

# Содержание

<b>Об авторе</b>	<b>11</b>
<b>Предисловие автора. Д-р Джеймс Мэннинг</b>	<b>12</b>
<b>Глава 1. Знакомство с “черным псом”</b>	<b>17</b>
Что происходит, когда у вас появляется “черный пес”	18
Типы “черных псов”	18
Причины визитов “черного пса”	19
<b>Глава 2. Как устроен мозг</b>	<b>21</b>
Неокортекс	21
Префронтальная кора	22
Подкорковые центры	22
Подкорковые центры и выживание	23
Примеры работы префронтальной коры в реальной жизни	23
Что происходит, когда мы испытываем длительную угрозу	24
<b>Глава 3. Что не позволяет “черному псу” уйти</b>	<b>27</b>
Как самопродлевается депрессия	27
Что выявляет сканирование мозга при депрессии	28
Использование осознанности для разрушения паттернов руминации	28
<b>Глава 4. Серотонин и 5-ГТ</b>	<b>31</b>
Как работают антидепрессанты	31
Что происходит, когда запасы серотонина истощаются	32
Питание и депрессия	33
Как комбинация факторов приводит к депрессии	33
<b>Глава 5. Познайте своего “черного пса”</b>	<b>37</b>
Дневник настроения	37
График активности	37

<b>Глава 6. Задумайтесь о посещении специалиста по “черным псам”</b>	<b>48</b>
Подготовка к терапии	<b>49</b>
Пример списка проблем	<b>49</b>
Лист подготовки к терапии	<b>50</b>
<b>Глава 7. Начало использования КПТ</b>	<b>53</b>
Мы должны осознать, что мозг работает комплексно	<b>54</b>
Когда мы в депрессии, то больше руминируем	<b>54</b>
<b>Глава 8. Избегание и безопасное поведение</b>	<b>57</b>
Как чрезмерное избегание порождает проблемы	<b>57</b>
<b>Глава 9. Наблюдение за собой</b>	<b>60</b>
Наблюдение за собой как научный подход	<b>61</b>
Способно ли наблюдение за собой повысить эффективность префронтальной коры?	<b>62</b>
Совет по использованию дневника мыслей	<b>63</b>
Дневники мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций	<b>63</b>
<b>Глава 10. Когнитивные искажения</b>	<b>68</b>
<b>Глава 11. Правила</b>	<b>72</b>
Как чувства заставляют нас чувствовать себя застрявшими	<b>73</b>
Дальнейшее изучение	<b>75</b>
Откуда берутся наши правила	<b>77</b>
<b>Глава 12. Лимитирующие убеждения</b>	<b>85</b>
Как возникают лимитирующие убеждения	<b>86</b>
Тонкие способы возникновения убеждений	<b>87</b>
Социальное обучение и системы убеждений	<b>88</b>
Определение лимитирующих убеждений	<b>88</b>
<b>Глава 13. наброски простых циклов</b>	<b>92</b>
Как выглядит цикл	<b>92</b>
<b>Глава 14. Еще больше циклов</b>	<b>97</b>
Как разорвать порочный круг	<b>97</b>

<b>Глава 15. Как проходить цикл КПТ</b>	<b>102</b>
<b>Глава 16. Оспаривание негативных автоматических мыслей</b>	<b>106</b>
Распространенные автоматические мысли, вызывающие беспокойство у владельцев “черного пса”	<b>106</b>
Что делать при выявлении НАМ	<b>107</b>
Самостоятельное оспаривание мыслей	<b>109</b>
Заполнение протокола оспаривания НАМ	<b>109</b>
<b>Глава 17. Подход к чувствам</b>	<b>116</b>
Подход к плохому настроению	<b>116</b>
Аналогия с испуганным ребенком	<b>116</b>
<b>Глава 18. Работа с эмоциями</b>	<b>120</b>
Вы почувствуете облегчение, когда распознаете свои чувства	<b>120</b>
Эффективный подход к принятию эмоций	<b>122</b>
Учимся не отпускать свои чувства	<b>124</b>
Базальные ганглии активизируются, когда мы испытываем стресс	<b>125</b>
<b>Глава 19. Разрыв шаблонов руминации</b>	<b>127</b>
Что такое руминация	<b>127</b>
Что общего и чем отличаются волнение и руминация	<b>128</b>
Сознание	<b>128</b>
Ваша “классная доска” в голове	<b>129</b>
Как это работает в действительности	<b>131</b>
Навязчивые мысли	<b>132</b>
<b>Глава 20. Поведенческие эксперименты</b>	<b>134</b>
Примеры безопасного поведения при депрессии	<b>135</b>
<b>Глава 21. Применение десенсибилизации</b>	<b>140</b>
Рецепт успеха	<b>140</b>
Устранение безопасного поведения	<b>141</b>
Применение систематической десенсибилизации	<b>142</b>
<b>Глава 22. Экспозиция</b>	<b>146</b>

<b>Глава 23. Как помочь “черному псу”</b>	<b>148</b>
Медикаменты	<b>148</b>
Осознанность	<b>149</b>
Исцеление внутреннего ребенка по методу Паркс	<b>150</b>
Упражнение “Будущая лучшая версия себя”	<b>150</b>
Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ)	<b>151</b>
<b>Глава 24. Выводы</b>	<b>157</b>
<b>Совет для любимых людей</b>	<b>160</b>
Между плохим настроением и депрессией существует большая разница	<b>160</b>
Депрессия остается недостаточно изученной проблемой	<b>161</b>
Депрессия похожа на ловушку, из которой сложно выбраться	<b>161</b>
Достаточно ли благого намерения?	<b>161</b>
<b>Распространенные медицинские препараты</b>	<b>163</b>
<b>Ловушка 1. Вопросы</b>	<b>165</b>
Примеры	<b>165</b>
Благое намерение, стоящее за вопросами	<b>165</b>
Последствия	<b>165</b>
Потенциальное влияние на вас	<b>166</b>
<b>Ловушка 2. Рационализация</b>	<b>167</b>
Пример рационализации	<b>167</b>
Благое намерение, стоящее за рационализацией	<b>167</b>
Последствия	<b>167</b>
Потенциальное влияние на вас	<b>168</b>
<b>Ловушка 3. Предложение решений или советов</b>	<b>169</b>
Примеры предложения решений или советов	<b>169</b>
Благое намерение, стоящее за предложением решений или советов	<b>169</b>
Последствия	<b>169</b>
Потенциальное влияние на вас	<b>170</b>

<b>Ловушка 4. Осуждение плохого настроения</b>	<b>171</b>
Примеры осуждения	171
Благое намерение, стоящее за осуждением плохого настроения	171
Последствия	171
Потенциальное влияние на вас	172
<b>Ловушка 5. Избегание плохого настроения</b>	<b>173</b>
Примеры избегания плохого настроения	173
Благое намерение, стоящее за избеганием плохого настроения	173
Последствия	174
Потенциальное влияние на вас	174
<b>Ловушка 6. Критика и наставления</b>	<b>175</b>
Примеры критики	175
Благое намерение, стоящее за критикой	175
Последствия	176
Потенциальное влияние на вас	176
<b>Ловушка 7. Гиперопека</b>	<b>177</b>
Примеры гиперопеки	177
Благое намерение, стоящее за гиперопекой	177
Последствия	177
Потенциальное влияние на вас	178
Вы можете сыграть важную роль	178
Борьба с плохим настроением не приносит результата	178
Что же делать	178
Скажите своим близким, что это нормально — чувствовать то, что они чувствуют	179
Помогите вашим близким стать ближе к вам	179
Основные проблемы, о которых нужно знать, когда к вам обращается близкий человек	180
Реакция на когнитивные ошибки, свойственные многим людям с депрессией	180
Как помочь своему ребенку, если у него плохое настроение или депрессия	180
Примеры того, что можно сделать	181

