



# СВОБОДА от тревоги

ТОЛЬКО  
на  
ЛИТРЕС

Справься  
с тревогой,  
пока она  
не расправилась  
с тобой

Р О Б Е Р Т  
Л И Х И



**Роберт Лихи**  
**Свобода от тревоги. Справься**  
**с тревогой, пока она не**  
**расправилась с тобой**  
**Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28907894](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28907894)*

*Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Роберт Лихи: Питер; Санкт-Петербург; 2017  
ISBN 978-5-4461-0637-0*

**Аннотация**

Перед любым ответственным событием вы трясетесь от ужаса?

Не можете уверенно разговаривать с начальником?

Бойтесь, что с вашими детьми случится что-то плохое?

Из этой книги вы узнаете, как обмануть свой страх и научиться справляться со стрессом. Здесь вы найдете простое пошаговое руководство, чтобы преодолеть любые виды беспокойства. Теперь вы навсегда избавитесь от тревоги и начнете жить полной жизнью.

# Содержание

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие                                              | 7   |
| Глава 1                                                  | 13  |
| Недуг современности                                      | 17  |
| Растет ли тревожность?                                   | 20  |
| Есть ли надежда?                                         | 23  |
| Есть ли у вас тревожное расстройство?                    | 27  |
| Можно ли вылечить тревожность?                           | 32  |
| Что предлагает эта книга                                 | 34  |
| Глава 2                                                  | 37  |
| Как эволюция объясняет тревогу?                          | 37  |
| Чем полезна тревога?                                     | 50  |
| Думать о мыслях                                          | 52  |
| Страх: когда-то он был нужен                             | 57  |
| Глава 3                                                  | 64  |
| Выявляем правила                                         | 64  |
| Правила и убеждения                                      | 69  |
| Погодите, мне нужно перестраховаться                     | 83  |
| Разрушить старые правила                                 | 87  |
| Поставить под вопрос свои убеждения относительно тревоги | 105 |
| Подведем итоги: чего мы уже достигли                     | 108 |
| Глава 4                                                  | 112 |
| Что такое изолированная фобия?                           | 112 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Как приобретаются изолированные фобии? | 117 |
| Правила: как продолжать бояться        | 123 |
| Преодоление изолированной фобии        | 127 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 142 |

**Роберт Лихи**  
**Свобода от тревоги.**  
**Справься с тревогой,**  
**пока она не**  
**расправилась с тобой**

*Хелен*

Robert L. Leahy

ANXIETY FREE

Unravel Your Fears Before They Unravel You

Научный редактор:

*Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психотерапевт, к.м.н., доцент кафедры общей медицинской психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии*

© ANXIETY FREE: Unravel Your Fears Before They Unravel You by Robert L. Leahy Copyright

© 2009 by Robert L. Leahy Published by arrangement with D4EO Literary Agency; [www.d4eoliteraryagency.com](http://www.d4eoliteraryagency.com)

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2018

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог», 2018

# Предисловие

Что такое тревога? Как она проявляется в наших ощущениях, в телесных состояниях и поведении. Каковы ее ведущие причины, методы преодоления и устранения избыточных и неадекватных страхов, тревог, беспокойства и иных эмоциональных нарушений и расстройств. Как справиться с паническим расстройством и агорафобией, генерализованным тревожным расстройством и обсессивно-компульсивным расстройством, простыми фобиями и посттравматическим стрессовым расстройством? Об этом расскажет книга. Она научит методам и техникам, а главное – покажет новые полезные, адаптивные стратегии, которые позволят принимать и проживать эмоции, не становясь их заложниками. Не пытаться от них спрятаться или постоянно контролировать, а видеть в жизни многообразие опыта и уметь использовать весь его эмоциональный спектр себе во благо и с удивлением открыть для себя переносимость и пользу жизни во всем ее поразительном многообразии.

В когнитивно-поведенческой психотерапии ставка делается не на лекарственные препараты. Лечение не растягивается на годы, пациенты демонстрируют существенные улучшения с самого начала. И многим из них удастся уже через несколько месяцев, а то и недель работы с терапевтом изменить качество своей жизни. Большинство пациентов и в

дальнейшем сохраняют желаемое состояние благодаря осведомленности и развитию практических навыков саморегуляции. Техники самопомощи, предложенные в этой книге, основаны на современных клинических исследованиях, а также на личном опыте автора, настоящего мастера своего дела, десятилетиями работавшего со многими сотнями тревожных клиентов в самом сердце Нью-Йорка, неподалеку от Центрального парка и фешенебельных улиц этой современной столицы мира. Быть авторитетным лидером в самой гуще психотерапевтического мейнстрима, сосредоточенного на Манхеттене, Роберту Лихи позволяют глубочайшие знания современной психотерапии, обучение и работа с основателем когнитивной терапии Аароном Беком, который признает в Лихи своего ведущего ученика и достойного продолжателя дела жизни, удивительно широкий культурный кругозор и филигранное владение методом и техниками когнитивно-поведенческой терапии. В этой книге он щедро делится секретами своего мастерства и распахивает кладовые своих знаний, которые позволят заинтересованному читателю не просто снизить уровень беспокойства и тревоги, а по-настоящему начать жить другой, более полноценной, гармоничной и счастливой жизнью, убрав из нее основания своих неадекватных эмоций и переживаний и освободив себя для других выборов, привычек и ценностей. Для этого всего лишь нужно иметь представление о своих ресурсах, быть открытым новым методам, осознанно, последовательно и на-



стойчиво их использовать и быть готовым начать изменять жизнь к лучшему прямо сегодня, не откладывая в долгий ящик туманного завтра. Эта книга – лучший подарок ищущему. Тот случай, когда мастер уже пришел к тому, кто готов и находится прямо в его руках. Эта книга может стать вашим проводником на пути личностных изменений. В ней будут выделены основные шаги лечения и показано, что ожидает вас впереди. Она позволит узнать основные «правила» поведения при угрозе, которые эволюция записала в мозг человека. Разобрать, почему эти правила больше не применимы в условиях современной жизни и как из-за них мы фокусируемся на иллюзорных опасностях, игнорируя насущные проблемы. Книга раскроет некоторые убеждения, лежащие в основе этих правил, научит, как их оспорить. Благодаря этому вы сможете начать переписывать правила своей жизни, пересматривая свои оценки того, что безопасно, а что – нет. И в основе этой переоценки будет лежать реальный жизненный опыт, а не иррациональные мысли и атавистические привычки. Это и есть ключ к победе над тревогой: пережить то, что вас пугает, в безопасном контексте. И неважно, как глубоко в вашу психику проникли страхи, никогда не поздно научиться рационально оценивать опасности. В шести главах – с четвертой по девятую – описаны способы оспаривания деструктивных идей. Подробно рассмотрены каждые из шести признанных тревожных расстройств: что они собой представляют, как функционируют – и какую форму прини-

мают правила тревоги в каждом отдельном случае. В каждой из глав, их описывающих, вы найдете пошаговую инструкцию по применению техник борьбы с тревогой, сначала в воображаемых ситуациях, а после и в реальных. В приложении к этой книге автор собрал ряд диагностических опросников, примеры того, как можно категоризировать свои тревожные мысли и изменить их, как составить сбалансированную диету и определить достаточный уровень физических нагрузок. Также он включил туда полезную информацию по депрессии и рискам самоубийства, медицинским препаратам, бессоннице, релаксации и развитию осознанности. Открыв интересные вас разделы приложения, вы узнаете больше о специфических видах и техниках лечения. Используя эти техники, вы сможете повернуть свои тревоги вспять, при этом не развязывая с ними войну и не пытаясь их уничтожить. Вы увидите, что ключ к успеху – дистанцироваться от страхов, изменить точку зрения и перестать быть жертвой собственного разума. Главное, что нужно понять: уровень страха определяется не ситуацией, в которую вы попали, а интерпретацией происходящего. Когда изменится ваш подход к интерпретации, изменится и само восприятие пугающего и безопасного.

Впереди у вас не просто знакомство с надежным путеводителем по маршруту излечения от избыточных волнений, беспокойства, тревоги и страхов, а настоящее увлекательное путешествие в свою будущую новую захватывающую воз-

возможностями и преимуществами активную, насыщенную и полноценную жизнь. Такая жизнь снова станет бесценным даром, каким она и была от рождения. За тучами вас всегда ждало солнце. И Роберт Лихи знает, как снова его открыть для вас.

Роберт Лихи – один из самых известных на сегодня, опытных и творческих когнитивно-поведенческих терапевтов. Ближайший ученик Аарона Бека, его друг и соратник, всемерно способствующий распространению и развитию когнитивно-поведенческой терапии во всем мире, создавший свою концепцию эмоциональных схем. Роберт – ведущий специалист по терапии эмоциональных нарушений с колоссальным опытом лечения тревожно-фобических пациентов, эксперт мирового уровня в наиболее доказанном по степени эффективности на сегодня направлении психотерапии и «золотом стандарте» немедикаментозного лечения тревоги и страхов Всемирной организации здравоохранения. Он написал и был редактором сотен статей и 25 книг. В восьмидесятых Лихи активно трудился в Филадельфии под чутким руководством А. Бека, а потом отправился покорять Нью-Йорк, цитадель психоаналитиков – Манхеттен, и создал там Американский Институт Когнитивно-Поведенческой Терапии.

Я лично, Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии и ее члены рады и горды нашей дружбой с автором. Нам посчастливилось организовать первый визит Ро-

берта Лихи в Россию, проведение его первого в России семинара, посвященного когнитивно-поведенческой терапии беспокойства и тревоги. Он с большим успехом прошел 16 мая 2016 года в Санкт-Петербурге.

Желаю читателям этой книги извлечь из нее максимум пользы, смысла, знаний и умений, которыми щедро наделил ее замечательный автор, мастер своего дела и талантливый человек с широчайшим культурным кругозором, тонкой чувствующей душой и горячим добрым сердцем.

*Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психотерапевт, к.м.н. доцент кафедры общей медицинской психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии*

# Глава 1

## Понять тревогу

В мой кабинет вошла женщина: красивая, хорошо одетая. Но изможденный вид и напряженное выражение лица не давали ей выглядеть по-настоящему привлекательно. Женщина не улыбнулась, робко посмотрела на меня, прошла в кабинет, стараясь не встречаться со мной взглядом, и неловко присела на край стула. Во время беседы она постоянно меняла позу, и взгляд ее метался по комнате. Она как будто боялась, что вот-вот случится что-то ужасное.

– Итак, Кэролин, – сказал я, когда мы представились друг другу, – чем я могу вам помочь?

После долгой паузы она произнесла:

– Я... мне кажется, я схожу с ума.

– Почему?

– У меня постоянно приступы тревоги... Они мучают меня уже несколько лет. Я не понимаю, что со мной не так. И не понимаю, что их вызывает.

Она стала описывать приступы: внезапный ужас, охватывающий посреди улицы, в супермаркете или когда она выглядывает из окна высокого здания. Всеобъемлющая, беспричинная, удушающая паника; сердце вырывается из груди, не хватает воздуха. Приступы начинаются ни с того ни с сего, и

ей приходится бежать домой и запирается там на несколько дней.

– Думаю, я уже знаю, что с вами, – заключил я. – Но расскажите, пожалуйста, побольше о своей жизни.

Кэролин колебалась, словно моя просьба ее напугала. Я постарался приободрить ее, и она начала свой рассказ. Оказалось, недавно она рассталась с молодым человеком: он решил, что больше не может с ней жить. И дело было не столько в приступах тревоги, сколько в других донимавших ее страхах и фобиях. Ее пугало столько всего, что удивился даже я, за годы практики повидавший разных пациентов. Кэролин боялась не только летать – даже в машине она напрягалась на каждом перекрестке. Она предпочитала не пользоваться лифтами. Ненавидела и скопления людей, и безлюдные открытые пространства. Ей бывало тяжело даже просто находиться в кругу друзей на вечеринке, что очень мешало ей вести нормальную социальную жизнь. Рабочие встречи превращались для нее в пытку, особенно если предстояло выступать перед коллегами; Кэролин было сложно даже позвонить кому-то. Ее беспокойство было хроническим; годами ее мучила бессонница, потому что она не могла остановить поток тревожащих мыслей и уснуть.

Рассказав все это, Кэролин заплакала.

– Я так несчастна! Мне кажется, я хочу умереть...

Через несколько минут она взяла себя в руки и смогла наконец рассказать, что привело ее ко мне. Как ни странно – не

тревога! Кэролин воспринимала ее как неотъемлемую часть своей жизни. Прийти ко мне ее вынудила невыносимая тоска. После разрыва с любимым Кэролин стала больше пить. Она прекратила общаться с друзьями, убедив себя, что все ее презирают. На работе дела тоже шли из рук вон плохо, и Кэролин боялась, что ее уволят. Она тонула в одиночестве, становилась все более печальной и подавленной. Она призналась, что думала о самоубийстве.

– Кэролин, – сказал я наконец, – вы когда-либо раньше обращались за помощью?

– Нет...

– Почему? Меня, честно говоря, удивляет, как в такой тяжелой ситуации вы пытались справиться своими силами.

– Ну... Наверное, я не верила, что кто-то может мне помочь. Я ведь всегда была такой... – Тут наши взгляды впервые за все это время встретились. – Вообще-то, наверное, я не верю, что и вы сможете мне помочь.

К счастью, в этом она оказалась не права. Помощь всегда можно получить – и я не единственный, кто способен ее оказать. Тревожность действительно уродует жизнь, создавая искусственные ограничения в самых разных ее сферах. В некоторых случаях она приводит к депрессии и даже самоубийству. Тревожность – самое распространенное психическое расстройство. Она может развиваться годами, если пустить все на самотек. Но тревожные расстройства поддаются лечению, и зачастую весьма успешно. Случай Кэро-

лин был действительно тяжелым, но и она сумела выздороветь. Если вас беспокоит хотя бы один из симптомов Кэролин, знайте: вы можете от него избавиться и жить совершенно нормальной, приносящей удовольствие, полной жизнью. Вы можете покинуть мрачный мир страха, перебраться на другой берег, где тревога больше не будет управлять вами, лишая удовольствий, посягать на ваше здоровье и благополучие. Эта книга – про путь из мира тревоги. И начнем мы с разбора некоторых факторов – исторических, биологических, психологических, – которые лежат в основе расстройства Кэролин и являются ключевыми для их понимания.



# Недуг современности

Мы живем в эпоху тревожности.

Порядка 18 % американцев страдают от тревожных расстройств. Тревога встречается в два раза чаще депрессии – которой тем не менее внимания уделяется намного больше. С возрастом вероятность стать жертвой тревожного расстройства достигает почти 30 %. Это поразительный показатель. Как и клиническая депрессия является проблемой намного более сложной, чем всем нам знакомое ощущение подавленности, так и клиническая тревожность переносится намного тяжелее обычных повседневных волнений. Настоящее тревожное расстройство – диагноз действительно серьезный. Если вы страдаете от чрезмерной тревожности, она наверняка значительно влияет на вашу жизнь. Зачастую она не позволяет человеку эффективно работать, общаться, путешествовать или поддерживать стабильные отношения. Кому-то приходится вести себя очень странно, чтобы избежать определенных людей, мест и видов деятельности – среди которых может оказаться вождение, перемещение на самолетах или использование лифтов. Кому-то бывает невыносимо находиться в толпе, на открытых пространствах, на дружеских встречах. Кто-то не выносит грязи. Кто-то страдает бессонницей. Кто-то запирается в четырех стенах собственного дома. В наиболее тяжелых случаях при тревожном рас-

стройстве может потребоваться госпитализация. Это совсем не то же самое, что просто волноваться по поводу налоговой декларации или вздрагивать при виде паука. Это настоящий и вполне серьезный недуг, последствия которого затрагивают разные сферы жизни.

Однако и это еще не все. У пациентов с тревожными расстройствами чаще развивается клиническая депрессия, и им приходится бороться сразу с двумя изматывающими заболеваниями. Кроме того, тревожные люди часто страдают зависимостями, особенно алкогольной. Без сомнения, тревожные расстройства вредят и общему состоянию здоровья. Они часто провоцируют респираторные, кожные и сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, расстройства пищеварительной системы, диабет, астму, артрит, повышенную утомляемость и целый спектр других нарушений. У 16 % детей проблемы с тревожностью сказываются на дальнейшем развитии. Они испытывают больше трудностей в школе (и в обучении, и в общении) и с большей вероятностью становятся в дальнейшем психологически нестабильными или даже недееспособными. Тревожные расстройства оказывают заметное влияние на общее состояние здоровья и качество жизни человека.

Это дорого обходится не только самим пациентам, но и обществу в целом. На лечение тревожных расстройств уходят миллиарды долларов – около трети всех расходов на психиатрические услуги. Люди с тревожными расстройствами

работают менее продуктивно, чаще обращаются к врачам и вызывают скорую помощь. Им в пять раз чаще обычного назначают выплату пособий по нетрудоспособности. За пределами официальной статистики остаются миллионы людей, которые страдают от тревожных симптомов – диагностированных официально или нет – и обращаются с жалобами на них к докторам разных специализаций. Нельзя точно измерить, сколько система здравоохранения тратит на эту борьбу. Зато с уверенностью можно сказать: стресс каждого отдельно взятого человека, страдающего от тревоги, несомненно усиливает ощущение коллективного стресса в обществе.

# Растет ли тревожность?

Трудно проигнорировать очевидное ухудшение ситуации: за последние 50 лет распространенность тревожных расстройств заметно увеличилась. Самый большой скачок случился в 1952–1967 годах, но и позже цифры продолжали расти. Среднестатистический ребенок сегодня испытывает тревогу той же силы, что среднестатистический пациент психиатрической клиники 1950-х.

С чем это может быть связано? Разве наша жизнь не становится лучше и дольше? Не совершенствуется система здравоохранения? А разнообразные угрозы – детская смертность, недоедание, оспа – не исчезают? Разве мы не защищены от влияния плохой погоды и климата? Разве наши дома не становятся больше и комфортней, наполняясь приспособлениями, которые облегчают нашу жизнь и избавляют нас от бытовых тягот? Разве не можем мы раньше уходить на пенсию, играть в гольф, проводить отпуска на райских тропических пляжах? Разве нет у нас страховки на случай безработицы, разве нет мотоциклетных шлемов, надежной полиции, возможности вылечить зубы? Лишь немногим из нас хоть раз доведется пробираться сквозь буран, переправляться через бушующую реку или охотиться и искать дрова в лесу. Логично было бы заключить: раз жизнь становится безопаснее, люди должны тревожиться меньше. Однако на са-

мом деле происходит обратное. Мы превращаемся в общество неврастеников. Как это объяснить?

Очевидно, тревога связана не только с материальным комфортом и безопасностью. Одним из обуславливающих ее факторов может оказаться ощущение «социальной связанности». За последние полвека наши связи с другими людьми потеряли свою стабильность и предсказуемость. Развод стал обычным делом, а большие семьи, живущие вместе, встречаются редко. Местные сообщества становятся все менее сплоченными, их разделяет экономическая мобильность, дороги, автомобили, далеко расположенные торговые и развлекательные центры. Современная общественная жизнь – лишь тень прошлой. Города с их разрастающимися пригородами поглощают маленькие населенные пункты; люди все реже дружат с соседями и все чаще живут одни. Во многих районах растет уровень преступности, и даже общественные места больше не кажутся безопасными. В реальную угрозу превратился терроризм. Усиливается глобализация и экономическая конкуренция, а работу потерять все легче. Многим из нас уже не приходится рассчитывать на пенсию или достойную социальную поддержку в старости. Жизнь больше не кажется безопасной. Поддержка «племени», полагаться на которую нас приучила эволюция, просто больше не работает, как раньше.

