

Содержание

Вступление	7
Немного обо мне	11

Часть I

Хорошие новости об одиночестве

Глава 1	
Вы одиноки?	17
Глава 2	
Что такое одиночество	23

Часть II

Любовь к себе — прежде всего

Глава 3	
Шаг первый: научитесь нравиться себе и любить себя	41
Глава 4	
Подумайте о самооценке	57

Часть III

Как выстраивать связи

Глава 5	
Как быть неотразимыми	81
Глава 6	
Как стать общительнее	95

Глава 7	
Как преодолеть застенчивость и социальную тревожность.....	113

Глава 8	
Как общаться с теми, кто играет в неприступность.....	143

Часть IV

Как сближаться с людьми

Глава 9	
Как преодолеть романтический перфекционизм и научиться любить.....	169

Глава 10	
Фактор ловушки: а вдруг вы «пленник любви»?.....	185

Глава 11	
Как склеить разбитое сердце: преодоление страхов отказа и успеха.....	201

Часть V

Как заниматься любовью: ваша личная программа роста

Глава 12	
Только для мужчин: новые способы преодоления эректильной дисфункции и неуверенности в себе.....	225

Глава 13	
Только для женщин: как достигать оргазма и получать больше удовольствия от секса.....	247

Глава 14	
Искушение: темная сторона жизни без партнера.....	265

Приложения.....	281
-----------------	------------

Заключение.....	323
-----------------	------------

Благодарности.....	325
--------------------	------------

Вступление

В 1980 г. я опубликовал книгу под названием «Терапия настроения»*, в которой описал свой подход к пониманию человеческого поведения и эмоций. Сейчас он известен как *когнитивно-поведенческая терапия* (КПТ). Основная его идея – то, что когнитивные, то есть процессы обработки информации мозгом, влияют на то, как мы себя чувствуем и ведем. Наверняка вы замечали: в плохом настроении жизнь кажется блеклой и вы думаете обо всем пессимистично. На самом деле подавленное состояние вызвано именно мрачными мыслями, но вы не осознаете этого. Другое открытие, которое подтверждают независимые исследователи со всего мира, еще интереснее: если, применяя техники когнитивной терапии, научиться думать о себе позитивнее и реалистичнее, можно победить болезненные чувства, повысить самооценку, сблизиться с другими. Зачастую для этого требуется совсем немного времени.

Почему когнитивный подход вызывает такой интерес у исследователей, специалистов и пациентов?

- Он основывается на впечатляющем количестве исследований, проведенных в США и Европе. Психиатры и психологи Медицинской школы Университета Вашингтона в Сент-Луисе, Юго-Западной медицинской школы в Далласе, Эдинбургского университета в Шотландии и Университета Миннесоты в Сент-Поле подтверждают результаты

* Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. – М.: Альпина Пабlishер, 2020.

исследования, проведенного в Пенсильванском университете в конце 1970-х гг. Оно показало, что при тяжелой депрессии КПТ не менее эффективна, чем антидепрессанты.

- Техники КПТ практичны, понятны, основаны на здравом смысле.
- Зачастую этот подход срабатывает быстро, так что вы потратите меньше времени и средств.
- Люди с умеренными аффективными расстройствами могут заниматься КПТ самостоятельно, без медикаментов и помощи специалиста.
- Теория, лежащая в основе КПТ, проста, интересна с философской точки зрения и не противоречит личным ценностям и религиозным верованиям большинства людей.

В исследовании доктора Даррелла Смита, которое вышло в журнале *American Psychologist* в июле 1982 г., подчеркивается значимость когнитивного подхода для психотерапии. По случайной выборке он опросил 800 клинических и консультирующих психологов, попросив оценить текущее состояние различных школ терапии, и сделал вывод, что «когнитивно-поведенческие техники — одна из самых прочных, если не самая прочная, теоретических основ психотерапии».