Как реагировать на свои чувства, когда ребенок говорит о вас неприятные вещи	<b>182</b>
Если у вашего партнера депрессия	<b>183</b>
Примеры поведения, которого лучше избегать, если у вашего партнера депрессия	<b>183</b>
Что можно делать, если у вашего партнера депрессия	<b>184</b>
<b>Словарь</b>	<b>185</b>
<b>Ссылки и дополнительная литература</b>	<b>188</b>

## Наблюдение за собой

**Ч**тобы понять причину, по которой вас посещает “черный пес”, придется понаблюдать за собой. Первое, на что я хотел бы обратить ваше внимание, это то, что у вас есть мысли и чувства. Второе: нужно осознать, что у вас есть огромное множество мыслей, чувств и поведений, возникающих в определенных обстоятельствах. Как только вы начнете осознавать колебания ваших мыслей и чувств, то сможете отслеживать свои реакции в различных ситуациях. Одним из простейших и в то же время самых точных способов наблюдения за собой является ведение письменного дневника.

В идеале к мыслям нужно подходить с целенаправленным любопытством в отношении того, что вы замечаете. Попробуйте развить у себя интерес к иным мыслям и попробуйте изменить чувства или ощущения, которые сопровождают эти мысли. Наблюдение за собой проводится не для того, чтобы осуждать себя: всегда помните, что замечать самокритичную или обвинительную мысль вовсе не значит прислушиваться или верить ей.

Когда я проходил терапию, у меня была антипатия к дневникам и всяческим таблицам. Ведение записей совершенно не привлекало меня, но я не принимал в расчет тот факт, что этот метод мог гораздо эффективнее работать для кого-то другого. В конце концов, мой терапевт Дженни убедила меня заполнить кое-какие рабочие листы, и оказалось, что это действительно помогло улучшить мое настроение. Я заметил, что стал больше отходить от мыслей о себе. Я начал осознавать, что у меня гораздо больше чувств, чем я считал прежде. Я осознал, что многие вещи, кот рые делал со своей личной жизнью, на самом деле не приносили удовольствия. Я начал замечать, что некоторые вещи исчезли из моей жизни.

Я не осознавал этого, пока не начал наблюдать за собой. Узнав, что разум имеет животную часть, я стал замечать моменты, когда она вырывается на поверхность, и понял, как это влияет на мой образ мышления. Я узнал, что аналитический разум и чувствующий разум не всегда согласны друг с другом. Я начал прислушиваться к ним обоим и принимать решения лишь после того, как более сбалансированно обдумаю свою жизнь.

До того как я начал наблюдать за собой, для меня не был очевидным тот факт, что у меня всегда есть выбор, как реагировать по отношению к любой замеченной мысли, эмоции или поведенческой реакции. До этого я жил, подобно кукле, действуя автоматически.

Я смог принять свои мысли и чувства. Я почувствовал себя увереннее, когда понял, что не должен реагировать на любую мысль или чувство, которые испытываю.

---

## **Наблюдение за собой как научный подход**

Базовым аспектом любого научного подхода является точное наблюдение. Когда вы способны мысленно отстраниться и задуматься над тем, как вы думаете, это позволяет улучшить осознанность ваших мыслей, чувств и поведенческих реакций. В частности, это касается и людей с депрессией. Процесс наблюдения за собой способствует лучшему осознанию циклов, в которых вы заключены в моменты эмоционального расстройства.

В терапии депрессии можно использовать множество разнообразных видов дневников. Большинство из них включают запись комбинации мыслей, физиологических реакций, чувств или эмоций и поведенческих реакций. Дневники способствуют проведению регулярного сканирования своего тела, что будет крайне полезным, поскольку сканирование тела **а)** приводит к лучшему сенсорному осознанию тела и **б)** способствует усиленному эмпирическому обучению. Эмпирическое обучение происходит, когда люди обучаются на основе собственных чувств и переживаний, а не на основе мыслей и чтения литературы.

Когда вы расстроены, то можете отметить определенные изменения в теле, такие как напряженность, опустошенность, одышку, головокружение, сердцебиение, тяжесть в ногах и т.п. Многие физиологические реакции, связанные с эмоциями, очень похожи: например, физиологические изменения при тревожности и гнев. Но телесные изменения могут



восприниматься по-разному и провоцировать в дальнейшем разные поведенческие реакции. Именно поэтому столь важно обращать внимание на эмоцию, которая у вас сопровождает физиологическую реакцию.

Пример заполнения листа мыслей, чувств и поведения приведен в табл. 9.1 в конце главы. После нее будет очередной пример (табл. 9.2) и пустые листы для заполнения (табл. 9.3 и 9.4). Чаще всего люди заполняют таблицу мыслей, чувств и поведения в ситуациях, когда, по их мнению, они действовали не так, как следовало бы.

---

### **Способно ли наблюдение за собой повысить эффективность префронтальной коры?**

Неврологам — врачам, специализирующимся на мозге, — хорошо известно, что мозг владеет высокой пластичностью. Пластичность означает, что чем больше мозг используется, тем лучше его способность к росту и восстановлению. Нейрофизиолог, профессор Элеонор Магуайр из Ирландии опубликовала более 100 статей по нейрофизиологии мозга. Главным образом ее исследования сосредоточены на вопросах памяти, гиппокампе (часть мозга, задействованная в процессе памяти) и подкорковых зонах мозга, окружающих его. В одной из своих самых популярных работ, еще в 1990-х годах, она с коллегами опубликовала результаты своего исследования мозгов лондонских таксистов. Лондонские таксисты оказались очень полезными “подопытными кроликами”, поскольку обязаны были сдавать экзамены на знание местности. Для этого им приходилось проводить уйму времени, запоминая пространственное расположение улиц Лондона — и тем самым тренируя гиппокамп. Без сдачи теста они не могли стать водителями лондонского такси. Элеонор использовала так называемую структурную магнитно-резонансную томографию — вид сканирования мозга — для измерения размеров гиппокампа у испытуемых таксистов. Было выявлено, что размеры гиппокампа у водителей лондонского такси значительно превышали его размеры у людей других профессий с аналогичным уровнем интеллекта. Более того, чем опытнее становился таксист, тем больше становился его гиппокамп. Результаты Элеонор Магуайр показывают, что любой участок мозга имеет потенциал к росту и укреплению посредством когнитивных упражнений. Это касается и префронтальной коры.

---

## Совет по использованию дневника мыслей

Самое главное, что нужно понимать во время ведения дневников, — это необходимость отмечать мысли в вашей голове. Интересуйтесь своими мыслями и подходите к ним со стороны заинтересованного наблюдателя. Мысли не обязательно должны что-то значить для вас, они не могут заставить вас делать то, чего вам не хочется.

**Примечание.** Если вам кажется, что ведение дневника мыслей провоцирует руминацию, немедленно остановитесь. К дневнику можно будет вернуться позже, когда вы освоите техники когнитивного разделения. Эти упражнения представлены далее в данной книге. Если вы сильно расстроены, то тоже не сможете вести дневник. Чувствуя, что в связи с плохим настроением неспособны сделать запись в дневник мыслей, просто отложите это и сделайте запись позже (когда настроение улучшится), напомнив себе о произошедшем.

---

## Дневники мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций

Большинство людей проживают свою жизнь автоматически, особо не задумываясь над тем, как мы **а)** думаем, **б)** реагируем на свои чувства и **в)** что заставляет нас вести себя определенным образом. Дневники могут поднять в нашем сознании большинство из этих автоматических процессов. Осознав эти паттерны, мы немедленно получим больше вариантов реагирования на них. Это происходит благодаря тому факту, что записывание информации о себе способствует процессу отстранения и наблюдению со стороны.

Таблица 9.1. Пример рабочего листа ситуаций,  
мыслей, чувств и поведения

**Дневник мыслей, чувств и поведенческих реакций**

<b>Время: Дата: Триггерная ситуация:</b>	<b>Мысли, например: “Они, наверное, думают, что я идиот”</b>	<b>Эмоции, например: тревога, гнев, стыд, отвращение</b>	<b>Поведение, например: избегание ситуации</b>
16:00 9 июля Коллега не пригласила меня на свою свадьбу	“Она пригласила практически всех сотрудников офиса, кроме меня. Она хочет дружить со мной, только когда ей больше не с кем поговорить”	Чувствую грусть и злость. Меня раздражает ее присутствие	Стараться по возможности игнорировать ее. Остальные начинают думать, что я веду себя странно, и спрашивают, в чем дело. Я просто отвечаю, что все в порядке

Таблица 9.2. Очередной пример рабочего листа ситуаций,  
мыслей, чувств и поведения

**Дневник мыслей, чувств и поведенческих реакций**

<b>Время: Дата: Триггерная ситуация:</b>	<b>Мысли, например: “Они, наверное, думают, что я идиот”</b>	<b>Эмоции, например: тревога, гнев, стыд, отвращение</b>	<b>Поведение, например: избегание ситуации</b>
12:00 6 июля Несогласие с тренером по футболу	“Он соглашается с решением судьи, потому что это проще всего. Моя реакция показывает, что со мной что-то не так. Он смеется надо мной и думает, что я идиот”	Тревога, гнев, вина, стыд	Проявил формальное несогласие. Думаю о других возможных способах отомстить ему. Прокручиваю ситуацию в голове на протяжении нескольких дней. Чувствую вину и стыд за свои мысли

Таблица 9.3. Дневник мыслей, чувств и поведенческих реакций

**Дневник мыслей, чувств и поведенческих реакций**

<b>Время: Дата: Триггерная ситуация:</b>	<b>Мысли, например: “Они, наверное, думают, что я идиот”</b>	<b>Эмоции, например: тревога, гнев, стыд, отвращение</b>	<b>Поведение, например: избегание ситуации</b>

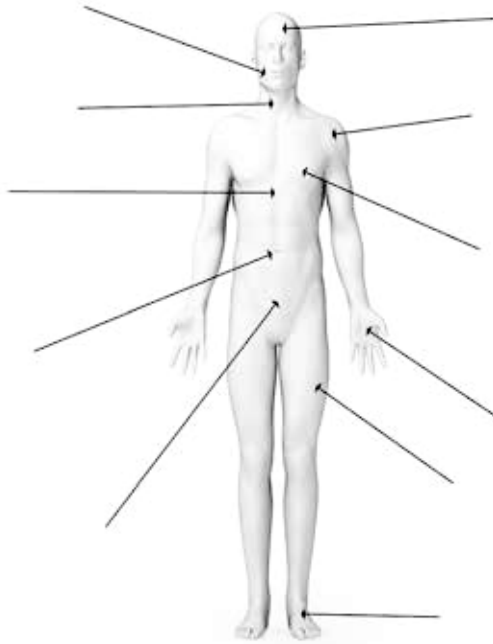
Таблица 9.4. Рабочий лист для записи мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций

**Рабочий лист для записи мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций**

**День:**  
**Время:**  
**Триггерная ситуация:**

**Мысли:**

**Физиологические реакции**



**Эмоции:**

**Поведенческие реакции:**

# Совет от “черного пса”



Наблюдение за своими мыслями, чувствами и действиями является отправной точкой на пути к улучшению. Когда мне каждый день приходится выдерживать напор негативных мыслей и ощущений, я чувствую себя несчастным и потерянным.

Наблюдение за собой помогает переместить мысли, роящиеся на задворках вашего сознания, в осознанную часть разума. Как только вы осознаете, как ваши мысли влияют на чувства, вы окажетесь в лучшем положении для внедрения дальнейших перемен.