Изменилось не только наше общество: думать мы тоже стали по-другому. Если раньше мы всегда чувствовали от-

ветственность за свою жизнь, то теперь многим все чаще кажется, что их судьба находится во власти некой могущественной и далекой силы, мотивы которой едва ли можно понять. В то же время свойственное современной жизни изобилие повысило наши требования к комфорту: из граждан и членов сообщества мы превратились в потребителей. В материальном смысле мы живем лучше наших родителей, дедушек и бабушек, но оттого лишь сильнее ощущаем, как нам чего-то не хватает. Реклама на телевидении и в прессе только укрепляет нас в этих чувствах, демонстрируя сцены идиллической жизни, которая могла бы быть и у нас – если бы мы покупали правильные товары, ели правильную еду и носили правильную одежду. Чем прочнее мы встраиваемся в систему потребления, тем острее чувствуем одиночество. Экономика предлагает нам все больше вариантов для выбора – и мы теряем уверенность в правильности принятых решений. Наши стандарты красоты, ожидания успеха и продолжительного неослабевающего счастья делают нас вечно неудовлетворенными миром, в котором мы толстеем из-за фастфуда и гаджетов. Миром, где свободное время кажется пустым, где в отчаянии мы бежим в магазин за очередной книгой по самопомощи в надежде найти в ней смысл и счастье.

# Есть ли надежда?

Можем ли мы что-то с этим сделать?

На индивидуальном уровне у нас всегда есть выбор, *как* справляться с тревогой. Кроме того, у нас есть ресурсы, ранее человеку недоступные. Мы намного больше знаем о происхождении тревоги, механизмах и природе ее поведенческих паттернов. Все это помогает нам понять роль, которая отведена тревоге в нашей жизни. И это понимание – ключ к ее преодолению. Преодолению, потому что полное уничтожение тревоги – цель едва ли реалистичная. Однако мы можем научиться нейтрализовывать и контролировать ее, не давая ей превратиться в истощающую силу, которая испортит нам здоровье и ограничит свободу. Иными словами, поняв природу тревожности, мы сможем выйти из-под ее власти.

Первым делом нужно понять, что тревога – неотъемлемая часть нашего биологического наследия. Задолго до начала письменной истории жизнь наших предков наполняли различные угрозы: хищники, голод, ядовитые растения, враждебные соседи, болезни, риск сорваться с высоты или утонуть. Именно под влиянием подобных опасностей развивалась психика человека. Качества, необходимые для избегания угроз, передавались из поколения в поколение и сделали нас теми, кем мы являемся сегодня. Многие из этих качеств

превратились в то, что мы сегодня называем осторожностью. Страх – это защитная реакция, ведь именно осторожность лежит в основе выживания. В психике современного человека эта осторожность может трансформироваться в глубокое отвращение и фобии. По сути своей такие страхи адаптивны, ведь за ними скрываются инстинкты выживания, сохранившиеся в психике с древних времен. В следующей главе мы подробнее рассмотрим, как эти эмоции попали в программу нашей нервной системы и какие это имело последствия.

Нужно, однако, понимать, что наш мир больше не похож на тот примитивный доисторический, а значит, пришедшие оттуда страхи больше не помогают нам адаптироваться. Во многом благодаря возникновению языка и цивилизации вызовы повседневной жизни кардинально изменились по сравнению с задачами, стоявшими перед нашими предками из джунглей и саванн. А вот нервная система продолжает работать, словно ничего не изменилось. Мы встречаем лающую собаку – и нашу реакцию определяет тот же инстинкт, который в далеком прошлом помогал убегать от голодного ягуара. Нам неприятно трогать тарелку, из которой кто-то ел, потому что у наших предков развилось здоровое отвращение к испорченной еде. Мы бываем ужасно робкими, потому что в прошлом неизвестный мог запросто убить; даже член собственного племени мог обидеться и навредить в ответ. Наши инстинкты работают так, будто мы все еще живем в каменном веке и проблемы перед нами встают палеолитические.



Итак, «правила», по которым мы живем, несколько устарели. Эволюция запрограммировала мозг человека таким образом, чтобы защитить от возможных рисков. А ведь этому программному обеспечению уже миллионы лет. Наши инстинкты заставляют беспрекословно подчиняться все тем же правилам, будто это спасет нам жизнь, хотя на самом деле все может быть ровно наоборот. Чтобы избавиться от тирании тревоги, нужно бросить этим правилам вызов и в итоге переписать их. Нам потребуется исследовать иррациональные убеждения, которые легли в их основу. Ведь эти убеждения, если никогда не подвергать их сомнению, оказывают мощнейшее влияние на наши мысли и поведение.

И лишь усомнившись в них, мы сможем переосмыслить правила, порождающие тревогу. Не важно, насколько глубоко они вживлены в наше сознание. Как этого достичь? Природа не просто наградила нас инстинктами, но также дала возможность модифицировать их на основе личного опыта, и возможность эта заложена в другой, рациональной части нашего мозга. Вот он – ключ к победе над тревогой. Я не советую «просто рационально относиться к своим страхам». Это не работает: даже понимая, что страх иррационален, мы не перестаем бояться. Такое знание появится «изнутри», если мы снова и снова переживем пугающую ситуацию и убедимся, что она не несет реального вреда, и сам мозг научится реагировать более рационально и не бояться. В жизни постоянно так происходит. Нужно всего лишь пережить пуга-

ющее событие в контексте, который позволит нам понять: то, чего мы боимся, на самом деле безопасно. Так с течением времени мы будем учиться бояться все меньше. В следующих главах мы посмотрим, как действует этот принцип применительно к различным тревожным расстройствам, позволяя заменить неконструктивные правила новыми, работающими намного лучше. Мы сделаем то, на что у эволюции не хватило времени, – адаптируем старые правила к нынешним условиям жизни.

# Есть ли у вас тревожное расстройство?

Принято выделять шесть видов тревожных расстройств, для каждого из которых характерно свое сочетание симптомов. Все они происходят из базового инстинкта выживания. Несмотря на то что называются они по-разному, по сути это скорее не различные расстройства, а проявления фундаментальной тревоги, которые запускаются разными ситуациями-стимулами и выражаются по-разному. Если у человека есть одно тревожное расстройство, часто обнаруживается и другое. В наиболее тяжелых случаях пациента мучает большинство из них, если не все. Однако каждому из этих расстройств присущи свои отличительные особенности и характерные проблемы, поэтому техники лечения также различаются. Есть методы, подобранные специально для каждого отдельного расстройства, и они наиболее эффективны.

Это не значит, что вам не нужно общее представление о тревожности или что незачем читать книгу целиком. Даже если вы страдаете только от одного из описанных ниже расстройств, вы можете узнать что-то полезное для себя, изучив остальные. Грамотное лечение тревоги во всех ее формах — это в своем роде искусство, которому вы можете обучиться и заниматься им самостоятельно.

Выделяют следующие виды тревожных расстройств.

1. *Изолированные фобии.* Боязнь определенной ситуации или стимула: самолетов, лифтов, глубины, некоторых животных и др. Пациент убежден в том, что эти вещи действительно опасны (самолет может разбиться, собака может укусить). Порядка 12 % людей имеют изолированные фобии, хотя у значительно большего количества определенные стимулы вызывают страх разной степени.

2. *Паническое расстройство.* Это боязнь собственных физиологических и психологических реакций на пугающие стимулы; по сути – боязнь панической атаки. Любые отклонения от нормы, будь то изменение дыхания или сердечного ритма, головокружение, повышенное потоотделение, дрожь, воспринимаются как признаки надвигающегося обморока, сумасшествия или даже смерти. Возникающее параллельно с этим стремление избегать ситуаций, способных вызвать подобные реакции, называют агорафобией. Она может серьезно ограничить мобильность пациента. Паническое расстройство диагностируется примерно у 3 % людей. Нередко оно приводит к депрессии.

3. *Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР).* Пациента беспокоят повторяющиеся образы или мысли (обсессии) – например, об отравлении, потере контроля, возможной ошибке или неподобающем поведении. Человек с ОКР ощущает непреодолимые позывы совершить определенные действия (компульсии), которые, как ему кажется, помогут нейтрализовать неприятные образы. Это может быть мытье

рук, случайные ритуалы, постоянные проверки и т. п. ОКР также часто приводит к депрессии и затрагивает около 3 % людей.

4. *Генерализованное тревожное расстройство.* По сути это склонность постоянно обо всем волноваться. Человек пытается представить все возможные негативные последствия любого события и придумать способы их предотвратить. Расстройство часто сопровождается физическими симптомами стресса: бессонницей, мышечным напряжением, проблемами с пищеварением и др. Оно встречается у 9 % людей.

5. *Социофобия.* Боязнь осуждения со стороны других людей, особенно в ситуациях межличностного взаимодействия (на презентации, вечеринке, встрече, в местах общественного питания или общественных туалетах, при знакомстве с новыми людьми). Симптомы социофобии включают в себя огромное напряжение (так называемое замирание), навязчивые переживания, связанные с социальным взаимодействием, склонность к самоизоляции и одиночеству. Это расстройство часто сопровождается наркоманией или алкоголизмом. Порядка 14 % людей в той или иной форме подвержены социофобии.

6. *Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).* Оно предполагает страх, вызванный столкновением с серьезной угрозой или травмой. К типичным травматическим ситуациям можно отнести изнасилование, физиче-

ское насилие, несчастные случаи и участие в военных действиях. Люди с ПТСР часто заново переживают травматический опыт в ночных кошмарах или через внезапное возвращение ярких переживаний, стараются избегать ситуаций, пробуждающих болезненные воспоминания. Им свойственны раздражительность, напряжение и чрезмерная настороженность. Они часто употребляют алкоголь, склонны к ощущению тоски и безнадежности. От этого расстройства страдают около 14 % людей.

Одного взгляда на приведенный список достаточно, чтобы понять: серьезное тревожное расстройство – явление сложное. Любая из его форм, перечисленных выше, способна сильно изменить вашу жизнь в худшую сторону. Все они могут приводить к депрессии, подрывать здоровье, снижать личную эффективность и вредить отношениям с другими. Кроме того, каждая из них способна ограничить, а то и вообще разрушить вашу жизнь. Изолированная фобия может не давать вам путешествовать, находиться на природе, подниматься выше первого этажа – делать то, чего вы боитесь. Паническое расстройство может заставить вас пугаться собственного дыхания или сердцебиения и буквально не выпускать вас из дома. Обсессивно-компульсивное расстройство может поглощать все ваше время, заполняя его бессмысленными предосторожностями и ритуалами, подавлять вас ощущением, что все идет не так. Генерализованное тревожное расстройство может постоянно заставлять волноваться и

не давать расслабиться. Посттравматическое стрессовое расстройство может превратить вашу жизнь в повторяющийся кошмар, подтолкнуть к употреблению алкоголя и наркотиков, мешать нормально жить. В любом случае, тревожное расстройство нередко дорого обходится его обладателю. И с вашей стороны поистине добрым и достойным поступком по отношению к себе будет от него избавиться.

# Можно ли вылечить тревожность?

Что можно сделать с тревожным расстройством? К сожалению, многие пациенты убеждены: либо мало, либо ничего. Одни воспринимают свое расстройство как выражение некоего фундаментального несовершенства характера. Другие так долго живут с тревогой, что уже привыкли к ней. Возможно, они прибегали к определенным видам психотерапии (обычно – к тем, которые пытаются распутать глубокие внутриличностные конфликты) и убедились в их неэффективности. Или – в этом по крайней мере частично заключается проблема – пациентов слишком пугает мысль о том, чтобы встретиться с тревогой лицом к лицу. Исследования показали, что порядка 70 % людей, страдающих от тревожных расстройств, либо проходят неправильное лечение, либо и вовсе не лечатся. В результате нерешенные проблемы беспокоят их годами, а иногда и всю жизнь. Они высасывают силы, приводят к алкоголизму и наркомании, депрессии и функциональной нетрудоспособности. Если не лечить тревожное расстройство, оно может превратиться в одно из самых истощающих заболеваний.

И это весьма прискорбно, ведь практика показывает, что тревога легко поддается лечению. Новейшие формы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) неоднократно доказывали свою эффективность в лечении основных видов тре-



возможных расстройств. В КПТ ставка делается не на лекарственные препараты. Лечение не растягивается на годы; пациенты демонстрируют существенные улучшения с самого начала, и многим удается взять тревогу под контроль уже через несколько месяцев, а то и недель работы с терапевтом. Большинство пациентов и в дальнейшем сохраняют спокойное состояние благодаря осведомленности и развитию практических навыков саморегуляции. Техники самопомощи, предложенные в этой книге, основаны на современных клинических исследованиях, а также на моем личном опыте работы с сотнями тревожных клиентов. Я не сомневаюсь, что подавляющее большинство людей может победить тревогу. Для этого всего лишь нужно иметь представление о своих ресурсах, быть открытым новым методам и готовым изменить жизнь к лучшему.

# Что предлагает эта книга

Эта книга может стать вашим проводником на пути личностных изменений. В ней будут выделены основные шаги лечения и показано, что ожидает вас впереди. В главе 2 «Тревога как адаптация» мы рассмотрим эволюционную основу тревоги и постараемся понять, как она стала неотъемлемой частью природы человека. Мы рассмотрим, какие функции тревога имела в примитивном окружении – то есть в чем именно заключалась ее адаптивная функция – и как эти механизмы адаптации сохраняются в психике современного человека. В главе 3 «Свод правил тревоги» мы рассмотрим основные «правила» поведения при угрозе, которые эволюция записала в мозг человека. Мы разберемся, почему эти правила больше не применимы в условиях современной жизни и как из-за них мы фокусируемся на иллюзорных опасностях, игнорируя насущные проблемы. Мы раскроем некоторые убеждения, лежащие в основе этих правил, и узнаем, как их оспорить. Благодаря этому вы сможете начать переписывать правила, пересматривая свои оценки того, что опасно, а что – нет. И в основе этой переоценки будет лежать реальный жизненный опыт, а не иррациональные мысли и атавистические привычки. Это и есть ключ к победе над тревогой: пережить то, что вас пугает, в безопасном контексте. И не важно, как глубоко в ваше сознание проникли страхи,

никогда не поздно научиться рационально оценивать опасности.

В шести следующих главах – с четвертой по девятую – мы исследуем способы оспаривания деструктивных идей. Мы рассмотрим каждое из шести признанных тревожных расстройств: что они собой представляют, как функционируют – и какую форму принимают правила тревоги в каждом отдельном случае. В каждой из шести глав вы найдете пошаговую инструкцию по применению техник борьбы с тревогой, сначала в воображаемых ситуациях, а после и в реальных.

В приложении Ж я собрал ряд диагностических опросников, примеры того, как можно категоризировать свои тревожные мысли и изменить их, как составить сбалансированную диету и определить достаточный уровень физических нагрузок. Также я включил туда полезную информацию по депрессии и рискам самоубийства, медицинским препаратам, бессоннице, релаксации и развитию осознанности. Открыв интересующие вас разделы приложения, вы узнаете больше о специфических видах и техниках лечения. Используя эти техники, вы сможете повернуть свои тревоги вспять, при этом не развязывая с ними войну и не пытаясь их уничтожить. Вы увидите, что ключ к успеху – дистанцироваться от страхов, изменить точку зрения и перестать быть жертвой собственного разума. Главное, что нужно понять: уровень страха определяется не ситуацией, в которую вы попали, а интерпретацией происходящего. Когда изменится ваш

подход к интерпретации, изменится и само восприятие пугающего и безопасного. И как только орки, демоны и монстры из вашего сознания растворятся в небытии, вам откроется тропа к сияющему замку светлого будущего.

Мы уже увидели эту тропу. Так давайте же начнем наше путешествие.

# **Глава 2**

## **Тревога как адаптация**

### **Как эволюция объясняет тревогу?**

Почему мы так тревожны?

Мы – самый разумный вид живых существ на Земле (или, по крайней мере, таковым себя считаем). Способность рационально мыслить развита у нас лучше, чем у любых других животных: мы можем реалистично оценивать ситуацию и выбирать наилучшую стратегию поведения. Почему же тогда очевидно иррациональная тревога так много решает за нас? Почему мы не используем свой чудесный разум, чтобы просто понять: в большинстве случаев все будет в порядке? Наши друзья и любимые могут правильно оценить нашу тревогу. Им не сложно предугадать, что выведет нас из себя. Они пытаются успокоить нас: «Вовсе незачем так волноваться. Ничего страшного не происходит». Но это почти никогда не помогает. Где-то внутри мы знаем: они правы, их представление о происходящем реалистичнее нашего, но спокойнее от этого не становится. Как будто кто-то запрограммировал мозг не верить рациональным или логическим доводам. Иногда кажется, что разум постоянно изобретает новые

поводы для тревоги. Мы крайне изобретательны, когда дело доходит до угрожающих нам опасностей: можно публично опозориться, не соответствовать стандартам, заболеть, провалить экзамен, упасть в обморок, подхватить заразу, совершить ошибку – список на самом деле бесконечен. Вот оно – горе от ума: мы вглядываемся в будущее, пытаемся представить, что подумают люди и что может пойти не так. Но эти риски никому кроме нас и не видны. Если слишком долго размышлять подобным образом, может и правда показаться, что сходишь с ума. «А если у меня крыша поехала? – звучит в голове. – Пойму ли я, если и правда сойду с ума?»

Одна из удивительных особенностей этого процесса – он может повторяться бесконечно. Когда мы находимся под властью тревоги, наш разум будто работает круглые сутки без отдыха. Мыслительный процесс не остановить. Он создаст новые поводы для тревоги, как машина с заевшей кнопкой «пуск». Внутренний монолог продолжается, даже когда нам хочется спать или просто отдохнуть, ничего не делая. Такая тревога может испортить даже самый приятный день. Неважно, насколько хорошо идут дела, неважно, какая нам сегодня ниспослана удача, – мы слишком заняты тревогами о прошлом и будущем, чтобы оценить настоящее.

В какой-то момент начинает казаться, что волноваться обо всем важно и нужно. Мы бросаем на это все внимание и силы. Ведь на ум приходит так много возможных проблем – и возможных их решений; и мы крайне серьезно все это вос-

принимаем. Кажется, что, если мы будем внимательно прислушиваться к этим мыслям, нам удастся избежать неудач и получить от жизни больше благ. Но, к сожалению, это чаще всего иллюзия. Навигационная система тревог не так хороша, как хотелось бы, и никогда не приведет нас к лучшей, более успешной жизни. Наоборот, именно из-за тревоги наше поведение становится странным, сон портится, мы ввязываемся в конфликты, сужается спектр наших возможностей в жизни, будущее кажется все мрачнее – иными словами, мы страдаем.

Какой стала бы жизнь, если бы все это вдруг прекратилось? Каково это: быть умиротворенным, принимать себя и радоваться тому, что приносит каждый день?

Чтобы ответить на этот вопрос, я изучил жизнь моего кота.

Стресса в его повседневности не много. Он ест, спит, играет, невозмутимо греет бока, валяясь в лучах солнца. Бессонница его не мучает. Он не лежит в кровати, обуреваемый мыслями о работе, которую нужно сделать завтра, и о плите, которую он как будто забыл выключить. Он не прокручивает в голове встречи с людьми и другими котами, не переживает об уместности своего поведения в течение дня. И уж точно его не волнует, что от него ожидаю я или кто бы то ни было еще. Рецепт его счастья – комфорт здесь и сейчас. Его блаженному спокойствию сложно время от времени не позавидовать.

Кроме того, очевидно: эволюция постаралась, и мой кот идеально устроен для жизни, которую ведет. Порядка 12 миллионов лет организм котов значительно не изменялся, ни по форме, ни по функциям. (Впрочем, разве можно хоть в чем-то улучшить кота?) Они отлично приспособлены для простой жизни, состоящей из охоты и размножения. Эволюционная программа кошачьих состоит из нескольких простых мыслей – и не похоже, чтобы хоть одна из них вела к тревоге: «Вот так хорошо», «Так не нравится», «Это мое» и «Что дальше?» Жизнь кота строится по простым формулам: «найти добычу, убить, съесть», или «найти другого кота, понять, как он настроен, и, исходя из этого, играть или драться, а может, заняться сексом», или «найти человека, тереться об него и урчать, пока не получишь еду». Все просто. Если жить, повинаясь инстинктам, все наверняка будет в порядке. Такой вот кошачий дзен.

Конечно, люди устроены совсем по-другому.

Мы уже довольно долгое время – невротики. Благодаря развитым навыкам понятийного мышления и речи мы способны помнить прошлое и предвидеть будущее. Мы можем думать о том, что еще не произошло и, скорее всего, никогда и не случится, но все же гипотетически вероятно. Мы можем представлять, что о нас подумают другие люди и как это повлияет на успех в будущем. Мы можем переживать, не обидели ли кого-то в течение недели. Можем волноваться, если недостаточно подготовились, совершили ошибку, что-то



не доделали. Мы лежим в кровати (кот рядом спит крепким сном) и думаем: «Почему я не могу уснуть?», или «Что Сьюзен имела в виду, когда это сказала?», или «Получится ли у меня вовремя все закончить?» Мы размышляем о смысле жизни и неизбежности смерти, мнении других людей и ломаем голову над тем, как подобающе одеться к завтрашней вечеринке. Поводам для тревоги буквально нет конца.

Зачем нам подобные размышления? Почему мы так не похожи на котов – не можем просто улечься под теплое одеяло, закрыть глаза, блаженно заурчать и уснуть?

Ответ прост: эволюция обходилась с нами и с котами по-разному. Коты оказались более-менее приспособлены к современной среде. Они отлично устроены для еды, сна, охоты и попрошайничества. Наша же эволюция по большому счету завершилась на уровне общества охотников-собирателей. Способности и склонности, доставшиеся нашим предкам, были критически важны для выживания в среде того времени. Но в последние девять – двадцать тысячелетий наша жизнь серьезно изменилась, значительно опередив эволюционные процессы. Современная цивилизация слишком быстро перестроила окружающую среду, эволюционной биологии просто не угнаться. Получается, наш биологический аппарат устарел, и его «программное обеспечение» уже не подходит для условий, в которых мы живем.

Важно помнить, что эволюция не стремится сделать нас счастливыми, расслабленными или не знакомыми с чув-

ством вины. Цель эволюции – выживание. А выживание зависит только от одного: передачи генов потомству. Гены должны передаваться, даже если в процессе придется пожертвовать самим индивидом. Понятно, что до сих пор человечество невероятно преуспело как вид (продолжится ли это в дальнейшем, конечно, отдельный вопрос). Мы достигли этого успеха, в течение миллионов лет эволюции передавая гены, которые позволяли нам адаптироваться к окружающей среде. При этом эволюция не сделала нас самыми сильными созданиями на Земле, и бой с гориллой и тигром вы не выиграете. Явная агрессивность тоже не всегда поощрялась, люди всегда могли сговориться и сбросить агрессора, который никому не нравился, с доисторического обрыва. Даже рождение как можно большего количества детей не гарантировало успех, ведь если погибнут дети – погибнут и гены.

Какие же особенности помогали людям успешно передавать генетический материал?

Точного ответа нет, наши знания в области эволюционной биологии и психологии дают нам только примерное представление. Первый фактор очевиден: передать гены удавалось тем, кто умел привлечь представителей противоположного пола и завести с ними детей, – вероятно, это были в общем привлекательные и несколько доминантные физически индивиды. А вот второй фактор – социальные объединения. Конечно, люди не так преданы колонии, как, ска-

жем, муравьи или пчелы. Но наше выживание как вида действительно в значительной степени зависит от взаимодействия, поэтому наши индивидуальные навыки часто оказывались социальными. Наши доисторические предки развивались в группах, которые охотились и занимались собирательством вместе. Способность уживаться с другими и влиять на них оказалась ключевой для естественного отбора. Ведущую роль играло общение (и, следовательно, развитие языка). Общий интеллект тоже превратился в ценный актив. Способность узнавать и запоминать свойства и питательную ценность тысяч видов растительной и животной пищи (в том числе и опасных, ядовитых) оказалась крайне ценной для выживания. То же самое, впрочем, касалось и способности придумать, как поймать и убить животное большего размера, разжечь огонь и отпугнуть хищников, позаботиться о детях и контролировать запас еды в племени. Все эти умения отдельных индивидов приносили племени огромные выгоды.

Эти же качества мы можем разглядеть в современном человечестве. И даже в нашем обществе они до определенной степени адаптивны. Но как же тревога? Как наши иррациональные страхи вписываются в картину эволюции? Почему мы вынуждены вертеться без сна всю ночь? Волноваться о том, с чем мы ничего не можем поделать; мучиться, пытаясь представить, что о нас думают другие, тяготиться ошибками прошлого; устанавливать для себя стандарты, заставляющие нас чувствовать себя ничтожествами; из ничего придумывать

мывать ужасающие сценарии будущего, парализуя себя страхами до полной невозможности эффективно думать или действовать? Почему так часто личная жизнь человека находится в полном раздрае, хотя как вид мы достигли беспрецедентного господства над природой?

### **Визит к Стэнли из Каменного века**

Недавно мне захотелось узнать, какой была жизнь 100 000 лет назад. Я забрался в воображаемую машину времени и перенесся в прошлое, чтобы взять интервью у Стэнли, доисторического невротика.

– Привет, Стэнли! Меня зовут Боб, и я тут недавно. У тебя найдется пара минут поговорить со мной?

– Не видишь, я занят? Я тороплюсь. Думаю, сейчас пойдет дождь, а я забыл свою львиную шкуру. Ну, я могу простудиться, поднимется температура. Чего ты хотел?

– Я хотел побольше узнать о том, как ты живешь.

– Я сделал что-то не так? Мне казалось, на прошлой неделе я погасил огонь – неужели что-то сгорело? Я стараюсь быть осторожным, но никогда не знаешь наверняка.

– Нет, Стэнли. Мне просто хотелось узнать, как тебе живется.

– Как живется? Ну, во-первых, я не могу спать. Всю ночь глаз не сомкнуть. Беспокоят тигры и волки в лесу. Мне говорят, что тут безопасно, но я слышал такие истории, что волосы дыбом встают.

– Так у тебя бессонница?

– Не всегда. Но она сводит меня с ума. Я не могу спать, постоянно повторяю себе: Стэнли, поспи хоть чуть-чуть! Ты ни на что не годен, когда не высыпaeшьcя.

– Стэнли, а Расскажи про местность, в которой ты живeшь?

– Она опасная. Осторожнее на мосту. Не знаю, какой растяпа его мастерил, но один неверный шаг – и можeшь упасть. А потом попробуй найди врача!

– Так ты боишьcя высоты?

– Эй, да только дураки ее не боятся. Высота может убить. Не умрeшь от падения, так утонeшь. В прошлом месяце двое этаких «настоящих мужиков» срубили бревно и попытались переплыть на нем на другой остров. Утонули! А я предупреждал. Но нет, они думали, что и сами все прекрасно знают. Говорили: «Стэнли, ты всегда волнуeшьcя – такой пессимист! Такой настрой вреден для пищеварения». И вот они теперь на дне морском, а я разговариваю с тобой. И кто из нас умнее?

– Видимо, ты, Стэнли.

– Вот именно. Правда, у меня иногда-таки случается несварение. Надеюсь, ничего серьезного. Но все равно сходил к доктору. Может, ты его видел, у него змея вокруг головы.

– Нет, я тут совсем недавно, еще не видел его.

– Ну так вот, он дал мне такую отвратительную микстуру – для моего живота. Это должно было меня успокоить. Но меня вытошнило. Я просто боюсь, что со мной что-то серьезно не так. А что, в том году на юге

отсюда целое племя отравилось и вымерло. Я мою все – все! – прежде чем класть в рот. Но я не уверен, что и воду здесь пить безопасно. С тех пор как тут поселилось столько народу, мне кажется, вода загрязнилась. Кто-то считает меня фанатиком, но зато я еще ни разу не отравился.

– Ага, ты все еще жив, Стэнли. А как ты относишься к чужакам?

– Я им не доверяю. Кто их знает. Они могут атаковать меня, забрать мою Сару и детей, выгнать меня из племени. Так что я стараюсь не привлекать к себе внимание. Не смотрю им в глаза. Говорю мягко. Не закатываю сцен. Как там было, в пословице... Тише едешь, будешь жив? Вот я и веду себя тихо. Можно сказать, я немного стеснительный.

– А чего ты боишься?

– Ну, помимо всего прочего... я боюсь, что меня убьют. К этому все сводится.

– С тобой уже случалось что-то подобное?

– В прошлом месяце – до сих пор не могу выкинуть это из головы – я видел чужаков, иностранцев. На них были шкуры других животных, и волосы у них были другого цвета. Это было ужасно. Я видел, как они схватили и связали моего дядю Гарри, а потом сварили его и съели. Страшная сцена. Слава богу, я к тому моменту уже бежал без оглядки – но выкинуть эту картинку из головы просто не могу. Посреди ночи просыпаюсь от его криков. А ведь следующим могу оказаться я.

– Звучит ужасно. Так ты боишься, что с тобой произойдет то же, что и с твоим дядей Гарри?

– Да, но, с позволения сказать, я поумнее его. Дядя Гарри был тот еще балабол, всегда говорил: «Стэнли, ты такой пессимист. Чего ты так переживаешь?» При всем уважении к покойнику – ужином стал он, а у меня всего лишь несварение.

– Тебе, должно быть, трудно все время столько волноваться.

– Трудно? Да это просто ужасно. Два года назад у меня стали случаться «атаки». Например, иду я по полю, как вдруг сердце начинает очень быстро биться. Солнце светит, нигде никаких львов. А я вдруг так испугался, что у меня сердечный приступ, аж голова закружилась. Едва перевел дыхание.

– И что было потом?

– Мне повезло, Сара была рядом – благослови Бог ее душу. Она взяла меня под руку и отвела в ближайшую пещеру. У меня так кружилась голова. И потом целых три месяца мне было очень страшно выходить в поле. Боялся, что снова будет атака.

– И как ты это преодолел?

– Да никак. Хотя в последнее время ничего такого не было. Думаю, помогло то, что Сара заставила меня, – а она может быть очень настойчивой, по правде говоря, – заставила пойти собрать в поле клубнику, пока птицы ее не склевали. Я был голоден и подумал: «Сара со мной, если случится атака, она мне поможет». Думаю, благодаря этому я и собрал клубнику. Но я все равно

переживаю: вдруг атаки повторятся.

– Ты вообще тревожный?

– Конечно. Я волнуюсь, достаточно ли еды. Или вдруг Сара убежит от меня с кем-то, кто сильнее. Волнуюсь о детях – вдруг попадут в беду. И всегда волнуюсь за свое здоровье.

– Это, наверное, тяжело.

– Осторожнее!!!

– В чем дело, Стэнли?

– А, нет, все в порядке. Мне показалось, что вон та веточка – это змея. Змеи ядовиты, так что будь осторожнее.

– Спасибо, что уделил мне время, Стэнли.

– Всегда пожалуйста. Надеюсь, я не был слишком пессимистичен. Все говорят: «Стэнли, ты такой пессимист. Всего боишься. Всегда ожидаешь худшего». Может, они и правы. Может, я теряю рассудок. Погоди-ка... а накрыл ли я еду камнем? Вдруг кто-то будет проходить мимо – вдруг медведь залезет в пещеру, найдет еду – что если запах еды привлечет медведя в пещеру, – потому что я не накрыл еду, – и он убьет всю мою семью?! И я буду виноват, потому что был невнимательным. Мне кажется, я клал камень но я не уверен...

– Стэнли, мне пора.

– Может, я и накрыл еду камнем. Надо пойти проверить. Но если я пойду, я пропущу встречу с Сидом. Он разозлится. А когда он разозлится, наговорит всем, какой я безответственный. И что тогда?



Ладно, признаюсь, я выдумал Стэнли из каменного века. Но вы понимаете, что я имел в виду. Какова была жизнь с эволюционной точки зрения, с точки зрения наших предков, живших сотни тысяч лет назад? Какие качества были нужны людям, чтобы справляться с выпавшими на их долю испытаниями, – и как это связано с нами сегодня. Эволюционная психология уже какое-то время собирает эту мозаику. И тревога – один из ее кусочков. Так давайте серьезно обсудим, как тревога стала частью жизни людей.

# Чем полезна тревога?

Словом, почему эволюция сделала нас такими нервными?

Эволюционные психологи отвечают на этот вопрос, слегка меняя его формулировку: «Как могла тревожность помочь нашим предкам выжить в примитивной среде?» Они рассматривают функцию каждого конкретного страха, пытаются выяснить, как он помогал выходить из определенных ситуаций или защищал от попадания в них. На самом деле все невроты Стэнли из каменного века адаптивны. Высота действительно опасна, испорченной едой можно отравиться, страшных незнакомцев опасно обижать; открытое поле, где вас могут заметить львы, пересекать опасно; чтобы избежать голода, нужно припрятать еду на зиму. Нам с вами Стэнли мог показаться невротиком, но именно такие Стэнли выживали в том мире. Выживали благодаря своим тревогам. А те, кто тревожился недостаточно, погибали. Когда смерть от голода угрожала постоянно, когда повсюду подстерегали хищники, когда нужно было избегать обрывов и пропастей, когда незнакомцы могли убить твое потомство и выживание зависело от того, нравился ли ты своему племени, тревога была одним из базовых механизмов выживания. Так природа приживала человеку осторожность.

И все же тревога, которая когда-то служила нам добрую службу, больше не работает. Не помогает выжить, а скорее

портит жизнь. В нас заложены биологические и физиологические реакции, которые плохо подходят под требования современной жизни. Чтобы понять, почему все так сильно изменилось, откуда берут начало наши реакции; чтобы понять, как развивалось наше современное сознание со всеми его преимуществами и недостатками, нам нужно еще глубже погрузиться в эволюционную психологию.

# Думать о мыслях

Одно из ключевых отличий человека от животных – так называемая теория сознания. Под теорией здесь имеется в виду не научная гипотеза. Речь идет о том, как мы думаем о мире, – а если быть точнее, как мы думаем о самом процессе размышления. В основном благодаря языку, этому инструменту для создания понятий, мы осознаем, что у нас есть разум и что мы умеем думать. Кроме того, мы можем представить, что думают другие люди («Что они замышляют?» или «Чего они хотят?»). Животным же не свойственна эта способность угадывать чужие мысли. Однако это не значит, что у них нет эмоций и они не реагируют на эмоции других существ. Любой, у кого когда-либо был кот или собака, согласится: животные бывают крайне чувствительны к состоянию человека. Но людей отличает способность представить, что думают и чувствуют другие и как эти чувства и мысли могут быть похожи на наши. Осознание того, что и у других людей есть собственные желания, страхи, нужды и реакции, глубоко укоренилось в нас. И поэтому в отношениях с окружающими (будь то родственники, соплеменники или просто другие представители вида *homo sapiens*) нам нужно принимать во внимание их эмоциональное состояние.

Область мозга, в которой обитает умение понимать чужое состояние, называется орбитофронтальной корой, и она

– одна из наиболее развитых. Люди, у которых эта область повреждена, обычно лишаются способности выносить социальные суждения, то есть перестают понимать, как вести себя с другими людьми. Когда та же самая область травмируется у животных, они теряют социальный статус. Ни у животных, ни у детей орбитофронтальная кора не бывает развита так сильно, как у нормального взрослого человека. Это особенно ярко проявляется у людей, страдающих аутизмом, – их интеллектуальные способности могут быть полностью сохранены, но им трудно понять, что думают другие, уловить значение таких понятий, как намерение, обман, разочарование, страстное желание, надежда, сожаление или долгосрочная мотивация. А в человеческом сообществе отношения, как правило, основываются на этих понятиях. Именно поэтому дети без аутизма с возрастом обычно осваивают их, тогда как даже взрослым людям с аутизмом они часто недоступны.

Благодаря эволюционной психологии мы можем реконструировать, как теория сознания – то есть наше понимание мыслей других – оказалась запрограммирована в наш мозг. По ряду причин человеческие детеныши проходят крайне длинный период относительной беспомощности (по сравнению с другими млекопитающими) – и это оказалось одним из ведущих факторов эволюционного процесса. В далеком прошлом, как и сейчас, дети не могли вести полноценную взрослую жизнь как минимум до подросткового возраста.

Заботиться о потомстве было легче в группах, а не в одиночку. Это касалось питания, защиты и обучения. Кроме того, не так уж редко родители ребенка погибали, когда тот был еще совсем мал, – и тогда заботу о сироте принимало на себя племя. Подобная групповая забота о чужих детях могла появиться только благодаря тому, что сегодня мы называли бы социальными нормами. Сюда можно отнести инстинкт заботы о воспитании, интерес к тому, что думают другие, эмпатию, заботу о своей репутации в группе. Именно эти качества сделали нас более социально чувствительными.

И это был лишь один из факторов, толкавших нас к групповому сотрудничеству. Экологическую нишу первых людей позволяло расширять в первую очередь племя, а не индивид – и именно племя определяло возможность успеха в мире дикой природы. Охотились, занимались собирательством и поиском подходящих мест обитания все чаще в группах, и для этого нужно было все больше взаимодействия между индивидами. Индивиды, более расположенные к подобному взаимодействию, чаще выживали и имели больше шансов передать свои гены. Это оказало огромное влияние на развитие мозга человека: теперь мы жестко запрограммированы на взаимодействие. Слаженная группа скорее пережила бы опасности первобытного существования, чем племя воюющих между собой одиночек. Социальные индивиды были полезнее племени, чем воинственные, антисоциальные, равнодушные к общему благополучию. Поэтому в некотором

смысле инстинкты взаимодействия у нас в крови, ведь именно они обеспечили нам выживание.

Устное общение было настолько важно для взаимодействия, что в какой-то момент возможность обучаться речи и использовать ее стала врожденной. Речь дала человечеству огромные адаптационные преимущества. Люди научились эффективно делиться полезной информацией: где добывать еду и как избегать опасных хищников. Язык дал нам критически важный инструмент для символического мышления – то, чего наши обезьяноподобные родственники не имели. Это позволило нам выходить за рамки собственной памяти, сохраняя информацию в форме групповой культуры. Так мы научились накапливать и передавать необходимые для спланированного существования коллективные знания об использовании инструментов, методах хранения и консервации еды, картах территорий и т. д. Теперь знания могли распространяться среди членов племени и передаваться из поколения в поколение. Обретение языка стало ведущим фактором успеха человека как вида, навсегда изменив наше взаимодействие друг с другом и с окружением.

Хотя язык превратился в важный для жизни инструмент, эмоции остались движущей силой в поведении человека. А ведь тревога – одна из главных эмоций. Современная тревога по большей части отражает такие эволюционные характеристики, как осторожность и сдержанность. Людей, которые могли показать, что не угрожают другим, – почтительных и

вызывавших уважение – реже атаковали. Способность продемонстрировать готовность к сотрудничеству отлично помогала избежать смертельного противостояния (она чем-то напоминает «позы подчинения», которые собаки демонстрируют доминирующему противнику). Другие предостерегающие импульсы служили тем же целям. Страх высоты, глубины, открытых пространств помогал нашим предкам избегать рискованных ситуаций. Осторожность по отношению к чужакам защищала, потому что риски встретиться с враждебным племенем были велики. Склонность волноваться о запасах на зиму помогала племени дотянуть до весны. Таким образом становится понятно, что большинство тревожных расстройств, с которыми мы сталкиваемся сегодня, вырастают из страхов, запрограммированных в нас самой историей эволюции.



# Страх: когда-то он был нужен

Если вы хотите научиться справляться с тревогой, критически важно понять: изначально она работала на улучшение адаптации. Все наши страхи – не важно, сколь иррациональными они могут казаться нам сегодня, – направлены на выживание. В основе тревоги, которую мы испытываем сегодня, лежит инстинктивное осторожное поведение: оно уходит корнями в доисторическую эпоху, в частности – в период, когда люди жили группами и племенами. Даже не столь важно, чего именно нужно было избегать, ведь внимание к тонкостям социального взаимодействия имело такую же ценность с точки зрения выживания, как и боязнь высоты или отвращение к гнилому мясу. Все эти импульсы помогли нашим предкам избежать бесчисленных трагедий. Но между той жизнью и нашей цивилизацией лежат тысячелетия, которые превратили некогда полезные импульсы в невротические. Эволюция будто бы невольно привила нам склонность к тревожным расстройствам, научив наших предков, что «береженого Бог бережет».

Что это нам дает с практической точки зрения? Для начала – то, что мы можем проследить, из какого именно механизма выживания в прошлом возникло любое современное тревожное расстройство. Возьмем, например, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Люди с ОКР могут

до ужаса бояться микробов. Глупая фобия? Вовсе нет, если смотреть с исторической точки зрения. До недавних пор мы были крайне восприимчивы к заразным заболеваниям, они нередко оказывались смертельно опасными (причем чем плотнее популяция, тем сильнее разрушительный эффект). Людям с ОКР также свойственно накопительство: они собирают старые газеты, одежду, еду и другие предметы. Эта склонность также могла быть полезной в примитивной среде с ограниченными ресурсами. Ведь даже в Средние века люди, не способные запасти на зиму достаточно еды, нередко погибали. Да что уж там, сезонную склонность к собирательству демонстрируют даже животные. Или возьмем навязчивый страх потерять контроль над собой и проявить жестокость – в доисторических условиях это было лишь очередным проявлением осторожности. В современных обстоятельствах подобное подавление кажется неадекватным, и тем не менее объяснить его происхождение нетрудно.

Аналогично можно проследить связь любого общепризнанного тревожного расстройства с эволюционной историей. Агорафобия, или боязнь открытых пространств, без сомнения, говорит об уязвимости наших предков перед хищниками в хорошо просматриваемом окружении. Посттравматическое стрессовое расстройство – следствие работы того же механизма, который защищал нас от опасностей, однажды уже пережитых в роли наблюдателя или избежавшей трагической участи жертвы. Генерализованное тревожное

расстройство – просто современная версия дальновидности. В жизни племени именно такие беспокойные люди могли предвосхищать бедствия и готовиться к ним.

Теперь, когда мы убедились, что сама эволюция обосновала тревогу, ее проще принять как неотъемлемую часть нашего биологического наследия. Пора перестать воспринимать тревоги как личные недостатки, которых нужно стыдиться. Тем не менее, хотя страхи наши по сути своей врожденные, мы вовсе не обязаны отдавать жизнь им под контроль. Их власть можно ограничить, особенно если из-за нее мы реагируем на реальные опасности неадекватно. В большинстве случаев страхи не приобретаются в процессе научения, а наследуются. Зато мы можем научиться бояться *меньше*. Сделать это просто: нужно в реальной жизни испытать ситуации, которых мы боимся, чтобы понять, что на самом деле они не влекут за собой трагических последствий. И тогда мы убедимся, что сирены, от которых в момент испуга разрывается голова, – всего лишь ложная тревога.

И относится это как к детям, так и ко взрослым. Во время Второй мировой войны люди в городах, часто подвергавшихся бомбардировкам, меньше боялись воздушных налетов, чем жители более спокойных мест. Люди, пережившие бомбардировки, знали, что могут выжить. После ужасного теракта 11 сентября я заметил, что люди из Коннектикута и Нью-Джерси боятся находиться в крупных городах намного больше, чем их жители. По-видимому, нужно столкнуться с

тем, чего боишься, чтобы понять: на самом деле это не так ужасно и опасно, как кажется. Главное при этом – понимать, что страх на самом деле не имеет прямого отношения к реальности. А достичь этого можно, пережив пугающее событие в безопасном контексте. Нужно практиковаться в своих страхах.

Да, эволюция сделала эту задачу довольно сложной. Обычно нельзя взять и перестать бояться просто потому, что то, чего вы боитесь, не происходит. Нельзя потому, что эволюция действует по принципу «береженого Бог бережет». Она предпочитает перестраховаться. Предположим, вы живете в примитивном сообществе охотников-собирателей, и вокруг вашего места обитания бродят прайды львов. Безопасность будет зависеть от того, сумеете ли вы вовремя заметить хищников и защититься. Если человек слишком тревожен и будет видеть львов даже там, где их нет, – разве это станет проблемой? Вряд ли, если смотреть с эволюционной точки зрения. Возможно, ему будет неприятно постоянно прятаться и убегать, но это не сыграет против него в процессе естественного отбора – не помешает выжить и передать свои гены. С другой стороны, склонность спокойно относиться к опасности и предполагать, что львов поблизости наверняка нет, может сыграть злую шутку. Девять раз подряд увидеть несуществующего льва в засаде – ошибка безобидная. А вот не заметить его в десятый – фатальная. Получается, эволюция предвзято относится к осмотрительности:

для нее лучше, чтобы мы были чересчур осторожны, постоянно готовы к опасности. Она предпочитает, чтобы мы не расслаблялись, не теряли бдительность, даже если какая-то опасность пока не материализовалась.

Это крайне важно для понимания тревоги. То, что мы называем тревожным «расстройством», эдаким хитрым отклонением от нормы, – на самом деле не отклонение, а лишь нормальный результат нашей эволюционной истории. Это «программное обеспечение», вшитое в мозг как механизм выживания. Проблема не в нас, а в нашей жизни – в том, как она изменилась по сравнению с реальностью саванн и джунглей. По иронии судьбы проблема в том, что жизнь стала безопаснее, а значит, страхи потеряли смысл. Они больше не защищают нас, а мешают наслаждаться жизнью. Страх нужен, но он приходит в неправильное время. То, что угрожало когда-то, теперь не представляет никакой опасности; основанное на тревоге поведение становится непоследовательным и может нанести серьезный удар экономической, социальной и личной жизни. Поведенческие схемы, которые защищали нас в мире дикой природы, не работают ни в офисе, ни дома. Поэтому нам нужно модифицировать первобытные инстинкты так, чтобы они соответствовали современной реальности.

Возможно ли это? Я верю, что возможно. Я убежден: если мы разберемся, как именно тревога ограничивает и контролирует жизнь, мы поймем, как с ней бороться. Зная, как ра-

ботаает страх, мы ограничиваем его власть над собой. Мы начинаем продуктивно к нему относиться, чтобы он не мешал обучаться и приспособливаться к новым условиям. В следующих главах мы рассмотрим, как тревога овладевает нашими мыслями и как забрать у нее эту власть. Мы увидим, что объект тревоги не имеет значения – будь то высота, микробы, публичные выступления, лифты, ошибки, незнакомцы, закрытые двери или что бы то ни было еще, – каждый раз происходит определенная последовательность событий, после которой страх становится первостепенным фактором. И точно так же существует последовательность действий, которая позволяет этот страх нейтрализовать.

Мы воспринимаем реальность через фильтр психики. Эволюционная история и обусловливание в течение жизни запрограммировали ее постоянно посылать нам сообщения (часто иррациональные) о природе реальности, а также «правила» реагирования на происходящее. Когда мы испытываем тревогу, это сообщение звучит так: *ничто не безопасно*. Потом образуются правила, согласно которым есть некое решающее действие, которое мы можем предпринять (или не предпринимать), чтобы уйти от опасности. Но что если это неправда? Что если и сообщение ложное, и правила непродуктивны? В конечном итоге, сообщение – это лишь сообщение, нам вовсе не обязательно в него верить. Сомневаясь в нем, проверяя его на реальном опыте, мы ослабляем власть тревоги над нашими мыслями и поведением. Мы открываем

свой истинный потенциал и обретаем настоящую свободу.

Так давайте же подробнее рассмотрим «правила», данные нам эволюцией. Они действительно непреложны или нам только кажется?

# Глава 3

## Свод правил тревоги

### Выявляем правила

Итак, теперь мы знаем, откуда берется тревога. Она не возникает без причины, не является следствием прошлых ошибок или дефектов характера. И детство ни в чем не виновато. Когда мы переживаем иррациональный страх – это может быть боязнь крушения самолета, рычащей собаки, заразного заболевания, отказа или чего угодно еще, – мы действуем по модели, заложенной в нас сотни тысяч или даже миллионы лет назад. Эта модель успешно уберегала от опасностей наших далеких предков, но теперь она ни в чем не помогает нам, только вносит в жизнь хаос.

Можно ли с этим что-то сделать? Можно ли стать менее невротичным? Если бы я перенес с собой в машине времени Стэнли из каменного века (к сожалению, в ней пока только одно место, но все же), был бы он достаточно гибок, чтобы адаптироваться к современной реальности? Сумел бы он преодолеть свои многочисленные неврозы и вести здоровую и продуктивную жизнь?

Мой ответ: бесспорно, да. Стэнли мог бы сделать многое



– и вы можете. *Существует* способ избавиться от тревожности – и самостоятельно, и с помощью специалистов. Более того, он применим для всех видов тревожных расстройств, вне зависимости от того, чего именно вы привыкли бояться. Методы лечения, которые я опишу в следующих главах, доказали свою эффективность у пациентов с широким спектром симптомов тревоги. Когда вы изучите этот подход, у вас появятся базовые инструменты, с помощью которых вы сможете преодолеть собственную тревогу.

Позвольте объяснить, как это работает. Описанные выше шесть типов тревожных расстройств – всего лишь общие категории. Эти недуги отличаются не так, как, скажем, различные болезни тела. Их скорее можно назвать частями общей программы тревоги, которую мы получили в ходе эволюции. Поэтому, хотя тревожное расстройство и представляет собой довольно специфический феномен, все же оно – часть другого, более универсального явления. На самом деле большинству пациентов свойственны сразу несколько видов тревожных расстройств, а то и большая часть из них. Вот почему многие психологи сегодня говорят об общих механизмах тревоги, не используя специфические симптомы как основу диагностики.

У различных видов тревоги общее происхождение – и механизмы их течения тоже сходные. Если мы поймем эти общие процессы, то сумеем лучше контролировать сам процесс возникновения тревоги. Наша эволюционная програм-

ма – то самое «программное обеспечение» мозга – дает нам вполне согласованный набор инструкций по тому, как поступать в рискованных ситуациях. Эти инструкции управляют сознанием даже «нормальных», не склонных к тревожности людей и обретают тем больше власти над человеком, чем больше его предрасположенность к чрезмерной тревоге. Из предостерегающих сигналов они могут превратиться в незыблемые правила, захватив власть, заняв собой все мысли. И тогда нас парализует тревога, лишая способности мыслить и действовать рационально.

Что же это за правила? Поведение человека слишком сложно устроено, чтобы его можно было свести к простым элементам. Но интересно, насколько простыми и универсальными на самом деле оказываются механизмы тревоги, стоит нам их обнаружить. Основываясь на страхе, мы можем выстраивать сложные мыслительные последовательности, разрабатывать скрупулезные стратегии реагирования и избегания, однако, действуя в ответ на пугающие ситуации, мы всегда следуем этим базовым правилам. Правила можно свести к следующему списку.

*1. Распознавать опасность.* Первое правило требует от нас как можно быстрее определить, есть ли опасность, чтобы можно было устранить ее или сбежать. Если вы боитесь пауков, вы очень быстро почувствуете – или вам просто покажется, – что они где-то поблизости. Если вы боитесь отказа, вы тут же заметите, что собеседник нахмурился, а двусмыс-

ленные выражения лица всегда будут казаться вам враждебными. Если вы боитесь заразиться, вы будете убегать от каждого, кто хотя бы кашляет, а самый обычный газетный очерк об эпидемии в какой-то далекой стране тут же привлечет ваше внимание. Живя с серьезным тревожным расстройством, вы будете всегда находиться в полной боевой готовности.

2. *Возводить опасность в катастрофическую степень.* Следующий шаг – автоматически интерпретировать потенциальную опасность как настоящее происшествие. Если кто-то недружелюбен на совещании, значит, вы жалкий неудачник. Темное пятнышко на коже указывает на рак. Если лифт едет медленно или трясется, вы вот-вот обязательно окажетесь в ловушке. Простых неудобств не бывает; любая кочка на дороге кажется вам миной, готовой взорваться.

3. *Контролировать ситуацию.* Теперь, чтобы обрести контроль над тревогой, вам нужно контролировать все, что происходит вокруг. Если ваши руки потрогали что-то грязное, вы тут же бежите к раковине мыть их. Если вам кажется, что вы могли допустить ошибку в работе, вы возвращаетесь в офис и перепроверяете все сделанное за день. Если вас захватили навязчивые мысли, вы пытаетесь запретить себе думать о них (от чего становится только хуже, потому что сами по себе такие попытки – уже результат навязчивых мыслей).

4. *Избегать или убегать.* Альтернативой последнему правилу может послужить избегание угрожающей ситуации (ес-

ли она еще не произошла) или, если она произошла, немедленный уход из нее. Если вы переживаете, что встретите кого-то на вечеринке, вы просто не идете на нее, а если вы уже встретились – немедленно уходите. Если вы боитесь панических атак, вы не посещаете места, где они могут возникнуть, будь то лифт, торговый центр или театр. Вы не ходите в зоопарк, потому что там можно увидеть змею. Ни при каких обстоятельствах вы не позволите себе лицом к лицу столкнуться со своими давними страхами.

Это и есть универсальные правила тревоги. Я называю их сводом правил тревоги. Когда мы находимся в лапах страха, кажется, что эти правила обладают абсолютной властью, словно неоспоримые законы свыше. Однако если мы приглядимся поближе, то увидим, что каждое из них на самом деле поддерживается определенными убеждениями с нашей стороны, и именно эти убеждения наделяют каждое правило властью. Проверив истинность этих убеждений и допущений, мы сможем с другой точки зрения взглянуть на вопрос, насколько же сильна власть наших тревог над нами.

# Правила и убеждения

Давайте поближе рассмотрим описанные выше четыре правила и попробуем понять, какие скрытые убеждения их поддерживают.

## **Правило 1. Распознавать опасность**

Если вы находитесь в тревожном состоянии, вероятнее всего, вы убеждены, что нужно предусмотреть все, любые опасности. Убеждение говорит вам: если собрать всю информацию о том, что может пойти не так, это позволит вам влиять на ситуацию. Если, например, вам предстоит публичное выступление, вы постараетесь предвидеть все плохое, что может произойти: провал в памяти, враждебно настроенная аудитория, поломка проектора, наконец, вы просто забудете что-то важное. Получается, чем больше опасностей вы придумаете, тем вы подготовленнее – и тем безопаснее ситуация. На самом же деле, конечно, зависимость иная: чем больше опасностей приходит в голову, тем тревожнее вы становитесь и тем труднее действовать. Вас подводит ваша же бдительность.

Эта система убеждений частично построена на принципе «береженного Бог бережет»: лучше придумать побольше воображаемых опасностей, даже если в реальности они не воплотятся, чем пропустить одну настоящую. В конечном

итоге, если вы не сядете на самолет, который не разобьется, на первый взгляд, никому от этого не будет никакого вреда. Продолжим рассуждать в том же духе: все же оказавшись в самолете, вы будете в большей безопасности, постоянно проверяя, не слышно ли каких-то необычных звуков, не видно ли в окне надвигающуюся грозу, нет ли признаков того, что пилот скоро объявит о входе в зону турбулентности. Может, вы заметите что-то, что пропустит пилот и члены экипажа, предупредите их и спасете всех от катастрофы. Самое безопасное и предусмотрительное поведение – оставаться начеку, направляя всю свою умственную энергию на выявление скрытых угроз. Только так вы сможете эффективно с ними справляться.

Несмотря на очевидную абсурдность, именно эти рассуждения движут нами, когда тревожность стоит у руля. Проблема в том, что доставшийся нам по наследству примитивный мозг во всем основывается на эмоциях – не на логике. А когда доминируют эмоции, отказывает наша способность определять, что опасно, а что нет. Как только мозг открывает папку «Страх», начинается поиск всех «что, если...», и дальше – словно бильярдные шары бьются друг об друга, запуская цепную реакцию страха. И просто пропускаются «рациональные» файлы, хранящиеся в новой коре головного мозга, – те самые скучные таблицы и графики, из которых видно, как редко на самом деле падают самолеты и что в подавляющем большинстве случаев людям с головной болью ну-

жен аспирин, а не МРТ.

При этом поиск опасностей кажется вполне рациональным делом. Ум вроде как занят «аргументацией», проверкой доказательств, но видит он — *способен* видеть — только эмоциональные аргументы. Человек в состоянии тревоги может искать только доказательства того, что он в опасности. И чем больше ищет — тем страшнее ему становится. Поэтому, даже если риск заразиться чем-то, дотронувшись до крана в ванной, кажется мне серьезным, это вовсе не значит, что я действительно обнаружил исходящую от крана опасность. Это всего лишь мое иррациональное *ощущение* грязи и заразности — именно оно ищет самому себе обоснования, запуская цепную реакцию страха. Или давайте разберем пример с осмотром у врача. Доктор говорит мне, что я здоров, но стоит немного понизить уровень холестерина. Ой-ей. Высокий холестерин? То есть меня ждет сердечный приступ? Как доктор может быть уверен, что это не так? Я звоню ему, и он говорит, что никаких предвестников сердечного приступа нет: анализ крови в норме, никаких факторов риска и т. д. Но уже слишком поздно, я начал волноваться. Всю абстрактную информацию я просто пропускаю мимо ушей и вместо этого сосредотачиваюсь на красочной фантазии: вот я лежу на полу, хватаю ртом воздух, тянусь за телефоном. Для миндалевидного тела — отдела мозга, отвечающего за эмоции, — одна такая картинка стоит тысячи графиков и таблиц.

И я верю себе. Вместо того чтобы объективно оценить

факты, полагаюсь на свой разум, находящийся под властью страха.

