



Майкл Томпкинс

избавление
ОТ *ТРЕВОГИ*
И *ДЕПРЕССИИ*

ПРОСТЫЕ
ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ
ПОМОГУТ УПРАВЛЯТЬ
СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ
И ЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ ЛУЧШЕ

МИО

Оглавление

Предисловие	7
ЧАСТЬ I. ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ И ПОДГОТОВКА К ПЕРЕМЕНАМ	
Глава 1. Что такое эмоциональная ригидность	11
Глава 2. Тревога и подавленность	20
Глава 3. Азбука эмоций	40
Глава 4. Вырабатываем мотивацию и ставим цели	55
ЧАСТЬ II. НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ДОСТИЧЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ	
Глава 5. Формируем гибкое внимание	91
Глава 6. Формируем гибкое мышление	105
Глава 7. Формируем гибкое поведение	144
Глава 8. Вырабатываем эмоциональную устойчивость	180
Глава 9. Учимся быть благодарными и сочувствовать себе	215
Глава 10. Так держать!	241
Благодарности	251
Литература	252
Примечания	254

Предисловие

Кому будет полезна эта книга? Если вы страдаете от тревожности и депрессии (или знаете людей в похожем состоянии), она станет ценным подспорьем. В 1960-х годах мой отец, профессор Аарон Бек, разработал методику когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). С тех пор исследователи, специалисты-практики и руководители рекомендуют ее как одну из основных стратегий в борьбе с тревожностью и депрессией. Десятки тысяч психотерапевтов прошли обучение в нашем Институте когнитивно-поведенческой терапии Бека (Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy, Филадельфия, США). Все они эффективно используют в работе приемы, о которых вы прочитаете.

За последние несколько десятилетий исследователи пришли к тем же выводам, что и мы: эмоциональные расстройства обусловлены общими ключевыми факторами, независимо от особенностей состояния и диагноза. Один из них — эмоциональное избегание, и зачастую этот фактор ключевой.

Автор книги «Избавление от тревоги и депрессии» профессор Майкл Томпкинс считает: в случае тревожности и депрессии нужно действовать целенаправленно. Главные задачи — снизить степень эмоционального избегания и повысить эмоциональную гибкость. Чем гибче вы будете, тем скорее начнете работать со своими чувствами, не отстраняясь от них. А значит, станете устойчивее и сможете справляться с неприятными ощущениями.

Отталкиваясь от достижений психологической науки, профессор Томпкинс предлагает понятные, общедоступные и действенные приемы. Они собраны и в этой книге. Вы начнете с того, что научитесь фиксировать свое тревожное или депрессивное состояние. Выяснив, какие мысли и поступки приводят к эмоциональному избеганию, вы осознаете последствия такого поведения.

Затем вы познакомитесь с принципами осознанности и принятия, которые помогут вам стать более гибкими. Эмоциональная ригидность складывается из разных факторов: на одни вы обращаете внимание, другие — игнорируете. В любом случае она мешает взглянуть на себя и на ситуацию с иной точки зрения и увидеть все в другом свете.

После этого вы научитесь мыслить более гибко. Стратегия когнитивных изменений — основа КПТ, и профессор Томпкинс описывает несколько простых способов работы с мышлением. Они подготовят вас к следующему этапу стадии самопомощи.

Изменение образа мышления и осознанность ослабляют эмоциональное напряжение. Когда оно спадет, можно перейти к технике конфронтации, чтобы обрести устойчивость. Для этого надо напрямую столкнуться с неприятными эмоциями. Такое решение поначалу кажется нелогичным, но вы вскоре поймете, что именно оно позволит жить полноценно и счастливо. Книга поддержит вас на этом пути.

Вы не только станете гибче и устойчивее, но и будете относиться к себе с благодарностью и сочувствием. Эти навыки меняют угол зрения, чего и добивается КПТ. Вы научитесь ценить то, что имеете, а не сожалеть о том, чего у вас нет. А еще сможете справиться с навязчивой самокритикой, которой часто сопровождаются тревожность и депрессия.

Инструменты из этой книги весьма мощные. Советую опробовать каждый из них — самостоятельно или с помощью психотерапевта. Пятьдесят лет исследовательской работы подтверждают их эффективность. Если вы хотите получать больше удовольствия от жизни — прочтите эту книгу, изучите приемы и применяйте их на практике.

*Джудит Бек, доктор психологических наук,
президент Института когнитивно-поведенческой
терапии им. Бека, профессор Пенсильванского университета*

Часть I

Осознание собственных эмоций и подготовка к переменам

Глава 1

Что такое эмоциональная ригидность

Если вы страдаете от тревожности и депрессии, то, вероятно, ощущаете беспокойство и сильную подавленность чаще других людей. Когда вы встревожены, эмоции предельно обостряются: мысли так и скачут, все мышцы напряжены. Если вы в депрессии, чувства притупляются: вы туго соображаете, ощущаете тяжесть в теле и усталость. И случись вам впасть в одно из этих состояний, вы застреваете в нем надолго, тогда как остальные быстро выйдут из них и двигаются дальше. Другими словами, ваша эмоциональная система *не такая гибкая*, как у окружающих. Вам тяжело выйти из тревожного или депрессивного состояния и жить той жизнью, какой хочется.

Эмоциональная гибкость — способность реагировать на проблемы с разной интенсивностью, а затем возвращаться в исходное состояние, когда ситуация нормализуется. Гибкость эмоциональной системы — пожалуй, единственный и самый главный признак психологического здоровья. К счастью, ваше состояние не статично, оно регулируется. Поработав над эмоциональной системой, вы можете сделать ее гибче.

Цель этой книги — познакомить вас с приемами, которые помогут развить эмоциональную гибкость. Чем вы устойчивее, тем меньше грустите и тревожитесь и тем быстрее справляетесь с превратностями судьбы.

Здесь представлены приемы — осознанность, гибкое мышление, самострадание, — с которыми вы бы познакомились и на сеансах КПТ. КПТ — золотой стандарт в лечении тревожности и депрессии. Пятьдесят — и даже больше — лет исследований подтверждают: эти навыки помогают справиться с неприятными состояниями. Неважно, страдаете ли вы от тревоги, уныния, тревожного или депрессивного расстройства, — эта книга вам поможет. Одна книга, одна программа, один набор инструментов для ознакомления и применения. Ведь тревожность и депрессия — признаки ригидности эмоциональной системы.

Проблема — ригидность эмоциональной системы

Альберт Эйнштейн определил безумие как повторение одних и тех же *действий* в надежде получить другой результат. Если применить это высказывание к эмоциональной сфере, можно сказать, что безумием будет *прокручивать* одни и те же мысли и *обращать внимание* на одни и те же детали. Ригидность в мышлении, поведении и распределении внимания приводит к появлению тревожности и депрессии, которые вырастают до невероятных размеров, причиняют боль, разрушают и преследуют.

Ригидность в распределении внимания

Внимание играет важную роль в эмоциональном отклике. Если на улице до вас донесется какой-то звук из подворотни, вы предположите (хотя и без полной уверенности), что он сигнализирует об опасности. Едва вы успеете об этом подумать, как внимание мигом переключится на звук, чтобы определить, правы ли вы. Если вы ошиблись, то начнете анализировать свои действия, чтобы решить проблему, возникни она снова. Это нормальное развитие событий.

Но если мы говорим о тревожности и подавленности, здесь играют роль два фактора: *отклонение внимания* и его *ригидность*. Если вы слишком тревожитесь, то преувеличиваете угрозу (или то, что считаете угрозой). Например, сильное беспокойство из-за предстоящего перелета (*отклонение внимания*) может ослабить вашу бдительность на дороге, пока вы едете в аэропорт на автомобиле. Если у вас депрессия, вы сосредоточены исключительно на негативных факторах (или таких, которые кажутся вам таковыми), даже совсем незначительных. Например, друг пробует приготовленный вами суп и говорит: «Очень вкусно, но я бы добавил соли». Вы в таком случае услышите «я бы добавил соли», упустив «очень вкусно».

Проблема не только в том, что вы концентрируетесь на угрозах и негативных факторах. Вам еще и сложно переключить внимание обратно. Оно может быть *ригидным* точно так же, как и образ мыслей. Действительно, при эмоциональных расстройствах внимание бывает настолько негибким, что представления человека о мире искажаются.

Ригидное мышление

Если вы страдаете от тревожности или депрессии, то начинаете трактовать события ошибочно и нерационально. Переоценив вероятность плохого события или его влияние на вашу жизнь, вы можете тревожиться из-за этого весь день. Вы начинаете обобщать: из-за одной незаметной ошибки корите

себя за неудачливость, чувствуете беспомощность и подавленность. Это автоматические и ригидные модели мышления. Часто вы даже не замечаете, что снова идете по проторенной дорожке.

Научившись распознавать, что именно затянуло вас в круговорот негативных мыслей, и выбираться оттуда, вы справитесь с тревожностью и депрессией.

Ригидное поведение

Ригидность не ограничивается мышлением и распределением внимания. Она может проявляться и в *поведении*. Речь о действиях, к которым вы привычно прибегаете, чтобы избежать тревоги или подавленности либо сдерживать их. Например, вы боитесь разговаривать на определенные темы из страха сказать что-нибудь не то. Или без конца проверяете, хорошо ли заперли дверь, потому что опасаетесь грабителей. Все это типичные примеры *поведения, продиктованного тревожностью*. Если вы не хотите заниматься любимым делом из-за непроходящей усталости, если не находите сил встать с постели и пойти на работу (или, скажем, позвонить другу, или принять душ), потому что вас обуревают негативные чувства, это уже *поведение, продиктованное депрессией*.

Чтобы уклониться от тревоги и подавленности, люди также используют определенные мыслительные приемы. В отличие от поведения, они у нас в голове. Например, вы постоянно уговариваете себя, что на велосипедной прогулке никого не задела. Или без конца анализируете диалог в надежде, что понравилась собеседнику (или как минимум не вызвали у него неприятия). Это *модели мышления, продиктованные тревожностью*. *Модели мышления, продиктованные депрессией*, выражаются в том, что вы постоянно прокручиваете в голове неприятные события из прошлого. Например, снова и снова задаетесь вопросом, почему на итоговой аттестации вашу работу оценили как хорошую, но не отличную. А потом критикуете себя: «Надо было больше стараться».

Ригидность эмоциональной системы приводит к избеганию

На рис. 1.1 вы видите типичный замкнутый круг, в который вас заводит ригидность эмоциональной системы. Допустим, происходит что-нибудь нерядовое. Вы реагируете на него определенным образом: прослеживается некая закономерность в мыслях, поведении и распределении внимания. Эмоциональная ригидность усиливает ваш отклик на проблемную ситуацию.