

Легенда нон-фикшн. Полное издание

ДЭВИД БЕРНС

**НОВОЕ
ИЗДАНИЕ**

**ТЕРАПИЯ
ТРЕВОГИ,
НАСТРОЕНИЯ,
ДЕПРЕССИИ**

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

Бернс, Дэвид.

Б51 **Терапия тревоги, настроения, депрессии. Новое издание. Революционный метод / Дэвид Бернс. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 592 с. — (Легенда нон-фикшн. Полное издание).**

ISBN 9781683732884 (англ.)

ISBN 978-5-17-165903-5

Страдаете от депрессии, плохого настроения, тревоги, одиночества, сомнений в себе и низкой самооценки? Есть способ справиться с этим без дорогостоящих консультаций и медикаментов!

Перед вами книга одного из самых знаменитых психиатров 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 терапии (КПТ) вы найдете результаты новейших исследований, а также более 50 техник, с помощью которых сможете побороть негативные мысли и вызванные ими тревогу и подавленное настроение. Проверенные методы помогут развить чувство радости и позитивное отношение к себе и к жизни.

УДК 616.85

ББК 56.12

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

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 9781683732884 (англ.)
ISBN 978-5-17-165903-5

© 2020 by David Burns
© Кучина С., перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об этой книге	6
Предупреждение	8
Благодарности	10
Вступление. Тогда и сейчас	12

РАЗДЕЛ I

Как превратить депрессивные переживания и тревогу в радость	21
1. Как вы себя чувствуете?	22
2. Терапия настроения за пятнадцать минут. Краткое содержание	34
3. Плохое настроение, проблемы в отношениях, привычки и зависимости: как и почему мы им поддаемся	56
4. История Карен: «Я плохая мать»	82
5. История Мелани: «Она расскажет другим, и те меня осудят!»	119
6. Быстрое исцеление возможно или это просто выдумки?	155
7. История Марка: «Я плохой отец»	161
8. История Мэрилин: «У меня рак легких четвертой стадии»	179
9. История Сары: «Я боюсь микробов!»	201
10. Как изменить ваши чувства (часть первая). Ежедневник настроения	214

11. Как изменить ваши чувства (часть вторая).
 Великий побег 250

РАЗДЕЛ II

- Как сокрушить искаженные мысли 257
12. Все или ничего 258
13. Обобщение 266
14. Мысленная фильтрация и игнорирование
 позитивного 277
15. Поспешные выводы. Телепатия 286
16. Предсказание будущего (часть первая).
 Бездна 300
17. Предсказание будущего (часть вторая). Тревожность.. 323
18. Преувеличение и преуменьшение 351
19. Эмоциональная рационализация 362
20. Утверждения «должен — не должен» 376
21. Ярлыки 390
22. Обвинение себя и других 397

РАЗДЕЛ III

Духовно-философское измерение:

- четыре «Великие смерти» личности 421
23. Есть ли у вас личность? Нужна ли она вам? 422
24. Существуют ли люди, которые действительно
 лучше других? Относитесь ли вы к ним? 431
25. Существуют ли люди, которые действительно
 хуже других? Относитесь ли вы к ним? 442
26. Будем конкретными: какие у вас недостатки? 452
27. Как стать «благодарным мертвецом» 460

РАЗДЕЛ IV

Практика профилактики рецидивов	479
28. Как вы чувствуете себя сейчас?	480
29. Всегда чувствовать себя прекрасно!	485

РАЗДЕЛ V**Последние исследования.**

Поддерживает ли наука ТЕАМ-КПТ?	497
30. ТЕАМ-КПТ и искусство микронеурхирургии	498
31. Что вызывает депрессию и тревожность? Как лучше всего их лечить?	516

РАЗДЕЛ VI

Дополнительные ресурсы	549
32. Полезные бесплатные ресурсы специально для вас!	550
33. Пятьдесят способов исправить мышление	556
Об авторе	588

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), 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 *ТЕАМ-КПТ* в Канаде удаленно, а также предлагает превосходные онлайн-курсы по *ТЕАМ-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.

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

T = Проверка (от англ. Testing);

E = Эмпатия (от англ. Empathy);

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

M = Методы (от англ. Methods). — *Прим. ред.*

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

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, все истории реальны. Примеры помогли мне сделать эту книгу живой и вдохновляющей.

Наконец, я хочу поблагодарить мою любимую жену Мелани за ее любовь, поддержку и терпение. А еще за потрясающую, искреннюю помощь в работе над этой книгой, в том числе в ее редактировании!

ВСТУПЛЕНИЕ. ТОГДА И СЕЙЧАС

Когда мы жили в Филадельфии, нам с женой понадобилось сделать дома ремонт. Он продлился пару недель. В последний день Фрэнк, наш плотник, заканчивал кое-какую работу у входной двери. Проходя мимо него, я заметил, что он выглядит расстроенным. Тогда я сказал Фрэнку, что мы с женой в восторге от того, как он потрудился над нашим домом, сделав его еще красивее, и нам грустно прощаться.

Фрэнк поблагодарил меня и поинтересовался, можно ли задать мне вопрос. Он слышал, что я психиатр, но не хотел показаться навязчивым. Я ответил, что с радостью помогу, если смогу. Фрэнк рассказал, что чувствует себя подавленным, и спросил, не разбираюсь ли я в депрессии и не могу ли посоветовать какое-нибудь лекарство.

Я не мог ему не помочь, ведь он так трудился для нас, и поэтому я рассказал Фрэнку, что депрессивные переживания — это часто результат нашего мышления. И поинтересовался, не замечал ли Фрэнк в последнее время, что перепады настроения сопровождаются дурными мыслями, о чем он думал, что говорил самому себе.

Фрэнк ответил, что много думал о старении. Говорил себе, что его тело скоро перестанет справляться с прежним ритмом, и боялся, что тогда ему не хватит денег, чтобы обеспечивать себя и жену на пенсии. После окончания школы он занимался только плотницким делом. Теперь, когда ему было за шестьдесят, он вдруг осознал, что за жизнь так и не сделал ничего значимого. Казалось, Фрэнк вот-вот расплачется.

Я посочувствовал ему. А потом предложил ему попробовать применить так называемую технику двойных стандартов, которая, как мне показалось, может ему помочь. К слову, большинство из

нас неосознанно пользуется этой техникой. Когда мы расстроены или не можем добиться своей цели, мы склонны ругать себя и подвергать жесткой критике. Но если бы подобные проблемы были у близкого друга, то мы отнеслись бы к нему с гораздо бóльшим состраданием и поддержкой. Техника заключается в том, что нужно осознать этот факт, а затем спросить себя: готов ли я поговорить с самим собой с тем же состраданием и поддержкой, какую оказал бы близкому другу? Не все методы подходят всем, но этот обычно эффективен для всех, кто его применяет.

Я попросил Фрэнка представить, что он говорит с близким другом, который очень похож на него, как его клон или потерянный в детстве брат-близнец. Этот воображаемый друг тоже был плотником и теперь вот-вот должен выйти на пенсию. И он тоже с самой школы занимался только плотницким делом. Я спросил Фрэнка, что бы он сказал такому собеседнику, если бы тот признался, что чувствует себя так же подавленно, как сам Фрэнк. Сказал бы он своему другу следующее?

Да, ты стареешь. Твое тело начинает тебя подводить. И если ты выйдешь на пенсию, у тебя закончатся деньги и ты не сможешь обеспечивать жену и семью. За всю жизнь ты так и не сделал ничего значимого.

Сначала Фрэнк меня не понял. Он подтвердил, что *так и сказал бы* другу, потому что это правда.

Я сказал: «Ладно, давай убедимся, что понимаем друг друга. Представим, что я твой друг. Меня зовут Дэвид, но в остальном я точно такой же, как ты. Я тоже плотник, и моя жизнь полностью совпадает с твоей. Скажи мне все это: что я старею, что тело начинает меня подводить, что моя жизнь была бессмысленна и так далее».

Фрэнк задумался и замолчал секунд на десять. А потом ответил: «Док, я не уверен, что другу можно такое говорить».

Я спросил: «Почему?»

Фрэнк объяснил, что было бы жестоко так унижать друга, к которому он хорошо относится, и что все эти утверждения кажутся ему недостаточно справедливыми, а то и вовсе неверными.

Я спросил Фрэнка, что бы он сказал Дэвиду, своему другу. Фрэнк ответил:

Несмотря на то что ты стареешь, ты все еще можешь выполнять прекрасную работу. Даже если сократишь нагрузку — и, по правде говоря, ты этого заслуживаешь, — ты все еще будешь продуктивным. И, боже, посмотри, как ты чудесно потрудился над этим домом! Владельцы в восторге, и результат твоей работы действительно выглядит отлично! Кстати, даже если ты решишь выйти на пенсию, у тебя есть неплохие накопления, и вы с женой сможете на них прожить. Наконец, и это, наверное, важнее всего, подумай о той радости, которую ты принес в жизнь людей, на которых работал все эти годы. На тебя ни разу не жаловались, ты всегда хорошо работал по честной цене и никогда никого не обманывал. Это то, что действительно важно. Тебе есть чем гордиться!

Я сказал Фрэнку, что его слова прозвучали справедливо, а потом уточнил, правда ли это или он сказал так, чтобы поддержать меня.

Фрэнк ответил, что это чистая правда.

Тогда я спросил: «Если в отношении меня эти слова — чистая правда, а я точно такой же, как ты, может быть, в отношении тебя они тоже чистая правда?»

Он на секунду задумался, а потом ответил: «Наверное, в отношении меня они тоже правдивы. Вы правы!»

Я объяснил ему, что причина его депрессивного настроения крылась не в старении, а в том, что он думал о жизни негативно. Жесткие слова, которые он говорил самому себе, расстроили бы любого. Я спросил Фрэнка, готов ли он общаться с самим собой так, как говорил бы с близким другом, очень похожим на него.

В этот момент у него в голове как будто зажглась лампочка, и Фрэнк воскликнул: «Так проблема просто в том, как я думаю? В моих негативных мыслях?»

Я ответил: «Да».

Он сказал: «Ух ты, мне стало гораздо легче! Спасибо, док!»

Я объяснил ему, что техника, которой мы воспользовались, относится к когнитивной терапии, потому что с ее помощью мы

учимся менять образ мыслей, то есть наши когниции. А еще мы справились за пять минут, и ему не пришлось пить таблетки.

Я **ОБОЖАЮ**, когда так происходит. Это одна из главных радостей в моей жизни. Поэтому я написал «Терапию настроения» почти сорок лет назад. Я хочу, чтобы люди поняли следующее:

1. Вы **ЧУВСТВУЕТЕ** так, как вы **ДУМАЕТЕ**. Другими словами, ваши негативные эмоции, такие как уныние и тревога, — это итог ваших мыслей, а не жизненных обстоятельств.

2. Негативные мысли, которые вас расстраивают, почти всегда запутанные и перевернутые с ног на голову. Они не отражают истинное положение вещей.

3. Если вы измените образ **МЫСЛЕЙ**, то сможете изменить свое **САМОЧУВСТВИЕ**.

И вот что действительно важно. Перемены могут произойти очень быстро, даже если вы чувствуете тяжелую подавленность и тревогу.

Несколько дней назад мне пришло потрясающе письмо от моего уважаемого коллеги, доктора Роберта Шахтера:

Я хочу поделиться переживанием, которое растрогало меня до слез. Женищина из Небраски — ее дочери, моей пациентке из Нью-Йорка, уже двадцать лет — рассказала, что была под глубоким впечатлением от книги «Терапия настроения» еще тогда, когда ее дочь только появилась на свет.

Женищина поведала историю, которая произошла, когда ее дочь ходила в детский сад. Воспитательницу ее дочки уволили. Женищина хорошо относилась к воспитательнице и очень переживала за нее, поэтому она пришла к ее дому и оставила на пороге книгу «Терапия настроения».

*Их пути разошлись, и, когда через какое-то время они встретились, воспитательница сказала: «Я хочу Вас поблагодарить. Знайте, что Вы **спасли мою жизнь!** Мой отец покончил с собой, и в тот день, когда Вы пришли, я собиралась последовать за ним. Эта книга спасла меня. Спасибо». И тогда мама моей пациентки сказала: «Благослови Бог доктора Бернса!»*