



## «О НЕТ, НЕУЖЕЛИ ОПЯТЬ?»

### Почему несчастье не отпускает

Алиса ворочалась. Спать она не могла. Было три часа ночи! Она проснулась два часа назад как будто от встряски: голова гудела, мысли постоянно возвращались к дневной встрече с шефом. Причем в этот раз на встрече присутствовал комментатор. Это был ее собственный голос, донимающий настойчивыми вопросами:

«И надо было мне сказать именно *так*? Говорила как дура. Что он имел в виду, сказав “удовлетворительно”: хорошо, но не настолько хорошо, чтобы поднять зарплату? Отдел Кристины? Чего им надо в моем проекте? Это моя территория... по крайней мере пока. Что он имел в виду, когда спрашивал, как идут дела? Он хочет отдать руководство кому-то еще, не так ли? Я *знала*: работаю недостаточно хорошо для повышения, а может, даже для того, чтобы оставаться на этой работе. Если бы я только знала, что это надвигается...»

Больше Алиса заснуть не смогла. К моменту, когда сработал будильник, ее мысли продвинулись от безнадежного положения на работе к тому отчаянному положению, в котором она окажется с детьми,

если придется снова искать работу. Когда она выдернула свое ноющее тело из постели и потащилась к ванной, она уже представляла себе картины, как ее отвергает один потенциальный работодатель за другим.

«Я их понимаю. Чего я не могу понять — это почему я очень часто чувствую себя так плохо. Почему меня угнетает решительно все? Кажется, что любой другой отлично бы справился. Видимо, у меня не получается справляться и с работой, и с домом. Что он там сказал обо мне?»

И запись в ее голове начинает прокручиваться заново.

У Джима не было никаких проблем со сном. Вообще-то, кажется, ему просто тяжело было просыпаться. И вот Джим — уже в который раз — сидит в своей машине на офисной парковке, чувствуя, как мысли о предстоящем дне придавливают его к сиденью. Тело словно налилось свинцом. Он отстегнул ремень безопасности — это все, что он смог сделать, — и по-прежнему сидел неподвижно, застрявший в своих мыслях, не способный взяться за дверную ручку и просто пойти работать.

Может быть, ему просто прокрутить в голове сегодняшнее расписание... это всегда приводило его в движение, помогало взяться за дело. Но не сегодня. Каждая встреча, каждое совещание, каждый телефонный звонок, на который надо было ответить, заставляли его судорожно сглатывать, как

будто чувствуя стальной шар в горле. И с каждым глотком его мысли удалялись от предстоящих дел к тем надоедливим вопросам, что, казалось, были с ним каждое утро:

«Почему мне так плохо? Я получил все, о чем большинство может мечтать, — любящую жену, прекрасных детей, надежную работу, красивый дом... Что со мной не так? Почему мне не собраться? Почему это всегда так? Венди и детей уже тошнит от моих самокопаний. Вдруг они не смогут больше это терпеть? Если бы я с этим разобрался, дела пошли бы иначе. Если бы я знал, почему так отвратительно себя чувствую, я бы знал, что смогу решить проблему и просто жить, как это делают остальные. Это просто глупо».

Алиса и Джим просто хотят быть счастливыми. Алиса скажет вам, что у нее были хорошие моменты в жизни. Но они никогда не продолжались долго. Как будто что-то опрокинуло ее в штопор, и события, от которых в молодости она бы отмахнулась, теперь повергают ее в отчаяние еще до того, как она понимает, что именно ее задело. Джим тоже говорит, что были у него хорошие времена, но он скорее описывает их как периоды, отмеченные отсутствием боли, чем присутствием радости. Он не понимает, что вызывает возвращение ноющей боли. Но он точно знает, что ему и не вспомнить, когда в последний раз он провел вечер, смеясь и шутя с семьей или друзьями.

И по мере того как Алиса воображает себя безработной, на окраине ее сознания прячется глубокий

страх — что она не способна будет поступить, как нужно ей и детям. «Только бы *не снова*», — думает она со вздохом. Она хорошо помнит, что произошло, когда она обнаружила измену Берта и вышвырнула его из дома. Естественно, она расстроилась и рассердилась, но, кроме того, она чувствовала себя униженной тем, как он с ней поступил. Вероломный. Алиса в конце концов пришла к мысли, что сама виновата в том, что проиграла битву за сохранение отношений. Затем она, мать-одиночка, почувствовала себя жертвой обстоятельств. Сначала ради детей она делала вид, что все в порядке. Все ее поддерживали, но в какой-то момент она подумала, что должна покончить с этим. Она не могла продолжать просить помощи у семьи и друзей. Через четыре месяца она обнаружила, что все более и более ощущает уныние, упадок сил, теряет интерес к своему детскому хору, не способна концентрироваться на работе и чувствует вину за то, что она «такая плохая мать». Она не могла спать, ела непрерывно и в итоге пошла к своему семейному врачу — он диагностировал депрессию.

