
Содержание

	<i>Предисловие</i>	7
	<i>Введение</i>	II
Глава 1.	Страх	47
Глава 2.	Печаль	115
Глава 3.	Гнев	163
Глава 4.	Отвращение	209
Глава 5.	Чувство вины	231
Глава 6.	Стыд	259
Глава 7.	Счастье	307
	<i>Послесловие</i>	339

Предисловие

Дорогой читатель!

Меня зовут Лоуренс, и я клинический психолог. Представители моей профессии применяют идеи теоретической психологии, оказывая помощь «клиническим» группам населения — людям, испытывающим психологические проблемы. Для того чтобы стать клиническим психологом, мне понадобилось много учиться и получить две ученые степени. Больше 10 лет я изучал психологию и ее прикладное использование для помощи людям, сталкивающимся с трудностями. Однако ко всем выводам, которые вы прочтете в этой книге, я пришел самостоятельно. Никто меня этому не учил, это не входило в учебные программы в вузах, никто об этом даже толком не упоминал.

Все потому, что эмоции, как ни странно, не входят в сферу исследований психологов. Мы изучаем мышление (то, как люди думают), память, раннее развитие (однако без упора на эмоции), а также поведение животных. Мы занимаемся исследованием различных видов терапии (когнитивно-поведенческой, когнитивно-аналитической, системной), а также рассматриваем нарушения. Мы анализируем симптомы депрессии, тревожности и шизофрении и способы лечения этих состояний. Однако при всем том мы не изучаем эмоции.

Это стало для меня серьезной проблемой. Я работал в новой службе психологической помощи молодежи (для ребят в возрасте от 14 до 25 лет). Молодые люди обращались ко мне со своими

трудностями, но я не понимал, что считать «нормой», а что «отклонением». Как узнать, что является нормальным, когда ты даже не знаешь, как работают эмоции, для чего они нужны и что происходит, когда они проявляются здоровым и полезным образом? Даже если ко мне приходили молодые люди, чьи переживания явно «отклонялись от нормы», я просто не мог помочь им прийти в «норму», не зная, что это такое!

Вот почему я начал свой поиск. Я проштудировал множество исследований в области человеческих эмоций, и оказалось, что большое количество психологов интересуются эмоциями и изучают их с различных сторон. Они исследуют эмоции в разных культурах, наблюдают, как они влияют на организм человека, на наше мышление и выполнение всевозможных задач. Мне было чрезвычайно интересно узнать, как работают эмоции, и связать эту информацию с тем, что я уже знал о лечении различных заболеваний. Меня удивила тесная взаимосвязь между наукой об эмоциях и психотерапией, в частности когнитивно-поведенческой терапией (КПТ). Объединив знания из этих двух областей, я нашел ответы на множество непростых вопросов, которыми задавался не один год.

Итак, эта книга — результат труда, который для меня очень важен. Она венчает собой годы академической и практической работы. В ней содержатся ответы на вопросы, не дававшие мне покоя на заре карьеры, — некоторые из них я тогда даже не решался задавать. Например:

- Какова функция гнева?
- Почему глубокая печаль связана с беспомощностью и безысходностью?
- Как понять, не вредна ли наша реакция на эмоции для нас самих?
- Что делать, если испытываешь стыд?
- В чем суть проблем психического здоровья?

Ответ на последний вопрос мне не удавалось найти в течение долгого времени. Я пытался отыскать его в книгах, пробовал разобратся во всем самостоятельно и старался применять на практике общепринятые истины, рассуждая и действуя подобно коллегам-психологам, однако ничего не выходило. Я никак не мог уяснить для себя, в чем же принципиальное различие между тем, как мыслят, чувствуют и как ведут себя мои пациенты, и тем, как делаю это я сам. В конечном итоге я пришел к выводу, над которым приглашаю вас поразмыслить при чтении этой книги: и сами эмоции, и сопровождающие их процессы у всех людей достаточно похожи. Приносят ли они пользу или заставляют страдать — мы испытываем эмоции одинаково. По-разному мы лишь реагируем на свои эмоции, и возникающие при этом проблемы — результат неподходящей реакции. Понимая и принимая эмоции, реагируя на них конструктивно и зная, как выбраться из эмоциональных ловушек, мы получаем все необходимое для здоровой и полноценной жизни. Именно такие инструменты и предлагает эта книга. Пока звучит непонятно? Читайте дальше — вы узнаете подробности из последующих глав.

Уверен, к этому моменту у вас уже накопились вопросы о семи эмоциях. Попробуйте записать их: надеюсь, в одной из глав вы найдете ответы. Если же этого не произойдет — дайте знать, и я постараюсь ответить на ваши вопросы (и уделю им внимание во втором издании!).

Я теоретик и практик, поэтому книга будет строго научной и в то же время доступной для читателей. Вся информация подкреплена исследованиями: при желании вы можете обратиться к библиографическим ссылкам в конце каждой главы. Но, конечно же, вы можете их проигнорировать и читать просто так!

Работа над книгой доставила мне большую радость. Мне было приятно год за годом исследовать изложенные здесь идеи, обсуждать их с пациентами, изучать с коллегами и преподавать

студентам. Я сам ежедневно применяю все эти принципы как в работе, так и в личной жизни. Я получил удовольствие от процесса написания книги и постарался сделать свои идеи как можно более ясными и понятными как для себя самого, так и для читателя. Надеюсь, книга вам понравится и вы найдете здесь полезные мысли и ответы на вопросы, побудившие вас ее прочитать.

Лоуренс

Введение

Возможно, вы читаете эту книгу, потому что эмоции доставляют вам неудобства и проблемы, с ними трудно справляться. Или же вам кажется, что ваши эмоции более интенсивны либо, наоборот, менее выражены, чем у окружающих. Быть может, у вас вызывает сложности какая-то определенная эмоция, например страх или печаль. Либо вы просто интересуетесь своими эмоциями и хотите узнать, как почувствовать себя счастливее. А может, вам поставили (или вы поставили себе сами) диагноз, который предполагает некие эмоциональные проблемы. Или вы читаете эту книгу, чтобы разобраться в эмоциях другого человека, например своего ребенка или знакомого.

Какой бы ни была причина, из этого введения вы узнаете, что эмоции — неотъемлемая часть человеческой жизни. У каждого из нас есть семь базовых эмоций, которые все люди переживают похожим образом. Эти эмоции влияют на наше самочувствие, мысли, состояние тела, выражение лица — и на наши желания. Каждая из них имеет определенную полезную функцию.

Затем мы увидим, как можно интерпретировать сложности, возникающие с эмоциями. Мы обозначим некоторые серьезные проблемы, связанные с постановкой диагнозов психических расстройств, с тем, что мы считаем себя «больными», и с попытками оттолкнуться от модели «нездоровья» для того, чтобы прийти к выздоровлению. Я продемонстрирую, что трудности,

вызываемые эмоциями, следует рассматривать как проблемы реагирования на них, а не проблемы с эмоциями как таковыми. Проблемы реагирования на эмоции называются «эмоциональные ловушки»; это понятие имеет истоки в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Во введении мы рассмотрим три основных положения, используемых в этой книге: как понять и принять эмоции, как с ними легче справляться и конструктивно на них реагировать, а также как выбраться из эмоциональных ловушек.

Введение закладывает основы для всей книги. Какой бы ни была ваша цель: продуктивнее реагировать на собственные семь эмоций, выбраться из эмоциональной ловушки или понять эмоции другого человека, — здесь вы найдете основные сведения, которые вам в этом помогут.

Книга использует науку об эмоциях, чтобы помочь читателю на пути к более счастливой и полноценной жизни, — и именно в этом заключается ее уникальность.

Семь эмоций

Стэнфордская философская энциклопедия утверждает, что «нет ни одного аспекта психической жизни, более важного для качества и смысла нашего существования, чем эмоции. Именно ради них стоит жить, а иногда и умереть»¹. В процессе чтения этой книги вы, надеюсь, убедитесь, что эмоции — важная часть нашей жизни. В упражнении 0.1 вам предстоит ответить на вопросы о том, что вы знаете об эмоциях (выполнять упражнения лучше письменно). Ответы приведены в следующем разделе, поэтому вы сможете проверить свои знания.

.....

Упражнение 0.1.

Что вы знаете об эмоциях?

Чем вызываются эмоции?

Из каких компонентов они состоят?

Для чего они нужны?

.....

Хотя в языке существуют сотни слов для описания эмоций, большинство теорий выделяют несколько главных эмоций, на основе которых уже формируются все остальные. Ранние теории предлагали различное количество базовых эмоций. Аристотель говорил о группе из 14 основных, или неделимых, эмоций^{*}: это гнев, спокойствие, неприязнь, дружба, страх, уверенность, стыд, бесстыдство, доброта, бессердечие, жалость, возмущение, подражание и зависть². Роберт Плутчик выделял восемь основных эмоций: гнев, предвкушение, радость, доверие, страх, удивление, печаль и отвращение³. Он расположил их на похожем на цветовую палитру колесе, на котором основные эмоции, как и основные цвета, можно смешивать, получая производные. В качестве примера он приводил гнев и отвращение, которые в комбинации дают ненависть, или радость и доверие, из которых получается любовь. Пол Экман предположил существование семи основных эмоций и утверждал, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны распознать эти эмоции на лицах друг друга⁴.

В этой книге рассматриваются семь основных эмоций: страх, печаль, гнев, отвращение, чувство вины, стыд и счастье⁵. Каждой эмоции посвящена отдельная глава, и все вместе они описывают

* 14 эмоций (страстей) описаны в трактате Аристотеля «Риторика» (II.1–11); они сгруппированы в 7 пар противоположных эмоций (гнев и спокойствие, неприязнь и дружба и т.д.). — *Прим. ред.*

важнейшие эмоциональные переживания, с которыми мы сталкиваемся на протяжении жизни, а также основные проблемы, которые мы можем при этом испытывать.

Причины возникновения эмоций

Каждая эмоция возникает по определенной причине — ее запускает некий повод или изменение ситуации. Это может быть очевидное событие, например приближение к нам чего-то или кого-то; это могут быть слова или поступки окружающих, брошенный на нас взгляд; эмоция может быть вызвана нашими собственными поступками и словами, а также мыслями, идеями и воспоминаниями. Что бы это ни было, наши чувства всегда можно чем-то объяснить. Иногда мы знаем причину — и тогда нам легче понять свои эмоции и отреагировать на них. Именно поэтому многие упражнения в этой книге предлагают вам вспомнить ситуации, когда вы остро переживали определенную эмоцию. В других случаях мы замечаем эмоцию, не осознавая при этом ее причины, и тогда нам стоит о ней поразмышлять.

Иногда мы испытываем сразу несколько эмоций одновременно — или череду последовательных эмоций. Бывает, мы обнаруживаем, что множество различных ситуаций заставляют нас чувствовать себя похожим образом. Один из важных аспектов понимания эмоций — способность установить причинно-следственные связи, и в каждой главе этой книги есть раздел, описывающий причины всех семи эмоций, призванный вам в этом помочь.

Пять компонентов эмоций

В эмоциях можно выделить пять компонентов. Самый очевидный — это чувство, осознанное переживание. Однако существуют и другие компоненты, такие как изменения, происходящие

с лицом и телом, различные мысли и способы мышления, а также всевозможные модели поведения или побуждения. Какие из этих компонентов вы вспомнили, выполняя упражнение 0.1? Может быть, вы назвали что-то еще? Далее мы рассмотрим эти компоненты более детально.

Чувство: осознанное переживание

Чувство нередко является самым заметным компонентом эмоции. Мы осознаём, с каким чувством связана каждая эмоция. Существуют сотни слов, с помощью которых мы описываем подобные чувства: от самых простых вроде «грущу», «сержусь» или попросту «мне паршиво» до более ярких выражений вроде «я на седьмом небе», «киплю от злости» или «я наверху блаженства». Переживание эмоции как некоего чувства отличается от остальных компонентов.

Реакция организма

Еще один очевидный компонент переживания эмоции — это реакция нашего тела. Организм может подвергаться целому ряду изменений, которые в основном возникают из-за сдвигов в балансе вегетативной (автономной) нервной системы*. Разные эмоции характеризуются разными уровнями активации одного из двух состояний вегетативной нервной системы: симпатического и парасимпатического.

Симпатическое состояние подобно педали газа в автомобиле: оно одномоментно активирует различные системы организма.

* Вегетативная (автономная) нервная система — часть нервной системы организма, отвечающая за регуляцию физиологических процессов. Регуляция осуществляется без сознательного контроля, автономно. — *Прим. науч. ред.*

Это состояние запускается выработкой адреналина и кортизола: тело готово к внезапной физической активности, мышцы напряжены, сердце по максимуму снабжает их кровью, а легкие поставляют им больше кислорода. Другие важные перемены, о которых мы реже задумываемся, — это изменения работы органов чувств и фокусировки внимания. Чувства обостряются: все вокруг кажется ярче, громче и резче. Внимание, словно луч прожектора, сужается и сосредотачивается на источнике угрозы. Другие системы, которые в такой момент не настолько важны, например пищеварительная, иммунная и половая, понижают свою активность. Мощная активизация симпатической системы характерна для эмоций гнева и страха — эту реакцию часто называют «бей или беги».

Парасимпатическое состояние можно сравнить с тормозной системой автомобиля: работа организма замедляется с целью сохранения энергии, запускаются неспешные, постепенные процессы пищеварения, всасывания и выделения. Сердце бьется реже, мышцы тяжелеют, энергия направлена внутрь. Внимание теперь уже не такое сфокусированное и узконаправленное, как при активации симпатической системы. Это называют состоянием «отдыхай и переваривай» или «ешь и размножайся». Единственная эмоция, при которой отмечается активация парасимпатической системы, — это печаль.

Мимика

Для каждой эмоции характерно определенное выражение лица⁶. Самые базовые из них, по всей видимости, едины и узнаваемы для всех культур, однако существуют и более тонкие, едва различимые мимические движения.

Выражения лица во многом связаны с реакцией организма на эмоциональное переживание. Например, когда мы испытываем страх, зрачки расширяются, чтобы позволить нам лучше

видеть при возникновении угрозы. Чувствуя отвращение, мы зажимаем нос, спасаясь от неприятного запаха, и можем высушить язык, желая избавиться от противного вкуса.

Мысли/интерпретация

Один из важнейших компонентов эмоциональной жизни — наша интерпретация происходящего. Временами мы с легкостью замечаем, как именно трактуем ситуацию, наблюдая за ходом своих мыслей. Однако порой интерпретацию заметить сложнее. В любом случае значение, которое мы придаем событиям, — важный компонент эмоционального переживания. Это можно проиллюстрировать следующим примером.

Представьте, что посылаете другу сообщение, но ответа не получаете. Вы можете интерпретировать произошедшее по-разному:

1. «У него разрядился телефон». В этом случае ваши чувства останутся нейтральными или появится легкое раздражение.
2. «Я ему надоел». Вы почувствуете грусть или стыд.
3. «Он на меня обиделся». Такая трактовка будет сопровождаться чувством вины.
4. «Произошло нечто ужасное». Вы можете испугаться.

Каждая из этих интерпретаций ситуации сопровождается определенным эмоциональным откликом.

Интерпретация происходящего оказывает огромное влияние на наши эмоции.

Поведение

Любая эмоция ассоциируется с неким побуждением — желанием или нежеланием действовать. Мы можем захотеть убежать, закричать, заплакать, заключить кого-то в объятия, отстраниться или засмеяться. Такие позывы можно побороть или заменить другими, например не закричать, а прикусить язык, не убежать, а закрыть глаза. Эти поведенческие импульсы связаны с функциями и причинами эмоций.

Подведем итог

Существующие теории эмоций придают разное значение описанным выше компонентам: чувствам, ощущениям в теле, мимике, мыслям и поведению⁷. В одних теориях главенствующая роль отводится телесным ощущениям, в других — мыслям и интерпретациям; многие исследуют значение мимики. В этой книге мы будем исходить из того, что эмоциональные переживания возникают из взаимодействия всех этих компонентов⁸. В каждой главе эти пять компонентов подробно рассматриваются во взаимосвязи с каждой из семи эмоций.

Эмоции возникают, когда меняются чувства, ответные реакции организма, мимика, мысли/интерпретация происходящего и поведение.

Функции эмоций

Мысль о том, что эмоции выполняют полезную функцию, звучала в теориях Чарльза Дарвина об эволюции и естественном отборе. Его основная идея заключалась в том, что эмоции и способы их выражения эволюционировали так же, как и другие наши

характеристики, поскольку способствовали выживанию вида. Дарвин считал, что эмоции координируют различные системы организма, чтобы обеспечить их слаженную реакцию в различных ситуациях, защищая и помогая выжить в долгосрочной перспективе⁹. Большинство теорий, выдвинутых впоследствии, эту идею поддерживают.

Упражнение 0.2 предлагает вспомнить, какие эмоции вы испытывали в ситуациях, связанных с чем-то или кем-то для вас важным¹⁰. Задумайтесь о каждой из этих эмоций и о причинах, которыми они могли быть вызваны в той ситуации. К каким действиям, по-вашему, побудила вас эта эмоция и как вы отреагировали на эти переживания?

Упражнение 0.2.

Функции ваших эмоций

Для этого упражнения вам понадобится чистый лист бумаги.

Подумайте о человеке, который много для вас значит, и напишите его имя на одной стороне листа.

Теперь переверните лист и перечислите свои эмоции, связанные с этим человеком. Возможно, это эмоции, которые вы испытываете сейчас, или то, что вы чувствуете, заглядывая в будущее, или чувства, которые у вас были в прошлом. Попробуйте вспомнить все чувства и предположить, почему вы их испытывали.

Самая очевидная функция эмоций — защита от угроз. В присутствии угрозы комбинация из пяти вышеперечисленных компонентов эмоций помогает нам на нее отреагировать. Но всем живым существам приходится не только защищаться от угроз.

Если мы забьемся в угол и попытаемся избежать всего, что нас пугает, это не будет оптимальной стратегией долгосрочного выживания. Нам нужны пища, кров, общение и воспроизведение потомства. Поэтому эмоции также побуждают нас исследовать, играть и взаимодействовать с окружающими.

Это примеры функций эмоций на уровне индивида, однако эмоции работают и на групповом уровне. Некоторые эмоции, которые вы описывали при выполнении упражнения 0.2, побуждали вас помогать не себе, а другому человеку: заботиться о нем или доставлять ему радость. Действуя на уровне группы, эмоции помогают сохранить семью или сообщество.

Каждая из эмоций помогает нам реагировать на различные ситуации и служит на благо индивида или сообщества.

Вернитесь к упражнению 0.2 и еще раз взгляните на свои записи с двух сторон листа. На обороте вы перечислили эмоции, которые испытывали. Возможно, некоторые из них были неприятными или тягостными. Если бы вам захотелось больше никогда не испытывать подобных эмоций — страха, печали, гнева, — что бы должно было произойти? Проблема в том, что вам пришлось бы избавиться сразу от всего, что вы указали на обеих сторонах листа: и от значимого человека, и от всех эмоций, которые с ним связаны, — и неприятных, и приятных.

Отсюда одна из важнейших посылок этой книги: эмоции — часть жизни. Мы не можем выбирать, испытывать ли нам эмоции; мы не в состоянии от них избавиться. В то же время мы не можем за них цепляться, потому что эмоции преходящи и меняются в зависимости от ситуации. Сейчас мы чувствуем одно, до этого переживали другое, а позже наверняка ощутим третье. Пытаясь заставить себя переживать определенные эмоции (быть все время

довольными, никогда не бояться или перестать сердиться), мы можем столкнуться с проблемами. Эти проблемы мы обсудим в последующих главах.

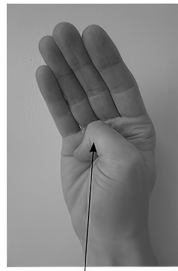
Эмоции не выбирают — они часть нашей жизни.

Эмоции и мозг

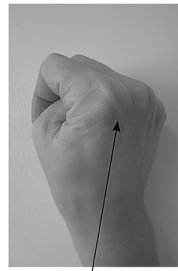
Существует множество интересных исследований эмоций и связанных с ними проблем, в которых проводились попытки связать их с активностью в определенных отделах головного мозга. В этой книге мы будем использовать простую теорию, чтобы это проиллюстрировать. Мозг можно разделить на три части, которые примерно соответствуют пройденным им этапам эволюции¹¹. Первоначальную идею сделали еще более простой для понимания, спроецировав части мозга на руку. Она известна как «мозг на пальцах»¹².



Стволовой отдел
(рептильный мозг)



Лимбическая
система (мозг
млекопитающих)



Неокортекс
(рациональный
мозг)



«Сорванная
крыша»

Раскройте ладонь, прижмите большой палец к ее середине и накройте сверху остальными пальцами. Это и есть «мозг на пальцах»: рисунок, приведенный выше, иллюстрирует его различные отделы, описание которых вы сможете найти далее.

Рептильный мозг

Рептильный мозг (стволовой отдел головного мозга) в данной модели — это запястье и основание большого пальца. Он располагается в нижней части черепа, там, где кончается позвоночник. Это самая древняя часть мозга с точки зрения эволюции — ей около 300 млн лет. Рептильный мозг отвечает за базовые функции выживания: самосохранение и защиту территории, охоту, поиск пищи и продолжение рода*.

Лимбическая система

Лимбический мозг, или мозг млекопитающих, представлен большим пальцем, зажатым в кулаке. Он появился позже, чем рептильный, однако по эволюционным меркам тоже довольно стар — ему около 200 млн лет. Главное различие между млекопитающими и рептилиями заключается в том, что млекопитающие — существа социальные, при рождении беспомощны и, чтобы расти и развиваться, нуждаются в родительской заботе. Поэтому лимбический мозг отвечает за игривость и родительский инстинкт.

Рациональный мозг

Заключительной важнейшей фазой эволюции человеческого мозга стало возникновение так называемого рационального мозга, или неокортекса. Эта часть мозга составляет примерно 80% от всей массы, в модели «мозг на пальцах» она представлена тыльной стороной ладони и четырьмя пальцами. Она появилась

* В оригинале автор приводит также четыре вида деятельности, необходимых для биологического выживания, в англоязычной практике объединенных под общим названием Four Fs (четыре «F»), по первым буквам английских слов flee, fight, feed, fornicate (удирать, драться, питаться, размножаться). — Прим. пер.

на самом позднем этапе эволюции: вид *Homo sapiens* возник лишь 200 000 лет назад. Неокортекс свойственен только человеку и отвечает за способности, которых нет у других млекопитающих, например язык, планирование, абстрактное и осознанное мышление. Эту часть мозга называют «рациональной», так как она отвечает за функции, позволяющие мыслить разумно, хотя в полной мере рациональной ее можно назвать далеко не всегда.

«Сорванная крыша»

Все три отдела «мозга на пальцах» работают вместе вполне слаженно. Однако иногда между ними происходит конфликт или один отдел мозга начинает доминировать над другими.

Самый явный пример — реакция «бей или беги». Когда мы чувствуем угрозу, рептильный мозг активизируется и отключает мозг рациональный. Этот процесс называется «сорванной крышей». Чтобы продемонстрировать его на руке, выпрямите пальцы, символизирующие рациональный мозг, и откройте таким образом рептильный мозг. Подобное происходит в случае переживания сильного страха (глава 1) и гнева (глава 3). Другой вариант: рациональный мозг может оказаться подавленным, его способность к рациональному мышлению — ограниченной. Подобное отмечается при переживании грусти (глава 2). В каждой главе мы будем возвращаться к этой модели, чтобы рассмотреть, как мозг реагирует на различные эмоции.

Эмоциональные проблемы и диагностика психических расстройств

У многих людей, испытывающих сложности с эмоциональными переживаниями, выявляют различные психические расстройства. Такие диагнозы ставятся все чаще, информированность общества об этой теме растет — однако некоторые факты, связанные

с ней, до сих пор малоизвестны. В научной базе диагностирования психических расстройств есть большие пробелы, с самой диагностикой отмечаются значительные проблемы. В этом разделе предлагается обзор таких диагнозов, а также их преимуществ и недостатков¹³. Раздел ставит своей целью помочь вам разобраться в этом вопросе, а также снабдить вас информацией, которую вам, возможно, не предоставили в момент постановки диагноза. Это не означает, что проблемы нет и вы на самом деле не страдаете или что влияние эмоциональных проблем на вашу жизнь незначительно. Считайте это приглашением взглянуть на подобные диагнозы иначе.

Многие из нас опираются на диагноз, не задумываясь о его сущности или о том, как он работает. Упражнение 0.3 — хороший способ поразмышлять о диагностике и задаться вопросами, не приходившими ранее вам в голову.

Упражнение 0.3.

Что такое диагноз?

Что такое диагноз? Как он работает?

Если вам был поставлен диагноз (или вы поставили его себе сами), что он для вас означает? Воспринимаете ли вы теперь себя иначе? Что изменилось?

Если вам был поставлен диагноз, изменилось ли ваше поведение?

Если вам был поставлен диагноз, рассказываете ли вы о нем окружающим? Как вы его объясняете и зачем вы о нем рассказываете?

Если кто-то расскажет вам о своем диагнозе, что вы подумаете об этом человеке? Изменится ли ваше мнение о нем?

Диагноз — это медицинский термин, описывающий заболевание. Совокупность наблюдаемых симптомов соотносится с некой первопричиной. Для работы с этой причиной подбирается терапия, облегчающая симптомы и приводящая нас к «выздоровлению».

Возьмем пример, касающийся физического здоровья. Я прихожу к врачу со следующими симптомами:

- высокая температура,
- боль в горле,
- увеличенные шейные лимфоузлы,
- воспаленные гланды.

Врач наверняка заподозрит бактериальный тонзиллит. Этот диагноз можно подтвердить с помощью мазка из горла на наличие стрептококка, а затем назначить антибиотики. Симптомы указывают на возможную причину заболевания, а анализ ее подтверждает. Затем подбирается лечение, направленное на устранение причины болезни, с целью облегчения симптомов.

Диагноз связывает набор симптомов с причиной заболевания. Лечение работает с причиной и облегчает симптомы.

Когда дело касается психического здоровья, диагноз ставится иначе: первопричину психического заболевания определить невозможно. В такой ситуации диагноз — совокупность переживаний и состояний, называемая психическим заболеванием, но не связанная с конкретной первопричиной¹⁴. Этот факт признается экспертами из области психиатрии, однако часто шокирует всех остальных.

Итак, я прихожу к психиатру и заявляю о своих симптомах:

- большую часть времени я чувствую себя несчастным,
- у меня нет сил,
- мне сложно сосредоточиться,
- у меня пропал аппетит,
- мне все время кажется, что я ужасный человек.

Врач может диагностировать у меня депрессию. Однако не существует никаких рентгеновских исследований, анализов крови, процедур сканирования мозга или генетических тестов, которые могли бы установить, чем я отличаюсь от людей без подобного диагноза. Не существует свидетельств того, что мой мозг работает иначе, чем у людей без депрессии. Несмотря на существующие предположения о том, что проблемы психического характера вызываются химическим дисбалансом в головном мозге, нет никаких доказательств того, что химия моего мозга нарушена. Ничто не свидетельствует о моих отличиях от других людей — кроме моих собственных заявлений о своих переживаниях¹⁵. Это порождает порочный круг: я чувствую себя несчастным, потому что «у меня депрессия», и я знаю, что «у меня депрессия», потому что я чувствую себя несчастным.

Для психических расстройств не выявлено никаких
первопричин.

Сейчас вы, вероятно, вспомнили о медикаментах: ведь если существуют препараты, которые называют «антидепрессанты» или «стабилизаторы настроения», должен быть и химический дисбаланс мозга, который они призваны корректировать?

Чтобы быть включенным в список разрешенных, лекарственный препарат должен быть признан доказанно безопасным

и эффективным. Проводится множество клинических исследований медикаментов, и многие из них признаются до некоторой степени эффективными. Однако, как показывают исследования, медикаментам при этом необязательно быть специфическими, поэтому зачастую лекарственные препараты под названием «антидепрессанты» рекомендуются и для терапии ряда других расстройств, например обсессивно-компульсивного, социального тревожного и панического¹⁶. По всей видимости, так называемые антидепрессанты не воздействуют напрямую на состояния, классифицируемые как депрессивные, а функционируют иначе, например снижая тревожность, по крайней мере на начальном этапе¹⁷. Схожие результаты показали исследования препаратов, используемых при лечении других психических расстройств¹⁸.

Это означает, что, хотя медицинские препараты и называются «антидепрессанты» и «антипсихотики», они, по всей видимости, не оказывают воздействия на истинные причины возникновения проблемы, а имеют некий иной механизм работы. Вероятно, это эффект более общего характера, например улучшение качества сна, снижение напряжения или эффект плацебо¹⁹.

Препараты, назначаемые при психических расстройствах,
не воздействуют на первопричину заболевания.

Приносит ли диагноз пользу?

Психиатрические диагнозы не связаны с первопричиной заболеваний, поэтому их нельзя называть диагнозами в том же смысле, что и диагнозы физических недугов. Это означает, что психиатрическая диагностика — лишь один из способов понять проблемы и расстройства, связанные с эмоциями. Многие эксперты готовы с этим согласиться, однако утверждают, что постановка психиатрических диагнозов все же бесполезна²⁰. Они подчеркивают

тот факт, что диагностика положительно влияет на исследования, финансирование, лечение и понимание проблем психического здоровья. Однако польза психиатрических диагнозов зачастую преувеличивается, и с их постановкой связан ряд значительных проблем.

