



## Введение

### Приготовьтесь почувствовать себя лучше

*Чистосердечное признание Синди: Я всегда пропускаю введения. 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 ущербно 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 перееданием, 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 переменами 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 считал 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 устранит 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 выдуманных 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» (изобразить 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