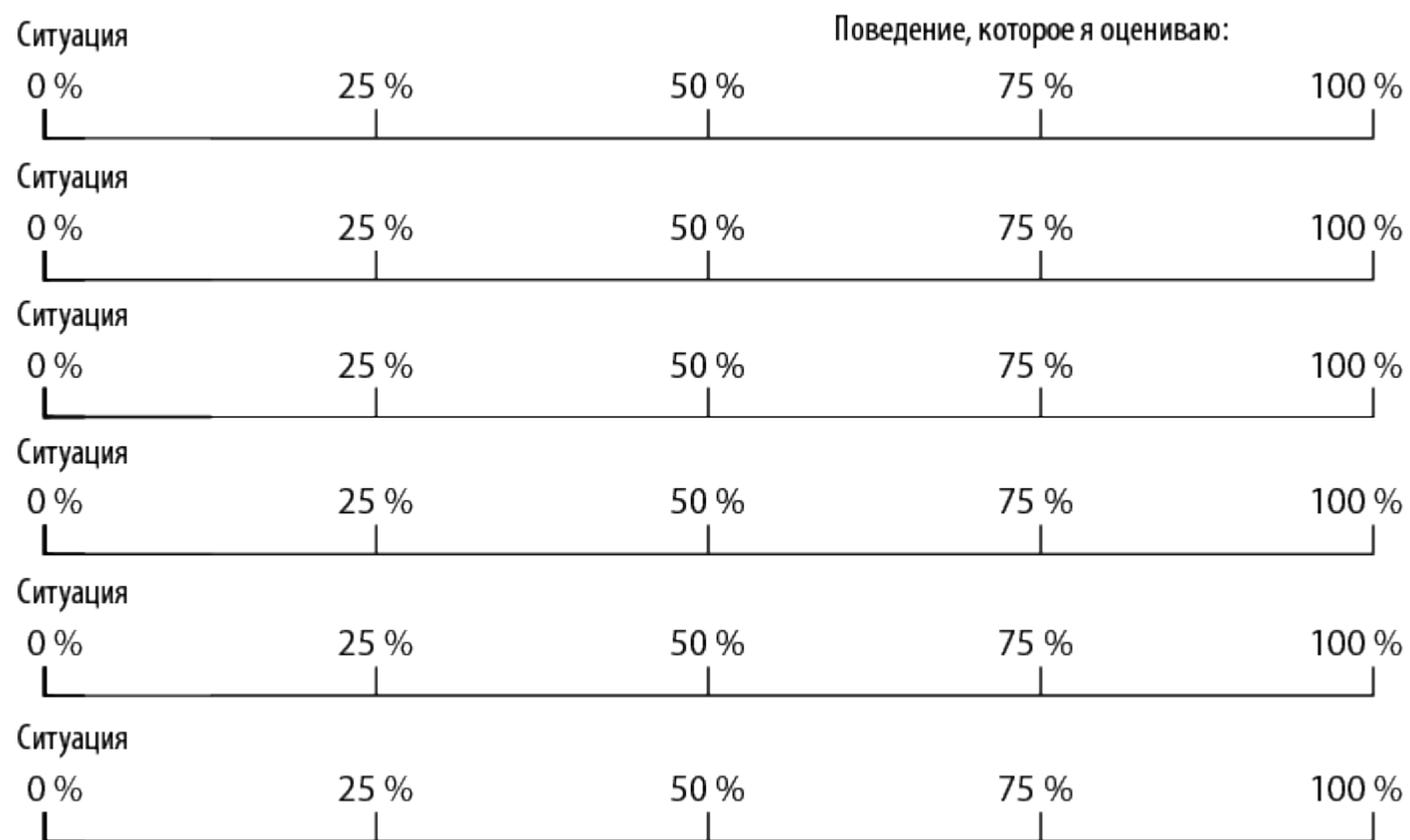
Дата					
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %	
----- ----- ----- ----- -----					
Дата					
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %	
----- ----- ----- ----- -----					
Дата					
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %	
----- ----- ----- ----- -----					
Дата					
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %	
----- ----- ----- ----- -----					
Дата					
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %	
----- ----- ----- ----- -----					
Дата					
0 %	25 %	50 %	75 %	100 %	
----- ----- ----- ----- -----					

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Оцениваем поведение по шкале вместо принципа «все или ничего»

Определите поведение, связанное с новым фундаментальным убеждением, в письменном задании 12.8. Например, если вы пытаетесь выработать новое фундаментальное убеждение «Меня можно полюбить», оцените свое поведение в обществе или действия, которые, на ваш взгляд, позволят вас полюбить. Если вы стараетесь выработать новое фундаментальное убеждение «Я достойный человек», сфокусируйтесь на поведении, которое, на ваш взгляд, это демонстрирует. Выбирайте поведение, которое вы обычно оцениваете с позиции «Все или ничего». В каждой шкале опишите ситуацию и укажите поведение, которое вы оцениваете. Постарайтесь найти отличия в ощущениях, когда вы оцениваете поведение по шкале вместо того, чтобы оценивать с позиции «Все или ничего». Проведя оценку разного поведения по шкале, подведите итог тому, чему вы научились, в конце письменного задания 12.8.

Письменное задание 12.8. Оцениваем поведение по шкале



Заключение: _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 12.9. Поведенческие эксперименты для укрепления новых фундаментальных убеждений

Запишите те фундаментальные навыки, которые вы бы хотели укрепить:

Перечислите два или три новых типа поведения, которые соотносятся с вашей новой установкой (речь о том, как вы хотели бы себя вести, если бы были уверены в новом фундаментальном убеждении). Вероятно, вы неохотно думаете о том, что надо менять поведение, но это поможет вам укрепить новое фундаментальное убеждение.

Попробуйте угадать, что произойдет, основываясь на своих старых и новых взглядах.

Догадка, основанная на старом убеждении: _____

Догадка, основанная на новом убеждении: _____

Результаты экспериментов с незнакомцами (напишите, что и с кем вы делали и что произошло):

Результаты экспериментов со знакомыми людьми (напишите, что и с кем вы делали и что произошло):

Что я узнал (поддерживают ли результаты новые фундаментальные убеждения хотя бы частично?):

Эксперименты, которые я планирую провести: _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 13.1. Опросник по депрессии

Напротив каждого симптома обведите цифру, соответствующую тому, в какой мере вы испытывали его в течение последней недели.

	Вообще не испытывал	Иногда	Часто	Большую часть времени
1. Грусть, подавленное настроение	0	1	2	3
2. Чувство вины	0	1	2	3
3. Раздражительность	0	1	2	3
4. Снижение интереса к обычной деятельности или уменьшение удовольствия от нее	0	1	2	3
5. Желание отстраниться от людей, избегание людей	0	1	2	3
6. Сложнее обычного выполнять какие-либо дела	0	1	2	3
7. Ощущение собственной ничтожности	0	1	2	3
8. Трудности с концентрацией внимания	0	1	2	3
9. Трудности в принятии решений	0	1	2	3
10. Мысли о самоубийстве	0	1	2	3
11. Навязчивые мысли о смерти	0	1	2	3
12. Мысленное составление плана самоубийства	0	1	2	3
13. Низкая самооценка	0	1	2	3
14. Ощущение бесперспективности	0	1	2	3
15. Самобичевание	0	1	2	3
16. Усталость, недостаток сил	0	1	2	3
17. Значительная потеря веса или снижение аппетита (не учитывая снижения массы тела вследствие соблюдения диеты)	0	1	2	3
18. Изменение сна (сложно заснуть, спите дольше или меньше, чем обычно)	0	1	2	3
19. Снижение сексуального влечения	0	1	2	3
Итоговый показатель (сумма всех обведенных цифр)				

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение 13.2. Опросник по депрессии

Показатель																			
57																			
54																			
51																			
48																			
45																			
42																			
39																			
36																			
33																			
30																			
27																			
24																			
21																			
18																			
15																			
12																			
9																			
6																			
3																			
0																			
Дата																			

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Составление графика занятий

Прежде чем выполнить письменное задание 13.6, укажите несколько занятий на каждый день, которые вы бы хотели выполнять. Советуем еще раз просмотреть письменное задание 13.5, в особенности ваши ответы на вопросы 3, 6 и 8. Удобнее сначала записать занятие в каждой категории, а затем распределить их по дням недели.

Занятия, приносящие радость: _____

Занятия, которые предполагают достижение целей: _____

Что мне следует предпринять, чтобы начать делать то, чего я обычно избегаю: _____

Занятия, которые отражают мои ценности: _____

Некоторые занятия могут подходить сразу к нескольким категориям. Например, для одного – прогулка или физические упражнения являются приятными занятиями, для другого – достижением, а кто-то считает, что выполнение полезных для здоровья занятий совпадает с его ценностями. Если же вы откладывали занятия спортом, для вас это может быть делом, которое вы избегали. Помещайте занятия в те категории, которые подходят именно вам. Самое главное – выполнять занятия из каждой категории в течение недели.

Письменное задание 13.6. График занятий

В ходе выполнения этого письменного задания нужно составить график занятий. Запишите, в какое время и в какой день недели вы планируете заниматься этими делами. Если вдруг появится занятие, которое окажется более важным или интересным, вы можете заменить запланированное задание. Если же в определенный промежуток времени вы занимались чем-то другим, зачеркните запланированное занятие и укажите то, что вы делали на самом деле. Для каждого временного промежутка, на который вы запланировали определенную деятельность, запишите следующее: 1) название занятия; 2) оценка настроения (0–100).

(Настроение, которое я оцениваю: _____)

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
6–7							
7–8							
8–9							
9–10							
10–11							
11–24							
24–1							
1–2							
2–3							
3–4							
4–5							
5–6							
6–7							
7–8							
8–9							
9–10							
10–11							
11–24							
24–1							

Письменное задание 14.1. Опросник по тревоге

Напротив каждого симптома обведите цифру, соответствующую тому, в какой мере вы испытывали его в течение последней недели.

	Вообще не испытывал	Иногда	Часто	Большую часть времени
1. Нервозность	0	1	2	3
2. Беспокойство	0	1	2	3
3. Дрожь, подергивание	0	1	2	3
4. Мышечное напряжение, мышечные боли, крепатура (отсроченная боль, возникающая в мышцах после интенсивных занятий спортом)	0	1	2	3
5. Неусидчивость	0	1	2	3
6. Быстрое утомление	0	1	2	3
7. Одышка	0	1	2	3
8. Учащенное сердцебиение	0	1	2	3
9. Потение не из-за жары	0	1	2	3
10. Сухость во рту	0	1	2	3
11. Головокружение или предобморочное состояние	0	1	2	3
12. Тошнота, диарея, проблемы с желудком	0	1	2	3
13. Частое мочеиспускание	0	1	2	3
14. Внезапный прилив крови к лицу или озноб	0	1	2	3
15. Трудности при глотании, ком в горле	0	1	2	3
16. «Как на взводе», взвинченность	0	1	2	3
17. Чувство, что нервы «как оголенные провода»	0	1	2	3
18. Трудности с концентрацией внимания	0	1	2	3
19. Трудности с засыпанием или беспокойный сон	0	1	2	3
20. Раздражительность	0	1	2	3
21. Избегание мест, где я могу начать испытывать тревогу	0	1	2	3
22. Мысли об опасности	0	1	2	3
23. Чувство, что я не смогу справиться с трудностями	0	1	2	3
24. Мысли о том, что должно произойти что-то ужасное	0	1	2	3
Итоговый показатель (сумма всех обведенных цифр)				

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 14.2. Показатели опросника по тревоге

Показатель																
72																
69																
66																
63																
60																
57																
54																
51																
48																
45																
42																
39																
36																
33																
30																
27																
24																
21																
18																
15																
12																
9																
6																
3																
0																
Дата																

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Составляем лестницу страха

Составьте собственную лестницу страха, выполнив письменные задания 14.4 и 14.5. С помощью письменного задания 14.4 вы сможете выявить и оценить те ситуации, которых вы избегаете из-за чувства тревоги. Затем перейдите к письменному заданию 14.5 и поместите ситуацию, которую вы оценили как вызывающую больше всего тревоги, на верхнюю ступень, а ситуацию, вызывающую меньше всего тревоги, – на самую нижнюю. Заполните оставшиеся ступени сверху вниз с учетом вашей оценки степени тревоги. Если вы дали одинаковую оценку сразу нескольким пунктам, то поставьте их в том порядке, в каком посчитаете нужным (чтобы ступени лестницы страха вели вас от ситуаций внизу, которых мы боимся меньше, к ситуациям, которых мы больше всего боимся). Какие-то ступени могут остаться пустыми.

Письменное задание 14.4. Составляем лестницу страха

Для начала проведите мозговой штурм и выпишите ситуации, события или людей, которых вы избегаете из-за тревоги. Укажите эти сведения в левом столбце (в произвольном порядке). Затем оцените степень испытываемой вами тревоги по каждому пункту. Поставьте оценку от 0 до 100 (где 0 – отсутствие тревоги, 100 – наивысшая степень тревоги) в правом столбце напротив каждого пункта.

Я избегаю	Оценка тревоги (0–100)

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 14.5. Моя лестница страха



Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 15.1. Определяем и отслеживаем настроение

Обведите цифру, которая соответствует продолжительности чувства. Оценка должна отражать наиболее сильное чувство, которое вы испытывали в течение недели. Если вы совсем не испытывали этого чувства, обведите цифру 0.

Настроение, которое я оцениваю: _____

Частота

Обведите цифру, которая наиболее точно описывает частоту данного настроения в течение этой недели:



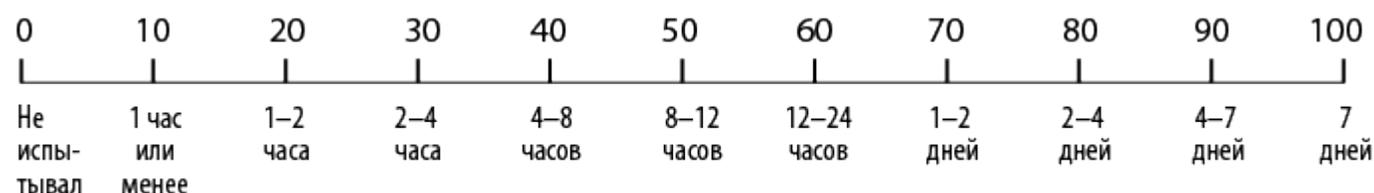
Интенсивность

Обведите цифру, отражающую интенсивность настроения в течение этой недели. Отметьте самое интенсивное настроение за всю неделю, даже если большую часть времени чувство было не настолько сильным. Цифра 0 означает, что вы совсем не испытывали этого чувства, цифра 100 – что в своей жизни вы впервые испытываете чувство подобной силы. Сильным чувствам ставьте оценку от 70. Если вам кажется, что настроение средней интенсивности, оцените его в пределах между 30 и 70. Слабую степень интенсивности пометьте от 1 до 30.



Продолжительность

Обведите цифру, которая соответствует продолжительности чувства. Оценка должна отражать наиболее сильное чувство, которое вы испытывали в течение недели. Если вы совсем не испытывали этого чувства, обведите цифру 0.



Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Показатели настроения

Выполните письменное задание 15.2, чтобы зафиксировать показатели частоты, интенсивности и продолжительности настроения (или настроений), которое вы оценивали в письменном задании 15.1. Можете пометить их следующим образом: Ч (частота), И (интенсивность) и П (продолжительность) (либо используйте обозначение цветом). Отмечая все три показателя настроения на одном графике, вы сможете отслеживать свой успех по мере освоения навыков из книги «Разум рулит настроением». Для каждого настроения, которое вы оцениваете, используйте отдельный бланк из письменного задания 15.2. Например, если вы одновременно оцениваете стыд и счастье, используйте две копии письменного задания 15.2.

Письменное задание 15.2. Схема показателей настроения

Настроение, которое я оцениваю: _____

100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
40																			
30																			
20																			
10																			
0																			
Дата																			

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 15.4. Пишем письмо прощения

1. Что вы мне сделали: _____
2. Как это отразилось на моей жизни: _____
3. Как это продолжает влиять на меня: _____
4. Как, на мой взгляд, улучшится моя жизнь, если я смогу вас простить: _____
5. Порой прощение начинается с попытки понять человека, который вас обидел. Напишите о событиях в жизни обидевшего вас человека (группы людей), которые могли послужить объяснением, почему он (они) обидел(и) вас или обошелся(-лись) с вами несправедливо. Мое объяснение причин, почему вы это сделали:

6. Если вы обидели кого-то, как бы вы хотели, чтобы этот человек думал о вас? Как бы я хотел, чтобы обо мне думали, если я кого-то обидел: _____
7. Прощение не означает, что вы готовы забыть произошедшее или отрицать боль, которую вам причинили. Напротив, прощение подразумевает умение отпустить гнев и по-новому взглянуть на события. Как я мог бы простить то, что вы сделали: _____
8. Мои черты характера, которые позволят мне двигаться дальше: _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Упражнение. Прощаем себя

Некоторым людям составляет немало труда простить себя, ведь в их голове не замолкает суровый критик. Если вы можете простить другим их проступки, но при этом с трудом способны простить себя, вам поможет отработка умения прощать себя. Это умение заключается в том, чтобы относиться к себе с той же добротой и состраданием, которые вы проявляете по отношению к другим. Используйте письменное задание 15.9 в качестве подспорья для освоения этого умения.

Письменное задание 15.9. Прощаем себя

1. За что я должен себя простить: _____

2. Какое влияние мой поступок оказал на меня и на жизнь других людей: _____

3. Как это продолжает влиять на меня и других: _____

4. Как, на мой взгляд, улучшится моя жизнь, если я смогу себя простить: _____

5. Прощение часто начинается с понимания. Какие ситуации в моей жизни могли повлиять на то, что я сделал? _____

6. Что бы я подумал о человеке, совершившем такой же проступок? _____

7. Какие позитивные стороны моей личности и моей жизни я зачастую игнорирую, когда испытываю вину или стыд? _____

8. Прощение не означает, что вы готовы забыть произошедшее или отрицать боль. Напротив, прощение подразумевает умение отпустить вину или стыд и по-новому взглянуть на события. Напишите, как можно простить себя за содеянное: _____

9. Мои черты характера, которые позволят мне двигаться дальше: _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Письменное задание 16.2. Мой план по уменьшению риска рецидива

1. Ситуации с повышенной долей риска: _____

2. Первые признаки ухудшения настроения: _____

Проводить регулярную оценку настроения (например, каждый месяц). Оценка первых признаков ухудшения _____

3. Мой план действий (обратитесь к письменному заданию 16.1 за идеями): _____

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Указатель по депрессии

А. Главы 1–4 являются вступительной частью книги
«Разум рулит настроением»

Б. Глава 13 позволяет подробнее узнать о депрессии и добавить больше
разнообразных занятий, чтобы улучшить настроение

В. Глава 5 поможет поставить цели и определить признаки улучшения,
которые имеют для вас особое значение

Г. Главы 6–9 научат пользоваться дневником мыслей, чтобы определить
и проверить негативные мысли и сформулировать более взвешенные
или альтернативные мысли

Д. Глава 10 научит укреплять альтернативные мысли, использовать план
действий для решения проблем и выработать позицию принятия
для проблем, которые нельзя решить

Е. Глава 11 поможет проводить поведенческие эксперименты для борьбы
с перфекционизмом, проверки негативных и выработки новых предпо-
ложений, которые повлекут за собой значимые изменения в жизни

Ж. Глава 12 поможет развить и укрепить фундаментальные убеждения,
способствующие улучшению взаимоотношений и ощущению счастья

З. Глава 14 поможет тем, кто испытывает депрессию. Глава 15 для тех,
у кого проблемы с гневом, виной или стыдом

К. Глава 16 поможет составить план, чтобы вы чувствовали себя лучше
даже спустя длительное время

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания).