Врач прописал Алисе антидепрессанты, которые весьма улучшили ее настроение. Через пару месяцев она вернулась к своему нормальному состоянию — до тех пор, пока через девять месяцев она не разбила вдребезги свою новую машину. Она не могла избавиться от чувства, что едва избежала смерти, хотя отделалась всего парой синяков. Она постоянно прокручивала в голове аварию, спрашивая себя, как вообще она могла быть такой беспечной, как

она могла подвергнуть себя риску, который мог лишить ее детей единственного настоящего родителя. И поскольку эти мрачные мысли звучали в ее голове все громче, она попросила у доктора новый рецепт и вскоре снова почувствовала себя лучше. В последующие пять лет эта схема повторялась еще несколько раз. Каждый раз, замечая, что ее снова затягивает в воронку депрессии, она чувствовала усиливающийся ужас. Алиса сомневалась, сможет ли снова это вынести.

Джиму никогда не ставили диагноз «депрессия» — он даже никогда не говорил своему врачу о своем унынии и постоянно плохом настроении. Он жил, и все в его жизни было прекрасно, какое право он имеет жаловаться кому-нибудь? Он просто посидит здесь в машине, пока что-то не сподвигнет его открыть дверь и отправиться по делам. Он попытался думать о своем саде и прекрасных новых тюльпанах, которые вскоре там прорастут, но это только напомнило ему о том, что он недостаточно расчистил опавшую листву и ему еще многое предстоит сделать, чтобы привести в порядок участок. Эта мысль утомила его. Он подумал о своих детях и жене, но мысль об участии в беседе за ужином грядущим вечером только заставила его желать отправиться в постель пораньше, как прошлым вечером. Он планировал встать пораньше, чтобы закончить дела — бумаги оставались вчера на столе, — но он просто не мог проснуться. Может быть, он просто останется в офисе, пока не покончит с этим раз и навсегда, даже если ему придется быть здесь до полуночи...

У Алисы было возвратное острое депрессивное расстройство. Джим, видимо, страдал от дистимии, разновидности слабовыраженной депрессии, которая скорее представляет собой хроническое состояние, чем острое. Но диагнозы не так важны. Проблема Алисы, и Джима, и многих из нас в том, что мы отчаянно хотим быть счастливыми, но не знаем, как этого достичь. Почему же некоторые из нас снова и снова приходят к плохому самочувствию? Почему некоторые из нас чувствуют себя так, как будто никогда не были счастливы, а только тащились по жизни, вечно унылые и недовольные, утомленные и апатичные, практически не интересуясь всем тем, что обычно доставляет нам удовольствие и делает жизнь стоящей?

Для большинства из нас депрессия начинается как реакция на трагедию или резкий жизненный поворот. События, которые особенно часто приводят к депрессии, — это потери, унижения и личные неудачи, которые приносят нам чувство, что мы оказались в ловушке у обстоятельств. Алиса впала в депрессию после потери долговременных отношений с Бертом. Сначала ею владело праведное негодование, и она с усердием отдалась роли матери-одиночки, словно желая что-то доказать. Но вечером после работы у нее едва хватало сил на домашние дела, а от общения с друзьями, ужинов с матерью и даже от звонков сестре, живущей в соседнем штате, пришлось отказаться. Вскоре она почувствовала себя брошенной всеми, одиночество буквально придавило ее.

А утрата Джима была менее очевидна, не столь заметна для окружающих. Через несколько месяцев после того, как его повесили в консалтинговой фирме, он обнаружил, что у него больше нет времени на друзей... И ему пришлось бросить клуб садоводов, так как он все дольше и дольше задерживался в офисе. Кроме того, он вдруг понял, что его новая роль — руководителя — ему не нравится. В конце концов он попросил, чтобы его вернули на прежнюю работу. Это принесло облегчение, и никто, даже сам Джим, не догадывался, что он не был счастлив. Но он начал вести себя странно и часто казался растерянным. Про себя Джим постоянно сомневался в правильности принятого решения, постоянно заново прокручивал в голове каждую деталь разговора с шефом и в итоге ругал себя за то, что подвел фирму и самого себя. Он ничего не говорил и пытался игнорировать эти мысли, но в последующие пять лет он все больше и больше замыкался в себе, у него начались проблемы со здоровьем, он, по словам его жены, «перестал быть похожим на самого себя».

Потери — неотъемлемая часть человеческой жизни. Большинство из нас, пройдя через испытания, подобные тем, что выпали Алисе, начинают воспринимать жизнь как непосильную хватку. И многие из нас, как Джим, впадают в депрессию от разочарования в себе или окружающих. Но в историях Алисы и Джима содержится информация о том, почему только некоторые из нас реагируют на сложные жизненные ситуации именно так.



## **Когда ощущение несчастья оборачивается депрессией... и депрессия не отступает**

Сегодня депрессия является серьезной проблемой, от которой страдают миллионы людей, она все чаще встречается в западных странах и странах, развивающих свою экономику по западному образцу. Сорок лет назад депрессия в среднем начиналась в сорок-пятьдесят лет, сегодня она знакома уже двадцатилетним. Статистика, приведенная на следующей странице, показывает сегодняшний масштаб этой проблемы, но наибольшую тревогу вызывают данные о том, что приступы депрессии обычно возвращаются. По крайней мере пятьдесят процентов переживших депрессию обнаружили, что она возвращается, хотя им казалось, что они полностью выздоровели. После второго или третьего эпизода риск рецидива вырастает до восьмидесяти-девяноста процентов. Люди, которые впервые впали в депрессию до двадцати лет, подвержены особенно высокому риску рецидива. Что же происходит? Это мы втроем (Марк Уильямс, Зиндел Сигал и Джон Тисдэйл) и хотели выяснить как психологи, много лет занимающиеся исследованием и лечением депрессии. Далее в I и II частях говорится о том, что же наука знает о природе депрессии и несчастья и как это знание (это уже в союзе с нашим четвертым автором — Джоном Кабат-Зинном) легло в основу концепции лечения депрессии, чему, собственно, и посвящена эта книга.

Один из наиболее важных обнаруженных нами фактов — это то, что есть разница между теми из нас,

кто уже испытывал приступ депрессии, и теми, кто не испытывал: *депрессия налаживает в нашем мозгу связь между грустным настроением и негативными мыслями, так что даже обычная грусть может запустить значительные негативные размышления.* Это открытие добавило новое измерение к нашему пониманию того, что происходит при депрессии. Десятилетия назад такие ученые-первооткрыватели, как Аарон Бек, догадались, что негативные мысли играют главную роль в развитии депрессии. Бек с коллегами сделали громадный рывок в понимании депрессии, когда обнаружили, что настроение формировалось мыслями: не всегда изменения в нашем настроении вызывали сами события, скорее наш взгляд на них, наша интерпретация этих событий. Сейчас нам известно, что этим дело не ограничивается. Не только мысли могут влиять на настроение, но и у тех из нас, кто впадает в депрессию, настроение может влиять на мысли таким образом, что затем уже подавленное настроение может стать еще хуже. Для кого-то — особо чувствительного — уже не требуется никакой травмы или потери, чтобы опять начать опускаться по этой спирали. Даже незначительные каждодневные трудности, на которые обычно не обращают внимания, могут запустить механизм погружения в депрессию или закрепить ежедневное состояние несчастья. Более того, как мы увидим, эта связь становится настолько прочной, настолько укоренившейся, что иногда негативные мысли, ведущие к депрессии, могут быть вызваны мимолетной и незначительной грустью — настолько

незначительной, что сам испытывающий ее человек едва ли отдаст себе отчет в своих ощущениях.

### **Распространение депрессии в наши дни**

*Примерно 12 % мужчин и 20 % женщин страдают от острой депрессии в какой-либо период своей жизни.*

*Первый приступ острой депрессии обычно происходит лет в двадцать с небольшим. Значительное количество людей испытывают первый полный приступ в позднем детстве или юности.*

*В любой момент времени около 5 % населения страдают от острой депрессии.*

*Иногда депрессия переходит в хроническую, через год после возникновения симптомов в 15–39 % случаев люди все еще страдают клинической депрессией, а в 22 % случаев депрессия сохраняется и два года спустя.*

*Каждый эпизод депрессии увеличивает риск пережить еще один эпизод на 16 %.*

*В Соединенных Штатах десять миллионов человек принимают выписанные им антидепрессанты.*

*Неудивительно, что мы, как ни стараемся, не можем вытянуть себя из бездны. Ведь мы не знаем, в какой момент начали падать.*

К несчастью, наши героические попытки выяснить, как мы оказались в таком положении, оказываются частью сложного механизма, по которому нас засасывает еще глубже. Как наши усилия понять самих себя могут приводить только к большим проблемам вместо решения, в двух словах не расскажешь.

Надо начать с базовых знаний анатомии депрессии и ее четырех ключевых измерений — чувств, мыслей, телесных ощущений и способов поведения, которыми мы выражаем отношение к событиям нашей жизни. Ключевым моментом к пониманию является то, как именно эти различные измерения взаимодействуют.

## **Анатомия депрессии**

Давайте вкратце рассмотрим структуру депрессии, прежде чем углубиться в отдельные ее элементы.

Когда мы чувствуем себя глубоко несчастными или впадаем в депрессию, появляется целая лавина чувств, мыслей, ощущений и способов поведения, как это показано в списке характерных симптомов острой депрессии (смотри вставку на с. 35). Сильная эмоциональная встряска как реакция на переживание потери, расставания, отверженности или какой-либо проблемы, приносящей чувство унижения или потери, — это нормально. Негативные эмоции — важная часть жизни. Они сигнализируют нам и остальным, что мы в беде, что в нашей жизни случилось что-то тяжелое. Но грусть может запустить депрессию, когда вызывает особенно сильные негативные мысли и чувства. Это болото негативного мышления приводит затем к напряжению, боли, усталости и смятению. Это, в свою очередь, подпитывает большее количество негативных мыслей; депрессия все прогрессирует и травмирует нас. Мы только усугубляем наше чувство истощения,

если пытаемся справиться с ним, бросая занятия, которые обычно нас эмоционально подпитывали, такие как встречи с друзьями и родными, теми, кто действительно нас поддерживает. Наше истощение усугубляется, если мы боремся с ним, начиная работать еще усерднее.

Нетрудно заметить, что чувства, мысли, ощущения и поведение — все становится составляющими депрессии. Ранее в этой главе мы описали боли, которые Алиса чувствовала после того, как ночью ругала себя, и «стальной шар», который чувствовал Джим, чувство, как если бы ему надо было непрерывно сглатывать, возникающее, когда он думал о том, что ему готовит грядущий день. Многие из нас хорошо знают, что при сниженном настроении тяжело много работать и принимать решения, для того чтобы добиться желаемого. Но сложнее понять, как по отдельности каждая часть анатомии депрессии может вызывать соскальзывание по спирали во все ухудшающееся депрессивное состояние и как все составляющие депрессии подпитывают и усиливают друг друга. Именно этот процесс все более усиливает то состояние ума, которое делает нас несчастными и подверженными депрессии. Теперь, чтобы яснее увидеть общую картину, давайте пристальнее рассмотрим составляющие депрессии.

## **Чувства**

Если вы вспомните, когда последний раз начинали чувствовать себя несчастным, и опишете свои

чувства, на ум придет множество разных слов: грустный, хандрящий, упавший духом, несчастный, унылый, подавленный, жалеющий себя. Сила этих чувств может меняться, к примеру, мы можем чувствовать все степени — от «слегка грустный» до «очень грустный». Нормально, когда эмоции приходят и уходят, но обычно депрессивные чувства не появляются сами по себе. Обычно они возникают вместе с тревогой и страхом, гневом и раздражительностью, безнадежностью и отчаянием. Раздражительность — особенно часто встречающийся симптом депрессии, при пониженном настроении мы становимся нетерпеливы, многие люди выводят нас из себя. Мы более склонны к вспышкам гнева. Для некоторых, особенно для молодых людей, раздражительность в депрессии более ярко выражена, чем грусть.

### **Острая депрессия**

*Диагноз «острая депрессия» ставят тогда, когда у пациента присутствуют или первые два симптома из приведенного ниже списка, или по крайней мере не менее четырех из следующих симптомов, присутствуют **постоянно в течение по меньшей мере двух недель**, и проявляются они не так, как в нормальном состоянии.*

- 1. Чувство подавленности или грусть в продолжение большей части дня.*
- 2. Потеря интереса или способности получать удовольствие почти от всех занятий, которые прежде нравились.*