

## ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

«Все кажется таким безнадежным, — сказала Карен. Она взглянула на свои руки, и слезы полились из ее глаз. — Мне трудно встать по утрам. Я завожу будильник, но не могу подняться с постели. Стоит мне подумать о работе, как сердце сжимается. Я с ужасом жду утра. Мне нечего больше ждать от жизни».

Каждое утро, просыпаясь, Карен чувствовала непреодолимую грусть. Она в одиночестве лежала в постели, размышляя о том, насколько плоха ее жизнь. «*Что со мной не так? Почему у меня все не как у людей?*» — эти мысли заполняли ее голову и заставляли думать об отсутствии смысла в жизни. Еще до наступления рассвета она начинала еще один день в страданиях. «Я плачу без всякой причины, — рассказывала она мне. — Мне просто хочется заснуть и больше не проснуться».

Карен впервые пришла ко мне на прием, когда ей было 32 года. Она уже больше года назад рассталась с Гэри — и через несколько месяцев должен был состояться развод. Их брак начался четыре года назад с неудач: Гэри был властным, игнорировал чувства Карен и критиковал почти все, что она делала. Она сказала мне, почти извиняясь: «Я пыталась быть хорошей женой». Затем она добавила в свою защиту: «Я все время работала и не всегда успевала вести хозяйство так, как хотел Гэри». Он называл ее безответственной, ленивой и беспечной. При попытке сопротивления с ее стороны он унижал жену еще больше. Ничто не было для Гэри достаточно хорошо. Он чувствовал свое превосходство. А Карен ощущала себя раздавленной.

Поначалу она возлагала на брак большие надежды. Гэри казался уверенным в себе, ответственным человеком, которого есть за что уважать. «Свидания были идеальными, — делилась Карен. — Я помню, как он дарил мне цветы, водил в хорошие рестораны и делал комплименты». Она опустила глаза: «Но кажется, что это было давным-давно». Карен поняла, что совершает ошибку, еще за неделю до свадьбы: Гэри постоянно критиковал ее и даже сказал, что не уверен, что хочет на ней жениться. Но она не могла все отменить, ведь на свадьбу пригласили слишком много гостей.

Страсть быстро сошла на нет в первый же год. В браке было мало тепла, мало привязанности и очень мало секса. Гэри приходил домой поздно, иногда навеселе. Он говорил, что ужинал с деловыми партнерами. В конце концов Карен начала подозревать его в измене, но у нее не было доказательств. Они ругались почти по любому поводу: из-за обязанностей по дому, из-за покупок, из-за планирования дел. Как бы то ни было, Карен пыталась возразить: «Я тоже работаю». Но Гэри стоял на своем.

А затем, спустя три года, он сказал Карен, что хочет от нее уйти. На работе он познакомился с женщиной — менеджером по продажам в одной из компаний. «Другая женщина» была разведена и имела пятилетнего сына. Гэри встречался с ней после работы уже несколько месяцев. «Она меня понимает. Она мне больше подходит, — сказал он. — Я действительно хочу развестись».

Карен была потрясена до глубины души. Она ненавидела Гэри за измену и ложь. Но в то же время винила себя: «Если бы я была более привлекательной и интересной, он бы мне не изменял. Я не могу даже удержать мужчину!» Теперь она чувствовала, что у нее ничего не осталось, время играло против нее, и она была совершенно одна. «Я потеряла связь со своими друзьями, — рассказывала она мне. — Я всегда сидела по вечерам дома и ждала Гэри. А ведь до замужества я постоянно виделась с друзьями. Теперь у меня ничего нет».

Карен потеряла интерес и к другим вещам: «Раньше я ходила на фитнес. Это придавало мне сил и заставляло собой гордиться. Но я бросила занятия больше года назад». Она ела вредную пищу «для поднятия настроения», потому что еда на несколько минут

заставляла ее чувствовать себя немного лучше, но Карен потеряла контроль и набрала вес. «Посмотрите на меня, — говорила она. — Кому я такая нужна?»

Я попросил Карен обрисовать картину ее депрессии. «Я вижу себя лежащей на кровати в пустой комнате с задернутыми шторами, — сказала она. — Я совершенно одна, и я плачу». Она встретила со мной взглядом и отвела глаза в сторону: «Именно такой и будет моя жизнь. Я навсегда останусь одна».

Когда я пишу эти строки, мне грустно вспоминать, как ужасно Карен себя чувствовала. Я видел ее боль и безнадежность. Она чувствовала, что развод доказал, будто она недостойна любви и никто ее больше не полюбит. Она не замечала, что у нее были крепкие отношения с другими людьми — друзьями, которые ее уважали и любили, а также то, что она была ценным сотрудником. Она не замечала свой ум, доброту и щедрость души. И не осознавала, что чувство грусти и ненависти к себе не может длиться вечно.

Но мне повезло. Я знаю, чем все закончилось в случае Карен, и это счастливое воспоминание. Она поборолла свою депрессию — и в ее жизни появился новый мужчина, уверенность в себе и гораздо более реалистичная самооценка. Каким же образом Карен, которая чувствовала безнадежность, грусть и отчаяние, увидела свет в конце туннеля?

Карен спас не новый человек. Она сама спасла себя от депрессии. Она научилась управлять своей жизнью каждый день. Она начала замечать и изменять свои негативные мысли, что позволило ей чувствовать себя лучше и действовать успешнее. Когда она вновь сблизилась с друзьями в то время, когда ощущала себя недостойной любви, ее круг общения расширился. И она научилась исцелять себя сама, — как только получила соответствующие инструменты.

## ЭПИДЕМИЯ СОВРЕМЕННОСТИ

История Карен может звучать знакомо — как рассказ вашего друга или как ваша собственная история. Вы можете сказать:

«Я знаю, каково это — лежать в постели, поглощенным безрадостными мыслями, не имея ни на что сил. Я знаю, каково это — сожалеть о прошлом и бояться будущего, жить в мире тьмы, чуждом всякой радости». Как и Карен, вы можете чувствовать себя недостойным любви, попавшим в безвыходную ситуацию. Вы можете даже считать, что проведете всю оставшуюся жизнь в одиночестве, или можете быть уверены в том, что если люди узнают вас настоящего, то никогда не полюбят. Как и Карен, вы можете днями напролет пытаться заглушить внутренний голос, говорящий, что у вас ничего не получится и что для вас не существует смысла в жизни.

Если это ваш случай, то вы не одиноки. Каждый год приблизительно у 11 % жителей Соединенных Штатов наблюдаются депрессивные расстройства, а 19 % страдает от депрессии в какой-то момент жизни (это означает, что в конечном итоге депрессия затронет 60 миллионов американцев<sup>1</sup>). Лично я не знаю никого, кого бы она не касалась (напрямую или через близких людей). Почти наверняка любой человек в вашей жизни — член семьи, друг, коллега — в какой-то момент впадал в депрессию. Депрессия — это мировая эпидемия, которая лишает жизнь смысла и радости и способна даже убить.

У многих людей отмечаются симптомы депрессии (хотя их и недостаточно для постановки диагноза). Более того, на протяжении полугода каждый пятый взрослый и каждый второй ребенок или подросток сообщают о *каких-либо* симптомах депрессии<sup>2</sup>. Хотя депрессия не так распространена у маленьких детей, она становится проблемой для подростков и, по-видимому, нарастает с возрастом. Это вызывает тревогу, потому что половина страдающих депрессией подростков вырастут в депрессивных взрослых. Уровень самоубийств среди молодежи также трагически высок.

Почему мы депрессивны как никогда? Психолог Джин Твенге обнаружила, что повышение уровня депрессии за последние пятьдесят лет соответствует росту индивидуализма и потере социальных связей<sup>3</sup>. В XIX веке почти никто не жил один, однако сегодня около 26 % домохозяйств состоят из одного человека. Позже мы подробнее рассмотрим, каким образом одиночество

и проблемы в отношениях способствуют развитию депрессии, однако здесь играют роль и другие исторические и культурные тенденции. Постоянно меняющаяся мода может заставить вас почувствовать свою несовременность, непрекращающийся поток негативных новостей по телевизору — омрачить мировосприятие, а снижение роли религии — способствовать появлению циничности. В своей последней книге «Эпидемия нарциссизма: жизнь в эпоху сомнений» Твенге прослеживает рост нереалистично высоких ожиданий и нарциссизма и связывает его с нарастанием тревоги и депрессии<sup>4</sup>. Нарциссизм отражается в СМИ, например, в отретушированных фотографиях женщин с идеальным телом и кожей, которых на самом деле не существует. А также в постоянном подчеркивании своей замечательности — независимо от того, чем вы занимаетесь на самом деле. И это вызывает нереалистичные ожидания у многих молодых людей в начале карьеры насчет почти немедленного успеха. Также Твенге прослеживает нарастание чувства, что нам кругом все должны. В итоге, ожидая большего, мы чувствуем себя обделенными.

Нашу культуру отличает все менее развитое чувство общности. В 1950-е годы представители рабочего класса вместе играли в боулинг. Теперь же люди катают шары в одиночестве (если вообще ходят в боулинг). Они, словно загипнотизированные, сидят перед телевизорами, наблюдая за чьей-то «настоящей» жизнью в реалити-шоу. Наши личные связи существенно сократились — и это также связано с ростом тревоги и депрессии. Постоянные переезды, смена работы, потеря друзей детства и снижение роли общественных организаций (профсоюзов, групп родителей и учителей, клубов по интересам, церковных общин, волонтерских организаций) сделали нас более изолированными, более одинокими и более депрессивными.

Мы все больше погружаемся в себя и все меньше связаны друг с другом.

Наверное, мало утешительного в том, что миллионам людей известно, каково это — бояться наступления нового дня, бродить в сумраке, в то время как другие греются в лучах солнца. Но хорошая новость заключается в том, что депрессия сегодня вполне управляема — *если получить правильное лечение*. Как и Карен, вы

можете обнаружить, что выход существует. Вы можете открыть для себя новый образ мышления, новые пути действий и способы общения с другими людьми. Вы можете обнаружить — к своему великому удивлению, — что у вас есть мужество построить жизнь, достойную вашего существования в этом мире.

## ДВЕРЬ В ВАШУ ЖИЗНЬ

За двадцать семь лет работы практикующим психотерапевтом многие люди спрашивали меня: «Разве вы сами не впадаете в уныние, работая с депрессивными людьми?» Как ни странно, как раз наоборот. Я прекрасно себя чувствую, работая с находящимися в депрессии людьми, потому что знаю, что им можно помочь.

Да, хорошая новость заключается в том, что при эффективном лечении можно преодолеть депрессию. И как только вы это сделаете, у вас появятся все шансы предотвратить ее повторение. Новые техники самопомощи помогут изменить негативное мышление и печальное настроение. Конечно, это непросто. И требует усилий. Но существуют мощные инструменты (точнее, много разных инструментов), которыми вы можете научиться пользоваться для помощи самому себе.

Большинству страдающих депрессией людей можно помочь с помощью новейших форм когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Мы с коллегами разрабатывали этот подход в течение последних тридцати лет. Сейчас он используется во всем мире в качестве психотерапии проблем выбора при депрессии и тревоге. Эта терапия помогает изменить ваш образ мышления (когнитивные функции) и ваши поступки (поведение). Однажды изменив образ мышления, вы измените свой способ восприятия и разорвете порочный круг бесконечной боли.

Вместо того чтобы проводить годы на кушетке психотерапевта, поглаживающего свою бороду и задающего вопросы не по теме, с помощью КПТ вы можете начать менять свою жизнь *уже сегодня*. Для многих людей КПТ имеет более длительный эффект, чем любой другой подход. Если лечить умеренную или

тяжелую депрессию с помощью лекарств, но затем прекратить их принимать после выздоровления, высоки риски (76 %) снова впасть в депрессию в ближайшие двенадцать месяцев. Но если улучшение наступило благодаря когнитивной терапии, у вас меньшая вероятность рецидивов (только 30 %) после ее прекращения. А чтобы улучшить ситуацию еще больше, вы научитесь тому, как можно значительно снизить риск повторного ухода в депрессию. В отличие от КПТ, таблетки не учат.

Если бы вы были одним из моих пациентов, я мог бы начать наш сеанс КПТ с вопроса: «Над какой проблемой вы хотите сегодня поработать?» Вместо пассивного слушания я бы взял на себя активную роль, попросив вас оценить ваши собственные мысли, проверить их на соответствие реальности, попытаться найти новые способы поразмыслить о ситуации и рассмотреть новые конкретные типы поведения, которые вы могли бы опробовать. Я бы дал вам домашнее задание по самопомощи, чтобы в промежутки между сеансами вы могли побыть сами себе психотерапевтом. Мы периодически оценивали бы ваши успехи, обсуждали, почему некоторые вещи не работают, и экспериментировали с новыми техниками. Мы бы не сдались. И подтолкнули бы вас вносить изменения в свою жизнь *уже сегодня*.

В этой книге я хочу применить к вам такой же активный, мотивирующий, наступательный подход. Работая с депрессией в течение почти трех десятилетий, я многому научился у своих пациентов и думаю, что вы можете извлечь уроки из техник и стратегий, которые многие мои пациенты сочли полезными. Эта книга — ваш ящик с инструментами. Она предлагает техники, которые можно использовать каждый день, чтобы избавиться от депрессии. Я бы хотел, чтобы вы, когда почувствуете нерешительность или утратите надежду, открыли этот ящик, нашли нужные инструменты и помогли себе сами. Секрет в том, чтобы сделать из вас собственного психотерапевта, «тренера по жизни», чтобы вам не нужно было одобрение других людей. Конечная цель состоит в обретении власти над собой.

В зависимости от степени депрессии для вас может оказаться лучше получить помощь извне, по крайней мере вначале. Продолжительная изнуряющая депрессия может оказать огромное