В этой книге я расскажу, как применять техники КПТ при одиночестве, застенчивости и неуверенности в сексуальной сфере. Я часто замечаю, что у клиентов, которым сложно строить отношения, много общего с людьми в депрессии: у них столь же низкая самооценка, их так же пугает неодобрение, критика, отказ и одиночество, они склонны заранее занимать защитную позицию. Наконец, такие люди тоже крайне самокритичны и предосудительны, и виной тому — завышенные ожидания от себя и других. Справиться с этим, как и с депрессией, может помочь когнитивный подход.

Читая о техниках КПТ и применяя их, не забывайте, что каждый человек уникален. То, что кажется подходящим при

чтении, не всегда даст ожидаемый результат при попытках это применить. Помните, что книга о самопомощи – не замена лечению: если решить проблему самостоятельно не удастся дольше месяца, имеет смысл обратиться к хорошему психологу, психотерапевту или психиатру.

Подчеркну: работа с людьми, которые несколько лет чувствовали себя одинокими, отвергнутыми или недостойными, а теперь расцвели и почувствовали прилив радости и уверенности в себе, приносит мне большое удовольствие. Если вам грустно, если вы испытываете трудности при сближении с людьми, – надеюсь, эта книга поможет и вам.

Немного обо мне

Первые 26 лет жизни я был одинок. С самого детства я казался себе страшным и неуклюжим. Меня дразнили Эйнштейном и мешком с костями. В школе меня редко приглашали на вечеринки, а если я там и бывал, то никогда не принимал участие в настоящем веселье: я рос в очень консервативной религиозной семье, и мама говорила мне, что целоваться с девочками — это плохо. Какая тут игра в бутылочку? Приходилось как можно вежливее извиняться и стоять в стороне, чувствуя себя одиноким.

В старших классах я редко нравился девочкам, которые нравились мне. Кое-какие «хорошие» девушки мной восхищались, я даже ходил с ними на свидания, но классными считал других. Я и выглядел не очень: щуплый, с покатыми плечами. В первый год я попробовал играть в футбол и баскетбол, но спортивным талантом не отличался, так что из обеих команд меня выгнали, и я бросил спорт. Ко всему прочему, у меня долго не ломался голос, а волосы на подбородке не росли почти до выпуска. Я думал, что никогда не стану мужчиной, что просто не создан для «популярности».

Справедливости ради, изгоем я тоже не был. Кое-кто, казалось, даже был от меня в восторге. Я получал призы и грамоты за достижения в учебе, меня часто выбирали в члены студенческого совета — вероятно, потому, что я был умен, серьезен и вежлив. Но, как бы меня ни уважали, я был одинок и не чувствовал близости с окружающими. Мысль о том, что я могу завести отношения с симпатичной мне девушкой, казалась невероятной.

В Амхерст-колледже оказалось не лучше. В 1960 г. он еще был мужским, в братства, где можно было общаться со студентами других колледжей, меня не приняли, так что знакомиться с женщинами было непросто. Последней надеждой была медицинская школа Стэнфорда: казалось, в Калифорнии полно свободных женщин, а студенту-медику обеспечено их внимание. Тем не менее, как я ни старался, не изменилось почти ничего. Я бродил по кампусу, гулял по соседнему городку Пало-Альто, надеясь с кем-нибудь познакомиться, иногда часами сидел в студенческом клубе, пытаюсь заговорить с девушками. Увидев хорошенькую студентку, я цеплялся к ней с дурацкими вопросами: «Ой, а как тебя зовут? Ты тут учишься? А я тоже учусь, на врача» и т.д. Через пару минут она неизбежно говорила: «Я тут просто жду своего парня, он вот-вот придет». Это удручало, но я все равно пытался снова. Снова, и снова, и снова. Наверное, я стал самым отвергаемым мужчиной в Северной Калифорнии: мне отказывали по пятьдесят, а то и по шестьдесят раз на неделю! Но я так и продолжал знакомиться с девушками, думая, что, возможно, *каким-то образом* научусь флиртовать. Все вокруг меня флиртовали и веселились, а я думал: «Как им это удастся? Почему я так не могу?»

Наконец я решил, что мне нужен учитель, который покажет мне, что я делаю не так. Местный донжуан, Уильям, был обычным парнем: учился в младшем колледже, жил с мамой, ездил на старом мотороллере, подрабатывал где попало, в том числе продавцом в магазине модной мужской одежды. Но у него был один неоспоримый и невероятный талант — привлекать женщин. Они просто считали его неотразимым. Пока я получал букеты отказов, за ним гонялись все девушки города. Не то чтобы я одобрял сердцеедов, но мне казалось очевидным: у Уильяма есть чему поучиться.

Я познакомился с ним, описал свою проблему и попросил помочь. Он согласился и показал разные техники и подходы, чтобы знакомиться с девушками, — и я понял, что могу делать

так же. Так начался мой прорыв в личной жизни, и это было настоящее счастье.

Я понял: неуверенность в себе — результат ошибочных убеждений о себе и мире. Поддержка Уильяма, мои собственные усилия и творческий подход, свойственный молодости, помогли мне понять: эти убеждения можно изменить. Я понял, что в прямоте и чувственности нет ничего страшного, нашел в себе смелость побороть страхи и чувство неполноценности. А когда «прегрешения юности» уже поднадоели, я встретил чудесную девушку — и мы решили провести всю оставшуюся жизнь вместе.

За этим последовали годы исследований и клинической работы, дополнявшие мои знания, но личный опыт победы над одиночеством вдохновил меня помочь множеству одиноким людей. Например, 26-летняя пациентка рассказала мне, что в детстве была крупной, неловкой и неуклюжей. Другие дети часто над ней смеялись, травили ее, ей было трудно заводить друзей. Подростком она считала себя безнадежной, ей казалось, что она никогда не сможет начать встречаться с парнем или построить серьезные отношения. Ее жуткие представления о себе сработали как самосбывающееся пророчество, и к поступлению в колледж ее вес был почти 140 кг. Проявив невероятное упорство, она сбросила более 70 кг, но так и не преодолела депрессию и одиночество. За время психотерапии она поняла, что дело не во внешности, а в собственных представлениях о ней. Как только она научилась считать себя привлекательной и желанной, повысила самооценку, депрессия прошла, а отношения с мужчинами расцвели пышным цветом.

Другой пациент, 35-летний мужчина, который только-только почувствовал вкус уверенности в себе и популярности у женщин, сказал мне: «Доктор Бернс, у вас я наконец-то начал учиться тому, что мне нужно. Последние десять лет я хожу к специалистам, потому что чувствую себя одиноким и ущербным. Все просто говорили: “Иди и приглашай женщин

на свидания”, но никогда не объясняли как. Это была просто потеря времени. Почему они не научили меня тому же, что вы?»

Дело в том, что в те времена психиатры и психологи только начинали разбираться в причинах одиночества и разрабатывать эффективный систематический подход к его преодолению. Если вы давно хотите узнать, как заводить отношения с противоположным полом, победить застенчивость и неуверенность в себе, — надеюсь, эта книга станет для вас настольной. Я хочу, чтобы вы больше не чувствовали себя нежеланными и одинокими, чтобы вы открыли в себе красоту, научились вступать в контакт с другими и смогли увидеть, какой чудесной и полной приключений может быть жизнь.

Часть I

**Хорошие новости
об одиночестве**

Глава 1

Вы одиноки?

Вам бывает одиноко? Вам хотелось бы, чтобы ваши отношения с другими стали лучше? Если так, то вы не одни. Исследование, проведенное журналом *Psychology Today* (см. табл. 1.1) и посвященное изучению дружбы, показало, что более половины из 40 000 опрошенных иногда или часто чувствуют себя одиноко. Значит, чувство одиночества может быть знакомо более чем 100 млн американцев. Эти цифры звучат печально, но ученые теперь понимают причины одиночества, и есть эффективные техники, которые могут помочь повысить самооценку и улучшить отношения с окружающими.

Таблица 1.1

Процент людей разного возраста, отметивших, что чувствуют себя одиноко иногда или часто*

До 18 лет	18–24 года	25–34 года	35–44 года	45–54 года	Старше 54 лет
79%	71%	69%	60%	53%	37%

Определить, насколько вы одиноки, поможет опросник. Он измеряет позитивные и негативные чувства, которые люди

* Parlee M.B., “The Friendship Bond: PT’s Survey Report on Friendship in America”, *Psychology Today* (October 1979).

испытывают по отношению к себе и к другим. Прочитав каждое из утверждений, обведите точку, отмечающую, как сильно у вас проявляется это чувство: от «никогда» до «почти всегда». Имейте в виду, что речь может идти как о позитивном, так и о негативном чувстве. Правильных или неправильных ответов нет: руководствуйтесь тем, как ощущаете себя в последнее время.

Опросник одиночества

1. Я чувствую себя одиноко:

•	•	•	•	•
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

2. Есть люди, которым я действительно дорог(-а):

•	•	•	•	•
4	3	2	1	0
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

3. Я чувствую себя обделенным(-ой):

•	•	•	•	•
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

4. Мне сложно заводить друзей:

•	•	•	•	•
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

5. У меня есть по-настоящему близкие друзья:

•	•	•	•	•
4	3	2	1	0
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

6. Мне бы хотелось, чтобы больше людей хотело проводить со мной время:

•	•	•	•	•
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

7. У меня есть с кем поговорить и поделиться чувствами:

•	•	•	•	•
4	3	2	1	0
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

8. Я чувствую себя опустошенным и несостоявшимся человеком:

•	•	•	•	•
0	1	2	3	4
никогда	редко	иногда	часто	почти всегда

Подсчет баллов

За каждый ответ вы можете получить от 0 до 4 баллов, так что их сумма может быть от 0 (если в каждом вопросе вы выбирали ответ, дающий 0 баллов) до 32 (если в каждом вопросе вы выбрали ответ, дающий 4 балла). Сложите все баллы и запишите сумму здесь: _____

Интерпретация баллов

Чем выше общий балл, тем более одиноко вы себя чувствуете.

Общий балл	Степень одиночества	Люди, набирающие такой же балл, %
0–4	Нет/минимальная	20
5–9	Средняя	30
10–14	Умеренная	30
15 или более	Сильная	20
Всего 100%		

Мои исследования с использованием этого опросника одиночества подтверждают: одиночество — на удивление распространенное чувство. Однажды я предложил этот тест 272 жителям Дейтона, штат Огайо, — мужчинам и женщинам, разного возраста, семейным и нет. Средний балл составил 10, а значит, большинство этих людей хотя бы изредка испытывали одиночество. Люди с высшим образованием, как выяснилось, чувствуют себя одинокими реже, а вот брак (что меня удивило) никак от этого не защищает. Мы часто думаем, что одиночество присуще людям без партнера, расставшимся с партнерами или разведенным. На самом деле семейные люди тоже страдают от одиночества, иногда — сильнее, чем другие.

Но если отсутствие отношений — не причина одиночества, а партнер — не спасение от него, в чем же дело? В самооценке. Если я и хочу что-то сказать этой книгой, то лишь одно: чтобы победить одиночество, нужно не найти кого-то, чтобы полюбить, а научиться любить себя. Только тогда вы заметите, что другие тоже вас любят, и одиночество уйдет в прошлое.

В этой мысли нет ничего нового, но, чтобы претворить ее в реальность, нужна система. В этой книге вы найдете проверенную программу, которая помогла сотням мужчин и женщин всех возрастов преодолеть одиночество, застенчивость, чувство неполноценности и неуверенности в сексуальной сфере. Она основывается на когнитивно-поведенческих техниках, разработанных в Пенсильванском университете и широко используемых в мире. Эти методы способны помочь людям с самыми разными расстройствами настроения и проблемами в межличностных отношениях. Если вы готовы работать по ним — они станут работать на вас.

Таблица 1.2

Средний балл опросника одиночества в соотношении с семейным положением*

Семейное положение	Балл по опроснику одиночества (средний +/- стандартное отклонение)	Количество
Холост/не замужем	10,3 +/- 4,8	39
Женат/замужем	9,7 +/- 5,5	147
В разводе	9,2 +/- 5,8	56
Вдовец/вдова	13,2 +/- 5,7	19

* *Примечание для исследователей:* существенной разницы в баллах опросника одиночества между людьми без партнера, семейными и разведенными не было. Только среди вдов и вдовцов уровень одиночества был значительно выше (Т-критерий женатых и вдов/вдовцов составил 2,59, $p < 0,005$). Отсутствие связи между чувством одиночества и семейным положением подтверждается множеством анализов методом регрессии, когда возраст, пол, семейное положение, уровень образования и дохода вводились в упражнение одновременно. — *Здесь и далее, за исключением особо оговоренных случаев, прим. авт.*

Глава 2

Что такое одиночество

Многие люди, которые часто бывают одни, редко чувствуют себя одинокими: они довольны собой и своей жизнью. И наоборот, многие люди, окруженные заботой партнера, родных и друзей, отчаянно одиноки и несчастны. Одна из причин этого — негативные мысли о себе и других. Например, вам одиноко, вы чувствуете себя неуверенно. Скорее всего, вы говорите себе: «Я хуже прочих». Возможно, вам кажется, что вы не заслуживаете любви, потому что не соответствуете каким-то стандартам привлекательности, ума или успеха. Один 32-летний пациент жаловался мне: «Доктор Бернс, с чего женщинам вообще мной интересоваться? Давайте посмотрим правде в глаза. Они ищут красивых, обеспеченных и талантливых. А я обыкновенный. И работа у меня непрестижная и неинтересная. Ничего особенного».

Некоторым одиноким людям страшно, они испытывают отчаяние, считают, что быть одному — ужасно, беспокоятся, что состарятся без родных и любимых. Другие воспринимают одиночество с горечью, болезненно относятся к своей жизни и винят в своих проблемах других людей. Некоторые одинокие люди испытывают безнадежность, полагая, что никогда не найдут счастья и ни с кем не смогут сблизиться. Они чувствуют себя опустошенными и нереализованными, потому что считают, что все удовлетворение в жизни идет от значимых отношений с другими людьми.

Если вам когда-либо бывало одиноко и тоскливо, вы наверняка прекрасно понимаете, насколько мрачной может казаться жизнь. Но, возможно, вы не знаете, что эти негативные чувства — на самом деле следствие негативных мыслей. Осознать это — крайне важно: только если вы готовы научиться думать о себе и о своих проблемах позитивнее, вы сможете преодолеть одиночество и улучшить отношения с другими.

Возможно, вы не осознаете и того, что мысли, которые заставляют вас чувствовать себя так плохо, зачастую не имеют ничего общего с реальностью, даже если вам кажется иначе. Считать одиночество и депрессию результатом искаженного мышления — спорная идея, но данных в ее поддержку достаточно. Влияние мышления на восприятие реальности мы изучали вместе с доктором Брайаном Шоу, директором Института психиатрии Кларка в Торонто. Я разработал небольшой тест, в котором предлагается оценить разные события: свидание с приятным человеком, сообщение о разрыве отношений, повышение по службе, увольнение и т.д. Мы дали пройти этот тест женщинам, у которых не было серьезных аффективных расстройств, и стационарным пациенткам, страдающим депрессией. Каждую участницу попросили написать, как бы она себя чувствовала и что бы думала в каждой из описанных ситуаций. Женщины в депрессии чаще пессимистично оценивали события — как хорошие, так и плохие.

Одна из участниц без депрессии написала о расставании: «Мне было бы грустно. Я бы думала, что буду скучать по нашим отношениям, но знакомиться с новыми людьми — интересно». Такой ответ адекватен реальности: несмотря на разочарование, женщина не корит себя, не переживает удар по самооценке. Такой подход ставит ее в наиболее удачное положение и помогает построить лучшие отношения с другими мужчинами. А вот женщина в депрессии написала так: «Мне было бы грустно, печально и обидно. Я бы

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru