

«Это руководство поможет любому узнику депрессии. Это одновременно и научный, и практический труд. Здесь вы найдете информацию обо всех стратегиях борьбы с этой распространенной проблемой».

*Фрэнк Фарли, профессор университета Темпл, Филадельфия,
бывший президент Американской психологической ассоциации*

«Уильям Кнаус больше сорока лет является ведущим практиком и преподавателем когнитивно-поведенческой терапии. В этой книге он использует свой колоссальный опыт для помощи людям, борющимся с депрессией. Он предлагает доступные и рабочие стратегии, используя которые можно не только почувствовать себя лучше, но и стать лучше. Книга написана увлекательно и доступно, она содержит множество полезных приемов и средств, с помощью которых можно составить собственный план действий для победы над депрессией и налаживания счастливой продуктивной жизни. Думаю, эта книга будет полезна не только тем, кто сейчас страдает от депрессии. Я настоятельно рекомендую ее и широкому кругу читателей, и клиническим психологам. Сам же я буду держать ее под рукой и рекомендовать моим клиентам».

*Рассел Григер, клинический психолог, организационный консультант,
доцент университета Вирджинии*

«Я всю жизнь ждал этой книги! Кнаус пишет с сочувствием, гибкостью и колоссальным научным багажом. Он помогает людям с депрессией сориентироваться в огромном множестве приемов когнитивно-поведенческой теории и выбрать подходящий именно для них. Обычно во вторые издания включают несколько новых теоретических концепций и клинических примеров, отличающих их от оригинальной книги. Но не в этот раз! Здесь масса свежих идей и терапевтических приемов, которые помогут мотивированному человеку в депрессии избавиться от этого страдания».

*Барри Любеткин, основатель
и директор Института поведенческой терапии Нью-Йорка*

«На рынке немало популярных психологических книг, многие из которых балансируют на грани расплывчатости и абсолютной недоступности. Но только не эта. Кнаус — истинный учитель, подобный Сократу, инструктор, берущий за руку и шаг за шагом ведущий к успешному результату. В последние годы депрессия стала настоящей эпидемией. Эта книга обещает облегчение — и выполняет свое обещание. Чтобы понять советы Кнауса, не нужно иметь ученую степень по психологии. Каждый человек в состоянии собрать модель самолета или испечь торт, действуя по инструкции. Точно так же можно воспользоваться советами из этой книги, чтобы

победить депрессию. Она написана настолько доступно, что вам может показаться, что автор стоит рядом с вами. Он, несомненно, является ведущим специалистом по когнитивно-поведенческой терапии в Америке».

*Ричард С. Спринтхолл, почетный профессор
Американского международного колледжа
и лицензированный клинический психолог*

«Крайне редко появляются книги о депрессии, отличные от обычных, нудных и наукообразных книг на эту тему. Перед вами выдающаяся книга, основанная на помощи и обретении баланса. Эти идеи сразу привлекут ваше внимание, заинтересуют и вызовут отклик вашего чувства юмора. Я закрыл эту книгу с улыбкой, облегчением и настроен на помощь страдающим депрессией».

*Преподобный Томас А. Даунс, главный капеллан
Академии сертифицированных капелланов,
один из основателей Ордена универсальной веры*

«Депрессия влияет на жизнь миллионов людей. За всю жизнь от нее страдают не менее двадцати процентов населения Земли. Это одна из главных причин недееспособности, часто оставляемая без лечения. Кнаус предлагает современный научный когнитивно-поведенческий подход, которым может воспользоваться любой человек для борьбы с депрессией и ее предотвращением. Пожалуй, это лучшее психологическое руководство на данную тему. Кроме того, книга будет чрезвычайно полезна любому читателю, и я уверен, что она избавит многих людей от страданий. Выдающийся труд!»

*Санджай Сингх, представитель организации рационального
эмоционального обучения в Индии*

«Кнаус собрал лучшие приемы лечения депрессии методами когнитивно-поведенческой терапии и составил из них максимально полезную и доступную программу. Хотя в основе книги и лежат работы Альберта Эллиса, в ней применены и другие подходы к пониманию и лечению депрессии. Каждый, кто хочет больше узнать о клинической депрессии и эффективных методах ее лечения, должен ознакомиться с этим исчерпывающим трудом».

*Ричард Л. Уэсслер, почетный профессор психологии Нью-Йорка,
создатель когнитивно-оценочной терапии*

«Кнаус написал не просто руководство. Это непревзойденный учебник для студентов, практикующих психиатров и тех, кто сам страдает депрессией. Он взял сложную когнитивно-поведенческую теорию и сделал ее

доступной и понятной. Более того, с помощью таблиц, диаграмм, графиков и опросов он показал, что его метод лечения депрессии доступен каждому. Это руководство — истинная жемчужина психотерапии».

Преподобный Джордж Морелли, лицензированный клинический психолог, специалист по семейной терапии, председатель Департамента капелланской и пасторской поддержки Антиохийской православной архиепархии

«Во втором издании этой книги Кнаус красноречиво и сочувственно излагает тройственную правду о депрессии как временном состоянии разума, которое можно излечить действием, то есть рядом чрезвычайно мощных когнитивно-поведенческих приемов. Он поможет вам выявить и устранить иррациональные мысли, повергающие в депрессию. Кнаус мягко подтолкнет вас к действию. Читайте эту книгу, выполняйте упражнения и не просто узнавайте, как бороться с депрессией, а в самом деле боритесь с ней!»

Эллиот Д. Коэн, автор книги «Ответственный и мучимый сомнениями» (Оригинальное название «The Dutiful Worrier». — Прим. ред.)

«Кнаус вновь представляет руководство, наполненное полезными идеями и практическими упражнениями, которые помогут читателям преодолеть множество разнообразных проблем. Он просто и доступно показывает эти приемы на примерах, вселяя в людей уверенность в том, что бороться с депрессией может каждый. Здесь вы найдете множество способов отслеживать свой прогресс и фиксировать результаты упражнений. Вы будете продвигаться постепенно, начиная с простых, несложных упражнений и переходя к более серьезным. Книга Кнауса пригодится всем, кто хочет научиться справляться с разными жизненными проблемами».

Джеймс У. Томпсон, бизнес-психолог

«Книга Кнауса предоставляет страдающим депрессией все необходимые «упражнения» для выхода из этого состояния. К тому же, это и отличная книга для специалистов».

Эдвард Дж. Гарсиа, сертифицированный социальный работник

«“Просто и ясно” — вот девиз Кнауса. Опираясь на собственный опыт и обстоятельное изучение соответствующей литературы, он дает доступные и убедительные разъяснения и упражнения, способные кардинально изменить образ мыслей. И тогда борьба с депрессией станет если не простой, то хотя бы вполне возможной».

Джозеф Герстейн, основатель и президент сети SMART, старший преподаватель Гарвардской медицинской школы (в отставке)

«Боретесь ли вы с депрессией с помощью препаратов, профессиональной терапии или самостоятельно, в любом случае эта книга будет вам чрезвычайно полезна. Здесь вы найдете множество практических стратегий, благодаря которым вы вновь почувствуете себя хорошо».

*Джон Карлсон, почетный профессор
Государственного университета Говернорс*

«Превосходное второе издание руководства Кнауса по преодолению депрессии содержит подробное разъяснение различных приемов когнитивно-поведенческой терапии по преодолению приступов депрессии и предотвращению их повторения. Например, планы и дневники, которыми легко и удобно пользоваться. Рекомендую эту книгу без всяких оговорок».

*Энтони Кидман, клинический психолог
и директор отдела психологии
Технологического университета Сиднея*

«Кнаус — один из ведущих специалистов в мире в области депрессии. Второе издание его книги станет бесценным средством понимания, лечения и устранения этой сложной эмоциональной проблемы. Если депрессией страдаете вы сами, ваш родственник или друг, можете больше ничего не искать. Эта книга выведет вас из изнурительной мглы, часто ведущей к хронической неудовлетворенности жизнью. Не думаю, что могу подобрать слова сильнее этих.

*Винсент Э. Парр, клинический психолог
Института углубленного изучения
теории осознанности*

«Одно из лучших и самых доступных руководств по преодолению депрессии. Оно содержит превосходные методы выявления и борьбы с негативными мыслями, лежащими в основе депрессии, — но это лишь начало. Эта книга — целое собрание лучших и доказавших на практике свою эффективность приемов по борьбе с основными проявлениями депрессии: самокритикой, перфекционизмом, ощущением ненужности, тревожностью и подавленностью. Кнаус учит читателей ставить цели и дает им стратегии их достижения, что выводит людей из состояния депрессии и заряжает силой. Удивительно то, что, даже имея большое количество упражнений, книга не вызывает затруднений у читателя: задания понятны и легко выполнимы».

*Джанет Л. Вулф,
бывший исполнительный директор
Института им. Альберта Эллиса*

УИЛЪЯМ ДЖ. КНАУС

ДЕПРЕССИЯ НЕ НАВСЕГДА

25 ПРАКТИК
ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ
ГРУСТИ

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.92
ББК 88.52
К53

William J. Knaus
THE COGNITIVE BEHAVIORAL WORKBOOK
FOR DEPRESSION, 2ND ED.

Copyright 2012 by William J. Knaus
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue,
Oakland, CA 94609

Кнаус, Уильям Дж.

К53 Депрессия не навсегда : 25 практик для преодоления грусти / Уильям Дж. Кнаус : [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 416 с.

ISBN 978-5-04-102415-4

Если вы взяли эту книгу, не зная, как победить свою депрессию, вы не одиноки. Депрессия мучила людей тысячи лет. Но для успешной борьбы с этим древним злом есть множество способов как проверенных временем, так и новаторских. В этой книге вы найдете краткое изложение современных научных представлений о депрессии и описание десятков активностей, которые помогут вам лучше действовать, достигать большего и чувствовать себя лучше.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102415-4

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

ПОСВЯЩЕНИЕ	13
ПРЕДИСЛОВИЕ	14
БЛАГОДАРНОСТИ	16
ВСТУПЛЕНИЕ	17
Когнитивно-поведенческая терапия в лечении депрессии	18
Мостик между депрессией и благополучием	22
Приготовьтесь к позитивным переменам	23
Как далеко я могу продвинуться самостоятельно?	24
Когда нужно обращаться за профессиональной помощью	25

Часть I. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

<i>Глава 1. ДЕПРЕССИЯ — ЭТО НЕ ВСЯ ВАША ЖИЗНЬ</i>	29
Вы не одни	29
Депрессия в истории	30
Причины депрессии	31
Когда депрессия становится серьезной	32
Многоликая депрессия	34
Депрессия и импульсивные решения	42
Как отличить депрессию от печали	43
Как справиться с печалью?	45
Двенадцать шагов к позитивным переменам	46
<i>Глава 2. ТЕСТ НА ДЕПРЕССИЮ И ПЛАН ДЕЙСТВИЙ</i>	53
Как пройти тест на депрессию	53
Активность как лекарство от депрессии	57

<i>Глава 3. ОБЩИЙ ПЛАН БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ</i>	63
Займитесь самонаблюдением	63
Шесть самонаправленных шагов	64
Реалистичный оптимизм	72
<i>Глава 4. КАК ОСУЩЕСТВИТЬ НАСТОЯЩИЕ ПЕРЕМЕНЫ</i>	75
Осознание	75
Активность	78
Приспособление	79
Принятие	83
Актуализация	85
Двойственная теория перемен	86
<i>Глава 5. РАЗРУШЕНИЕ СВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ДЕПРЕССИИ</i>	91
Определение прокрастинации	91
Почему упреки бесполезны	93
Когнитивная, эмоциональная и поведенческая система перемен	94
Сочетание осознания с действием	99
Парадоксальные награды	101
Решение двойной дилеммы	103
Применение технологии прокрастинации к борьбе с депрессией	105
Был ли список дел у Будды?	107
Семь принципов войны с прокрастинацией	109
Позитивный цикл перемен	112
Двигайтесь в своем темпе	114
Ваш план «Сделай это немедленно»	114

**Часть II. РАСПОЗНАВАНИЕ
ДЕПРЕССИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И БОРЬБА С НИМ**

<i>Глава 6. РАСПОЗНАВАНИЕ ДЕПРЕССИВНОГО МЫШЛЕНИЯ</i>	119
Распознавание депрессивных мыслей	119
Коллекция негативных мыслей	125
Распознавание когнитивных искажений	129

<i>Глава 7. БОРЬБА С ДЕПРЕССИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ</i>	137
Выберите перемены	137
Метод Сократа	140
Использование критического мышления	142
<i>Глава 8. МЕТОД ABCDE АЛЬБЕРТА ЭЛЛИСА</i>	147
Изучите свои ABCDE	147
Психологическая домашняя работа	154
Программа ABCDE: наглядный пример	155
«Метод моста»: история Бетти	161
<i>Глава 9. БОРЬБА С МЫСЛЯМИ О БЕСПОЛЕЗНОСТИ</i>	171
«Я» на горизонте	171
Теория значимости	173
Ваше самоопределение	174
Как справиться с мыслями о бесполезности	179
Метод ABCDE для борьбы с чувством собственной бесполезности	180
Метод круга значимости	184
<i>Глава 10. БОРЬБА С МЫСЛЯМИ О БЕСПОМОЩНОСТИ</i>	187
Когда вы чувствуете беспомощность	187
Когда беспомощность реальна	188
Повышение эффективности в решении проблем	188
Метод ABCDE для победы над мыслями о беспомощности	194
<i>Глава 11. БОРЬБА С МЫСЛЯМИ О БЕЗНАДЕЖНОСТИ</i>	199
Принятие реальности против безнадежности	199
Перемены и возможности	202
Развитие ментальной гибкости	203
Метод ABCDE для борьбы с безнадежностью	206

<i>Глава 12. БОРЬБА С САМОБИЧЕВАНИЕМ</i>	211
Как работает вина	211
Вина и депрессия	212
Избавление от вины	215
Метод ABCDE для борьбы с самобичеванием	217

Часть III. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТОЙКОСТИ

<i>Глава 13. БОРЬБА С ДЕПРЕССИВНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ</i>	223
Связь разума и тела	225
Ложное понимание сигналов	226
Правильная интерпретация	228
Метод ABCDE для размышлений о неприятных ощущениях	230
<i>Глава 14. БОРЬБА С ТРЕВОЖНОСТЬЮ</i>	235
Перестаньте беспокоиться	235
Как справиться с паразитической тревожностью	236
Борьба с запретами	244
Преодоление инерции	248
Борьба с паникой	252
Борьба с травмой	257
Метод ABCDE для борьбы с тревожностью и беспокойством	260
<i>Глава 15. БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ</i>	265
Борьба с гневом	265
Опасности социальных эмоций	269
<i>Глава 16. ПОВЫШЕНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ФРУСТРАЦИИ</i>	281
Низкий уровень толерантности к фрустрации	282
Низкая толерантность к фрустрации и синдром дефицита внимания и гиперактивности	286

Низкая толерантность к фрустрации и употребление наркотических веществ	291
Метод ABCDE для борьбы с низкой толерантностью к фрустрации	296

Часть IV. СПЕЦИАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН

<i>Глава 17. ГРАФИК АКТИВНОСТИ ДЛЯ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ</i>	303
Вознаграждайте себя	303
Создание запаса наград	305
Использование еженедельника	309
Составление графика занятий особой ответственности	310
Избегайте чрезмерной нагрузки	311
Награды обратного изображения	312
<i>Глава 18. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ</i>	315
Умеренные физические упражнения для контроля настроения	315
План похудения без диет	324
Диетические добавки	327
Поведенческие приемы в борьбе с бессонницей	329
<i>Глава 19. КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛОВУШКИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА</i>	337
Перфекционизм и самооценка	337
Предпочтительный прогноз	339
Анализ логики «если—тогда»	342
Стремление к самопринятию	343
Разрушение оков собственной несвободы	343
Перфекционизм, прокрастинация и депрессия	345
Метод ABCDE для борьбы с перфекционизмом	346

<i>Глава 20. УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ</i>	351
Развитие эмпатии	351
Восстановление отношений	354
Разговор о депрессии	358
Одиночество и депрессия	360
<i>Глава 21. МУЛЬТИМОДАЛЬНЫЙ ПОДХОД К БОРЬБЕ С ДЕПРЕССИЕЙ</i>	367
Как работает метод BASIC-ID	368
Применение мультимодальной системы на практике	370
Претворение фантазий в действие	376
Ступайте ногами, и сердце последует за вами	376
Использование мультимодального способа в борьбе с депрессией	377
Хороший совет по предотвращению депрессии	379
<i>Глава 22. ПРОГРАММА ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РЕЦИДИВОВ ДЕПРЕССИИ</i>	381
Инвестируйте в предотвращение	381
Предотвращение депрессии с помощью уверенности	386
Когнитивно-эмоционально-поведенческое предотвращение	389
Предотвращение прокрастинации	391
Метод предотвращения повторных приступов депрессии Альберта Эллиса	392
БИБЛИОГРАФИЯ	394
ОБ АВТОРЕ	411
ПРИМЕЧАНИЯ	412

Посвящение

Я посвящаю эту книгу памяти Альберта Эллиса, основателя рационально-эмоциональной поведенческой терапии, покинувшего наш мир на девяносто третьем году жизни. Всю свою жизнь он отличался поразительной ясностью мышления и трудился до последних дней. К удивлению врачей, он покинул этот мир с рациональным принятием собственной смертности. Он жил так же, как учил жить других. Идеи Эла живы и актуальны и по сей день. Уверен, что они сохраняют актуальность и в будущем.

С середины 1950-х годов Альберт Эллис возглавил революцию в психотерапии, отважно заявив, что люди чувствуют так же, как думают. Он подразумевал, что серьезные жизненные события — потеря работы или негативный биохимический сдвиг — это лишь верхушка айсберга. Поскольку большая часть таких событий проходит через нашу систему убеждений, именно наше восприятие, истолкование и оценка ситуаций определяют наши чувства и направляют действия.

