

Дэвид Бернс

Терапия тревоги,
настроения,
депрессии.

Новое издание.
Революционный метод



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 616.85
ББК 56.12
Б51

Права на перевод получены
соглашением с PESI Publishing, Inc.,
Eau Claire, Wisconsin, USA. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.

David Burns
**Feeling Great: The Revolutionary New Treatment
for Depression and Anxiety**

Бернс, Дэвид.

Б51 Терапия тревоги, настроения, депрессии. Новое изда-
ние. Революционный метод / Дэвид Бернс. — Москва: Из-
дательство АСТ, 2025. — 768 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-1683732884 (англ.)
ISBN 978-5-17-170132-1

Перед вами книга одного из самых знаменитых психи-
атров современности — доктора Дэвида Бернса. Первая
версия книги была переведена на 20 языков и с 1980
года продана тиражом более пяти миллионов по всему
миру!

В этой книге классика когнитивно-поведенческой те-
рапии (КПТ) вы найдете результаты новейших исследо-
ваний, а также более 50 техник, с помощью которых вы
сможете побороть негативные мысли, тревогу и депрес-
сию. Без таблеток, дорогостоящих консультаций можно
научиться контролировать свое настроение, не зависеть
от обстоятельств и чужого мнения и позитивно смотреть
на мир.

*Книга выходила ранее под названием «Новая терапия
тревоги, депрессии, настроения. Без таблеток. Револю-
ционный метод».*

УДК 616.85
ББК 56.12

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1683732884 (англ.)
ISBN 978-5-17-170132-1

© 2020 by David Burns
© Кучина Саша, перевод на русский
язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об этой книге	7
Предупреждение	10
Благодарности	14
Вступление. Тогда и сейчас	17

РАЗДЕЛ I

Как превратить депрессивные переживания и тревогу в радость	27
1. Как вы себя чувствуете?	28
2. Терапия настроения за пятнадцать минут. Краткое содержание	45
3. Плохое настроение, проблемы в отношениях, привычки и зависимости: как и почему мы им поддаемся	72
4. История Карен: «Я плохая мать»	106

5. История Мелани: «Она расскажет другим, и те меня осудят!»	156
6. Быстрое исцеление возможно или это просто выдумки?	202
7. История Марка: «Я плохой отец»	210
8. История Мэрилин: «У меня рак легких четвертой стадии»	232
9. История Сары: «Я боюсь микробов!»	259
10. Как изменить ваши чувства (часть первая). Ежедневник настроения	274
11. Как изменить ваши чувства (часть вторая). Великий побег	323

РАЗДЕЛ II

Как сокрушить

искаженные мысли	333
12. Все или ничего	334
13. Обобщение	343
14. Мысленная фильтрация и игнорирование позитивного	358
15. Поспешные выводы. Телепатия	369
16. Предсказание будущего (часть первая). Безднадежность	386
17. Предсказание будущего (часть вторая). Тревожность	415
18. Преувеличение и преуменьшение	451
19. Эмоциональная рационализация	466
20. Утверждения «должен — не должен»	483
21. Ярлыки	500
22. Обвинение себя и других	510

РАЗДЕЛ III

Духовно-философское измерение:

четыре «Великие смерти» личности	543
23. Есть ли у вас личность? Нужна ли она вам?	544
24. Существуют ли люди, которые действительно лучше других? Относитесь ли вы к ним?	555
25. Существуют ли люди, которые действительно хуже других? Относитесь ли вы к ним?	568
26. Будем конкретными: какие у вас недостатки?	581
27. Как стать «благодарным мертвецом»	591

РАЗДЕЛ IV

Практика профилактики

рецидивов	615
28. Как вы чувствуете себя сейчас?	616
29. Всегда чувствовать себя прекрасно!	622

РАЗДЕЛ V

Последние исследования.

Поддерживает ли наука ТЕАМ-КПТ?.....	639
30. ТЕАМ-КПТ и искусство микронеурологии	640
31. Что вызывает депрессию и тревожность? Как лучше всего их лечить?	662

РАЗДЕЛ VI	
Дополнительные ресурсы	703
32. Полезные бесплатные ресурсы специально для вас!	704
33. Пятьдесят способов исправить мышление	711
Об авторе	757

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

«Удивительная и мощная! Эта книга — настоящий глоток свежего воздуха, который дарит надежду и дает инструменты для достижения счастья и просветления. Доктор Бернс убежден, что ваши страдания, негативные мысли и чувства — это не симптомы психического расстройства. Нет, это выражение самой удивительной и прекрасной части вашей сущности. Предупреждаю: это не та книга, в которой можно читать страницу за страницей и ждать, когда настанут перемены. Чтобы быстро и радикально изменить свою жизнь, вам нужно выполнять приведенные в ней упражнения. Если вы готовы закатать рукава и потрудиться, эта книга для вас!»

Сара Вердуско Шейн,
семейный психотерапевт

«Новая книга доктора Бернса — абсолютный прорыв! Я психотерапевт и регулярно пользуюсь методами из этой книги в своей частной практике. Моим пациентам не просто становится лучше, это происходит быстрее и эффективнее, чем раньше! А еще, воспользовавшись этими инструментами в собственной жизни, я шла к личному просветлению, которого и ожидать не могла. Доктор Бернс — гений, а эта книга — настоящий подарок всем нам».

Сара Лионетти Хестер,
семейный психотерапевт

«Потрясающе, иначе не скажешь! Стремительное, эффективное и нелекарственное лечение тревожности и депрессии никогда еще не было настолько доступным. Благодаря этой книге невероятно мощная и эффективная терапия становится понятной и доступной для широкого круга читателей».

Майкл Д. Гринвальд,
доктор философии,
клинический психолог

«Настольная книга для всех, кто страдает от депрессивных переживаний и тревоги. Доктор Бернс простым, понятным языком рассказывает, как все мы можем жить более счастливой, успешной и здоровой жизнью. Автор — настоящий стратег в области душевного здоровья и гений, который действительно может помочь побороть депрессию и тревожность».

Мэттью Мэй,
доктор

«Я влюбилась в эту книгу. Потрясающее чтение. В десять раз круче, чем предыдущая книга доктора Бернса!»

Кристиан Андерсон

«Эта книга полна инструментов, которые помогут вам превратить подавленность и тревогу в радость и уверенность, как бы ни повернулась жизнь».

Ронда Баровски,
социальный работник,
доктор психологии

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Идеи и техники, предложенные в этой книге, не могут заменить консультаций с квалифицированным специалистом. Имена и любые детали, из-за которых личности описанных в книге пациентов могут быть раскрыты, изменены. Любые совпадения с реальными людьми, ныне живущими или уже умершими, случайны.

Когда я описываю случай депрессивного или тревожного состояния, а также привожу пример того, как работает конкретная техника, то обычно выбираю ситуацию с позитивным исходом и рассказываю об излечении. Довольно часто в примерах пациенты добиваются улучшений быстро и без так называемого отката. Такой подход помогает читателю быстрее научиться применению различных техник и дает ему надежду — а это, по моему мнению, главное условие для исцеления.

Однако я прошу вас не воспринимать приведенные примеры как гарантию того, что те же техники будут одинаково эффективны для вас, ваших друзей или близких.

Все мы уникальны и по-разному реагируем на одни и те же методы. Поэтому, несмотря на то что описанные мной техники действительно эффективны, далеко не каждый читатель этой книги или клиент психотерапевта сможет достичь настолько же быстрых и радикальных перемен в жизни.

Некоторые, более тяжелые проблемы потребуют более продолжительного курса лечения. Но как я не перестаю верить в лучшее, когда работаю со своими пациентами, так и вас призываю не опускать руки. Такой подход показал себя невероятно эффективным: как только вы сделаете первые шаги, двигаться к цели будет намного легче.

Эта книга посвящается Оби, моему лучшему другу и наставнику, который, к сожалению, покинул меня осенью 2016 года, и Робу, самому преданному почитателю моего метода!

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу поблагодарить моих дорогих коллег, которые внесли невероятный вклад и в развитие ТЕАМ-КПТ*, и в проведение вечерних тренингов по вторникам в Стэнфорде, — доктора философии Джилл Левитт, доктора Мэттью Мэя, доктора Хелен Йени-Комшиан и доктора Даниэль Леви.

Благодарю моих чудесных ведущих еженедельного подкаста *Feeling Good* — докторов Фабрис Нье и Ронду Баровски. Если вы до сих пор не знаете об этом проекте, заходите на мой веб-сайт (www.feelinggood.com),

* ТЕАМ-КПТ — когнитивно-поведенческая терапия, использующая подход ТЕАМ:

Т = Проверка (от англ. Testing);

Е = Эмпатия (от англ. Empathy);

А = Оценка сопротивления (от англ. Assessment of Resistance);

М = Методы (от англ. Methods). — Прим. ред.

в *iTunes*, на *YouTube* или страницу в *Facebook**. Если вы занимаетесь психотерапией профессионально, или сами находитесь в терапии, или просто интересуетесь самостоятельной борьбой с депрессивными и тревожными состояниями, наши подкасты помогут вам быстрее освоиться.

Большое спасибо Майку Кристенсену, который много раз участвовал в моих ежедневных подкастах. Майк занимается *TEAM-КПТ* в Канаде удаленно, а также предлагает превосходные онлайн-курсы по *TEAM-КПТ* для специалистов по душевному здоровью во всем мире.

Я хочу поблагодарить многих моих прекрасных коллег, включая всю рабочую группу в институте *Feeling Good* в Маунтин-Вью (штат Калифорния), а также всех тех, кто оказал мне неоценимую помощь, читая главы этой книги в процессе моей работы над ней. Спасибо Зейну Пирсу, Дэйзи Гревал, Джону Грэму, Мэрилин Кофи и Стивену Пфляйдереру.

Огромное спасибо доктору Брендону Вэнсу и его коллегам Марку Ноблу и Даниэль Леви, которые прочитали всю рукопись книги и дали ценные комментарии. Не могу не упомянуть Линду Джексон, моего издателя в *PESI*, и Дженессу Джексон, редактора этой книги. Для меня огромная радость — работать с вами обеими. Я очень благодарен вам за прекрасную техническую поддержку, а еще за теплую, позитивную и сказочную работу в команде!

Кроме того, я хотел бы поблагодарить всех тех, кто невероятно помог мне при написании книги, разрешив поделиться их личными историями. Несмотря на то что я изменил детали, чтобы скрыть личности этих людей,

* Социальная сеть, принадлежащая компании *Meta*, деятельность которой запрещена на территории Российской Федерации. — *Прим. ред.*