Во-первых, число диагностических категорий* доходит до 541²¹ — но они не работают должным образом. Многие люди, страдающие от психических заболеваний, не отвечают критериям ни одного диагноза. Те, кто все же удовлетворяет критериям конкретного диагноза, чаще соответствуют критериям сразу нескольких диагнозов, чем только одного²². Во-вторых, когда пациенты отвечают критериям какого-либо диагноза, они могут столкнуться с тем, что врачи расходятся во мнениях по поводу диагноза, или с тем, что со временем диагноз меняется²³. В-третьих, поставленный диагноз не дает надежной информации о качестве жизни пациента, необходимости лечения или же о долгосрочном прогнозе²⁴. К тому же с постановкой диагноза связаны и весьма нежелательные последствия, которые мы рассмотрим далее.

Диагноз и самоидентификация

Возьмем типичный пример: большинство людей, которым поставили диагноз «депрессия», пережили некий болезненный опыт, например смерть близкого человека или потерю работы²⁵. Многие пациенты с психиатрическим диагнозом столкнулись с травмирующим опытом в детском возрасте²⁶. Существует тесная взаимосвязь между тем, что с человеком происходит, и тем, как он себя чувствует. Однако принято считать, что диагноз — это заболевание,

* Имеются в виду состояния, перечисленные в принятой в США номенклатуре психических расстройств — Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM), согласованном с Международной классификацией болезней ВОЗ. С 2022 г. действует версия DSM-5-TR. — *Прим. ред.*

«возникающее внутри личности»²⁷, т.е. что-то не так именно с человеком, а не с событием, которое он пережил. Диагноз сосредоточен на людях в отрыве от среды — и на отличиях этих людей от всех остальных. Это может значительно влиять на то, как люди с диагнозом воспринимают самих себя, и на то, как их воспринимают окружающие. Упражнение 0.4 предлагает вам подумать, как вы воспримете двух человек, попавших в разные ситуации.

Упражнение 0.4. **Воображаемые беседы**

Билл — коллега, с которым вы время от времени видите на работе и перебрасываетесь парой слов. Однажды, встретив Билла в офисе, вы понимаете, что не видели его уже несколько недель. Спросив, как дела, вы отмечаете, что он куда-то пропал. Билл рассказывает, что у него три месяца назад умерла жена и с тех пор ему приходится нелегко. Он говорит, что без нее ему пусто и одиноко и что он чувствует тоску и подавленность. Какие вопросы вы зададите Биллу теперь? Как, вероятнее всего, продолжится ваша беседа?

Линда — ваша знакомая. Вы сталкиваетесь с ней по дороге в магазин. Она рассказывает, что попала под сокращение на работе и ей очень тяжело: теперь ее жизнь как будто остановилась, она чувствует себя не у дел. Линда была у врача, и тот диагностировал у нее депрессию. Какие вопросы вы зададите Линде теперь? Как, вероятнее всего, продолжится ваша беседа?

Люди с психиатрическим диагнозом сталкиваются со стигматизацией и дискриминацией, которые часто доставляют больше проблем, чем само заболевание. Им закрывают доступ в одни

профессии и чинят значительные препятствия в других, им сложнее налаживать личные взаимоотношения, получать образование, медицинскую и социальную помощь²⁸. Стигматизация и дискриминация сопровождают целый ряд диагнозов: от тревожных расстройств и депрессии до шизофрении и расстройств личности.

Получив диагноз, люди не только страдают от негативного отношения окружающих, но и меняют отношение к самим себе — это называют самостигматизацией. У таких людей более негативное отношение к себе, они более социально замкнуты и обладают заниженной самооценкой²⁹. Принятие своего диагноза также уменьшает чувство контроля над собственной жизнью и веру в способность что-либо изменить³⁰.

В упражнении 0.4 вам предлагалось поразмышлять о двух людях, попавших в похожие обстоятельства, при этом Линда упоминает о своем диагнозе, а Билл — нет. Насколько сильно отличались ваши воображаемые беседы с Биллом и Линдой? На чем вы сосредоточили внимание и что вам было интересно узнать в каждом случае? Можно ожидать, что в разговоре с Линдой вы невольно думали о ней как о личности в отрыве от обстоятельств, а также представляли ее в более негативном свете — как человека, который не может действовать самостоятельно. В случае с Биллом вы, вероятно, задумались о контексте и обстоятельствах, а также о его взаимодействии с окружающими и почувствовали к нему больше сострадания.

Диагноз и здоровье

В последние годы психическому здоровью стали уделять значительное внимание: проводить «недели душевного здоровья», организовывать специальные кампании, нацеленные на помощь детям или поддержку сотрудников на рабочем месте. Почти все подобные мероприятия повышают осведомленность о всевозможных психиатрических диагнозах, т. е. фактически информируют