



Содержание

Введение	
Приготовьтесь почувствовать себя лучше.....	7
Неделя 1. А если бы у вас была сломана нога?	19
Неделя 2. Нарисуйте круг общения.....	39
Неделя 3. Назовите это чувство.....	65
Неделя 4. Выбирайте свой путь.....	95
Неделя 5. Давайте прицелимся.....	123
Неделя 6. Зеркальце, зеркальце на стене, скажи, кто всех красивей во всей стране?.....	153
Неделя 7. С кем этим поделиться?	173
Неделя 8. Долой старое, даешь новое!	205
Неделя 9. А чего ты ожидал?	243
Неделя 10. Репетиция.....	275
Неделя 11. Просто сделайте это.....	303
Неделя 12. Танцуйте от счастья.....	319
Благодарности.....	345
Об авторах.....	347



Введение

Приготовьтесь почувствовать себя лучше

Чистосердечное признание Синди: Я всегда пропускаю введение. Я человек занятой и читаю с места, где начинается что-то стоящее. Если хотите, переходите сразу к «Неделе 1»: это ваш путь. Но, если вам интересно узнать больше обо мне и Роне, о нашей методике и о людях, за которыми мы будем следить на протяжении последующих 12 недель, продолжайте читать.

Мы хотим рассказать вам кое-что по секрету: залог вашего счастья — ваши взаимоотношения.

Да, взаимоотношения. Не счет в банке, не работа, не отпуск на Карибских островах, не воспитание ребенка, не жизнь без детей, не повышение по службе, не обустройство кухни своей мечты, не похудение на 5 кг. Всё это может помочь лишь ненадолго. Ваши отношения с друзьями, родственниками, супругами и возлюбленными, коллегами, соседями, даже с парикмахером — залог длительного счастья. Взаимоотношения могут, напротив, принести несчастье — именно они, а не упрямство, не самоедство, не перфекционизм, не злопамятность, не нарушения мозговой деятельности,

которые способны только усугублять депрессию и ухудшать самочувствие. Но посмотрите на важных для вас людей, на тех, с кем вы проводите бóльшую часть времени и кто оказывает на вас наибольшее влияние. Готова поспорить: отношения кое с кем заставляют вас испытывать стресс, тревожиться, раздражаться, гневаться, чувствовать себя ущемлено и гадко.

Мы хотим показать вам методы и техники, с которыми вы сможете извлечь максимум из поддерживающих вас отношений, улучшить проблемные и даже, если необходимо, завершить те отношения, которые не дают вам быть счастливым.

Прочитав эту книгу, вы будете знать, как поддерживать эффективное общение, определять и менять свой стиль взаимодействий, ставить цели и добиваться их, принимать конструктивные решения, ладить с непростыми людьми, определять, кто ваши сильные союзники и помощники, изучать, уточнять и понимать ожидания и определять, с кем вы хотите общаться, а с кем нет.

Вы можете применить новые навыки, чтобы предотвратить развод, воспитать здоровых детей, справиться с переизбытком, пережить расставание, перестать выбирать неподходящих партнеров, стать лучшим сотрудником месяца, избежать психосоматических заболеваний, найти подход к подростку, выйти из зависимых отношений, выдержать праздничное застолье с родней и многое другое.

Результаты не заставят себя долго ждать: многие смогли значительно улучшить свою жизнь всего за восемь недель. И необязательно иметь диагноз «депрессия», чтобы извлечь пользу из этой книги.

Так в чем же секрет? В научно доказанном подходе, который называется «интерперсональная (межличностная) психотерапия», или ИПТ. ИПТ — это обучение

практическим навыкам, которые шаг за шагом могут улучшить взаимоотношения и ослабить депрессию.

ИПТ была разработана доктором Мюрной Вайсман и ее мужем, доктором Джералдом Клерманом, в 1970-х годах. Эффективность ИПТ в лечении ряда расстройств настроения (в комплексе с лекарствами или без них) доказана более чем в 250 работах. Американская и канадская психиатрические ассоциации, американская и канадская психологические ассоциации, Национальный институт здоровья и клинического совершенствования Великобритании, а также организация «Кокрановское сотрудничество» признают ИПТ эталонным научно обоснованным подходом в психотерапии. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ИПТ как один из двух методов психотерапии для применения во всем мире.

Мы хотим, чтобы вы попробовали ИПТ, и готовы стать вашими инструкторами и группой поддержки, давать полезные советы и подбадривать на каждом этапе вашего пути.

ПОВЕРЬТЕ: с сегодняшнего дня мы научим вас знакомиться с людьми, делиться чувствами, справляться с переживаниями и меньше наседать на себя!

Познакомьтесь с наставниками

Представьте себе вашу бабушку, увлеченную сериалом «Оранжевый — хит сезона» (Orange Is the New Black), и вы поймете, кто такая Синди Столберг. Рон говорит, что я — настоящий командир, но еще и хороший исполнитель. Поэтому большая часть этой книги написана от моего имени. Я верю, что друзья и семья — самое важное, что может быть в жизни, поэтому неудивительно, что в ИПТ мне сразу же понравился акцент на взаимоотношениях. Я стала настоящей поклонницей этого метода,

когда завершила обучение и начала практиковать. Он работал и давал быстрые результаты. Я использую ИПТ уже более 20 лет, в первую очередь — помогая взрослым людям и подросткам справиться с депрессией и расстройствами пищевого поведения. Также я курирую врачей, которые обучаются у нас, если они хотят глубже изучить ИПТ. Рон моложе и симпатичнее меня. Ему приходилось работать в тюрьмах, в Заполярье и даже в Голливуде. Он открыл для себя ИПТ еще будучи аспирантом. Тогда все учились когнитивно-поведенческой терапии* (КПТ), однако Рон считал, что акцент на «негативное и негибкое мышление» клиента похож на обвинение жертвы. Подход ИПТ разительно отличался. Вместо утомительного ведения дневников метод стимулировал людей обратиться к внешнему миру и общаться с другими, чтобы чувствовать себя лучше. Рон счел это осмысленным: в конце концов, кто откажется от вечеринки ради домашнего задания?

Вместе мы основали институт, ведущей специализацией которого стала исключительно ИПТ, и долго искали книгу, которую могли бы рекомендовать клиентам, но не нашли на полках магазинов ничего стоящего и решили написать такую сами.

Как улучшить самочувствие за 12 недель естественным путем

Годами депрессию в первую очередь лечили медицинскими препаратами, но мы верим, что можно научиться

* Методика, которая выделяет неосознанные мотивации человека, переводит их на сознательный уровень, помогает изменить убеждения и поведение, вызывающие невротические и другие патологические состояния. — *Прим. ред.*

приемам, которые помогут чувствовать себя лучше без всяких таблеток, — и это прекрасно. Все больше и больше людей ищут способы улучшить самочувствие без антидепрессантов. Кто-то хочет решать те проблемы, из-за которых чувствует себя несчастными, а не надеяться, что лекарство устранил симптомы. Кому-то не нравятся побочные эффекты таблеток. Беременные и кормящие женщины переживают, как лекарство повлияет на здоровье их детей. Кто-то просто хочет улучшить самочувствие — и это вопрос уважения к себе.

Некоторые принимали антидепрессанты, но замечали, что со временем эффект от лекарства пропадает. У некоторых налаживались сон и питание, но отношения с близкими оставались плохими. Возможно, такие люди и чувствовали себя лучше, пока принимали лекарство, но затем мог произойти срыв.

Если у вас депрессия, мы поможем вам справиться с ней, не заходя в аптеку. А если вы уже принимаете антидепрессанты, можем помочь повысить их эффективность, научившись приемам и техникам, которые улучшат ваше самочувствие за счет налаживания отношений с другими. Возможно, снова идти за рецептом и не понадобится! Звучит неплохо, правда?

Мы разделили книгу на недели, а не на главы, чтобы оставаться верными методу ИПТ, в рамках которой людям необходимо выполнять конкретные задания в определенном порядке на протяжении 8–12 сеансов (хотя темп в конечном счете задаете вы сами). Представьте, что раз в неделю вы встречаетесь с собой, чтобы улучшить самочувствие. Та же терапия, только дешевле!

Каждую неделю мы будем говорить с вами на новую тему, обучать новым приемам и предлагать действенные инструменты и ресурсы, которые вам помогут.

Если вам нужны слова поддержки, дружеское напоминание или житейская мудрость, ищите окошки «Попробуйте это» и «Поверьте». Небольшие истории вымышленных нами клиентов помогут вам претворять методику в жизнь, а списки задач — не выпадать из процесса. Колонку «Мужской разговор» Рон ведет специально для читателей-мужчин (хотя, полагаем, женщинам тоже будет интересно).

На первой неделе мы поможем вам понять, что депрессия — такое же заболевание, как и любое другое, и разрешим сделать небольшой перерыв в повседневных делах на время выздоровления.

На второй неделе вы нарисуете «круг общения», определив, общение с кем вам помогает, а с кем —

ПОПРОБУЙТЕ ЭТО.

*Хотите знать, во что вы
ввязываетесь? Сначала
бегло просмотрите книгу,
а затем прочитайте главы
по порядку и сделайте
упражнения второй раз.*

вредит. Некоторые из трудных взаимоотношений вы разберете более детально.

Третья неделя будет целиком посвящена чувствам и тому, как они связаны с нашими отношениями и поведением. Вы получите полезную информацию и приемы, которые помогут вам выражать эмоции и управлять ими, что, в свою очередь, повлияет на настроение и взаимодействие с людьми.

На четвертой неделе мы поговорим о четырех проблемах, с которыми сталкивается человек, пребывая в унынии, депрессии или подавленном состоянии, и поможем вам выбрать одну из этих проблем и проработать ее детальнее.

На пятой неделе вы получите пошаговую инструкцию к постановке точной, измеримой, достижимой, актуальной цели с заданным конечным сроком. Разобраться в этом помогут конкретные примеры.

На шестой неделе вы можете излить душу: какие ситуации и встречи сильнее всего беспокоили вас на прошлой неделе, что вы чувствовали, как справлялись?.. К концу главы вы задумаетесь, что бы вы изменили. Седьмая неделя — самое время вновь вернуться к списку взаимоотношений, составленному на второй. Мы поможем вам определить «тех самых» — людей, на которых всегда можно положиться в непростое время, и объясним, чем именно может быть полезно общение с ними.

ПОВЕРЬТЕ: люди любого возраста и с любым жизненным опытом пользуются методами ИПТ, чтобы почувствовать себя лучше, не обращая внимания на трудности. Давайте сделаем это вместе!

На восьмой неделе мы предложим подходящие именно вам способы что-то изменить и поможем справиться со страхом перед неизвестностью.

Девятая неделя посвящена ожиданиям: как оценить свои, понять чужие, избежать неоправданных, которые часто способствуют развитию депрессии. Мы научим вас полезному упражнению для супружеских пар — Рон назвал его «Матрица» (изображать Киану Ривза не потребуется!).

На десятой неделе вы получите советы и примеры для подготовки к важному разговору или встрече. Мы рассмотрим все варианты развития событий: с лучшим итогом, с худшим и с наиболее реалистичным.

На одиннадцатой неделе мы поддержим вас, пока вы ведете разговор или переживаете события, необходимые для достижения поставленной цели.

Двенадцатая неделя — счастливый конец. Мы поможем вам порадоваться успехам, поделиться ими с окружающими и применить полученные знания в других областях жизни.

Знакомьтесь: Джоан, Ана, Джон и Бекки

Главный герой этой книги — вы. Мы же на основе полученного опыта работы с клиентами создали четырех второстепенных персонажей, чтобы помочь вам. Мы надеемся, что вы сможете отождествить себя с одним из них, а в остальных увидеть отражение ваших проблем. Мы также хотели бы, чтобы вы каждую неделю получали новые знания, пока наши герои будут решать проблемы предложенными методами, пробовать новые приемы, испытывать фиаско и праздновать победы.

Знакомьтесь, Джоан. Ей 47 лет, она администратор в школе. Нарастающие навязчивость и контроль мужа заставляют ее задуматься, чьей жизнью она живет — своей или его. Муж, бывший полицейский, очень обрадовался, когда вышел в отставку, однако через полгода его свободной жизни Джоан чувствует себя как в тюрьме. Она измучена попытками мужа распланировать ее время, ей неловко, что он отслеживает, куда она ходит одна. «Я выходила за тебя замуж, чтобы быть вместе в горе и в радости, а не на завтраке, обеде и ужине», — сказала она ему однажды вечером.

Ана — молодая мама. Ей сложно принять то, что жизнь с ребенком — не та, о которой другие пишут в Facebook. Она скучает по прежней жизни: по карьере, которую с таким трудом построила, по своему телу до беременности, по общению с мужем, по субботним встречам с подружками, по непрерывному восьмичасовому сну. Она стыдится этих эмоций, ведь они с мужем больше года пытались завести ребенка, и она должна быть счастлива и благодарна за рождение здоровой и красивой дочери. Но реальность такова: женщина каждый день разрывается между чувством раздражения

и вины, сперва рыдает о том, как много потеряла, а потом — над тем, какая она плохая мать. Муж возвращается с работы поздно, и каждый вечер все, что хочет Ана, — отдать дочку ему, а самой спрятаться.

Джон всю жизнь был паршивой овцой в собственной семье. В 40 лет он до сих пор живет с родителями, не имеет друзей и работает курьером в китайском ресторане. Джону надо, чтобы его хоть немного уважали, но все вокруг — придурки: осуждают его, плохо с ним обходятся и не хотят играть по правилам. Ему хотелось бы встречаться с девушкой, проводить досуг с лучшим другом, вежливо общаться с коллегами, но он только разочаровывается во всех — и зачем тогда напрягаться?

Год назад умер от рака брат 23-летней Бекки. Девушка была раздавлена горем. Бекки пожертвовала своей жизнью, чтобы ухаживать за ним, и в итоге лишилась друзей. Общих интересов со сверстниками не осталось. Художественная школа? Кажется, что это было давно, и на награждение в прошлом году выдвигали чью-то другую работу, а вовсе не Бекки. Неужели это она так любила делать покупки, перекрашивать волосы во все цвета радуги и ходить по клубам, едва подвернется повод? Она не стриглась уже вечность, а ее лучшим другом вполне может считаться компьютер, учитывая, сколько времени они проводят вместе.

Осторожно, спойлеры! Мы помогли Джоан и ее мужу понять друг друга. Мы помогли Ане принять себя в новой жизненной роли. Мы помогли Джону перестать быть таким категоричным. Мы помогли Бекки вновь обрести жизнь после смерти брата. С нашей помощью все четверо справились с депрессией. Нам не терпится помочь и вам. Приготовьтесь почувствовать себя лучше!

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР. СЛОВО НА БУКВУ «Э»

Привет, парни (и девчонки). Я доктор Рон Фрей, и колонка «Мужской разговор» написана мной, чтобы помочь мужчинам (а также любящим их женщинам) разобраться, что и зачем делать с тем, о чем написано в этой книге.

Позвольте по-дружески вас предупредить: многое из того, чем мы займемся, связано со словом на букву «Э».

Ну, вы знаете. Эмоции.

Для многих парней эмоции — китайская грамота. Мы скорее выпьем, покурим, подеремся, побегает, побросаем мяч в кольцо или поорем, чем признаемся, что нам страшно, одиноко, что мы сердимся, ревнуем, раздражены, разочарованы, что нам сделали больно. Парни предпочитают дела словам, а если говорят — все равно стараются не обсуждать личное. Но, чтобы чувствовать себя лучше, нам тоже необходимо признавать свои чувства и говорить о них.

Среди моих клиентов было много полицейских и военных. Их научили помогать другим людям, но не самим себе, работают они в очень иерархичной структуре и контролируемой обстановке. Они подчиняются приказам, следуют правилам, оценивают ситуации и людей как правильных или неправильных. Неудачные дни принято не замечать. Неудивительно, что полицейский почувствует себя потерянным, если запьет, поругается с детьми или окажется на грани развода

Один такой клиент выложил все как есть на первом же сеансе. «Доктор Фрей, — сказал он, прерывая неловкое для него молчание, — обычно я не говорю

о себе. Если надо, чтобы я о чем-то рассказал, спросите об этом».

Он не только не знал, как говорить о своих чувствах: ему нужен был старший по званию, который прикажет это сделать. Зовите меня Капитан Эмоция!

Другой мой клиент последние 12 лет каждые выходные выпивал или принимал наркотики — когда в баре, где играла его группа, а когда и на задворках с друзьями. Одним утром он проснулся в незнакомом гостиничном номере, совершенно не помня, как попал туда. Это до смерти напугало его. «Я слишком долго пил и нюхал кокаин, чтобы заглушить эмоции, доктор Фрей, — сказал он. — Я не знаю, как говорить о многом. И мне пора научиться этому».

Читайте колонку «Мужской разговор» в каждой главе: я научу парней новому языку эмоций, а девушкам помогу лучше понять, через что проходят их мужчины и как им помочь.



А если бы у вас была сломана нога?

Первым делом нам надо определить, что называть депрессией, а что нет (возможно, это вас удивит!). Вы узнаете, почему в некоторых делах стоит устроить перерыв и как говорить с близкими о том, что с вами происходит.

После автомобильной аварии жизнь одной женщины перевернулась с ног на голову. Пришлось оставить успешный бизнес, терпеть сильную боль, бороться с депрессией.

Рон спросил ее:

— С кем вы обсуждали то, что с вами происходило?

— Ни с кем, — ответила она. — Я не хочу быть обузой для друзей. Если они увидят меня такой, это их шокирует, а мне будет стыдно. Я подожду, когда мне станет лучше, и поговорю с ними.

— А если бы у вас была сломана нога, — спросил Рон, — вы бы ходили с ними в кафе?

— Конечно, — согласилась она.

— Что бы вы чувствовали, если бы со сломанной ногой пошли выпить кофе с друзьями?

— Это было бы неловко, хлопотно и немного больно, но я бы, наверное, чувствовала себя лучше, увидевшись с ними, — сказала она.

— А что бы вы чувствовали, если бы не пошли? — поинтересовался Рон.

— Без общения я бы чувствовала себя брошенной и одинокой, — ответила она. — Это бы меня угнетало.

В точку! Без друзей и близких мы чувствуем себя хуже, а если общаемся с ними — лучше.

Но Рон еще не закончил.

— Представим, что вы все же встретились с друзьями. Как вы думаете, что бы они почувствовали, увидев вас со сломанной ногой? — расспрашивал он.

— Вероятно, они были бы рады видеть меня, — ответила женщина. — Нога им бы не помешала.

— Так в чем тогда разница? — спросил Рон. — Они были бы рады видеть вас, а вы бы почувствовали себя лучше. Все в выигрыше. Без встреч с друзьями вы чувствуете себя оторванной от общества, а им вас не хватает. В этой ситуации все проигрывают.

Попробуйте это. Вопросы пригодятся для анализа ваших эмоций. Задавайте их себе сами или попросите друга вам помочь.

Именно поэтому к расстройствам настроения надо относиться так же, как к перелому ноги. Так будет лучше всем.

Конечно, это сложно. Чтобы расписаться у вас на гипсе, выстроится очередь, но при депрессии гипса для автографов нет, и мы вычеркиваем себя из общественной жизни, стыдясь невидимой болезни. Гораздо лучше рискнуть, пойти на контакт и прервать молчание. Мы покажем вам, как это сделать.

Диагноз: депрессия

Пользоваться приемами, которым мы вас научим, можно и без диагноза «депрессия». При плохом самочувствии, проблемах с настроением или стрессе они тоже помогут.

Тем не менее очень важно понимать, что такое депрессия и что не следует ею называть. Депрессия — успешно поддающееся лечению заболевание, которое негативно влияет на наши мысли и поступки и проявляется по-разному. Иногда она кратковременна (впрочем, по словам большинства руководителей организаций по охране психического здоровья, депрессия никогда не длится менее двух недель). Иногда болезнь имеет среднюю степень тяжести, а иногда — тяжелую.

Грусть — одно из проявлений депрессии, как и потеря интереса к тому, что раньше воодушевляло. Однако существует целый ряд симптомов, которые, как правило, не ассоциируются с депрессией: нарушение концентрации внимания, нерешительность, потеря аппетита, раздражительность, проблемы со сном и даже ничем не обусловленные боли.

С депрессией рано или поздно столкнется каждый шестой из нас, причем у женщин это заболевание встречается чаще, чем у мужчин. Более того, некоторые исследования показали, что у каждой третьей женщины хотя бы раз в жизни случается тяжелый депрессивный эпизод*. Значит, подобное происходит не только с вами, даже если вам так кажется. Половина тех, кто пережил один депрессивный эпизод

ПОВЕРЬТЕ: депрессия — заболевание, которое успешно лечится. Да, успешно.

* <https://www.who.int/ru/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>.

и не лечился, столкнется еще с одним. 80% людей, переживших два эпизода без лечения, ждет третий*. Пусть эти статистические данные вас не расстраивают. Совсем наоборот: исследования показали, что вы можете избежать рецидива депрессии при использовании техник интерперсональной психотерапии (ИПТ), которым мы научим вас.

Существует много видов депрессии: деструктивное аффективное расстройство, большое депрессивное расстройство, дистимия, предменструальное дисфорическое расстройство, устойчивое депрессивное расстройство, клиническая депрессия, послеродовая депрессия, перинатальная депрессия, сезонное аффективное расстройство и даже депрессивное расстройство неустановленной этиологии.

Вы уже слышали о некоторых из перечисленных видов депрессии. Другие вы, возможно, определяли сами. Не важно, хроническая у вас депрессия или кратковременная, вызвана ли она гормональным дисбалансом, связана ли с сокращением светового дня зимой или с чем-либо еще. Мы поможем вам в любом случае.

ПОВЕРЬТЕ: *возможно, из-за депрессии вам трудно поверить в то, что вы сможете почувствовать себя лучше. Пессимизм и плохое настроение часто сопутствуют депрессии, тем не менее оставайтесь с нами.*

Диагностировать депрессию может только психиатр; но, если говорить о заслуживающем доверия тесте самооценки, мы рекомендуем «Опросник большой депрессии» (MDI), разработанный Всемирной организацией здравоохранения. В нем всего 12 вопросов, и его можно бесплатно пройти онлайн. Однако помните: диагностика по результату недопустима. Если нужен официальный диагноз, обратитесь к врачу.

* American Psychiatric Association, "What Is Depression?," accessed July 9, 2018, <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>.

ТРИНАДЦАТЬ ПРИЗНАКОВ ДЕПРЕССИИ

Обратите внимание на симптомы, перечисленные ниже. Если за последние две недели они проявлялись у вас, негативно влияли на вашу жизнь и взаимоотношения, вероятнее всего, у вас депрессия.

1. Большую часть времени мне грустно.
2. Я ко всему теряю интерес.
3. Меня переполняет чувство вины.
4. Я чувствую себя никчемным(-ой).
5. Мне трудно сконцентрироваться.
6. Я набираю или теряю вес, хотя питаюсь как обычно.
7. Я постоянно не могу заснуть или все время хочу спать.
8. Мне стало труднее работать или учиться.
9. Мне стало труднее принимать решения.
10. Я испытываю физическое недомогание, хотя ничем не болею.
11. Я избегаю друзей.
12. Я хочу причинить себе вред.
13. Я не замечаю вокруг ничего хорошего.

Найти причину

В некоторых случаях расстройства настроения могут быть вызваны физиологическими нарушениями: нехваткой витаминов, болезнью Аддисона, рассеянным склерозом, раком печени, травмой головы или болезнью Лайма. Депрессия может быть побочным эффектом некоторых лекарств. Рону до сих пор неловко вспоминать, как у одной из его клиенток, проходившей интенсивную, но безуспешную терапию, был в итоге

выявлен гипертиреоз. Как только она начала принимать назначенные доктором лекарственные препараты, все техники, которыми обучил ее Рон, сработали. Обратитесь к врачу, чтобы исключить все соматические заболевания, которые могли вызвать депрессию. О других причинах депрессии нам мало что известно. Биохимический дисбаланс? Уровень серотонина? Наследственность? Характер? Определить, что вызвало депрессию, всегда сложно. В отличие от упомянутого выше перелома ноги в большинстве случаев невозможно точно определить момент, когда мы начали испытывать эмоциональную боль и тревогу.

Но это не означает, что искать причину не нужно. Многие говорят о своей семье, здоровье, партнере, работе такими словами: «У меня все хорошо. Почему же тогда мне так плохо?»

Ана, с которой мы познакомились во введении, не понимает, почему не испытывает счастья после рождения здоровой красивой девочки. Сколько пар годами не могут зачать, испытывая душевную боль и тратя немалые суммы! А сколько рождается больных детей! «Что со мной не так?» — удивляется Ана.

Джоан, другая героиня нашей книги, была шокирована предположением, что у нее депрессия. «Да, я чувствовала грусть и подавленность с тех пор, как муж ушел на пенсию, но мне повезло, ведь моей зарплаты нам хватает, — говорит она. — Вот моим друзьям есть с чего впасть в депрессию — они не могут даже позволить себе выйти на пенсию. А мне-то с чего?»

Бекки, похоронив брата, познала скоротечность жизни. «Каждую секунду нужно прожить не напрасно, — размышляет она. — Так почему я не могу заставить себя встать с кровати?» Искать причины

в прошлом тоже заманчиво. Джон, четвертый персонаж, о ком мы расскажем далее, всю жизнь чувствовал себя несовершенно и неспособным из-за того, как к нему относились родители, братья и сестры. Естественно, их он и считает виновниками своей депрессии. Вы думаете, что расстройство настроения связано с вашим детством, первыми отношениями, решением, чему учиться, выбором, где жить или работать? Копание в прошлом, возможно, и поможет разобраться в причинах депрессии, но улучшить нынешнее самочувствие точно не получится.

Основатели интерперсональной психотерапии обнаружили общее между людьми, страдающими расстройством настроения. Выяснилось, что во время развития депрессии у всех пациентов были проблемы, связанные хотя бы с одним из четырех аспектов жизни: перемены, тяжелая утрата, межличностный конфликт или социальная изоляция. Все это не вызывает депрессию само по себе, но однозначно заставляет чувствовать печаль, подавленность и угнетенность. Недавний депрессивный эпизод всегда связан как минимум с одной из этих проблемных областей. Конфликт, невыносимо тяжелая утрата, перемены в жизни, недостаток поддержки — все это могло начаться много лет назад, но мы сосредоточимся на том, что вы испытываете сейчас и что можете сделать, чтобы чувствовать себя лучше. На четвертой неделе подробно опишем каждую проблемную область и поможем вам выбрать одну для проработки. (Мы делим время работы на недели, чтобы оставаться верными ИПТ как методу краткосрочной терапии, помогающей людям

Попробуйте это. Мы не будем уделять много времени прошлому, а, наоборот, посмотрим, что происходит в вашей жизни прямо сейчас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru