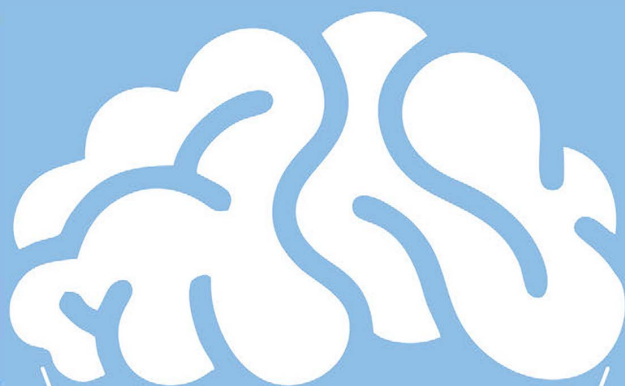


Д. Гринбергер, К. Падески

РАЗУМ РУЛИТ НАСТРОЕНИЕМ

ИЗМЕНИ СВОИ МЫСЛИ, ПРИВЫЧКИ, ЗДОРОВЬЕ, ЖИЗНЬ



В мире продано более
1 100 000 копий
Книга переведена
на **23** языка



MIND OVER MOOD

SECOND EDITION

Change How You Feel
by Changing the
Way You Think

Dennis Greenberger, PhD

Christine A. Padesky, PhD

Foreword by Aaron T. Beck, MD



THE GUILFORD PRESS
New York London

Д. Гринбергер, К. Падески

РАЗУМ РУЛИТ НАСТРОЕНИЕМ

ИЗМЕНИ СВОИ МЫСЛИ, ПРИВЫЧКИ, ЗДОРОВЬЕ, ЖИЗНЬ

Д. Гринбергер, К. Падески

**Разум рулит настроением. Измени свои мысли,
привычки, здоровье, жизнь**

Серия «Сам себе психолог»

Перевела с английского А. Бычкова

ББК 53.57
УДК 615.851

Гринбергер Д., Падески К.

Г85 Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь. — 2020. — 320 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

Настроение скачет? Мысли крутятся и не дают ни на чем сосредоточиться? Проблемы нарастают как снежный ком?

Книга «Разум рулит настроением» является бестселлером № 1 по когнитивной психотерапии в мире. В ней описаны методы, которые уже помогли тысячам людей победить депрессию, тревогу, гнев, стресс, тягу к алкоголю и наркотикам, трудности в отношениях с другими людьми. Наблюдая за собой и выполняя упражнения, читатели научатся изменять мысли, от которых чувствуют эмоциональный дискомфорт, но и отработают навыки решения самых разных проблем. Книга адресована широкому кругу читателей.

16+

Оглавление

Отзывы о книге «Разум рулит настроением»	9
Предисловие	11
Благодарности	14
Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям.	17
Перечень письменных заданий	20
Глава 1. Как книга «Разум рулит настроением» может вам помочь.....	23
Как книга поможет вам?	23
Как понять, что книга мне помогает?	25
Как пользоваться книгой	25
Глава 2. Анализируем ваши проблемы.....	29
Анализируем проблемы Бена	31
Анализируем проблемы Линды	34
Анализируем проблемы Мариссы	36
Анализируем проблемы Вика	39
Глава 3. Главное — мысли.....	42
Как мысли связаны с настроением?	42
Как мысли связаны с поведением?	45

Как мысли связаны с физическими реакциями?	47
Как мысли связаны с внешними факторами?	48
Стоит ли искать решение в позитивном мышлении?	51
Изменение образа мыслей: единственный ли это способ улучшить самочувствие?.....	52
Глава 4. Определяем и оцениваем настроение	54
Определяем настроение	54
Оценка чувств	58
Глава 5. Устанавливаем личные цели и отмечаем прогресс	63
Глава 6. Ситуации, настроение и мысли	69
Глава 7. Автоматические мысли.....	79
Как мы начинаем осознавать свои автоматические мысли?	81
Заряженные мысли.....	90
Глава 8. Где доказательство?.....	97
Глава 9. Альтернативное или взвешенное мышление	117
Что делать, если мое настроение не изменилось?	128
Что делать, если заряженная мысль подтверждается доказательствами?	134
Проверка настроения	135
Глава 10. Новые мысли, план действий и план принятия	139
Принятие	149
Проверка настроения	154
Проверка целей	154
Глава 11. Исходные предположения и поведенческие эксперименты.....	156

Определяем исходные предположения	164
Эксперимент 1. Всегда ли «тогда/то...» следует за «если...»?	168
Эксперимент 2. Наблюдаем за другими и смотрим, применимо ли правило «если... тогда/то...» к ним	170
Эксперимент 3. Делаем обратное и смотрим на результат	171
Проверка настроения	178
Глава 12. Новые фундаментальные убеждения, благодарность и проявление доброты.....	179
Определяем фундаментальные убеждения: метод «сверху вниз»	184
Проверяем фундаментальные убеждения.....	191
Определяем новые фундаментальные убеждения	192
Укрепляем новые фундаментальные убеждения	194
Укрепление фундаментальных убеждений при помощи поведенческих экспериментов	201
Благодарность.....	205
Выражаем благодарность другим людям.....	211
Проявление доброты.....	213
Проверка настроения	216
Что делать дальше?.....	216
Глава 13. Анализируем вашу депрессию	218
Определяем и оцениваем симптомы депрессии.....	219
Когнитивные аспекты депрессии.....	224
Лечение депрессии.....	228
Запланируйте дела, которые вам приятно выполнять или которые позволяют вам чего-то добиться.....	243

Глава 14. Анализируем вашу тревогу	252
Тревожное поведение.....	258
Тревожные мысли	263
Преодоление тревоги	268
Глава 15. Анализируем ваши гнев, вину и стыд.....	290
Гнев	293
Вина и стыд.....	307
Глава 16. Удерживаем результат и становимся более счастливыми	321
Сокращаем риск рецидива	328
Поставьте книгу «Разум рулит настроением» на видное место	331
Используйте «Разум рулит настроением», чтобы стать более счастливым	332
Эпилог	335
Измените свое состояние, изменяя ход своих мыслей....	340
Приложение.....	341
Второй экземпляр избранных письменных заданий и указатель по различным типам состояния.....	341

Отзывы о книге «Разум рулит настроением»

«Редко публикуются книги, которые по-настоящему могут изменить жизнь. “Разум рулит настроением” одна из них. Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески доступно изложили ключевые идеи и теоретические основы психотерапии в этом руководстве по самосовершенствованию».

Из предисловия, составленного доктором Аароном Т. Беком, занимающимся развитием когнитивной терапии

«Эта выдающаяся книга — результат более чем сорока лет передовых исследований. В ней представлены проверенные в клинических условиях стратегии, которые позволят вам управлять своим сознанием и эмоциями. Без этого навыка можно с легкостью свести на нет качество жизни. Доктор Гринбергер и доктор Падески показывают, как мысли влияют на наши чувства, а также учат, как с помощью навыков из книги избавиться от болезненного состояния. Первое издание этой книги уже стало классикой, второе издание превзошло первое и наверняка станет настольной книгой для многих людей по всему миру».

**Марк Уильямс, доктор философии, соавтор книги
«Осознанный путь» (The Mindful Way Workbook)**

«Благодаря книге “Разум рулит настроением” более чем миллиону читателей удалось облегчить и даже полностью избавиться от страданий, вызванных депрессией и другими психологическими расстройствами. Выдающиеся психотерапевты Гринбергер и Падески полностью обновили книгу для второго издания, включив последние исследования и инновации в области психотерапии. Научно доказано, что один из самых действенных способов улучшить эмоциональное состояние — изменить отношение к тем ситуациям, которые вызывают сильный эмоциональный отклик. Я советую прочитать эту книгу каждому, кто намерен проживать каждый день в хорошем настроении».

Дэвид Х. Варлоу, доктор философии, член Американского совета профессиональной психологии (ABPP), соавтор книги «10 шагов к победе над стрессом» (10 Steps to Mastering Stress)

«Как и гласит заголовок, эта книга поможет изменить ход ваших мыслей и надолго привнести положительные изменения».

Джудит С. Бек, доктор философии, президент Института терапии когнитивного поведения им. Бека

Предисловие

Редко публикуются книги, которые по-настоящему могут изменить жизнь. «Разум рулит настроением» одна из них. Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески доступно изложили ключевые идеи и теоретические основы психотерапии в своем руководстве по самосовершенствованию. Первое издание этой книги перечитывают и рекомендуют терапевты, пациенты и те, кто стремится изменить свою жизнь.

Я начал разрабатывать когнитивную психотерапию (КП) в конце 1950-х и даже не мог представить, что КП станет одним из самых эффективных и популярных методов психотерапии в мире. Данный метод изначально разрабатывался для преодоления депрессии. Положительные результаты ее лечения пробудили всеобщий интерес к КП. На сегодняшний день КП является самым часто практикуемым методом психотерапии во многом благодаря устойчивым положительным и нередко быстрым результатам.

Когнитивная психотерапия успешно применяется для помощи пациентам с депрессией, паническим расстройством, фобиями, тревогой, гневом, стрессовыми расстройствами, проблемами во взаимоотношениях, наркотической или алкогольной зависимостью, расстройствами пищевого поведения, психозами. Книга познакомит с ключевыми принципами терапии, благодаря которым достигнут положительный результат в лечении перечисленных расстройств.

Книга «Разум рулит настроением» стала ключевой вехой в развитии КП. Впервые основы КП были настолько четко и последовательно изложены для широкого круга читателей. Книга изобилует наводящими вопросами, подсказками и памятками. Также доктор Гринбергер и доктор Падески включили письменные задания, разработанные в рамках клинической практики. Данные материалы могут стать руководством к действию для всех тех, кто нацелен кардинально поменять свою жизнь.

Книга поистине уникальна, ведь ее можно использовать и как руководство по самопомощи, и как дополнение к психотерапии. Также она подойдет в качестве пособия по успешному применению КП для выпускников,

специализирующихся на психотерапии, и интернов. Книга написана простым языком, так что ее можно использовать в качестве учебника в вузах.

«Разум рулит настроением» переведен на 22 языка и вошел в число самых продаваемых книг по когнитивной психотерапии.

Во втором издании книги в разделе по применению КП для борьбы с тревогой появились дополнения (речь об открытиях в данной области, совершенных со времени публикации первого издания). В новое издание также вошли разделы, посвященные осознанности, принятию, прощению, благодарности и позитивной психологии. Читатели научатся применять данные принципы в рамках модели КП для борьбы с расстройствами на пути к счастливой жизни.

Доктор Гринбергер и доктор Падески были моими студентами, а теперь мои коллеги и друзья уже на протяжении многих лет. В этом тандеме сошлись талант и опыт, благодаря чему и появилась на свет эта книга. Деннис Гринбергер — новатор применения когнитивной терапии в рамках стационарного и амбулаторного лечения. Он уделяет особое внимание разработке высокоэффективных курсов лечения, основываясь на исследованиях в области психотерапии. Доктор Гринбергер — основатель и руководитель Центра по лечению тревоги и депрессии (Anxiety and Depression Center) (Ньюпорт-Бич, штат Калифорния), где практикуют КП. Этот центр — наглядный пример заботливого отношения к пациентам, где применяются наработки в области КП. Помимо обязанностей руководителя центра доктор Гринбергер проводит обучение и консультации для интернов, выпускников факультетов психологии, а также для лечащего персонала, заинтересованного в развитии навыков в области КП. Доктор Гринбергер занимал пост президента основанной мною Академии когнитивной терапии (Academy of Cognitive Therapy), проводящей сертификацию когнитивных психотерапевтов.

С Кристин А. Падески мы работаем вместе с 1982 года, преподаем КП тысячам психотерапевтов по всему миру. Мы общаемся долгое время, и я вижу перед собой специалиста, разбирающегося в КП едва ли не лучше всех психотерапевтов. Я с восхищением отмечаю, сколько теплоты в ее отношениях с клиентами. В 1983 году доктор Падески основала Центр когнитивной психотерапии (Center for Cognitive Therapy) в Хантингтон-Бич (штат Калифорния), ставший важнейшим международным центром по обучению психотерапевтов в области КП. Она лично обучила более 45 тысяч психотерапевтов в 22 странах. Доктор Падески снискала уважение среди коллег. Она также является обладателем региональных, национальных и международных наград за ценные открытия в сфере психотерапии. Важная часть ее вклада — разработка пятичастной модели определения расстройств и семи граф дневника мыслей. Читатели научатся применять данные навыки в решении собственных проблем. Доктор Падески — почетный член-основатель

Академии когнитивной терапии, проводит международные консультации для психотерапевтов, сотрудников клиник, медико-криминалистических отделений и образовательных программ.

Уникальные профессиональные качества и богатый опыт доктора Гринбергера и доктора Падески как психотерапевтов и новаторов слились воедино в этой восхитительной книге. Точно так же, как в свое время книга «Когнитивная терапия депрессии» (Cognitive Therapy of Depression), которую я написал в соавторстве с Джоном Рашем (John Rush), Брайаном Шоу (Brian Shaw) и Гари Эмери (Gary Emery) (New York: Guilford Press, 1979), совершила переворот в ведении терапии, книга «Разум рулит настроением» установила новый стандарт в применении КП. Книга снабжена подробными инструкциями, которые помогут более четко соблюдать установленные принципы КП и тем самым улучшить качество проводимого лечения и своей жизни. Благодаря этой книге у читателя в руках оказывается эффективный инструмент, позволяющий самостоятельно применять когнитивную психотерапию.

**Аарон Т. Бек, доктор медицины, почетный профессор
психиатрии университета Пенсильвании, почетный президент
Института терапии когнитивного поведения Бека**

Мы признательны Аарону Т. Беку за новаторские разработки в области когнитивной психотерапии. Его работы стали основой и источником вдохновения для написания «Разум рулит настроением». Как наставник, коллега и друг, он помог нам обоим в выборе профессии. Он активно поддерживал наш проект и не скупился на критические замечания, которые помогли сделать книгу более полезной для читателей. Мы надеемся, что второе издание «Разум рулит настроением» будет созвучно его взглядам на когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) и что четкие предписания помогут читателям в самолечении, ведь именно возможность самостоятельного лечения он пропагандировал в своих работах и завещал развивать и нам.

Кэтлин А. Муни (Kathleen A. Mooney) предоставила комментарии к черновым вариантам книги и детально проанализировала каждую главу. Благодаря ее нескончаемому энтузиазму, творческому подходу, знаниям в области когнитивной терапии, а также в области редактирования и графического дизайна структура и содержание книги были существенно улучшены. Например, она порекомендовала нам включить полезные советы и памятки, а затем лично разработала иконки для более удобного поиска. Она щедро делилась идеями на всех этапах — и книга от этого только выиграла.

Нашим редактором в «Гилфорд Пресс» (The Guilford Press) выступила Китти Мур (Kitty Moore), которая всегда была яркой поклонницей «Разум рулит настроением». Более того, все сотрудники издательства, работавшие над нашим проектом, ежедневно проявляли профессионализм и верность принципам, благодаря чему «Гилфорд» считается лидером среди издательств, печатающих работы по психическому здоровью. Мы выражаем особую признательность главному редактору Сеймуре Вайнгартену (Seymour Weingarten) за то, что разделяет наши взгляды.

Замечания Роуз Муни (Rose Mooney) после прочтения одного из черновых вариантов первого издания заставили нас изменить структуру нескольких глав, сделав их более интересными для читателя. За время написания книги мы нашли в Роуз своего идеального вдумчивого читателя.

Сообщество специалистов в области когнитивно-поведенческой терапии неоднократно помогало нам с книгой. Мы выражаем благодарность исследователям по всему миру, которые неустанно пытались найти способы, позволяющие людям самостоятельно ослабить гнет тревожных мыслей. Мы признательны тысячам психотерапевтов, которые с большим энтузиазмом встретили выход первого издания книги и стали использовать ее в работе с пациентами. Многие терапевты любезно поделились идеями по улучшению нашей книги. Нам несказанно повезло найти дружескую поддержку и взаимопонимание в кругу коллег. При составлении второго издания книги мы стремились включить теорию и практику научно обоснованной терапии, которая развивается благодаря усилиям общества психотерапевтов и ученых.

Также мы бы хотели поблагодарить более миллиона человек, прочитавших первую редакцию «Разум рулит настроением». Кто-то даже делал пометки на каждой странице, дополняя книгу своими мыслями и эмоциями. Другие же копировали письменные задания до тех пор, пока материал не был усвоен. Ваши старания, отдача и содержательные комментарии вдохновляли нас в течение трех лет, пока мы трудились над вторым изданием. Более того, каждый наш клиент задавал вопросы и делился опытом. Хотя у нас нет возможности перечислить все имена в своем благодарственном послании, эта книга является в том числе результатом вашей неустанной работы. Вы помогли нам стать лучше в психотерапии и писательском деле.

Нам приятно отметить, что наша совместная работа над книгой доставила нам массу удовольствия. Процесс был трудоемким, но в результате на свет появилась книга, лучше которой мы бы точно не написали, работая по отдельности.

Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески

Личная благодарность:

Спасибо Дидре Гринбергер (Deidre Greenberger) за теплоту и любовь. Ее непоколебимая вера в меня и этот проект стали неиссякаемым источником энергии и вдохновения. Она наполнила эту книгу и мою жизнь юмором, любопытством и мудростью. Еще я благодарен моим двум сладким ангелам — Элисе и Аланне Гринбергер.

Еженедельные встречи в Центре по лечению тревоги и депрессии с Перри Пассаро, Шанной Фармер, Дэвидом Линдквистом, Жанин Шрот, Робертом Йилдингом, Брайаном Гутри и Джейми Флэк Лессером в значительной степени обогатили книгу. Наши беседы касались принципов когнитивно-поведенческой терапии и ее развития и давали пищу для дальнейших размышле-

ний, что нашло свое отражение во втором издании. Я всегда с восхищением учусь у талантливых коллег тому, как применять принципы и стратегии из книги «Разум рулит настроением», чтобы видеть положительный результат у клиента. Я бы также хотел отдельно поблагодарить моего хорошего друга и коллегу Перри Пассаро. Он помог по-новому взглянуть на то, какой может быть когнитивная терапия.

Деннис Гринбергер

Моей карьере я всецело обязана Аарону Т. Беку. Его первые книги помогли мне с выбором профессии, а дружба длиной почти в 40 лет обогатила каждый год моей жизни. Его любознательность, креативность, чувство юмора, умение работать в команде ежедневно окрыляют меня.

Кэтлин А. Муни, с которой мы работаем 35 лет, принимает участие во всех моих проектах по когнитивно-поведенческой терапии. У нее есть способность делать хорошие идеи еще лучше, привнося в них свое творческое видение. Кэтлин заряжает меня энергией и вдохновляет своей поддержкой. Во всем новом и во всем хорошо знакомом я полагаюсь на ее мудрость и советы. Она делает каждый день лучше.

Кристин А. Падески

Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям

Анализ результатов показывает, насколько когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) может быть эффективной для лечения широкого спектра психологических расстройств, включая депрессию, тревогу, гнев, нарушение пищевого поведения, злоупотребление психоактивными веществами и проблемы во взаимоотношениях. «Разум рулит настроением» является практическим пособием по применению навыков КПТ, в котором информация излагается в четкой и последовательной форме. Книга призвана помочь читателям осознать свои проблемы и кардинально изменить жизнь (как при участии психотерапевта, так и своими силами).

Лечащий персонал может использовать книгу при составлении курса лечения, для закрепления навыков у пациентов и для их дальнейшего терапевтического обучения после окончания терапии. С помощью письменных заданий и тестов-опросников для оценки настроения пациент постоянно вовлечен в процесс закрепления в повседневной жизни навыков, полученных во время терапии. Навыки КПТ излагаются последовательно, и по мере усвоения информации читатель обучается новым навыкам, основанным на пройденном материале. Благодаря структуре изложения материала, полезным советам и руководству по преодолению типичных сложных ситуаций читатели успешно применяют принципы КПТ и живут более счастливой и полноценной жизнью, оставляя все проблемы позади.

Широкая популярность первого издания «Разум рулит настроением» нас несказанно обрадовала. Во время написания книги мы намеревались использовать эмпирические изыскания о причинах эффективности психотерапии, чтобы у психотерапевтов появилась книга, которую они могли бы использовать для улучшения результатов своей работы. Одна из потрясающих особенностей КПТ заключается в том, что с ее помощью клиенты нарабатывают навыки, которые позволяют им стать собственным психотера-

певтом. Мы надеялись, что четко составленное пособие по обучению таким навыкам станет полезным руководством по психотерапии как для читателей, занимающихся самолечением, так и для практикующих специалистов.

Книга «Разум рулит настроением» была отмечена как первый обладатель знака отличия Ассоциации поведенческой и когнитивной психотерапии в номинации «Лучшая книга по самосовершенствованию». Этот знак отличия присваивается только тем книгам, которые:

- ♦ применяют принципы когнитивной и/или поведенческой психотерапии;
- ♦ предоставляют задокументированные эмпирические доказательства предлагаемых методов;
- ♦ не содержат рекомендаций или методов, противоречащих научным данным;
- ♦ предоставляют методы лечения с продолжительной историей положительных результатов;
- ♦ соответствуют передовым методикам в области психотерапии.

Психотерапевты могут быть уверены, что знания, которые их клиенты черпают из книги «Разум рулит настроением», являются результатом десятилетий исследований, направленных на поиск лучшего метода борьбы с депрессией, тревогой и иными расстройствами настроения. Как показывает исследование, клиентам не просто становится лучше — улучшения длятся намного дольше (сокращается число рецидивов), если клиенты осваивают навыки, которым обучаются по книге «Разум рулит настроением», и применяют их самостоятельно, а не только под присмотром психотерапевта.

Второе издание книги включает дополнительные эмпирически обоснованные методы: визуализацию, принятие, осознанность, лестницу страха и терапию подвергания тревоге, устойчивость к стрессу и неопределенности, а также позитивную психологию. Полностью обновлены разделы, посвященные активации поведения, расслаблению и методике когнитивного реструктурирования для управления настроением. Тем не менее второе издание сохранило ключевые особенности, присущие и первому, которые сделали его столь популярным среди читателей и психотерапевтов.

За эти годы мы не раз удивлялись творческому подходу лечащего персонала и читателей к применению нашей книги. По всему миру у магистров психологии и ординаторов «Разум рулит настроением» является обязательной к прочтению книгой в рамках курса КПТ. Книга переведена на 22 языка, и навыки, которым она обучает, оказались актуальными для представителей разных культур и социальных слоев.

Одна наша коллега рассказала о женщине, которая рисовала палкой на земле перед входом в клинику в Бангладеш. Подойдя ближе, она с удивлением обнаружила, что та женщина заполняла графы дневника мыслей из

первого издания нашей книги. Другой коллега отметил, что вожди аборигенов Австралии назвали пятичастную модель из главы второй одной из самых актуальных моделей для привязки идей КПТ к их многовековому культурному наследию. Нашу книгу применяют в широко известных центрах по лечению зависимостей, психологических клиниках, госпиталях и медико-криминалистических отделениях, а также при работе с бездомными. Разумеется, больше всего копий книг было приобретено читателями в качестве пособия по самосовершенствованию или после рекомендации специалиста по психическому здоровью. Книга «Разум рулит настроением» настолько многофункциональна, что будет полезной как для лечащего персонала, так и для широкого круга читателей (для всех, кто хочет научиться применять на практике проверенные стратегии управления настроением).

Первое издание книги вышло вместе с путеводителем «Справочник для лечащего персонала по книге “Разум рулит настроением”», в котором были представлены подробные рекомендации по эффективному внедрению материала книги при лечении различных расстройств у клиентов. Обновленное издание «Справочника для лечащего персонала» находится в процессе разработки.

Надеемся, что второе издание «Разум рулит настроением» тоже станет полезным руководством для людей, которые хотят улучшить свою жизнь. Неважно, как будут нарабатываться навыки из книги — с палкой на земле или на цифровом устройстве, — цель остается та же: обучить людей навыкам, которые позволят жить полной жизнью.

Мы призываем лечащий персонал проявить любознательность и взглянуть на «Разум рулит настроением» как на руководство к действию. У каждого человека свой жизненный путь, но все же существуют общие принципы, с помощью которых можно понять, как формируется опыт и как его можно изменить. Со времени выхода первого издания книги знания в области психологии значительно пополнились, а принципы психотерапии шагнули вперед. Мы сделали все возможное для внедрения новых идей во второе издание, чтобы оно стало отражением передовых методов психотерапии.

Деннис Гринбергер и Кристин А. Падески

Зарегистрируйтесь на www.guilford.com/MOM2-alerts, чтобы получать по электронной почте свежие новости об авторах, а также специальные уведомления по электронным изданиям книг, версии на испанском языке, информацию о втором издании «Справочника лечащего персонала по книге “Разум рулит настроением”» (в процессе разработки) и других новостях, связанных с этой книгой

Перечень письменных заданий

Письменное задание 2.1	Анализируем мои проблемы	40
Письменное задание 3.1	Связь мыслей	50
Письменное задание 4.1	Определяем настроение	57
Письменное задание 4.2	Определяем и оцениваем чувства (настроение)	59
Письменное задание 5.1	Ставим цели	64
Письменное задание 5.2	Плюсы и минусы достигнутых и недостигнутых целей	65
Письменное задание 5.3	Что мне поможет в достижении целей?	66
Письменное задание 5.4	Признаки улучшения	66
Письменное задание 6.1	Выделяем ситуации, настроение и мысли	76
Письменное задание 7.1	Объединяем мысли и настроение	87
Письменное задание 7.2	Отделяем ситуации, настроение и мысли	88
Письменное задание 7.3	Определяем автоматические мысли	90
Письменное задание 7.4	Определяем заряженные мысли	94-95
Письменное задание 8.1	Факты против интерпретаций	100
Письменное задание 8.2	Где доказательство?	114
Письменное задание 9.1	Заполняем дневник мыслей Линды	131
Письменное задание 9.2	Дневник мыслей	136
Письменное задание 10.1	Укрепляем новые мысли	141
Письменное задание 10.2	План действий	148
Письменное задание 10.3	Принятие	152
Письменное задание 11.1	Определяем исходные предположения	166
Письменное задание 11.2	Эксперименты, проверяющие исходные предположения	176
Письменное задание 12.1	Определяем фундаментальные убеждения	187

Письменное задание 12.2	Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о себе	188
Письменное задание 12.3	Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о других	189
Письменное задание 12.4	Метод «сверху вниз»: определяем фундаментальные убеждения о мире (или своей жизни)	190
Письменное задание 12.5	Определяем новое фундаментальное убеждение	193
Письменное задание 12.6	Дневник фундаментальных убеждений: фиксируем доказательства, подтверждающие новое фундаментальное убеждение	194
Письменное задание 12.7	Оцениваем уверенность в новом фундаментальном убеждении	197
Письменное задание 12.8	Оцениваем поведение по шкале	201
Письменное задание 12.9	Поведенческие эксперименты для укрепления новых фундаментальных убеждений	204
Письменное задание 12.10	Благодарность за мир вокруг и за свою жизнь	207
Письменное задание 12.11	Благодарим других	208
Письменное задание 12.12	Благодарим себя	209
Письменное задание 12.13	Изучаем журнал благодарности	210
Письменное задание 12.14	Выражаем благодарность	212
Письменное задание 12.15	Проявление доброты	214
Письменное задание 13.1	Опросник по депрессии	221
Письменное задание 13.2	Показатели опросника по депрессии	222
Письменное задание 13.3	Определяем когнитивные аспекты депрессии	227
Письменное задание 13.4	Дневник занятий	236
Письменное задание 13.5	Изучаем свой дневник занятий	238
Письменное задание 13.6	График занятий	246
Письменное задание 14.1	Опросник по тревоге	254
Письменное задание 14.2	Показатели опросника по тревоге	255
Письменное задание 14.3	Определяем мысли, вызываемые тревогой	267
Письменное задание 14.4	Составляем лестницу страха	274
Письменное задание 14.5	Моя лестница страха	275
Письменное задание 14.6	Оценка моих методов расслабления	282

Письменное задание 15.1	Определяем и отслеживаем настроение	291
Письменное задание 15.2	Схема показателей настроения	292
Письменное задание 15.3	Анализируем гнев, вину и стыд	295
Письменное задание 15.4	Пишем письмо прощения	304
Письменное задание 15.5	Оценка моих стратегий управления гневом	305
Письменное задание 15.6	Оценка серьезности моих действий	311
Письменное задание 15.7	Используем круговую диаграмму ответственности для вины и стыда	314
Письменное задание 15.8	Заглаживаем вину за нанесенную обиду	315
Письменное задание 15.9	Прощаем себя	318
Письменное задание 16.1	Проверочный лист навыков	323
Письменное задание 16.2	Мой план по уменьшению риска рецидива	330

1. Как книга «Разум рулит настроением» может вам помочь

Устрица создает жемчужину из песчинки. Эта песчинка — раздражитель для устрицы.

Реагируя на дискомфорт, устрица формирует гладкую защитную оболочку, избавляющую от раздражения. Эта защитная оболочка и есть жемчужина. В случае с устрицей раздражитель становится началом чего-то нового и прекрасного. Таким же образом книга «Разум рулит настроением» поможет вам выработать что-то новое: полезные навыки, благодаря которым вы выйдете из нынешнего состояния дискомфорта. Эти навыки, которым вас научит книга, помогут улучшить самочувствие и пригодятся вам на долгие годы после того, как основное расстройство удастся победить.

Мы надеемся, что, как и многие читатели, изучившие методы из книги, вы будете смотреть на изначальный дискомфорт, заставивший вас обратиться к «Разум рулит настроением», и думать, что нет худа без добра. Ведь благодаря этим трудностям у вас появилась мотивация создать собственные «жемчужины» мудрости и открыть новые безграничные возможности, которые позволят наслаждаться новой жизнью по полной.

КАК КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ?

«Разум рулит настроением» учит проверенным стратегиям, методикам и навыкам, которые помогут преодолеть депрессию, тревогу, гнев, панику, зависть, вину и стыд. Навыки, которым обучает книга, помогут решить проблемы в отношениях, повысят стрессоустойчивость и самооценку, позволят меньше бояться и придадут уверенности. Эти стратегии помогут побороть алкогольную или наркотическую зависимость. Цель книги — последова-

тельно прививать навыки, которые в кратчайшие сроки принесут в жизнь важные для вас изменения.

В книге изложены идеи когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), одной из наиболее эффективных в настоящее время. Определение «когнитивная» относится к тому, как и о чем мы думаем. Специалисты по КПТ подчеркивают важность исследования мыслей, связанных с нашим настроением, физическими ощущениями и событиями нашей жизни. Ключевая идея КПТ заключается в том, что наши мысли по поводу какого-либо события или пережитого мощнейшим образом влияют на наши эмоции, поведение и физическое состояние.

Например, если в очереди в магазине вы подумаете про себя: «Очередь движется так медленно. Мне надо просто расслабиться», то, скорее всего, вы успокоитесь. Тело расслаблено, и можно даже перекинуться словом-другим с соседом или полистать журнал. Но стоит подумать: «Что же так долго? Разве так можно? Им следовало бы нанять больше продавцов», — и мы уже расстроены и раздражены. Тело напрягается, мы начинаем нервничать и тратим время на то, чтобы высказать свои жалобы другим покупателям или продавцам.

«Разум рулит настроением» научит вас видеть и понимать связь между мыслями, настроением, поведением, а также физическими реакциями как в обычной ситуации, описанной выше, так и в ключевые моменты вашей жизни. Вы научитесь спокойно воспринимать себя и ситуацию вокруг, сможете контролировать и менять восприятие и поведение при изменении настроения и возникновении проблем в отношениях с людьми. Вы узнаете, как можно изменить жизнь при помощи мыслей, побуждающих искать пути решения проблем. В конечном счете эти изменения должны сделать вас более счастливыми, умиротворенными и уверенными в себе. Кроме того, навыки, приобретенные благодаря этой книге, позволят выстроить более гармоничные отношения, которые будут приносить радость.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КНИГА МНЕ ПОМОГАЕТ?

Нам всем значительно проще пытаться что-то освоить, если мы видим прогресс. Например, когда мы учимся читать, зачастую начинаем с изучения алфавита. Поначалу надо приложить немало усилий и много практиковаться, чтобы различать отдельные буквы. По мере развития навыков становится проще, и постепенно процесс доводится практически до автоматизма. Затем мы перестаем обращать внимание на отдельные буквы, поскольку научились складывать их в слова. В своих первых книгах мы пытаемся найти знакомые слова. Спустя какое-то время уже умеем читать простые предложения и понимаем, что есть прогресс, если можем прочитать более сложные предложения, абзацы, небольшие книги. Вскоре нас больше начинает интересовать смысл того, что мы читаем, нежели отдельные слова. В школе дети год от года улучшают навыки чтения, и данный прогресс можно определить с помощью тестов.

Точно так же вы сможете измерить прогресс с помощью книги «Разум рулит настроением». За первые недели вы освоите отдельные навыки. Спустя время сможете объединить их таким образом, чтобы улучшить свое настроение. Один из вариантов отслеживания прогресса — оценивать свое настроение с определенным интервалом по мере того, как происходит освоение навыков из книги. Мы рассказываем, как отследить свой прогресс с течением времени, и показываем, как фиксировать свои показатели, в главе 4.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

«Разум рулит настроением» отличается от всех книг, которые вам доводилось читать. Книга призвана помочь вам начать мыслить и вести себя по-другому, чтобы чувствовать себя лучше.

Для отработки навыков вам потребуются практика, терпение и старание. Именно поэтому так важно выполнить все упражнения в каждой главе. Даже если на первый взгляд некоторые навыки кажутся простыми, они на самом деле могут оказаться намного сложнее в процессе отработки. Многие подтвердили, что чем больше времени они практикуют каждый навык, тем больше пользы получают.

Выделите определенное время, которое будете посвящать изучению или отработке навыков из книги. Не стоит торопиться освоить материал как можно скорее, не давая себе времени на отработку навыков. Так вы вряд ли научитесь применять их для решения проблем. Скорость освоения материала вовсе не ключевой момент. Гораздо важнее отводить достаточно времени на каждую главу то тех пор, пока вы не станете понимать идеи и способы их осмысленного применения в своей жизни, чтобы чувствовать себя лучше. Для некоторых глав этой книги вам потребуется всего лишь около часа. На освоение других уйдут недели и даже месяцы, пока изученные навыки не дойдут до автоматизма и вы не начнете ощущать пользу от упражнений.

Можно выбрать последовательность глав в зависимости от того, что для вас наиболее полезно. Например, если вы открыли книгу с целью проработать некоторые эмоциональные состояния, в конце четвертой главы найдете рекомендации по освоению определенных глав по тем состояниям (главы 13, 14 и/или 15), которые интересуют вас. Вы можете пропустить главы, посвященные определенному типу настроения, если это к вам не относится. В конце каждой главы, посвященной определенному состоянию, находятся напоминания, чтобы вы обратились к указателям в конце приложения, где мы предоставляем рекомендации, в какой последовательности лучше читать оставшиеся главы книги. Эти рекомендации основаны на исследованиях, продемонстрировавших, какие навыки помогают при разных эмоциональных состояниях.

Если вы используете книгу как подспорье при прохождении психотерапии, можете обратиться к своему психотерапевту, чтобы тот посоветовал последовательность глав. Существует немало способов, как адаптировать под себя программу освоения навыков из этой книги, и ваш психотерапевт может иметь свое представление о том, какой порядок глав подойдет именно вам. Если вы планируете показать книгу психотерапевту, мы советуем, чтобы он прочитал «Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям».

ПОМОГУТ ЛИ НАВЫКИ ИЗ КНИГИ «РАЗУМ РУЛИТ НАСТРОЕНИЕМ» В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ, НЕ СВЯЗАННЫХ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ?

Да. Те же навыки из книги, благодаря которым можно управлять настроением, могут помочь преодолеть стресс, злоупотребление алкоголем и наркотиками, расстройства пищевого поведения (булимия, неконтролируемое использование слабительных, переедание), проблемы во взаимоотношениях, исправить низкую самооценку. Книга может поспособствовать развитию такого позитивного состояния, как счастье, и нахождению цели в жизни.

МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПИСЬМЕННЫЕ ЗАДАНИЯ БОЛЕЕ ОДНОГО РАЗА?

На протяжении всей книги вам будут предлагаться упражнения, которые помогут вырабатывать и применять важные навыки. Письменные задания после упражнений стоит выполнять постепенно. Дополнительные копии большинства письменных заданий доступны в приложении в конце книги (все письменные задания можно скачать для частного применения с сайта www.guilford.com/MOM2-materials), так что вы можете сделать копию и использовать, когда посчитаете нужным.

Навыки и стратегии из книги «Разум рулит настроением» — результат десятилетий исследований. Это проверенные на практике эффективные методы, которые — стоит только освоить их однажды — помогут стать более счастливым и удовлетворенным жизнью. Уделяя время чтению и отработке изученного материала, вы двигаетесь навстречу счастливой жизни.

Глава 1. Заключение

- ❖ Когнитивно-поведенческая терапия — проверенный и эффективный способ лечения депрессии, тревоги и других расстройств настроения.
- ❖ КПТ также может применяться при расстройстве пищеварения, злоупотреблении алкоголем и наркотиками, стрессах, заниженной самооценке и иных проблемах.
- ❖ Книга «Разум рулит настроением» написана для того, чтобы планомерно обучать навыкам КПТ.
- ❖ Многие отмечают, что чем больше времени они отводят на отработку навыков, тем лучше их состояние.
- ❖ В конце книги даются указатели, благодаря которым вы сможете составить собственный план прочтения книги, чтобы проработать то состояние, которое тревожит вас в первую очередь.

2. Анализируем ваши проблемы

Бен: «Ненавижу стареть»

Однажды в офисе психиатра раздался звонок. Звонила 73-летняя Сильвия, обеспокоенная состоянием своего мужа Бена. Она прочитала статью про депрессию, и ей показалось, что у мужа имеются все перечисленные симптомы. Последние шесть месяцев Бен то и дело жаловался на усталость. Сильвия слышала, как муж бессонными ночами мерил шагами гостиную. Кроме того, она отметила некоторую холодность к себе с его стороны, также он часто был раздражительным и недовольным. Он перестал видеться с друзьями и потерял интерес ко всему. Они посетили врача. Осмотр не выявил никаких нарушений медицинского характера, которые могли бы стать причиной таких симптомов, на что Бен пожаловался жене: «Ненавижу стареть. Это отвратительно».

Психотерапевт попросил к телефону Бена, и после долгой паузы, явно нехотя, Бен взял трубку. Он сразу же попросил психотерапевта не принимать на свой счет, признавшись, что был невысокого мнения о «специалистах по психам» и что не хотел посещать никакого психотерапевта, поскольку не считал себя сумасшедшим. Он просто старый. «Вот будет вам 78, посмотрю, как вы будете радоваться, когда всего скручивает от боли!» Потом он все же согласился на осмотр, но только ради Сильвии, поскольку был уверен в бесполезности этой затеи.

То, каким образом мы воспринимаем свои проблемы, имеет связь с тем, как мы с этими проблемами справляемся. Бену казалось, что проблемы со сном, усталость, раздражительность и потеря интереса ко всему — обычный результат старения. Бен не мог обратить вспять время, поэтому даже не предполагал, что на свете есть что-то, что помогло бы ему чувствовать себя лучше.

При первой встрече психотерапевту сразу же бросилась в глаза разница во внешности Бена и Сильвии. Одежда Сильвии была подобрана до мелочей: розовая юбка сочеталась с цветочной блузой, серьгами и туфлями. Женщина села в кресло с прямой спиной и поприветствовала психотерапевта, улыбнувшись и сверкнув горящими глазами. Бен же плюхнулся в кресло. И хотя он был одет опрятно, слева на подбородке виднелась недобритая щетина. Взгляд у него был потухший, под глазами залегли круги. Он через силу поприветствовал психотерапевта, буркнув: «У вас есть час».

Психотерапевт неспешно задавал Бену вопросы в течение тридцати минут — и история стала вырисовываться. Каждый вопрос Бен встречал глубоким вздохом. Он проработал водителем грузовика 35 лет, последние 14 лет занимался местными перевозками. После выхода на пенсию регулярно встречался с тремя друзьями-пенсионерами, чтобы пообщаться, пообедать или посмотреть спортивный матч. Бену нравилось работать по дому и чинить велосипеды своим восьмерым внукам и их друзьям. Он регулярно навещал своих детей (их было трое) и внуков и гордился, что с каждым у него хорошие отношения.

Полтора года назад у Сильвии обнаружили рак груди. Болезнь диагностировали на ранней стадии, и Сильвия полностью поправилась до того, как ей могли бы назначить операцию и лучевую терапию. Бен плакал, когда рассказывал о болезни жены: «Мне казалось, что я ее потеряю, и я не знал, что тогда буду делать». При этих словах Сильвия подскочила и похлопала Бена по плечу: «Дорогой, но со мной все хорошо. Все закончилось благополучно». Бен громко выдохнул и покачал головой.

В то время как Сильвия проходила лечение от рака, один из лучших друзей Бена, Луи, внезапно заболел и умер. Луи и Бен дружили 18 лет, и Бен с трудом перенес утрату. Он злился при мысли, что Луи не обратился к врачу раньше, поскольку лечение на ранней стадии болезни могло бы спасти ему жизнь. Сильвия добавила, что после смерти Луи Бен полностью посвятил себя контролю графика ее процедур. «По-моему, Бену казалось, что, если мы пропустим процедуру, в моей смерти будет виноват именно он», — заметила Сильвия. Бен перестал видеться с друзьями и посвятил все свое время заботе о супруге.

«После завершения курса лечения Сильвии я понимал, что облегчение было временным. Оставшаяся часть моей жизни будет состоять из болезни и смерти. Мне кажется, что я уже наполовину умер. В вашем юном возрасте вам меня не понять, — Бен вздохнул. — Ну и пусть. Кому я нужен? Внуки теперь сами могут починить свои велосипеды. У моих сыновей свои друзья, а Сильвии, скорее всего, будет намного лучше без меня. Я не знаю, что хуже: умереть или остаться жить в одиночестве, потому что все твои друзья умерли».