Наши убеждения, отношения и связанные с ними когнитивные процессы — это основание айсберга, и куда более значительное, чем верхушка.

Определенные бытовые, психологические, социальные и биохимические события могут активировать деструктивные мысли и убеждения. Эллис обнаружил, что признание и анализ этих деструктивных, иррациональных убеждений и других форм нереалистичного мышления, а также избавление от них отправляют наши страдания и несчастья вслед за динозаврами. За последние пятьдесят лет правоту этой позиции подтвердило множество независимых исследований.

Альберт Эллис в корне изменил подход к психотерапии. Он неустанно трудился над этим более шестидесяти лет, часто по пятнадцать-восемнадцать часов в день. Он помог тысячам людей лично и еще миллионам — своими книгами и усилиями подготовленных им консультантов и психотерапевтов. Терапия рационально-эмоционального поведения, пионером которой он являлся, привела к развитию множества вспомогательных систем, включая доказательную когнитивную терапию Аарона Бека. Теория Альберта Эллиса стала прочной основой новых методов.

В знак признания великих достижений и неустанного труда во имя эмоционального здоровья и благополучия человечества я посвящаю эту книгу моему давнему другу и коллеге Альберту Эллису.

Предисловие

Книга Кнауса замечательна, хотя, конечно, ее нельзя назвать идеальной на сто процентов. Это было бы чрезмерным упрощением, как указывает в своей статье «Наука и психическое здоровье» Альфред Коржибски. В книге есть упущения, неизбежные для любых, даже выдающихся работ, посвященных депрессии, например таких, как труды Аарона Бека, Дэвида Бернса и «Руководство по рациональной жизни» Альберта Эллиса. И все же книга Билла Кнауса тщательно проработана, и если вы будете столь же тщательно следовать ее рекомендациям, помощь будет очень ценной.

В конце 1960-х годов я помогал Биллу Кнаусу изучать рационально-эмоциональную поведенческую терапию (РЭПТ), и он успешно использовал ее для решения человеческих проблем, а затем стал признанным авторитетом в борьбе с прокрастинацией. Наша книга 1977 года, посвященная этой теме, до сих пор остается бестселлером, как и другие труды Билла.

Не ограничиваясь помощью в борьбе со страхом неудачи и низкой толерантностью к фрустрации*, Билл решил заняться повсеместно распространенной и серьезной проблемой депрессии и сделал это блестяще. Он тщательно изучил и провел терапевтический анализ ряда сходных тем: безнадежности, упреков, перфекционизма и эмоциональных стрессов. Он объяснил читателям, как справляться с этими важными аспектами депрессии, — и сделал это прекрасно.

В книге изучено и описано большое количество исследований депрессии. Билл Кнаус показал, как эти знания могут быть использованы читателями, находящимися на разных стадиях депрессии. Во многих из своих глав автор рекомендует использовать хорошо известные пошаговые приемы РЭПТ. Он показывает, как подбирать и применять прием ABCDE по отношению к депрессивным мыслям, чувствам и действиям. **А** — это активирующее событие (*activating events*), например не самый лучший результат. **В** — это рациональные убеждения (*beliefs*) («Я повел себя глупо и в другой раз поступлю иначе») и иррациональные убеждения («Мне стоило поступить лучше, поэтому я просто глупец»). **С** — это эмоциональные и поведенческие последствия (*consequences*). Это могут

* Фрустрация — эмоциональное состояние, соответствующее переживанию невозможности получить желаемое (*прим. науч. ред.*).

быть такие здоровые чувства, как сожаление, и такие эмоциональные результаты нездорового мышления, как самоуничтожение. **D** — это оспаривание (**d**isputation) иррациональных убеждений через их анализ и действия, направленные на решение проблемы («Где написано, что я всегда обязан вести себя безупречно?»). **E** — это новая эффективная (**e**ffects) философия (вы можете быть недовольны какими-то своими поступками, но принимать себя несмотря ни на что).

Также Билл Кнаус показывает читателям, как с помощью РЭПТ изменить привычную пораженческую и депрессивную философию для достижения абсолютного и полного принятия себя, других людей и самой жизни. И тогда вы вряд ли будете впадать в депрессию по какому-либо поводу!

Просто, так ведь? Да, но, как показывает Билл Кнаус, это требует труда и практики — работы с мыслями, чувствами и поведением. Применяйте его методы и стратегии для борьбы со своей депрессией. Не ждите. Начните действовать.

Альберт Эллис, 2006 год