

Содержание

Предисловие ко второму изданию.....	9
Введение	31

Часть I

Понимание своего настроения

Глава 1	
Вы можете изменить самочувствие	41
Глава 2	
Как измерить свое настроение.....	73
Глава 3	
Как поставить диагноз своему настроению	93
Глава 4	
Так ли нужно менять свое настроение?.....	109

Часть II

Довольство собой: как побороть депрессию и развить уважение к себе

Глава 5	
Как изменить то, как вы себя чувствуете: четыре шага к счастью	123
Глава 6	
Десять способов «распутать» мышление.....	151
Глава 7	
Как развить здоровую систему собственных ценностей	179
Глава 8	
Когнитивная терапия в действии: как «вырваться» из плохого настроения.....	199

Глава 9	
Почему люди прокрастинируют	237

Глава 10	
Рецепт для прокрастинаторов	255

ЧАСТЬ III

Уверенность в себе: как побороть тревожность, страхи и фобии

Глава 11	
Понимание тревожности	283

Глава 12	
Как бороться со страхами и победить	299

Глава 13	
Работа со страхом смерти	347

Глава 14	
Социальная тревожность: страх людей	359

Глава 15	
Боязнь публичных выступлений	391

Глава 16	
Как пройти собеседование, если вам очень страшно ...	417

Глава 17	
Исполнительская и тестовая тревожность	443

ЧАСТЬ IV

Комфорт в общении: укрепление отношений посредством более совершенной коммуникации

Глава 18	
Успешная и неуспешная коммуникация	469

Глава 19	
Пять секретов доверительного общения	485

Глава 20	
Как изменить свою манеру общения.....	525
Глава 21	
Как общаться с трудными людьми.....	535
Глава 22	
Почему люди не умеют общаться друг с другом	563

Часть V

Только для психотерапевтов (и любопытных пациентов): как работать со сложными пациентами

Глава 23	
Составляющие успеха (и провала) психотерапии	591
Глава 24	
Как наладить взаимопонимание с критически настроенными и недовольными пациентами.....	605
Глава 25	
Постановка задач: как сделать терапию продуктивной, когда вы с пациентом чувствуете себя в тупике	617
Глава 26	
Задания по самопомощи: как мотивировать пациентов, саботирующих терапевтический процесс..	643
Благодарности.....	677

Введение

В книге «Терапия настроения» я описал метод лечения депрессии, не требующий применения лекарственных препаратов, который называется «когнитивная терапия». Слово «когниция» означает «познание», «восприятие», «мыслительная деятельность» или попросту «мысль». Когнитивная терапия основывается на простой идее, что именно ваши мысли и восприятие — а не внешние события — создают ваше настроение.

Вы могли заметить, что смотрите на себя и на мир пессимистически, когда вы расстроены. Если у вас депрессия, вы можете думать так: «Все кажется каким-то беспросветным, я просто неудачник. Мне больше *никогда* не будет хорошо». А если вы ощущаете тревогу и панику, вас может захлестнуть опасение: «Что, если я потеряю контроль и взорвусь?» Во время ссоры с супругом в голову порой лезет мысль: «Вот козел! Какой же придурок!» Хотя все эти негативные мысли зачастую искаженные и нелогичные, они могут казаться обманчиво реалистичными, и поэтому вы верите, что все действительно так плохо, как вам кажется. Когнитивная терапия может помочь вам выбраться из этой эмоциональной ямы и выработать более позитивное и реалистичное отношение к происходящему с вами.

На момент выхода из печати «Терапии настроения» про когнитивную терапию мало кто слышал, а теперь она превратилась в одну из наиболее широко практикуемых форм терапии в мире. Обширное исследование при поддержке Национального института психического здоровья, проведенное

в университетах и медицинских центрах по всей стране, выявило, что когнитивная терапия — столь же эффективный и быстрый метод лечения депрессии, как и терапия антидепрессантами. Еще интереснее оказались дальнейшие исследования: как оказалось, к тем, кто проходил когнитивную терапию, дольше не возвращалась депрессия, чем к пациентам, которых лечили только медикаментами. Это означает, что данный метод может помочь справиться не только с текущим негативным состоянием, но и с периодами стресса и разочарования в будущем — так, чтобы вы до конца своих дней лучше относились к себе и другим людям.

Я написал «Терапию настроения», потому что меня невероятно вдохновляет польза этих методов для моих пациентов, и мне захотелось поделиться своим открытием со всем миром. Но я не знал, будет ли моя книга полезна для тех, кто не проходит терапию. Я задумывал «Терапию настроения» как дополнение к психотерапии и рассчитывал, что буду выдавать пациентам отдельные главы — для чтения между сеансами.

Вскоре после выхода книги я стал получать трогательные письма — сначала сотни, потом и тысячи — от читателей, решивших любезно поделиться со мной своим опытом. Помню, один мужчина из Оклахомы писал, что десятилетиями безуспешно боролся с депрессией: «Благослови вас Бог. Благодаря вашей книге я впервые за двадцать лет смог порадоваться Рождеству!»

Многие из моих корреспондентов предлагали написать еще одну книгу, иллюстрирующую, как применять «терапию настроения» ко всем повседневным проблемам, включая низкую самооценку, тревожность и панику, а также проблемы в отношениях. Я благодарен всем этим людям. Ваши наблюдения и представления вдохновили меня на создание этого руководства. Надеюсь, оно будет для вас столь же полезно.

Меня часто спрашивают: «Вы по-прежнему верите в этот подход? Ваши методы и теория не изменились со времени выхода предыдущей книги?» В этой книге есть много нового,

но сама концепция и техники, описанные в «Терапии настроения», неизменны и подобны чистому, беспримесному золоту. Ежедневно они удивляют меня и моих пациентов точно так же, как в самый первый день, когда я только их открыл.

Однако за время, прошедшее с момента публикации «Терапии настроения», произошло много интересного. Я обнаружил, что терапия настроения может быть невероятно полезной в работе со всеми проблемами настроения, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. К ним относятся чувство неуверенности и неполноценности, прокрастинация, чувство вины, стресс, фрустрация и раздражительность. В ходе домашнего опроса тысяч американских семей, проведенного при поддержке Национального института психического здоровья, выяснилось, что почти 20 млн американцев подвержены хронической нервозности, паническим атакам и фобиям. Возможно, и вы страдаете от какого-либо вида тревожности — например, от страха высоты или публичных выступлений, от нервозности в ситуациях социального взаимодействия, от агорафобии, от тестовой тревожности. Это лишь небольшой список. Из этого руководства вы узнаете, почему вас мучают эти иррациональные переживания. Вы также научитесь противостоять своим худшим страхам, не полагаясь на вызывающие зависимость транквилизаторы или алкоголь.

Еще одним важным открытием стала возможность применения терапии настроения при межличностных проблемах. Когнитивную терапию иногда критикуют за то, что она слишком «эгоцентрична» и озабочена лишь личным счастьем и самореализацией пациента. Нет ничего плохого в желании расти как личность, но столь же важно научиться сближаться с другими людьми, чтобы разрешать конфликты и ощущать радость от более тесного взаимодействия.

Я долгое время активно изучал причины возникновения и способы решения проблем в браке и в отношениях. Я обнаружил, что определенные установки вынуждают людей застревать в бесконечных циклах взаимных обвинений,

враждебности, страха и одиночества. Я покажу вам, как более эффективно выражать свои чувства, как слушать и по-настоящему слышать, что думает и чувствует другой человек во время конфликта. Цель состоит в том, чтобы помочь вам ощутить себя ближе к людям, которыми вы больше всего дорожите.

По мере чтения «Хорошего настроения» постарайтесь выполнять еженедельные тесты для самостоятельной оценки своего состояния (то же самое делают мои пациенты). Эти тесты помогут вам отслеживать собственный прогресс. Кроме того, я попрошу вас написать, что вы думаете, чувствуете и делаете в различных ситуациях, которые обычно вызывают у людей злость, грусть, разочарование или тревогу. Затем я предложу ряд новых способов общения и обдумывания тех или иных ситуаций. Если вы, читая эту книгу, хотите добиться подлинных, ощутимых изменений в своей жизни, крайне важно выполнять эти упражнения. Возможно, вы решите ими пренебречь и подумаете про себя: «Не буду я все это заполнять. Просто прочитаю, что он там написал, и хватит». Настоятельно призываю вас не поддаваться этому искушению!

Многие из читателей «Терапии настроения» отмечали важность этих письменных упражнений. Они говорили, что начали ощущать значительные перемены в настроении и мировосприятии только тогда, когда взяли карандаш, бумагу и выполнили упражнения, которые я описал. Я серьезно отнесся к отзывам и существенно улучшил (и упростил) эти упражнения для «Хорошего настроения». Я потребую от вас больше, чем обычно требуют авторы книг и психотерапевты, но и потенциальная отдача будет высока. Я хочу, чтобы после прочтения этой книги у вас навсегда повысилась самооценка, выросла продуктивность и улучшились отношения с близкими.

Некоторые читатели мне говорили: «Вы как будто писали специально для меня. Удивительно, как описания депрессии

и тревожности могут быть настолько точными. Такое впечатление, будто вы и сами переживали такие состояния». А кто-то напрямую спрашивал, бывали ли у меня подобные случаи.

Позвольте мне поделиться с вами собственным опытом. Я расскажу о рождении моего сына, Дэвида Эрика.

Он родился около шести вечера 13 октября 1976 г. Хотя роды прошли без осложнений, было очевидно, что ему трудно дышать. Он был нездорового синеватого цвета, сипел и судорожно хватал ртом воздух. Акушерка заверила нас, что, похоже, ничего серьезного в этом нет, но объяснила, что ради предосторожности его отправят в инкубатор, в отделение интенсивной терапии для недоношенных детей, потому что в кровь поступает недостаточно кислорода. Я запаниковал и подумал: «Господи! Ведь кислород нужен для мозга. Что, если в итоге у него случится поражение мозга или он вообще станет умственно отсталым?»

Я шел по больничным коридорам, и в голове у меня роились страшные мысли. Мое поле зрения сузилось, я словно парил под потолком. Я представлял себе, как всю жизнь буду таскать сына по больницам, потому что он будет страдать от всевозможных дефектов развития. Ночью на меня начала накатывать паника, волна за волной, и я чувствовал, что на грани нервного срыва.

Потом внутренний голос меня спросил: «Почему ты сам не поступишь так, как советуешь своим пациентам? Разве не ты постоянно твердишь, что расстраивают не реалистичные, а искаженные мысли? Попробуй записать свои негативные мысли на листке бумаги и оценить, нет ли в них чего-нибудь нелогичного». Но я тут же начал возражать самому себе: «Да ну, это не сработает, моя-то проблема реальна! Карандаш, бумага — никакие дурацкие упражнения мне ничем не помогут!» Но внутренний голос не унимался: «Почему бы не попробовать в качестве эксперимента? Вот и узнаешь».

Первая мысль, которую я записал, звучала так: «Люди могут подумать обо мне хуже, если у меня будет умственно отсталый сын». Мне немного стыдно признавать, что мое собственное эго уже было уязвлено: а вдруг у моего сына будет плохо с интеллектом и прочими достижениями? Но именно так я и думал! И это очень распространенная ловушка. Нам внушают, что если мы первые в учебе, спорте или карьере, то мы уже не «обыкновенные» или «нормальные» люди, а «особенные». Наши дети, взрослея, перенимают эту систему ценностей, и их самооценка начинает зависеть от того, насколько они талантливы, успешны или популярны.

Записав свою негативную мысль и обдумав ее, я увидел, насколько она искажена и как мало в ней любви. Я решил подойти к этому иначе: «Едва ли люди будут оценивать меня на основании того, насколько умен мой сын. Они скорее будут оценивать меня по тому, что я делаю. Их отношение ко мне больше зависит от того, как я сам к ним отношусь и что чувствую по отношению к ним, чем от моих собственных успехов или успехов моего сына».

Чем больше я об этом думал, тем понятнее мне становилось, что мое собственное ощущение счастья и моя любовь к сыну вовсе не обязательно должны быть связаны с его интеллектом или карьерой. А затем ко мне пришло довольно приятное осознание: даже если его умственные способности будут средними или ниже среднего, это ни на йоту не уменьшит нашей общей радости. Я представил, как будет здорово находиться рядом с ним и вместе чем-то заниматься, когда он будет расти. Я начал фантазировать, что мы с ним начнем коллекционировать монеты, когда я состарюсь и буду готов уйти из психиатрии. Я всегда интересовался нумизматикой, а моя дочь, которой тогда было пять лет, росла довольно смышленной и самостоятельной. У нее всегда были свои интересы и хобби, и монеты ее не особенно интересовали. Эта фантазия — как мы с сыном станем ходить по выставкам монет, продавать и покупать центы с Линкольном и пятицентовые

с индейцами — была настолько захватывающей, что моя тревожность полностью испарилась.

К тому времени было уже около трех часов утра. Мне вдруг захотелось повидать сына, и я поехал обратно в больницу. Поскольку я тоже работал в этой больнице, медсестры были так любезны, что позволили мне на него взглянуть. Он лежал в инкубаторе, такой же синеватый, и ноздри трепетали при каждом мучительном вздохе. Он плакал — напуганный, измученный, изможденный. Мое сердце рвалось к нему. Мне хотелось коснуться сына. Я надел хирургическую перчатку и просунул руку через отверстие сбоку инкубатора. Положив руку ему на лоб, я почувствовал, сколько во мне любви. И, казалось, он успокоился и задышал спокойнее.

Когда я добрался до дома, меня тут же потянуло набрать номер отделения интенсивной терапии и спросить, как он. Медсестра сказала, что сразу после моего ухода он начал дышать нормально, а кожа порозовела. Врач уже распорядился перевести его к другим новорожденным, чтобы он мог быть с мамой!

В итоге выяснилось, что проблемы с дыханием не вызвали никаких проблем и не привели к повреждениям мозга. Мои негативные мысли были совершенно нереалистичными. Но этот переломный момент помог мне научиться любить сына и дорожить им — таким, какой он есть, а не за его ум или таланты. Моя награда — радость, которую он излучает каждый день.

Эта история показывает, что все мы временами поддаемся сомнениям и отчаянию. Эта уязвимость универсальна, из нее исходит множество методов, которые помогают сотням тысяч людей избавиться от плохого настроения и испытать больше радости, поднять самооценку, обрести близость с другими людьми. Но *изменение* своих ощущений — лишь одна из целей. Другая цель — это *принятие себя*. Я хочу, чтобы вы научились принимать и любить себя, неидеального человека

с недостатками. Я хочу, чтобы вы приняли свои слабые стороны так же, как и сильные, — без стыда и смущения.

Один из основных духовных принципов когнитивной терапии — это парадокс: ваша слабость может стать вашей силой. То, чего вам не хватало, может стать вашим основным ресурсом, источником возможностей — как только вы сдадитесь и примете себя. Страх и отчаяние, которые я испытал, когда родился Дэвид Эрик, помогли мне и обнаружить в себе безусловную любовь к сыну, и обратиться к вам. Возможно, мы с вами тоже сможем сформировать более значимую связь, поскольку вы поняли, что я не какой-то гуру, знающий ответы на все вопросы, а обычный человек из плоти и крови, как и вы. Я часто мучаюсь, раздражаюсь, испытываю тревогу и разочарование, как и вы. Я считаю, что если мы начнем делиться этими чувствами, то станем ближе. Именно наши недостатки, а не наши успехи дают нам возможность проявить искреннюю заботу о других.

Вот что я имею в виду, когда говорю, что ваши слабости могут стать вашим тайным источником силы. Я надеюсь, что, читая эту книгу, вы сможете это осознать и открыть в себе глубокое чувство принятия себя, сострадания и радости.

Часть I

Понимание своего настроения

Глава 1

Вы можете изменить самочувствие

Многие полагают, что их плохое настроение вызвано факторами, которые находятся вне их контроля. Они говорят: «Как я могу быть счастливым? Меня бросила девушка. Женщины вечно меня отвергают». Или: «Как я могу хорошо к себе относиться? Я не особенно успешен. У меня нет блестящей карьеры. Я хуже всех, и это правда». Некоторые люди списывают плохое настроение на гормоны или биохимические реакции организма. Другие считают, что их мрачный взгляд на жизнь обусловлен каким-то событием в прошлом, которое давно было забыто и похоронено где-то глубоко в бессознательном. Некоторые полагают, что скверное расположение духа — это норма: ведь они больны или недавно пережили какое-то неприятное событие. Другие объясняют свое состояние окружающей обстановкой: нестабильная экономика, плохая погода, налоги, пробки, угроза ядерной войны. По их мнению, страдания неизбежны.

Конечно, во всем этом есть доля правды. На наши чувства, безусловно, влияют и внешние события, и биохимия организма, и конфликты, и травмы прошлого. Однако в основе этих теорий лежит представление, что наши чувства нам не подконтрольны. Можно, конечно, сказать себе: «Я просто ничего не могу поделать с тем, как я себя чувствую» — но так

вы лишь сделаете себя жертвой собственного несчастья. И это будет самообман, потому что вы *можете* изменить то, как вы себя ощущаете.

Если вы хотите, чтобы вам стало лучше, вы должны осознать, что ваши чувства создаются вашими мыслями и восприятием, а не внешними событиями. Вы можете научиться менять свои мысли, чувства и поведение здесь и сейчас. Этот простой, но революционный принцип может помочь изменить вашу жизнь.

Чтобы увидеть эту важную взаимосвязь между мыслями и настроением, подумайте о том, как по-разному можно отреагировать на комплимент. Предположим, я вам скажу: «Вы мне очень нравитесь. Мне кажется, вы отличный человек». Что вы почувствуете? Кто-то будет доволен и счастлив. Кто-то может загрустить или почувствовать вину. Кто-то смутится, а кто-то отреагирует с досадой и злостью. Чем же объясняются такие разные реакции? Тем, что все по-разному *думают* о комплиментах. Если вы почувствовали печаль, вероятно, вы подумали: «Эх, доктор Бернс так говорит, чтобы сделать мне приятное. Это он из вежливости, на самом деле он так не думает». Если вы испытали раздражение, то, возможно, думаете: «Он мне льстит. Наверное, ему что-то от меня надо. Почему он врет?» Если от комплимента вам стало приятно, наверное, вы подумали: «О-о-о, я нравлюсь доктору Бернсу. Это здорово!» В каждом из этих случаев внешнее событие — комплимент — одно и то же. То, что вы чувствуете в связи с ним, полностью зависит от того, что вы об этом думаете. Вот что я имею в виду, когда говорю, что ваши *мысли* создают ваше настроение.

То же самое происходит, когда случается что-то плохое. Например, человек, которого вы уважаете, вас критикует. Что вы ощутите? Возможно, вы почувствуете себя виноватым или даже неполноценным, если будете твердить себе, что вы ни к чему не способны и сами во всем виноваты. Вы почувствуете тревогу и волнение, если увидите в действиях

этого человека высокомерие и пренебрежение. Вы почувствуете злость, если скажете себе, что он сам во всем виноват и что у него нет права говорить вам такие несправедливые слова. Если у вас достаточно высокая самооценка, вам может стать любопытно и вы попыдаете понять, что на самом деле думает и чувствует другой человек. В любом случае ваша реакция будет зависеть от того, что вы думаете об этой критике. Сообщения, которые вы посылаете сами себе, оказывают огромное влияние на ваши эмоции. И, что еще важнее, научившись менять свои мысли, вы сможете изменить и свои ощущения.

В этой книге описаны эффективные техники, которые помогли тысячам людей взять под контроль свои эмоции, а также управлять карьерой и личными отношениями. Они могут помочь и вам. Это не всегда просто. Иногда для того, чтобы отделаться от плохого настроения, требуются значительные усилия и настойчивость. Но это возможно! Техники, приведенные здесь, практичны и просты, и вы можете заставить их работать на вас.

Этот подход называется «когнитивно-поведенческая терапия», потому что в процессе вы учитесь менять свой образ мышления, поведения и то, как вы себя *ощущаете*. «Когниция» — это мысль. Возможно, вы замечали, что, ощущая подавленность или тревогу, вы смотрите на себя и на жизнь пессимистически, самокритично. Возможно, вы просыпаетесь и с тоской говорите себе: «Фу! Зачем вообще вылезать из постели?» Или в компании вам становится тревожно, и вы ощущаете себя хуже других, потому что думаете: «Я не могу рассказать ничего остроумного и интересного». Когнитивные терапевты полагают, что такие негативные паттерны мышления действительно могут стать причиной депрессии и тревожности. Если вы подумаете о своих проблемах более позитивно и реалистично, то сможете поднять свою самооценку, улучшить отношения с окружающими и повысить продуктивность.

Если вы хотите вырваться из плена плохого настроения, то для начала должны понять, что все негативные чувства рождаются из определенных негативных мыслей. *Грусть* и *депрессия* рождаются из мыслей об утрате. Вы думаете, что потеряли нечто важное для вашей самооценки. Возможно, вас отверг тот, кто был вам очень дорог. Или вы вышли на пенсию, потеряли работу, упустили важную карьерную возможность. *Фрустрация* рождается из неоправдавшихся ожиданий. Вы говорите себе, что все должно быть иначе. Например: «Этот поезд не должен опаздывать, я же спешу. Черт бы его побрал!» *Тревожность* и *паника* – результат мыслей об опасности. Перед публичным выступлением вы волнуетесь, потому что предчувствуете, как голос будет дрожать, а мозг заклинит. Вы представляете себе, как опозоритесь. *Чувство вины* вызывается мыслью о том, что вы плохой. Если друг просит вас о чем-то невыполнимом, вы можете почувствовать укол вины и подумать: «А вот хороший человек помог бы». И вы соглашаетесь на то, что идет вразрез с вашими интересами. *Чувство неполноценности* появляется из-за мысли о том, что вы хуже других. Вы думаете: «Она выглядит намного лучше меня». Или: «Он настолько умнее и успешнее. Что со мной не так?» *Злость* рождается из-за чувства несправедливости. Вы говорите себе, что другой человек относится к вам несправедливо или пытается вами воспользоваться.

Список на с. 45 иллюстрирует связь между вашими мыслями и чувствами. Внимательно изучите эту таблицу. Она поможет вам понять, откуда у вас взялось соответствующее настроение, и вам будет легче изменить свои ощущения.

ВАШИ МЫСЛИ И ЧУВСТВА	
Эмоция	Мысли, которые ее вызывают
Грусть или депрессия	Мысли об утрате: расставание, смерть любимого человека, потеря работы, неудача в достижении важной личной цели.
Вина или стыд	Вы думаете, что кого-то обидели или не смогли соответствовать собственным моральным стандартам. Чувство вины вызывается самобичеванием, а стыд включает в себя страх потерять лицо, когда другие узнают, что вы сделали.
Злость, раздражение, досада или негодование	Вы чувствуете, что кто-то относится к вам несправедливо или пытается вами воспользоваться.
Фрустрация	Жизнь не оправдывает ваши ожидания. Вы упрямо считаете, что все должно быть по-другому: ваши собственные успехи («Я не должен был совершать эту ошибку»), поступки других («Он не должен был опаздывать!») и внешние события («Почему транспорт вечно еле движется, когда я спешу?»).
Тревожность, волнение, страх, нервозность или паника	Вам кажется, что вы в опасности, поскольку думаете, что вот-вот случится что-то плохое: «А вдруг самолет упадет?», «А вдруг я впаду в ступор, когда нужно будет выступать перед всеми этими людьми?», «А вдруг эта боль в груди — инфаркт?».
Неполноценность или несовершенство	Вы сравниваете себя с другими и приходите к выводу, что вы не так хороши, как они, потому что не настолько талантливы, привлекательны, очаровательны, успешны или умны. «У нее есть все, что нужно. Она такая милая. Все мужчины за ней бегают. А я так себе. Во мне нет ничего особенного».
Одиночество	Вы говорите себе, что обречены быть несчастливым, потому что вы одиноки и не получаете достаточно любви и внимания со стороны других людей.
Безнадежность или уныние	Вы убеждены, что ваши проблемы никогда не кончатся и ситуация не улучшится: «Я никогда не справлюсь с этой депрессией», «Я просто не могу сбросить вес, не набирая его снова», «Я никогда не найду хорошую работу», «Я всегда буду одинок».

О чем говорит эта таблица? О том, что, даже если вы убеждены в истинности этих негативных мыслей, заставляющих вас чувствовать себя плохо, большая их часть содержит искажения и не соответствует действительности. Например, после расставания или развода вы говорите себе: «Это все моя

вина. Наверное, меня вообще невозможно любить. Я больше ни с кем не смогу сблизиться». Вы чувствуете себя так паршиво, что это кажется абсолютной правдой и вам думается, что жизнь кончена. Через несколько месяцев вы начинаете ходить на свидания и снова испытывать чувство близости. Вас вдруг озаряет, что вас все-таки можно полюбить и что за разрыв ответственны не только вы. Вам удивительно, почему вы вообще поверили в самоуничижительные мысли, которыми забивали себе голову. Но в тот момент все негативные мысли казались абсолютно истинными.

Это одна из особенностей плохого настроения — мы часто обманываемся и сами заставляем себя страдать, говоря себе то, что попросту *не соответствует действительности*. И, что самое странное, обычно у нас нет ни малейшего подозрения, что мы сами себя обманываем мыслями о своих страданиях и сомнениями в себе.

На с. 47–49 перечислены 10 форм искаженного мышления (их также называют когнитивными искажениями), которые вызывают негативное настроение. Внимательно изучите этот список, потому что при выполнении упражнений вы будете часто к нему обращаться. Многие мне говорили, что он изменил их жизнь.

Я должен вас кое о чем предупредить: негативные чувства нередко могут быть вполне здоровыми и уместными. Научиться принимать эти чувства и справляться с настоящей негативной ситуацией так же важно, как научиться избавляться от искаженных мыслей и чувств. Если близкий человек серьезно болен, вы обеспокоены. Это горькое чувство — признак заботы. Если дом, который вам так понравился, продали тому, кто предложил чуть более высокую цену, испытывать разочарование — нормально. Если вы ссоритесь с супругом или супругой, вы наверняка чувствуете злость и обиду. Если вам нужно выступить с речью, выйти на новую работу или попросить начальника поднять зарплату, вы, скорее всего, ощутите некоторое волнение. Такие негативные чувства лучше всего принять.