Указатель по тревоге

А. Главы 1–4 являются вступительной частью книги «Разум рулит настроением»

Б. Глава 14 позволяет узнать больше о тревоге и составить лестницу страха

В. Глава 5 поможет поставить цели и определить признаки улучшения, которые имеют для вас особое значение

Г. Глава 11 научит использовать поведенческие эксперименты по мере продвижения по лестнице страха

Д. Глава 10 поможет решить проблемы с помощью составления плана действий или выработать принятие проблем, которые нельзя решить

Е. Глава 13 для тех, кто испытывает депрессию. Глава 15 для тех, у кого проблемы с гневом, виной или стыдом

Ж. Главы 6–9 и 11 помогут справиться с другими изменениями настроения и жизненными трудностями после того, как вы разберетесь с тревогой

З. Глава 16 поможет составить план, чтобы вы чувствовали себя лучше даже спустя длительное время

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания)

Указатель по гневу

А. Главы 1–4 являются вступительной частью книги
«Разум рулит настроением»

Б. Глава 15 позволит больше узнать о гневе и эффективных методах,
которые позволят его выражать и/или управлять им

В. Глава 5 поможет поставить цели и определить признаки улучшения,
которые имеют для вас особое значение

Г. Главы 6–9 научат пользоваться дневником мыслей, чтобы определить
и проверить гневные мысли и сформулировать более взвешенные
или альтернативные мысли

Д. Глава 10 научит укреплять альтернативные мысли, использовать план
действий для решения проблем и выработать позицию принятия
для проблем, которые нельзя решить

Е. Глава 11 поможет проводить поведенческие эксперименты, связанные
с гневом, чтобы проверить и выработать новые предположения,
которые повлекут за собой значимые изменения в жизни

Ж. Глава 12 поможет развить новые фундаментальные убеждения,
укрепить позитивные фундаментальные убеждения, которые будут
способствовать улучшению взаимоотношений и ощущению счастья

З. Глава 13 поможет тем, кто испытывает депрессию.
Глава 14 будет полезна, если вы испытываете тревогу

К. Глава 16 поможет составить план, чтобы вы чувствовали
себя лучше даже спустя длительное время

Является частью «Разум рулит настроением», второе издание. © 2016 by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. Владельцы данной книги могут сделать копию и/или скачать дополнительные копии письменного задания (см. блок в конце содержания)

Указатель по вине и стыду

А. Главы 1–4 являются вступительной частью книги
«Разум рулит настроением»

Б. Глава 15 позволит больше узнать о вине и стыде, а также
об эффективных методах, которые позволят выражать их
и/или управлять ими

В. Глава 5 поможет поставить цели и определить признаки
улучшения, которые имеют для вас особое значение

Г. Главы 6–9 научат пользоваться дневником мыслей, чтобы
определить и проверить мысли, связанные с виной или стыдом,
и сформулировать более взвешенные или альтернативные мысли

Д. Глава 10 научит укреплять альтернативные мысли, использовать
план действий для решения проблем и выработать позицию
принятия для проблем, которые нельзя решить

Е. Глава 11 поможет проводить поведенческие эксперименты, связан-
ные с виной или стыдом, чтобы проверить и выработать новые предпо-
ложения, которые повлекут за собой значимые изменения в жизни

Ж. Глава 12 поможет развить новые фундаментальные убеждения,
которые помогут укрепить позитивные фундаментальные убеждения, что
будет способствовать улучшению взаимоотношений и ощущению счастья

З. Глава 13 поможет тем, кто испытывает депрессию. Глава 14 будет
полезна, если вы испытываете тревогу

К. Глава 16 поможет составить план, чтобы вы чувствовали себя
лучше даже спустя длительное время