## **Правило 2. Возводить опасность в катастрофическую степень**

Здесь ключевое убеждение заключается в том, что любые ваши негативные прогнозы окажутся невыносимыми, если воплотятся в жизнь. Любая ноша будет нестерпимо тяжелой. Если вас уволят, вашей карьере конец. Наступив на гвоздь, вы обязательно заразитесь столбняком. Небольшой набор веса подорвет здоровье. Сексуальная неудача ознаменует крах вашей личной жизни. Мелких неприятностей просто не бывает – только полномасштабные катастрофы. Даже повседневные события могут быть окрашены предчувствием самых страшных сценариев. Проходя мимо рычащей собаки, вы представляете, как она отрывает вам руку. Ехать по мосту вам страшно, потому что перед глазами встает картина: сметающая перила, машина падает в воду и тонет. Если кто-то отклоняет ваше предложение поужинать вместе, это лишь подтверждает, что вы отвергнуты обществом.

В тени прячется и еще одно родственное убеждение: все угрозы неизбежно воплотятся в реальность. Поэтому нельзя подождать и посмотреть, что на самом деле произойдет, – с любой потенциально опасной ситуацией нужно разбираться незамедлительно. Нет времени обдумывать, собирать информацию, просить совета или формулировать осторожный



ответ. Даже если пугающая ситуация лежит в далеком будущем, что-то внутри вас требует, чтобы вы занялись ею прямо сейчас. Это чувство прекрасно знакомо тревожным людям. С момента, когда потенциальная угроза определена, и до того, как она будет устранена, о покое не может быть и речи – никакого отдыха, никаких наслаждений, ни капли внимания другим (возможно, даже более серьезным) вопросам. С рациональной точки зрения, во всем этом нет нужды, но с эмоциональной – кажется, что несчастья произойдут сию же минуту, обрушатся на вас, как саблезубый тигр, выпрыгнувший из кустов. Конечно, эти импульсы основаны на уже знакомой нам примитивной реакции страха, унаследованной от предков.

Еще одна неочевидная, но оттого не менее мощная разновидность убеждений относится к восприятию тревожных мыслей, когда они *сами* становятся частью опасности. Если тревожные мысли закрутились в голове – значит, мы уже в беде. Это связано с глубоким убеждением, что сами мысли способны нам навредить. Легко представить, к чему может привести подобное убеждение. Нам придется бояться собственных мыслей; их нужно будет контролировать и изменять, чтобы избежать катастрофы. Если же неправильные мысли продолжают появляться – все потеряно. Так первичным объектом страха становится сама идея панической атаки, даже если вы не понимаете, с каким событием из реальной жизни она может быть связана. Любое ощущение затруд-

ненности дыхания, потливости или головокружения воспринимается как безусловный признак приближающегося обморока, из-за чего становится – что бы вы думали? – трудно дышать, жарко, голова начинает кружиться. Паническая атака генерирует сама себя, становясь и причиной, и следствием.

Как мы увидим в дальнейшем, каждое тревожное расстройство, описанное в этой книге, по крайней мере частично включает в себя *страх самой тревоги*. Человек представляет себя тикающей бомбой, готовой взорваться в любой момент. Если бы он знал, что мысли, которыми он одержим, никак не относятся к реальному миру, если бы воспринимал их как фоновый шум – было бы труднее попасть под их влияние. Ощущение нехватки кислорода оставалось бы тем, чем оно и является, – всего лишь ощущением, у которого не будет никаких реальных последствий. Именно убежденность в катастрофической власти тревоги, которая будто бы способна полностью овладеть нами, бросает мрачную тень на наш разум.

### **Правило 3. Контролировать ситуацию**

Опять же нетрудно понять, на каком убеждении основано это правило: вы якобы можете сделать так, чтобы плохое не случилось. Ваш разум считает, что если вы не будете контролировать ход событий, все развалится, а потому ваша безопасность зависит от способности влиять на все факторы окружающей среды. Конечно, с реальностью это плохо

соотносится: контролировать все просто невозможно. Однако даже само осознание этого тревожит вас. Вы убеждены, что все вокруг *необходимо* контролировать, – и снова и снова отчаянно пытаетесь это делать. Вы совершаете какие-то действия – какие угодно, – и вашему сознанию кажется, что опасность снижается. «Пока я контролирую ситуацию, мне ничто не угрожает».

Одно из последствий этого сомнительного убеждения – склонность к «магическому мышлению»: вера в то, что два близких по времени явления имеют причинно-следственную связь. Например, крик петуха «заставляет» солнце вставать. Тревожные люди часто прибегают к магическому мышлению, пытаясь доказать, что контролируют происходящее: «Пока мои руки на столе, надо мной не станут смеяться» или «Если я хорошенько нажму на кнопку, лифт не застрянет». Так возникают суеверия, идентичные тем, что были у наших предков. Они надевали маски, раскрашивали себя и танцевали, чтобы задобрить богов. Если беда не случается, можно благодарить бога или шамана. А если случается, нужно проводить больше ритуалов и приносить жертв – ведь того, что вы делали раньше, очевидно, недостаточно.

Типичный пример: женщина, которая боится летать в самолете. Она ступает на борт и тут же понимает, что ситуация зависит от исправности механизмов и профессионализма пилота. Но для нее это неприемлемо: нужно найти что-то, что позволит ей чувствовать себя в большей безопасно-

сти, что-то, что она *может* контролировать. Одной рукой она хватается подлокотник, другой крепко сжимает сиденье. Почему-то так ей спокойнее. В таком положении она остается до посадки; самолет же спокойно приземляется. Теперь женщине кажется, что катастрофы не случилось именно благодаря ее маленькому ритуалу. Отныне она воспроизводит его каждый раз, когда куда-то летит. Это бессмысленно, но она не может противостоять импульсу. Конечно, если спросить ее: «Неужели то, что ты держишься за сиденье, не даст самолету упасть?» – она ответит: «Конечно нет, что за глупости». Но, если вы спросите, почему тогда она продолжает это делать, она ответит: «Потому что так я чувствую себя в большей безопасности». Мы называем это «охранительным поведением», потому что благодаря магическому мышлению ритуалы усиливают ощущение безопасности. Позже мы узнаем, как охранительное поведение проявляется при разных видах тревожных расстройств – и как по иронии судьбы именно оно усиливает ощущение опасности.

Когда сами по себе тревожные мысли становятся источником страха, человек часто направляет магическое мышление на самого себя. Если я ужасно боюсь выставить себя дураком перед людьми, я начинаю следить за собой, словно ястреб, стараясь прогнать тревожные мысли, из-за которых могу глупо себя повести. Я пытаюсь подавить любые признаки тревоги: не дрожать, не потеть, не краснеть. Но сильнее всего я стараюсь не пустить в голову тревожные мысли. Конечно,

но, контроля над ситуацией у меня от этого не прибавляется – наоборот, только сильнее кажется, что могу в любой момент сорваться. Нежелательные мысли *все равно* приходят; я чувствую потребность закричать или сказать что-то ужасное. Вряд ли я поддамся импульсу, но почему-то мне кажется невероятно важным прогнать эти мысли из головы. Чем дольше я повторяю, что от них нужно избавиться, тем мне становится страшнее, ведь сделать этого я не могу. Мои попытки самоконтроля оканчиваются иллюзией его потери.

В итоге поведение, направленное на внутренний и внешний контроль, может стать безнадежно запутанным. У женщины случается паническая атака, вроде бы без повода. Она начинает переживать: вдруг такое повторится на людях. Она обязательно просит кого-то пойти с ней вместе в магазин, придумывая отговорки наподобие «Одной закупаться неинтересно». Она зовет с собой мать, надеясь, что, если случится еще одна атака, та сможет отвезти ее домой или вызвать врача. Но это не помогает. В магазине у женщины кружится голова, она опирается на прилавок, чтобы не упасть. Вскоре она уже не может ходить по магазину, не придерживаясь за что-нибудь. Она придумывает бесконечные маленькие ритуалы, просто чтобы сходить в магазин. Каждая поездка в торговый центр ужасает и выматывает ее. Во всем этом есть один любопытный парадокс: убеждение, что человек способен взять все под контроль, тесно связано с другим убеждением – что он по сути своей *бессилен*. Как ребенок, который

боятся утонуть, неистово бьет руками по воде – и тонет. Просто лечь на спину и держаться на воде тяжело. Часто, когда человек испуган, сложнее всего просто ничего не делать и будто сдаться надвигающейся гибели. Вот мы и барахтаемся еще сильнее, погружаясь все глубже в тревогу.

Скрывающееся за активной деятельностью ощущение бессилия заставляет нас хвататься за фантазию об абсолютном контроле. Это поведение также тесно связано с кажущейся неспособностью пережить неудобства, тревогу, проблему и конфликты. Тревожный человек может, не смыкая глаз, лежать в кровати, погружившись в размышления о недавних сокращениях на работе, и волноваться: что случится, если и он потеряет место. При этом свою работу он может даже не любить. Более того, он может быть достаточно компетентным сотрудником, чтобы, даже если его сократят, без проблем найти другую, вероятно, даже более интересную работу. Но он в это не верит. Если он не может точно предсказать исход событий, если есть хоть какая-то неопределенность, его захлестывает тревога. Он не верит в свою способность справиться с чем бы то ни было, даже если раньше у него всегда получалось.

Люди, склонные постоянно волноваться, могут по мере возникновения справляться с проблемами успешно или не очень, но они всегда недооценивают свою способность справиться с чем-либо в будущем. Они могут давать другим полезные советы, но, когда дело доходит до собственной

жизни, оказываются в тупике. Глубоко в них живет твердое убеждение в неспособности перенести любое жизненное испытание: разочарование, отвержение, конфликт, болезнь, новые обязанности, одиночество, поиск новой работы или любимого – все те проблемы, из которых состоит нормальная жизнь любого человека. Им кажется, что они не контролируют все это, – и оттого они чувствуют себя беспомощными. Но эффективно управлять обстоятельствами можно только с пониманием, что наш контроль ограничен и часто приходится иметь дело с данностью, которую невозможно изменить. Несовершенства, сомнения, непредсказуемость и препятствия – это нормально. Если вы признаете это глубоко внутри и будете готовы с этим жить, станет намного легче.

#### **Правило 4. Избегать и убегать**

Это правило в некотором смысле представляет собой альтернативу правилу 3 (контролировать ситуацию). Если нельзя полностью контролировать происходящее – может, *избегая ситуации*, удастся избежать и тревоги. В основе этой стратегии лежит убеждение, что устранить риски можно, отказываясь с ними встречаться. Поддержание иллюзии безопасности принимается за безопасность.

Парализованность – одно из следствий этого правила. Мы боимся самолетов, поэтому так и не навестим дорогого нам родственника. Мы боимся отказа на собеседовании на работу мечты, поэтому даже не вышлем резюме. На соседней ули-

це живет человек, с которым мы не ладим, поэтому по пути домой мы всегда будем делать крюк, лишь бы случайно с ним не встретиться. Убежденность, что мы не сумеем пережить никакие неудобства, настолько ограничивает жизнь, что постепенно мы замираем, становимся пассивными, прячемся.

Нерешительность – типичное проявление такой парализованности. Мы часто вообще отказываемся действовать до тех пор, пока не получим «достаточно информации»; но почему-то этого никогда не происходит. Страх принять неверное решение (что в первобытных обстоятельствах грозило внезапной насильственной смертью) не дает нам ни на что решиться. В состоянии тревоги мы вообще не склонны к риску. Мы убеждены, что мир опасен, что мы не сумеем справиться с последствиями происходящего, – поэтому нам нужна абсолютная уверенность. Кроме того, кажется: если что-то пойдет не так, жалеть об этом мы будем всегда. Так и представляется – сидим, сокрушаемся над тем, как все неудачно вышло, и сами себе говорим: «А я же предупреждал!»

Тревога приводит к прокрастинации. Примитивная часть мозга говорит нам, что не стоит ничего делать, пока мы точно не *уверены*, что это безопасно, пока мы не перестанем бояться. Это крутится в голове снова и снова, и нам начинает казаться, что действительно не нужно действовать, пока мы не *готовы*. И мы откладываем действия на потом, если они вызывают у нас тревогу, – будь то оплата налогов, работа над



новым проектом, трудный разговор или даже поход к зубному. В основе всего этого лежит убеждение, что болезненные последствия решительного поведения могут оказаться страшнее, чем последствия ничегонеделания, – и этот курс «наиболее безопасен» до тех пор, пока не утихнет тревога. Из всех наших иллюзий именно эта, пожалуй, бросается в глаза чаще всего.

Но если ситуации уже не избежать? Если мы уже погрузились в нее? Очевидная стратегия на этот случай – сбежать как можно быстрее. Опять же видна связь с первобытными побуждениями: быстрый уход от опасности часто был критичен для выживания. Вот и в современной жизни мы стараемся уйти. Переходим на другую сторону улицы, чтобы не оказаться посреди толпы незнакомцев. Придумываем глупую отговорку, чтобы уйти с собрания, которое пошло не так. Заболеваем в день важного экзамена. Уход от источника опасности – инстинкт настолько глубокий и мощный, что часто он оказывается сильнее любых доводов, сколь убедительными они бы ни были с рациональной точки зрения. Конечно, постоянно повинаясь этому позыву, мы никогда не узнаем, что *способны* справиться с трудностями. А это важный урок. И, убегая, мы лишаем себя возможности его выучить.

В этой классификации мне, безусловно, пришлось прибегнуть к некоторому упрощению. На практике описанные убеждения нередко перекрывают друг друга и, кроме того, часто примешиваются ко вполне здравым импульсам. Каж-

дое из этих правил точно знакомо любому из нас, страдающему тревожным расстройством или нет. Ведь эти мыслительные и поведенческие схемы вплетены в психологию людей как вида. Защитные инстинкты, из которых возникают эти правила, не отличаются от тех, что управляли нами миллионы лет назад: находить, преувеличивать, контролировать, убегать. И наш успех как вида говорит о том, что эти правила были в прошлом вполне успешны. Однако в современной среде, где больше не существует таких угроз, как дикие животные, враждебные племена, болезни и голод, о таком выживании речи не идет. Лишняя тревога, наоборот, сбивает нас с толку, парализует, делает нерешительными, неспособными эффективно мыслить и действовать. Сами по себе эти правила не плохи, но не в наше время. Следовать им в наши дни – верный способ развить в себе то, что принято называть тревожным расстройством.

# Погодите, мне нужно перестраховаться

Преодолеть свои тревоги не так сложно, как многим кажется. Но вы не зря спрашиваете: «Разве это не просто позитивное мышление?» или «Разве не существует реальных угроз?» Вы правы. Мы не стремимся к безрассудству и ненужным рискам. Это даже хуже, чем иметь тревожное расстройство.

Но как понять, где граница разумного?

Я предлагаю вам список вопросов, который поможет проверить, безопасно ли то или иное решение.

- Что бы подумали или сделали большинство других людей?
- Что большинство людей сочли бы благоразумным?
- Какова вероятность, что все кончится хорошо?

Эти вопросы выражают суть правил, которые можно называть правилами разумного человека или проверки вероятности. Например, если вы боитесь заразиться, спросите себя: «Большинство людей тоже посчитали бы, что такой риск есть?» Если вы собираетесь на ужин в отдаленном районе бедной страны и решаете, пить ли воду из-под крана — *этого действительно делать не стоит*. Но если вы в собственном пригородном доме и хотите пить, можно налить и воды из-

под крана. Большинство людей считают, что это безопасно... потому что это действительно безопасно.

То же самое касается боязни попасть в аварию в лифте или на самолете. Большинство людей не видят тут опасности. Риск погибнуть в лифте – один к миллиарду, в самолете – один к миллиону. Аналогично и с боязнью панических атак. Вы боитесь, что от одной из них сойдете с ума или умрете. Но я работаю уже больше 25 лет, руководил клиникой и видел тысячи пациентов – и ни разу никто из них не сошел с ума и не умер от панической атаки. Так скажет вам любой разумный психолог. *Гарантий* нет. Возможно, вы станете *исключением* из правила. Ведь абсолютных гарантий просто не бывает.

Единственное, что вы можете сделать в этой игре, – положиться на закон вероятности. Если в миллионе случаев против одного лифт безопасен – доверьтесь вероятности. Если же вы будете стремиться к абсолютной уверенности во всем, наверняка заработаете тревожность и депрессию на всю оставшуюся жизнь. Стоит ли оно того?

Итак, применяйте новый свод правил, в который входит пункт «Нарушать правила», – и вам придется избавиться от своего пристрастия к полной определенности. Если же вы продолжите играть по старым правилам, включаться в эти игры разума, тревога вас не оставит.

Теперь я хочу, чтобы вы хорошенько это обдумали. Действительно ли вы хотите попробовать отказаться от опреде-

ленности? Или она дает какие-то преимущества? Вам может казаться, что она устраняет ненужные риски. Но удавалось ли хоть кому-то когда-либо быть действительно уверенным в будущем? И какие у этого могут быть недостатки? Вы продолжите прокрастинировать, избегать и держаться за свои тревоги. Разве это само по себе не риск?

На самом деле вы не можете быть уверены даже в том, что сделаете сейчас. Если вы идете в ресторан, ведете машину или отправляете по почте посылку – полной определенности у вас нет. Вы не можете быть полностью уверены в друзьях, членах своей семьи и в работе. Мы называем это «приемлемыми рисками»: принимая что-то в свою жизнь, вы принимаете и возможные неприятные последствия. Если вы согласны на эти маленькие повседневные риски, почему же не принять и другие, еще более несущественные? В этом и заключаются правила разумного человека или проверки вероятности.

То же относится и к совершенству. Достичь его нельзя.

Определенности не существует, но вы можете ощущать острую потребность в ней. Рассуждаете вы при этом примерно так: *Пусть даже не верно мое предположение о том, что попытки контролировать ситуацию, избегание и мое безопасное поведение меня защищают, – хуже ведь мне не станет? По крайней мере когда я что-то предпринимаю, то чувствую себя спокойнее в этом «опасном окружении». Возможно, мне повезет, и я поступлю правильно. Но, даже если*

*не получится, даже если мое защитное поведение окажется просто абсурдным, мне, возможно, все равно удастся найти партнера, скорее всего тоже тревожного, которому захочется породить от меня парочку тревожных детей.*

*Вы не сможете убедиться, что окружение безопасно, разве только сами не будете делать ничего – а ничего не делать труднее всего.*

*Все это время мы пользовались неподходящим программным обеспечением. Правила для тревожных людей заставляли нас играть в игру, в которой мы обречены на проигрыш – потому что либо чувствуем тревогу, либо убеждаем себя, что должны играть в ее игры. Да, эти правила встроены нам в голову. И мы увязли в грязи, сами выкопали себе яму, пока играли по старым правилам.*

*Но мы можем придумать новые правила. И тогда – сломаем старые и избавим себя от ненужной тревоги.*

*Пришло время для новой игры.*

# Разрушить старые правила

Вы привыкли держать в голове старый свод правил и во всем ему подчиняться. Он учит тревоге, избеганию и осторожности. А новый свод правил основывается на другом, более мудром подходе, который позволит со временем избавиться от старого программного обеспечения, просто его переписав. Им будет пользоваться другая часть вас, рациональная – она стоит намного выше примитивного сознания и ориентируется на реальный мир, а не тот, который рисуют ваши страхи.

Новые правила будут говорить вам примерно следующее: *«Ситуация вполне безопасна. Мои мысли, чувства и ощущения – часто просто игра моего растревоженного воображения. Ничего особенного не происходит, просто шумно, я беспокоюсь напрасно. Мне ничего не нужно контролировать. На самом деле будет полезнее, если я научусь пускать все на самотек, отдаваться на волю судьбы, плыть по течению и наблюдать за нервным возбуждением со стороны – не исключено, что это даже окажется веселым занятием. Я могу заниматься разными делами, даже когда тревожусь. На самом деле так я даже большему научусь и стану сильнее».*

**Старое правило 1. Распознать опасность**

**Новое правило 1. Реалистично смотреть на вещи**

Пришло время для новой игры. И ее главная цель – *нарушить все правила*.

Давайте теперь по отдельности рассмотрим каждое из этих Правил свободы от тревоги и попытаемся понять, как вы можете применять их в жизни.

Когда вы находитесь в типичном тревожном состоянии, вы *автоматически* решаете, опасно что-то или нет. Вы не останавливаетесь чтобы подумать, действительно ли ситуация опасна, – просто принимаете это как данность. Решающим оказывается первый же признак опасности, каким бы незначительным он ни был. Чтобы перехитрить этот механический образ мыслей, нужно провести переоценку рисков. Ее можно сделать сознательно и намеренно, например, задав себе следующие вопросы.

1. Рассматриваю ли я всю доступную информацию или обращаю внимание только на негатив?
2. Мои прогнозы основаны на фактах или на ощущениях?
3. Нахожусь ли я во власти воображения?
4. Оценил ли я вероятность пугающего меня исхода?

Например, я очень боюсь предстоящего публичного выступления и уверен, что оно завершится провалом. Я могу перебрать в голове приведенные выше вопросы (а если нужно, и записать их на бумаге). Ответы получились бы примерно такие.

1. На самом деле, многое указывает на то, что меня ждет



успех. Я отлично подготовился. Мне есть что сказать, и именно поэтому мне предложили выступить. Я пересмотрел материал выступления и попрактиковался в его представлении. Раньше я уже выступал вполне успешно. Но сейчас я волнуюсь и игнорирую все эти доводы.

2. Мне *кажется*, что я проваляюсь, но в прошлом подобные ощущения меня обманывали. Я боюсь, что разволнуюсь и все забуду, но на самом деле такое случается редко. И даже когда случается, мне удастся вырваться.

3. Я могу придумать сколько угодно разных «что, если». Я отношусь к ним, как будто это реальные угрозы, вместо того чтобы воспринимать их как плод моего воображения. Ни одно из этих «что, если» не основывается на ситуациях из реальной жизни. Это лишь фантазии, они не могут мне навредить. Люди не умирают от собственного воображения.

4. Я заключаю, что выступление будет провальным, но я не могу этого знать. Есть столько же причин предполагать, что меня ждет успех. Но я путаю возможность с вероятностью. Нереалистично оцениваю вероятность того или иного исхода.

Мы хотим жить в настоящем мире, а потому должны использовать всю информацию, а не просто искать «признаки опасности» и убегать. Давайте предположим, что вам предстоит держать речь и вы волнуетесь (да кто в такие моменты не переживает?). Давайте посмотрим, как будет выглядеть новый свод правил.

# Таблица 3.1. Использование Правил свободы от тревоги при страхе публичных выступлений: реалистичное

| Таблица 3.1. Использование Правил свободы от тревоги при страхе публичных выступлений: реалистичное |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Правило 1. Реалистично смотреть на вещи                                                             | Примеры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Важно использовать всю информацию, в том числе позитивную                                           | Мне уже приходилось выступать раньше. Я подготовил речь и отрепетировал ее. Мне есть что сказать, поэтому мне и предложили выступить. У меня будут заметки, и я знаю, о чем собираюсь говорить. Я знаю материал, разобрался в нем и попрактиковался                                                                                                                                                                                                                                            |
| Лучше быть реалистом, чем пессимистом                                                               | Я могу ожидать, что ничего страшного не случится, потому что раньше уже выступал. Я тревожусь — но и раньше я уже делал разные вещи даже в тревожном состоянии. Пессимизм не поможет мне решить поставленные задачи, только заставит меня избегать того, что нужно сделать, и расстраиваться. Реалистичный подход не гарантирует, что все получится; он лишь предполагает, что я буду принимать во внимание также позитивную и нейтральную информацию, и мой взгляд на вещи станет гармоничнее |
| При прогнозировании использовать факты, а не чувства                                                | Для прогнозирования мои ощущения бесполезны. Каждый раз мне кажется, что я все забуду, когда разволнуюсь, — но такого ни разу не случилось. Если оценить факты трезво, мне всегда удавалось преодолевать подобные ситуации, даже когда я тревожился                                                                                                                                                                                                                                            |
| Рассматривать все «что, если» как плоды воображения                                                 | Я придумал миллион «что, если», но они не сбылись. У меня просто бурное и склонное к тревоге воображение. Но от воображения люди не умирают                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Используйте вероятности, а не возможности                                                           | Возможно все, но вероятнее то, что я переживу это выступление, даже если буду тревожиться                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Используя новый свод правил, вы поймете: ваша тревога не опасна, воображение не равноценно реальности, а эмоции не предсказывают будущее. Вы можете перестать стремиться к определенности – и основываться на вероятностях. Вы в большей безопасности, чем вам кажется.

Главное теперь – выйти из панического состояния и суметь переоценить ситуацию. Именно это тревожные люди часто забывают или не могут сделать. Когда тревога переполняет, часто кажется, что «быть благоразумным» недостаточно. Даже удивительно, насколько легко такое простое решение может вывести нас из плена искаженного восприятия. В следующих главах мы подробнее исследуем этот вопрос.

## **Старое правило 2. Возводить опасность в катастрофическую степень**

### **Новое правило 2. Упорядочить последствия**

В прошлом, возможно, вы привыкли полагать, что любое препятствие можно считать катастрофой: от гриппа умирают, сексуальная неудача знаменует конец вашей личной жизни, паническая атака приведет к безумию или смерти. Ни одно из этих опасений ни разу не оправдывалось, но вы продолжаете следовать старому своду правил, предполагая, что когда-то все это может произойти. Чтобы реалистично взглянуть на вещи, вам нужно отстраниться от эмоций и тревог и задать себе несколько ключевых вопросов.

1. Что на самом деле происходило в таких случаях в прошлом?

2. Какой самый худший из действительно *вероятных* сценариев развития событий?
3. Насколько будет плохо, если это случится?

Например, вы коснулись человека, который может быть чем-то болен, и теперь ощущаете позыв снова и снова мыть руки. Стоит остановиться и спросить себя: *Как часто раньше вы подобным образом подвергались воздействию микробов и каков был результат? Если бы такое случилось с другими людьми, они бы заразились? И даже если заражение произошло – приведет ли оно к смерти? Насколько это вероятно?* Такая оценка реального состояния вещей может оказаться очень полезной. Предположим, вы летите в самолете и попали в зону турбулентности. Да, в теории вы можете разбиться и умереть. Но самолеты каждый день проходят через зоны турбулентности. Они сконструированы для полетов именно в таких условиях. Почти наверняка произойдет следующее: самолет немного потрясет, вы почувствуете себя некомфортно. Но вы переживете это. Были в вашей жизни ситуации и пострашнее. Представлять ужасные последствия – занятие безнадежное: сценарий судного дня можно придумать на все случаи жизни, в том числе для мирных посиделок на заднем дворе, где на вас вдруг обрушится метеорит.

Таблица 3.2. Примеры того, как можно упорядочить последствия

Таблица 3.2. Примеры того, как можно упорядочить последствия

| Правило 2. Упорядочить последствия                                                                         | Примеры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ложная тревога и реальность — это не одно и то же                                                          | Единственное, что может случиться вскоре или происходит прямо сейчас, — сработает ложная тревога. Вам будет казаться, что вы заразитесь, сойдете с ума, выставите себя дураком, сделаете ошибку, упадете с обрыва или вас убьют. С вами такого никогда не случалось, и именно поэтому тревогу можно назвать ложной — ситуация критическая только у вас в голове |
| Что случится на самом деле: вы почувствуете тревогу, может быть, даже изнеможение от нее. Но на этом — все | Все, что вы воображаете, никогда не происходило в реальности. И не страшно, если вы волнуетесь, ваше сердце бьется чаще, у вас кружится голова или в нужный момент нет эрекции. Это неприятно. Но эта тревога и дискомфорт скоро пройдут                                                                                                                        |
| Люди не умирают от навязчивых состояний, паники, волнений или страха                                       | Все это лишь чувства, и они не фатальны. Навязчивые мысли о том, что вы могли заразиться (или любые другие), сами по себе не опасны. Они вас не убьют. Это мысли, не факты. Даже самая сильная тревога не сведет вас с ума, вы не потеряете контроль над собой и не умрете                                                                                      |

В большинстве случаев положение дел критично только в вашем представлении. Образы смерти, сумасшествия, унижения или любые другие мрачные фантазии на самом деле – ложные сигналы тревоги. Мысли о катастрофе – это всего лишь мысли, не факты. Вы сами их создаете. И важнее всего то, что сама ваша *тревога* не представляет собой ничего страшного. Да, потные ладони и учащенное сердцебиение – явления неприятные, но они вас не убьют. Все это скоро пройдет, и ваше состояние снова станет вполне терпимым. Тревога – это всего лишь выплеск энергии. Вы видите, как

эта энергия проходит сквозь вас точно так же, как во время напряженной физической тренировки, секса или танца. Она не предвещает никаких последствий в реальном мире и связана лишь с картинками, которые вы сами создали в своем воображении.

Тревога – это просто возбуждение. Представьте: вы наблюдаете, как сквозь вас проходит энергия, осознаёте это. Тревога – не бомба, которая тикает у вас в голове. Вы ощущаете такое же возбуждение, когда тренируетесь, смотрите захватывающий фильм или занимаетесь любовью. Эти занятия никак вам не вредят. Думайте о тревоге как о виде возбуждения – «фоновом шуме», – и вам будет проще расслабиться.

**Старое правило 3. Контролировать ситуацию**  
**Новое правило 3. Отпускать ситуацию**

Как и многие тревожные люди, вы боитесь потерять контроль над ситуацией и поэтому всегда пытаетесь всем управлять. Если вы боитесь ехать на машине, то на пассажирском месте будете крепко держаться за сиденье, допытывать водителя предостережениями и молиться о том, чтобы добраться до места целыми и невредимыми. Но сильнее всего вы убеждены, что можете контролировать свои мысли, эмоции и ощущения. Вы пытаетесь подавить и нейтрализовать все свои навязчивые идеи: «Плохая мысль», «Перестань» и «Я не это имел в виду». Чтобы нейтрализовать или «отменить» нежелательную мысль, вы совершаете ритуальные действия.

Но это не работает. Замечая, что вам не хватает кислорода, вы начинаете глубоко дышать и не можете восстановить дыхание. Вы пытаетесь контролировать процесс, но у вас не получается.

У вас бессонница, и вы говорите себе: «Иди спать прямо сейчас!» Не выходит.

Вы волнуетесь, что плохо сдадите тест, поэтому раз за разом перепроверяете свои знания, чтобы убедиться, что все запомнили и ничего не пропустили. От этого вы только больше волнуетесь и будто теряете контроль над собой. Вы уговариваете себя успокоиться, но этого не удастся сделать.

Попытки овладеть собой проваливаются. Так было и будет всегда.

Вы следите за навязчивыми мыслями, пытаетесь управлять ими. Но это так же бесполезно, как гоняться за своим хвостом.

Вы стараетесь избавиться от мыслей, ощущений, эмоций и боли. Это то же самое, что пытаться убежать от собственных ног. Не важно, как быстро вы будете бежать. Они – часть вас.

Ваш тревожный разум говорит, что нужно взять ситуацию под контроль, но это неправильное указание. Опасностей нет – только ложная тревога. Вы пытаетесь контролировать сигнализацию, которая срабатывает без причины: подавляете «плохие» мысли, нейтрализуете опасности, крепко держитесь за сиденье, напрягаете тело, глубже дышите – все

что угодно, лишь бы устранить тревогу. Ирония в том, что чем больше вы пытаетесь контролировать тревогу, тем сильнее она становится.

Но давайте введем в эту игру новое правило: «Отпускать ситуацию».

Тренируясь в этом, вы убедитесь, что ваши мысли, ощущения и тревожные эмоции сходят на нет сами по себе. Вы поймете: бояться нечего, это всего лишь очередная ложная тревога. Вы обнаружите, что можете прилечь, расслабиться, понаблюдать – отдалиться от сигнализации. Ее шум беспокоит, но это просто шум. Перестаньте стремиться к контролю, и поймете, что вы в безопасности.

Представьте, что вы учитесь плавать. Сначала вам страшно утонуть. Вы молотите руками по воде и отчаянно хватаете ртом воздух. И тогда тренер говорит вам: «Дрейфуйте. Пусть ваше тело станет мягким. Просто оставайтесь на поверхности». И вы мирно держитесь на воде. Не нужно никакой борьбы.

Я предлагаю вам не контролировать мысли, чувства и ощущения, а *наблюдать за ними и погружаться в них*.

Как же будет выглядеть подобное *наблюдение*? Вместо того чтобы пытаться дышать медленнее, прогонять навязчивые мысли о том, что вы заразились, сойдете с ума или скоро взорветесь от напряжения, попробуйте просто *наблюдать*. Мысленно отступите назад, представьте, что вам нужно описать свой сердечный ритм: «Сердце бьется быстро,



чуть быстрее, чем до того». Обращайте внимание на все, что происходит вокруг: «На улице облачно. На моем столе много разных вещей. На стене висит фотография». Наблюдайте. Не контролируйте.

Второй шаг – погрузиться в самое сердце происходящего.

Приходилось ли вам когда-либо стоять по колено в воде на берегу волнующегося моря? Видно, как в нескольких метрах от берега другие дети прыгают вверх и вниз на волнах. Но вы медлите – не хочется, чтобы волны сбили с ног. Вы делаете несколько шагов, пока можете держать равновесие. Волны накатывают, сбивая вас с ног. И вдруг вы понимаете: можно нырнуть и проплыть под волнами. Вы погружаетесь в воду, задерживаете дыхание – и волна проносится над вами. И вот вы уже прыгаете в воде, смеетесь вместе с остальными детьми. На какое-то время вы стали частью волны.

Так же можно поступить и с симптомами тревоги. Вместо того чтобы пытаться их контролировать, можно научиться вызывать их, намеренно усиливать, повторять – погружаться в них. На самом деле вы можете тренироваться в повторении своих навязчивых мыслей, попрактиковаться в переживании панической атаки, научиться намеренно терять ход мысли, даже попробовать сойти с ума. Со временем вы станете дзен-воином тревоги, человеком, который боялся до тех пор, пока не научился смириться со страхом, не противясь ему.

Когда появятся навязчивые мысли, прокручивайте их в голове до тошноты. И когда вы поймете, что мысли, ощущение

ния и чувства контролировать не нужно, вы станете меньше тревожиться. *Ваша тревога – это на самом деле противостояние тревоге.* Как только вы сдадитесь, откажетесь от контроля, позвольте разуму и телу расслабиться, ощущения и мысли смогут проходить сквозь вас, мимо вас – без борьбы.

В этом и заключается сила сдающегося, сила отпускающего. Сила дзен-воина.

Старый свод правил был написан для того, чтобы вы научились контролировать в себе все: сознание, ощущения, чувства. Из-за этого вы только чувствовали себя слабее. Представьте, что вы начали тонуть в глубоком водоеме. Но вот вы повернулись на спину на поверхности воды. Вы сдались, отпустили ситуацию. Вы расслабляетесь, лежите на воде, как поплавков, она убаюкивает вас.

В этой книге мы много говорим о том, как пускать ситуацию на самотек, вместо того чтобы пытаться контролировать тревогу. Вам не нужно ею управлять, вам нужно ее принять. Вы можете относиться к ней как к свежему воздуху. Вдохните ее. Она вас не убьет.

Попробуйте еще кое-что. Напрягите все мышцы тела, дышите часто, приготовьтесь к прыжку. Постарайтесь придумать, как контролировать любые мысли, которые приходят вам в голову, потому что это «плохие» мысли. Прикажите себе не переживать, стать еще спокойнее. Представьте, что кричите на себя: «Перестань так волноваться!» Представьте, что занимаетесь сексом с любимым человеком, а в паре мет-

ров от вас кто-то стоит и орет: «Расслабься!»

Вы тут же почувствуете, как нарастает тревога и вы будто сходите с ума.

А теперь представьте, как отпускаете ситуацию. Превратитесь в жидкость, через которую проходит напряжение. Ваше тревожное напряжение просто проходит сквозь вас. Вместо того чтобы напрягаться, позвольте своим мышцам расслабиться. Вы парите на стуле. Сознание не пытается контролировать мысли, просто наблюдает и видит, как они протекают мимо, словно буквы по экрану.

Вы выдыхаете и отпускаете ситуацию.

Вы продолжаете парить в воздухе, отпуская ситуацию. Парить, парить...

Таблица 3.3. Примеры того, как отпустить ситуацию

**Таблица 3.3. Примеры того, как отпустить ситуацию**

| <b>Правило 3.<br/>Отпустить ситуацию</b>                                                | <b>Примеры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вам не нужно контролировать мысли и чувства                                             | <p>Вместо того чтобы пытаться управлять мыслями и чувствами, сделайте шаг назад и скажите себе: «Пусть все идет как идет» и «Пусть случится то, что должно случиться». Представьте, как вы лежите на мелководье, а теплая вода обтекает ваше тело. Пусть это и будет ваша тревога — навязчивые мысли, панические ощущения, ваши переживания. Пусть они текут. Смотрите, как они движутся по течению: каждая мысль, ощущение или образ покоится на своем листике, который медленно уплывает вместе с потоком. Отступите. Сдайтесь. Не пытайтесь ничего контролировать.</p> <p>Переместите внимание с того, что пытаетесь контролировать. Постарайтесь понаблюдать за мыслями, чувствами и ощущениями со стороны. Опишите все вещи в комнате. Какой они формы? Какого цвета? Теперь, когда вы больше не пытаетесь контролировать мысли и чувства, случилось ли что-то действительно ужасное?</p> |
| Магическое мышление поддерживает тревогу — избавьтесь от него и рассуждайте рационально | <p>Замечайте свое охранительное поведение — как вы дышите, что говорите себе, что сжимаете в руках, как напрягаетесь, кого просите успокоить вас. Теперь потренируйтесь отказываться от всего этого. Вы можете попробовать делать ровно противоположное: расслаблять мышцы, замедлять дыхание, перемещать взгляд на нейтральные вещи, читать книжку, а не просить кого-то вас успокоить</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| В реальной жизни вы хорошо решаете проблемы                                             | <p>На самом деле вы умеете решать проблемы. Перечислите трудности, с которыми вам уже удалось справиться — в школе, на работе, в отношениях и т. п. Не придумывайте новых маловероятных трудностей. Просто сфокусируйтесь на реальных проблемах, которые вы умеете решать. Возможно, вы заслуживаете похвалы больше, чем вам казалось раньше</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Старое правило требовало избегать всего, что могло про-

будить тревогу. Не встречаться с новыми людьми; не находиться в помещении, где могут быть пауки; не ходить в театры и торговые центры; держаться подальше от заразы, самолетов, вечеринок... К сожалению, от следования этому правилу тревога не уменьшалась и качество жизни нисколько не росло. Вы словно заперли себя в тюрьме, все больше убеждаясь, что не сможете справиться с подобными ситуациями. Новое правило гласит, что вы не просто *сможете* справиться с ними – вы *должны* это сделать. Вы научитесь преодолевать любые трудности: постепенно, аккуратно и ловко, и последующие главы расскажут вам, что для этого нужно сделать. Но прежде всего важно, чтобы вы сами были готовы расширить собственные границы, исследовать, что находится вне вашей зоны комфорта. Главным образом вам нужно научиться действовать, *даже когда это вызывает у вас тревогу*, бояться, но делать. Это единственный способ действительно понять, что вы *можете*. Чтобы ваш «эмоциональный мозг» научился справляться с тревожащими ситуациями, ему нужно потренироваться *тревожиться – и жить дальше*.

**Старое правило 4. Избегать тревоги, убежать от нее**

**Новое правило 4. Принять тревогу**

Чтобы преодолеть что-то, вам нужно через это пройти. Это правило покажется более парадоксальным, чем предыдущее. Не убежать от дискомфорта, но *искать* его. Вместо того чтобы ждать, когда же наконец вы будете «гото-

вы» к испытанию, искать способ как можно быстрее столкнуться с ним. Вы перестанете при первой же возможности убегать из неприятных ситуаций – вместо этого научитесь их переживать. И будете рады любым неудобствам, потому что благодаря им сможете бросить вызов собственной беспомощности, стать сильнее. И как только вы начнете, ваши отношения с собственной тревогой изменятся. Вы всегда считали ее своим врагом. Теперь же она станет добрым другом, который всегда с вами – как питомец, которого вы выводите на прогулку. Она станет и вашим учителем: покажет, на что вы способны, даст понять, что получается, а что – нет; подскажет, когда вы достигнете успехов.

Со временем вы поймете, что тревога – это вовсе не угроза. Скорее, проходящее явление, реакция вашего сознания, совершенно не опасная – ее не нужно контролировать, от нее не нужно убегать. К ней нужно относиться как к сигнализации, сработавшей на пустом месте, как к раздражающему шуму. Тогда сигнализация утихнет сама по себе, выключатель искать не придется. Старое правило говорило вам, что тревога усилится, если ей не противостоять. Новое правило гласит: когда вы перестанете кормить тревогу, перестанете отдавать ей энергию, она иссякнет сама. Вам не нужно бежать от нее, потому что она не представляет угрозы. Вы в безопасности. На самом деле вы всегда были в безопасности – просто не понимали этого.

## Таблица 3.4. Примеры того, как искать дискомфорт

| Таблица 3.4. Примеры того, как искать дискомфорт                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Правило 4.<br>Принять свою тревогу                                            | Примеры                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Делайте то, что вас тревожит                                                  | Если вы боитесь публичных выступлений, пройдите курс ораторского мастерства, вызывайтесь выступать, поднимайте руку, когда задают вопрос. Если вы боитесь пользоваться общественными туалетами, заставляйте себя ходить в них каждый день. Пусть тревога станет сигналом: это нужно сделать прямо сейчас |
| Чувствуя тревогу или дискомфорт, действуйте — не ждите, когда будете «готовы» | Используйте дискомфорт как знак, что пришло время действовать. Дискомфорт — это мотиватор, а не сдерживающий фактор. Он говорит вам, что есть возможность ослабить тревогу. Он говорит: пришло время доказать, что тревога нас не остановит                                                              |
| Идите на разумные риски                                                       | Спросите себя, видит ли в этом угрозу большинство людей. Большинство людей считает, что выступать перед аудиторией не опасно, что в публичном туалете вы ничем не заразитесь, а от волнения не сойдете с ума                                                                                             |
| Оставайтесь в ситуации насколько возможно долго                               | Чем дольше вы держитесь, тем сильнее становитесь. Ведь вы делаете то, что вас пугает. Оставайтесь со своей тревогой, переживайте ее, наблюдайте, как она усиливается и ослабевает. Заставьте себе волноваться до тех пор, пока это вам не наскучит                                                       |

Вместо того чтобы избегать тревоги, относитесь к ней как к полезному опыту. Чем чаще вы станете так делать, тем будет легче. Вы поймете, что тревога – не более чем посторонний шум, минутное ощущение. Когда вы научитесь делать то, что вас тревожит, вы поймете: это не опасно, не кончится катастрофой и контролировать все происходящее не нужно.

Научиться плавать можно только в воде. Позвольте себе промокнуть. Приняв тревогу, вы научитесь ее отпускать.

Чем дольше вы остаетесь со своим страхом один на один, тем меньше он пугает. Вы понимаете: сигнализация замолкнет сама. На нее не нужно реагировать. Это касается всех проблем с тревогой, которые будут описаны ниже: чем дольше и чаще вы делаете то, что вас беспокоит, тем менее тревожными становитесь.

Иногда дискомфорт – наш друг. Именно он сообщает, что мы движемся вперед.



# Поставить под вопрос свои убеждения относительно тревоги

Итак, мы переписали «правила», связанные с тревогой, чтобы изменить свое отношение к ней. Как мы уже убедились, в немалой степени сила тревоги заключается в том, что мы о ней думаем. Мы держимся за определенные убеждения в этом вопросе, принимаем их как должное. Мы позволяем им контролировать нашу жизнь, деятельность, поведение. Но мы не обязаны это делать. Мы можем вырваться из тисков тревоги, если честно оценим ее. Ведь все, что мы о ней думаем, – это просто мифы, смутные допущения, которые мы, сами того не заметив, приняли. Бросить им вызов – первый шаг на пути к развитию эмоционального интеллекта.

Давайте рассмотрим несколько убеждений относительно тревоги, которых мы часто придерживаемся, а также разберем их с позиций здравого смысла. Подумайте, свойственны ли вам какие-то из них.

- *Мне лучше не тревожиться.* Конечно, вам можно и нужно тревожиться. Так ваше сознание пытается защитить вас, предупредить о рисках. Оно и должно этим заниматься. Просто до сих пор оно по ошибке реагировало тревогой на ситуации, которые на самом деле не опасны. Учитесь воспринимать тревогу как советчика, только сначала разберитесь, когда стоит к ней прислушиваться, а когда не стоит.

*Мне должно быть стыдно за свою тревогу.* Тревога – не проявление слабости, она не постыдна, не аморальна. Вы не выбираете, когда волноваться, а когда нет, ведь тревога – часть вашего эволюционного наследия. На самом деле она говорит о том, что у вас отлично развита способность видеть опасности и быстро на них реагировать. Эти навыки могут оказаться полезными в опасном окружении. Вам нужно просто научиться адаптировать их к современным условиям.

*Моя тревога – форма сумасшествия.* Как раз наоборот, тревогу скорее можно назвать проявлением здравого смысла, запрограммированного в нас природой. Именно она позволила выжить нашим предкам. Когда вы научитесь оценивать опасность более адекватно, эти инстинкты станут еще полезнее и принесут больше пользы.

*Моя тревога опасна.* Иногда она может быть неприятной, но не опасной. Тревога – это по сути тревожные мысли, фоновый шум. Ни одна из этих мыслей не будет управлять вами, если вы сами этого не позволите. Вы можете чего-то бояться, при этом оставаясь в полной безопасности. Помните об этом, и будет проще освободиться от тирании тревоги.

*Мне нужно перестать тревожиться.* Нет, не нужно. Это и невозможно: пытаясь избавиться от тревоги, вы только ее усилите. Не нужно это еще и потому, что вы можете научиться с ней жить, следить за ней и продуктивно действовать несмотря на нее. Когда вы примете ее как часть своего сознания, она сама собой станет меньше вас беспокоить.

*Мне всегда нужно действовать рационально.* Вы человек, а не машина. Ваши эмоции *должны* вами руководить, они помогают ставить цели и регулировать выбранный курс. Тревога может указать на то, что вам нужно в жизни: больше уверенности в себе, другие отношения, новый взгляд на вещи – да что угодно. Рациональный подход поможет достигнуть этих целей, но он полезен лишь тогда, когда направляют вас чувства.

*Моя тревога выходит из-под контроля.* Не больше чем когда бы то ни было еще. Тревога как головная боль – длится какое-то время, а потом уходит. Вам *не нужно* ее контролировать; в данном случае контроль – это иллюзия. Чем больше вы пытаетесь управлять тревогой, тем меньше власти над ней ощущаете. Позвольте тревоге делать все, что ей нужно, – вам же стоит просто дистанцироваться.

# **Подведем итоги: чего мы уже достигли**

В этой главе мы предприняли ряд важных шагов. Мы исследовали «правила», которые управляют тревожным поведением, и поняли, что именно они заставляют нас делать. Мы увидели, откуда эти правила взялись, как оказались запрограммированы в нас в ходе эволюции. Мы исследовали иррациональные убеждения, на которых они основываются, на предмет того, насколько они отвечают требованиям современной реальности. И так как вывод однозначен: они этим требованиям не отвечают, – мы придумали новые конструктивные правила. Это дало нам возможность по-новому взглянуть на тревожность: не как на врага, а как на союзника, с которым можно гармонично сосуществовать.

Теперь мы готовы сделать следующий шаг – понять, как новый взгляд на вещи и новый свод правил можно применить на практике. В следующих главах мы рассмотрим шесть основных видов тревожных расстройств. Хотя у них много общего, каждое из них обладает особенными характеристиками и отличиями. Вы можете пролистать эти главы, чтобы понять, какие тревожные расстройства больше похожи на ваши собственные схемы тревоги (это может быть одно или несколько расстройств). В каждой главе я довольно детально описал как природу каждого вида тревоги, так и конкретные

стратегии, которые помогали моим пациентам эффективно с ними справляться. В первую очередь передо мной стоит задача помочь вам понять, как та или иная тревожная схема стала частью вашего психологического портрета. После я расскажу, как разные уже выделенные нами подходы могут изменить ситуацию, позволяя вам продуктивно работать со своей тревогой. И наконец, я опишу несколько отдельных техник и упражнений, доказано эффективных среди людей, которые боролись с аналогичными видами тревоги. Эти техники помогут вам лучше понять свою тревогу, механизмы ее действия и, что самое главное, пережить ее в безопасном контексте. Такое *безопасное проживание* тревоги и есть главный ключ к успеху. Оно поможет прекратить игры разума, которые запускала ваша тревога, заменив их на что-то настоящее, основательное, что-то связанное с происходящим в реальности. Вам больше не придется убеждать себя, что вы в безопасности, – вы просто это *почувствуете*.

Этот подход основан на столкновении с тревогой лицом к лицу, ее принятием, а не отрицанием. До тех пор пока вы пытаетесь скрыться от тревоги, избегаете любой возможности ее испытать, вы никогда не поймете, сколь призрачна ее природа. Вы продолжите принимать ее власть над собой – и тем самым придавать ей сил. «Излечиться» от тревоги можно только напрямую, изнутри; так же напрямую и изнутри научившись тому, что ни с какими ужасными последствиями она не связана. В этом и заключается разница между сво-

бодой и оцепенением – между тем, когда вы контролируете тревогу и когда она контролирует вас. Вы сумеете изменить образ мыслей – если только действительно этого захотите. Эта книга может стать вашим учебником, но все только в ваших руках. Моя задача – всего лишь дать вам учебные материалы; вы же ответственны за составление и выполнение программы, дисциплину, ежедневные занятия и, конечно же, посещаемость.

Что ж, начнем обучение!

Таблица 3.5. Свод правил свободы от тревоги

**Таблица 3.5. Свод правил свободы от тревоги**

**Правило 1. Смотреть на происходящее реалистично**

- Важно использовать всю информацию — в том числе и позитивную.
- Лучше быть реалистом, чем пессимистом.
- Для составления прогнозов руководствоваться фактами, а не чувствами.
- Относиться к любым «что, если...» как к плодам своего воображения.
- Руководствоваться вероятностями, а не возможностями.

**Правило 2. Упорядочить последствия**

- Ложная тревога и то, что происходит в реальности, — это разные вещи.
- На самом деле вы ощущаете тревогу и, возможно, истощение — от той же тревоги.
- Люди не умирают от навязчивостей, паники, волнений или страха.

**Правило 3. Отпустить ситуацию**

- Вам не нужно контролировать свои мысли или чувства.
- Магическое мышление только способствует тревоге — откажитесь от него и рассуждайте рационально.
- В реальной жизни вы прекрасно справляетесь с проблемами.

**Правило 4. Примите свою тревогу**

- Ищите ситуации, которые заставляют вас тревожиться.
- Действуйте несмотря на тревогу — не ждите, когда будете готовы.
- Идите на разумные риски.
- Оставайтесь в ситуации как можно дольше.

# **Глава 4**

## **«Это опасно!» – Изолированная фобия**

### **Что такое изолированная фобия?**

Бетси любит свою работу – за исключением тех случаев, когда приходится куда-то лететь. Если ей предстоит перелет, она начинает волноваться за несколько дней. Бетси проверяет прогнозы погоды, чтобы удостовериться, что не будет грозы. Ночью не может уснуть, думает о полете, боится его. Она вспоминает обо всех крушениях самолетов, о которых когда-либо слышала или читала. В день полета она просто сама не своя. Во время посадки на самолет она все пытается заметить, вдруг что-то не так, прислушивается к шуму запускающихся двигателей. «Вдруг что-то развалится?» – беспокоится она. Когда самолет отрывается от земли, Бетси закрывает глаза, крепко сжимает подлокотники, напрягает все тело. К счастью, перед полетом она успевает выпить два martini в баре, и теперь ей не терпится выпить еще, когда самолет закончит набор высоты. Наконец, она открывает глаза и отпускает подлокотники, но расслабиться не может: при малейшем толчке она снова хватается за них и читает про



себя молитву. Ей кажется, что самолет летит вечно. Только когда он приземляется и Бетси садится в такси, она наконец возвращается в нормальное состояние. Она чувствует облегчение, но сил ни на что не остается.

Бетси нельзя назвать трусливым человеком. Она равнодушна к насекомым и поездкам на лифте; не боится, что заболит, что у нее кончатся деньги или что она выставит себя дурачком на вечеринке. На работе она уверена в себе, с друзьями весела. Бетси трусит, только когда речь заходит о самолетах, она представляет себе, что ее рейс разобьется. Бетси знает, что ее страх иррационален, но это не помогает. Она часто предпочитает путешествовать на машине, хотя знает, что статистически это намного опаснее. До тех пор пока не нужно садиться в самолет, тревога ее не беспокоит. Однако по роду деятельности ей нужно летать, и аэрофобия вносит в ее жизнь неприятные ограничения.

У Бетси так называемая изолированная фобия – страх, который без видимой причины привязан к определенному стимулу. Подобные случаи встречаются часто: согласно некоторым оценкам, страхи подобного рода есть у 60 % взрослых людей, а непосредственно изолированная фобия диагностируется у 11 % населения. У женщин подобный диагноз встречается несколько чаще, чем у мужчин. Фобию способны порождать многочисленные и разнообразные предметы и явления. Чаще всего встречается боязнь насекомых, мышей, змей, пауков, летучих мышей, высоты, воды, грозы, молнии,

замкнутых пространств, открытых пространств, вида крови, подкожных игл, общественного транспорта, туннелей, мостов и, конечно же, перелетов.

Никто не может точно сказать, почему у конкретного человека возникает конкретная фобия. Но кое-что об этом явлении доподлинно известно. Фактически все изолированные фобии универсальны и встречаются во всех культурах. В некоторой степени они скорее врожденные, чем приобретенные, то есть люди испытывают страх перед объектом фобии даже при самой первой встрече с ним. Фобии обычно связываются с определенными типами раздражителей: например, люди чаще боятся животных, а не цветов. Из всего этого мы можем логически заключить, что в какой-то период человеческой истории эти фобии были адаптивными, то есть помогали нашим предкам выжить в опасном и непредсказуемом окружении. Нетрудно понять, почему избегание змей или пауков (часто ядовитых), высоты или глубокой воды способствовало выживанию. Страх перед сугубо современными явлениями, например тоннелями или самолетами, по-видимому, связан с теми же примитивными опасностями (риск задохнуться или сорваться с опасной высоты).

Один из типов изолированных фобий – фобии, связанные с кровью, травмами и инъекциями, – вызывают у меня особый интерес, потому как я сам от них страдаю. Этот страх пробуждается, когда человек видит кровь, особенно собственную. Возникает ощущение тошноты и головокруже-

ния – предобморочное состояние. Часто также замедляется сердечный ритм и снижается кровяное давление, то есть реакция прямо противоположна типичному для большинства опасных ситуаций адреналиновому ответу. Существует теория, согласно которой такая реакция развилась, чтобы помочь человеку избежать значительных потерь крови при травмах, ведь когда давление крови низкое и сердце бьется редко, кровотечение ослабевает. Согласно другой теории, это реакция того же рода, что и имитация смерти или недееспособности, которая нужна, чтобы обхитрить хищников и естественных врагов, – «притворись мертвым» в исполнении человека разумного. В любом случае почти наверняка такое поведение организма помогало человеку выжить в нашем доисторическом прошлом.

Современные психологи тоже могут кое-что рассказать об изолированных фобиях. Известно, что подобные страхи появляются в эмоциональной части мозга и практически не связаны с его рациональной частью, способной, например, просчитать риски. Мы знаем, что страхи подкрепляются избеганием: до тех пор пока не столкнемся с объектом страха, мы вряд ли перестанем его бояться. С другой стороны, когда с опытом установится связь между объектом страха и безобидными последствиями, фобия ослабнет. Одним словом, чтобы преодолеть страх, нужно сначала его разбудить. Клинический опыт показывает, что почти все изолированные фобии можно значительно ослабить или нейтрализовать

соответствующим лечением. Но прежде чем мы углубимся в детали, давайте еще раз рассмотрим, откуда берутся изолированные фобии.

# Как приобретаются изолированные фобии?

Существуют две основные теории относительно того, как у нас появились изолированные фобии. Одна теория гласит, что страхи возникают в результате прямого или косвенного научения, то есть когда человек сам переживает болезненные последствия чего-либо или видит, как их переживают или боятся другие. Согласно второй теории, страхи обычно врожденные. Смысл есть в обеих теориях: у нас с рождения есть предрасположенность бояться определенных стимулов, но неблагоприятный опыт может значительно ухудшить ситуацию. Тем не менее давайте подробнее рассмотрим теорию «приобретенного страха», чтобы понять, чем она может быть нам полезна.

Если вам когда-либо приходилось посещать занятия по психологии, вы, может быть, слышали об известном эксперименте, проделанном в начале XX века. У 11-летнего мальчика был домашний кролик. В ходе эксперимента ребенка «научили» бояться этого кролика: исследователи сопровождали каждое его появление громким, пугавшим мальчика ударом по металлической трубе. Через какое-то время ребенок стал плакать, едва завидев своего кролика, потому что теперь ассоциировал его с пугающим звуком.

Эта модель обучения – показательный пример условно-

го рефлекса по Павлову. Условный рефлекс образуется как следствие связывания нейтрального стимула с позитивными или негативными переживаниями. (В своих известных экспериментах Павлов давал собакам еду после звукового сигнала – в итоге каждый раз, когда они слышали звонок, у них выделялась слюна.) Логично предположить, что таким же образом можно научиться бояться, наблюдая за тем, как боятся другие: скажем, маленькая девочка летит в самолете с родителями и видит, как мать охватывает паника, – девочка вырастет, и через двадцать лет у нее обнаруживается настоящая аэрофобия. Не важно, был страх приобретен напрямую или опосредованно – формируется он через связывание определенного опыта с негативными последствиями, а после этого разрастается уже сам по себе.

Научно доказано, что страх действительно может развиваться путем научения. Однако психологи стали задаваться вопросом: почему же страхи, основанные на личном опыте, сохраняются, даже когда больше не происходит негативного обусловливания. Если переживший испуг человек впоследствии не получает никаких негативных подкреплений (например, мальчика больше не пугают, когда он видит кролика) – разве со временем страх не должен исчезнуть? Почему он сохраняется и поддерживается? Почему мальчик «научился» бояться кролика, но не может «научиться» его не бояться?

Более поздние теории пытались объяснить это, построив

двухфазную модель обучения. Первая фаза – *приобретение страха*. Вторая – *его поддержание*, то есть именно тот период, когда мы *продолжаем* бояться. Человек начинает избегать пугающего объекта, как только страх появляется. Каждый раз, оказываясь рядом с кроликом, мальчик испытывает тревогу; поэтому он *избегает* кролика, чтобы тревожиться *меньше*. Подкрепление страха происходит путем так называемого оперантного обусловливания. Избегание угрозы приводит к уменьшению страха: в результате избегание поощряется. Так формируются позитивные ассоциации с избеганием и поддерживается страх первичного объекта.

Двухфазная теория – согласно которой страх подкрепляется избеганием объекта или убеганием от него – по-видимому, имеет под собой серьезные основания и помогает лучше понять схему лечения тревоги. Если избегание поддерживает страх (что уже в общем доказано), значит, человек может «разучиться» бояться, заново пережив столкновение с пугающим объектом и убедившись, что он на самом деле безобиден. Такое «разучивание» станет для нас важным инструментом в борьбе с тревогой.

Как мы уже увидели, у модели приобретенного страха есть определенные ограничения: ведь доказано, что многие изолированные фобии или предрасположенность к ним есть у нас с рождения, потому что благодаря эволюции одни стимулы (например, высота, змеи, жуки, крысы) пугают нас больше, чем другие (например, цветы). Некоторые страхи типич-

ны для всех культур, они почти всегда относятся к ситуациям, которые в доисторическом окружении были бы потенциально опасны. Если у вас есть сомнения по этому поводу, следующие факты наверняка их развеют.

1. Матери 77 % детей с фобией воды говорят, что этот страх был у их ребенка с рождения.

2. 56 % взрослых, которые боятся собак, утверждают, что могут вспомнить негативный опыт взаимодействия с ними. Однако 66 % (то есть даже *больше!*) взрослых, которые собаки *не боятся*, также имеют подобный опыт. Если бы страх возникал исключительно путем научения, цифры были бы совсем другие.

3. Эксперименты показали, что люди приучаются в некоторой степени бояться любых стимулов, которые объединяются с ударом тока. Однако сформированный таким образом страх пауков проявляется сильнее и быстрее, чем страх цветов. Это подразумевает, что насекомые изначально пугают сильнее растений.

4. Когда у человека случается расстройство желудка, он автоматически думает, что причина в неправильной еде, а не в каком-то другом событии, предшествовавшем несварению. Мы склонны связывать дискомфорт в животе с едой, которую употребили, — чем не отсылка к доисторическому страху отравления.



Вот несколько примеров опасностей, которые превалировали в примитивном окружении, и связанные с ними адаптационные механизмы или реакции, с которыми многие из нас сталкиваются сегодня.

Даже такой краткий список позволяет понять происхождение многих страхов, относящихся к изолированным фобиям. Они символизируют угрозы, которые преобладали в примитивном окружении доисторического человека. Если вас мучает изолированная фобия – то есть страх, не связанный с общей тревожностью, а вызываемый определенным предметом или ситуацией, – скорее всего, вам удастся отнести ее к одной из приведенных выше групп.

Таблица 4.1. Страхи и адаптационные механизмы

**Таблица 4.1. Страхи и адаптационные механизмы**

| <b>Страх</b>                    | <b>Адаптация</b>                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Голодная смерть                 | Компульсивное переедание, предпочтение сладких высококалорийных продуктов, страстное желание съесть что-нибудь углеводное, запасание еды, чрезмерный набор веса, сонливость, зимнее снижение интенсивности обмена веществ и активности                  |
| Нападение хищников              | Избегание животных, избегание открытых пространств, страх темноты (ночных хищников), нежелание преодолевать открытые пространства в одиночку (для защиты от хищников)                                                                                   |
| Агрессия со стороны незнакомцев | Боязнь незнакомых людей, защита своей территории, преданность семье или племени, использование успокоительных жестов для демонстрации мирных намерений, покорность по отношению к более сильным и пугающим людям                                        |
| Естественные опасности          | Страх высоты, воды, молнии; нерешительность при движении вперед                                                                                                                                                                                         |
| Смерть ребенка                  | Привязанность родителя (особенно матери) к ребенку. Родитель реагирует на плач младенца, всегда держится рядом, успокаивает его. Маленький ребенок боится, что его бросят, держится близко к родителям, боится остаться один, боится темноты и животных |
| Отравление                      | Избегание любых запахов и вкусов, которые ассоциируются с бактериями и токсинами. Быстрое усвоение информации о том, какие продукты ядовиты                                                                                                             |

# Правила: как продолжать бояться

Давайте сформулируем правила, следуя которым вы обязательно начнете чего-нибудь бояться и растить в себе страх.

1. Если вы боитесь, значит, это опасно.
2. Опасность подкрадывается незаметно. Бессмысленно полагаться на оценку вероятности пугающего события: пусть даже она очень мала, именно вам может не повезти.
3. Вы должны быть на 100 % уверены в безопасности; иначе опасность есть.
4. Это кончится плачевно; от этого вы можете умереть.
5. Фокусируйтесь на угрозе; это вас спасет.
6. Ищите доказательства опасности.
7. Вы не сможете с этим справиться; вы потенциально беспомощны.
8. Не обращайтесь внимания, если кто-то говорит вам, что это безопасно: вы рискуете стать слишком самонадеянными.
9. Нужно немедленно убегать от объекта своего страха, а лучше стараться не встречаться с ним вовсе.
10. Охранительное поведение поможет избавиться от дискомфорта.
11. Если вы выжили, значит, охранительное поведение работает!
12. Всегда избегайте того, что заставляет вас тревожиться.
13. Тревога – это всегда плохо.

Эти правила успешного формирования фобии помогут любому желающему развить и поддерживать на плаву свой страх. Именно так мыслит человек, который боится высоты, самолетов, насекомых, змей или замкнутых пространств. Пытаясь понять, что опасно, а что – нет, мы полагаемся на эмоции, отрицаем основанные на вероятности доказательства, ищем маячки опасности, успокаиваем себя суеверным охранительным поведением и можем думать только о том, как бы побыстрее сбежать. Следуя этим правилам, мы усиливаем свои страхи и ограничиваем свободу поведения. Но спешу вас обрадовать: в этой главе вы найдете советы, которые помогут вам переписать эти правила.

Внимательно рассмотрите схемы 4.1 и 4.2, они показывают, откуда произошли и как поддерживают себя ваши страхи, а также как ваш собственный образ мыслей пугает вас.

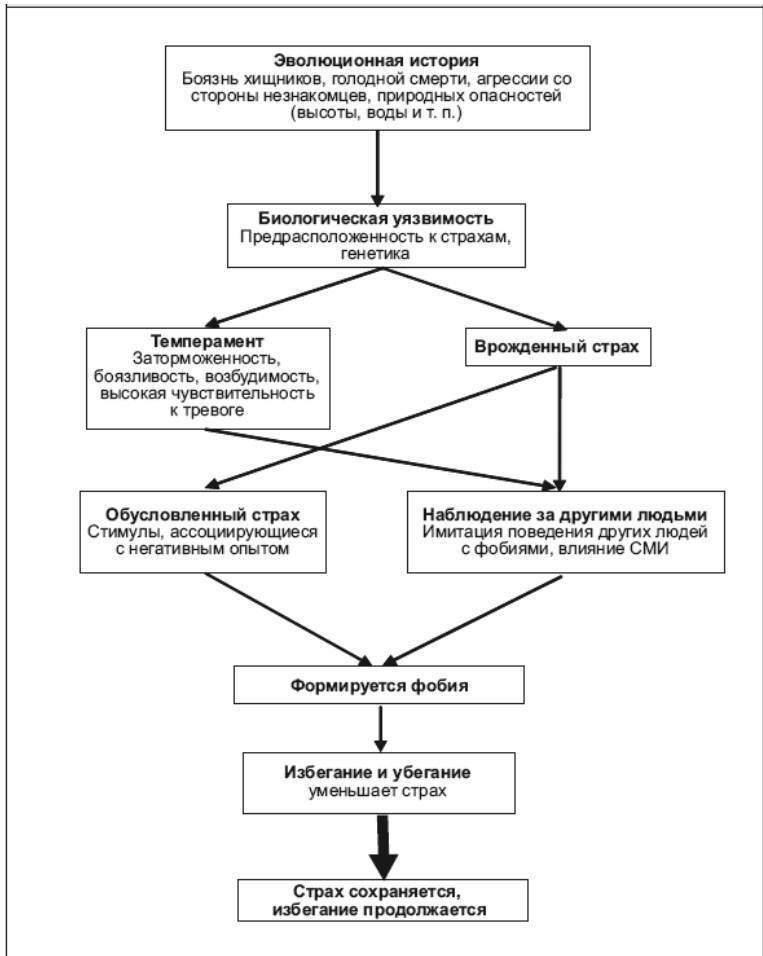


Схема 4.1

Откуда взялась ваша фобия и почему она не уходит

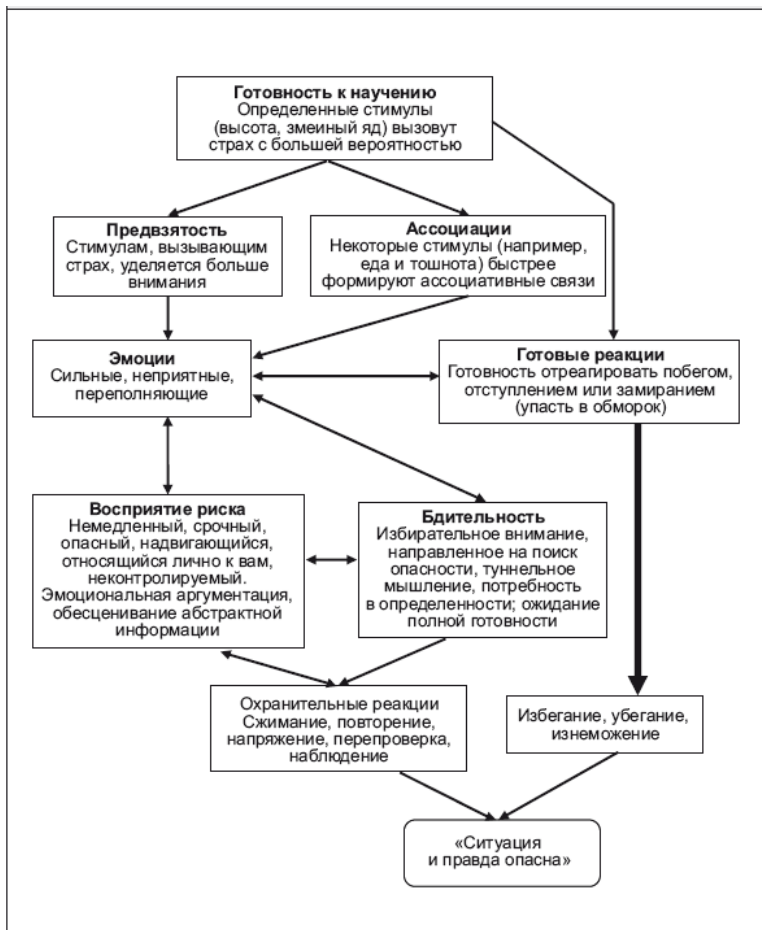


Схема 4.2

Мысли испуганного человека

# Преодоление изолированной фобии

Если вы готовы действовать, чтобы преодолеть свои страхи, поздравляю: для этого существуют простые и мощные техники. Поведенческая терапия необыкновенно эффективно работает при лечении изолированных фобий: большинство страхов исчезают уже через несколько терапевтических сессий даже без использования медикаментов. Длительная интенсивная практика, особенно под руководством опытного когнитивно-поведенческого терапевта, позволит добиться еще больших успехов. В оставшейся части этой главы мы сформулируем несколько простых рекомендаций, которые на практике доказали свою эффективность, и обсудим, как вы сами сможете их применить. План действий будет следующим.

1. Определите, чего именно вы боитесь.
  2. Опишите свое охранительное и избегающее поведение.
  3. Сформулируйте мотивацию к изменениям.
  4. Выстройте иерархию страхов.
  5. Оцените рациональность своего страха.
  6. Испытайте страх в воображении.
  7. Тренируйтесь встречаться со страхом в реальной жизни.
  8. Придерживайтесь долгосрочной стратегии.
- Давайте один за другим подробнее разберем эти шаги.

## 1. Определите, чего именно вы боитесь

Изолированная фобия – это страх определенной существующей во внешнем мире опасности. Мы не будем включать сюда фобии психологической природы или страхи, связанные с образом себя. Например, человек может бояться находиться в людном магазине, общественном туалете или выступать перед группой людей. Подобные страхи больше связаны с тем, как нас якобы воспринимают и оценивают другие люди, а это уже можно отнести к социальным фобиям, которым будет посвящена отдельная глава. Также у человека могут быть панические атаки – еще один вид тревожного расстройства, который мы обсудим позже. Сейчас же мы ограничимся страхами, связанными с определенными объектами или ситуациями, которые кажутся опасными *сами по себе*, то есть угрожают нанести прямой физический вред. Самолет разобьется, лифт упадет, собака или змея укусит. Изолированная фобия обычно вызывает ощущение, что вам грозит опасность, которое сопровождается определенными физическими реакциями (учащенное сердцебиение и выброс адреналина). Это ощущение возникает мгновенно и изнутри, в отличие от других видов тревоги оно не связано с изоощренными размышлениями, анализом, сомнениями в себе или представлениями о будущем. Это мгновенный ответ нервной системы на внешний стимул.

Тем не менее изолированная фобия в сознании может



связываться также и с событиями прошлого. У вас вполне мог быть соответствующий «опыт научения», подкрепивший или усугубивший первоначальный страх. Боязнь получить ранение и увечье естественна и имеет очевидный биологический смысл, но если вы попадали в аварию или становились свидетелем ДТП, страхи, связанные с вождением, могут развиваться у вас особенно сильно. Если вы всегда нервничали в лифте, но однажды действительно застряли и запаниковали, это могло сделать из вас убежденного лифтофоба. А воспоминание об одном нападении способно заставить вас всю жизнь бояться собак. Опыт *может* влиять на ваш страх, но изолированные фобии обычно так или иначе связаны с тем, чего вы изначально были *склонны* бояться. Люди, у которых нет такой фобии, как у вас, могли пережить аналогичные ситуации, но не вынести из них никакой психологической травмы. В их восприятии это всего лишь очередной неудачный опыт.

### *Измерьте свой страх*

Первым делом нужно определить, каких именно ситуаций или вещей вы боитесь. Рассмотрите табл. 4.2 и приведенную в ней шкалу – это позволит определить уровень страха, который вы испытываете во всех перечисленных ситуациях.

Таблица 4.2. Оценка страха

**Таблица 4.2. Оценка страха**

На основе этой шкалы оцените, насколько вы боитесь ситуаций, мест и явлений, приведенных в этом списке. Запишите наиболее подходящее число рядом с каждым пунктом.

0 — страха нет

25 — немного побаиваюсь

50 — умеренно боюсь

75 — очень боюсь

100 — экстремальный уровень страха

|                  |                                         |                                                   |
|------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1. Полеты        | 11. Встречаться с незнакомыми людьми    | 21. Общественный транспорт: автобус, поезд, метро |
| 2. Лифты         | 12. Публичные выступления               | 22. Гулять в одиночестве                          |
| 3. Высота        | 13. Пользоваться общественными уборными | 23. Быть дома в одиночестве                       |
| 4. Насекомые     | 14. Есть в публичных местах             | 24. Грязь и испорченные продукты                  |
| 5. Змеи          | 15. Когда люди видят, что я нервничаю   | 25. Молния и гром                                 |
| 6. Животные      | 16. Людные магазины                     | 26. Темнота или ночь                              |
| 7. Кровь и уколы | 17. Торговые центры                     | 27. Стоять в очереди                              |
| 8. Крысы и мыши  | 18. Рестораны, церкви, театры           | 28. Физические упражнения                         |
| 9. Глубокая вода | 19. Замкнутые пространства              | 29. Учащение сердцебиения                         |
| 10. Больницы     | 20. Открытые пространства               | 30. Когда меня критикуют                          |

Теперь, заполнив эту форму, вы можете оценить, что именно заставляет вас бояться. Например, некоторые страхи могут возникать по отношению к природным явлениям (молния и гром, тьма и ночь), а другие – к крысам, мышам,

животным (любим), насекомым или змеям. Некоторые страхи связаны с ощущением, что кто-то может наблюдать за вами и негативно вас оценивать. Сюда можно отнести боязнь общественных туалетов или страх выступать или есть в публичных местах. Страхи, связанные с тем, как вас оценивают другие люди, относятся к социальным фобиям, которым будет посвящена отдельная глава. Если вы боитесь людных магазинов, торговых центров или ресторанов, важно понять, что именно пугающее, на ваш взгляд, может случиться. Боитесь ли вы, что вас охватит тревога и другие люди сочтут вас несдержанным и нелепым? В таком случае речь опять же идет об ожидании негативной оценки окружающих, то есть о социофобии. Но, может быть, вы боитесь, что у вас начнется паническая атака – и тогда у вас от волнения случится удар, вы потеряете контроль над собой, заболаете, упадете в обморок или сойдете с ума. Это еще один вид тревожных расстройств: паническое расстройство. Его мы опишем позднее.

Но если вам кажется, что опасна какая-то конкретная ситуация, тогда у вас, скорее всего, изолированная фобия. Например, если вы боитесь укуса змеи, собаки или паука либо боитесь, что обрушится ваш самолет или сорвется лифт, в котором вы едете, – все это изолированные фобии.

**2. Опишите свое охранительное и избегающее поведение**

Мы уже коснулись того, как некоторые виды иррационального поведения помогают нам чувствовать себя в большей безопасности при столкновении с пугающими ситуациями. Они основываются на глубинном инстинктивном стремлении *контролировать* ситуацию, даже когда в реальности это невозможно. Например, человек, который боится ездить в лифте, может чувствовать себя лучше, когда держится за поручень, напрягается или на время перестает дышать. Кто-то обнимает подушку и напевает про себя песенку, чтобы легче перенести перелет. Через какое-то время формируется ассоциативная связь: ритуал совершен – катастрофы не произошло. Так ваше инстинктивное сознание приходит к выводу, что именно охранительное поведение защищает вас – только благодаря ему вы каждый раз *выживаете*. Так и появляются суеверия, связанные со страхом и стремлением к безопасности. Свое охранительное поведение важно осознавать. Проверьте, подпадают ли ваши действия в пугающих ситуациях под одну из этих общих категорий:

- напрягаться или хвататься за что-то;
- пристально изучать окружение;
- просить утешения;
- молиться;
- механически повторять фразы;
- петь самому себе;
- менять дыхание;
- оставаться неподвижным.

## Таблица 4.3. Виды охранительного поведения

| Таблица 4.3. Виды охранительного поведения                              |                    |        |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| Чего именно я боюсь                                                     |                    |        |
| Категории охранительного поведения                                      | Что именно я делаю | Да/нет |
| Напрягаться или хвататься за что-то                                     |                    |        |
| Пристально изучать окружение                                            |                    |        |
| Просить утешения                                                        |                    |        |
| Молиться, повторять фразы                                               |                    |        |
| Создавать отвлекающие звуки или образы (например, петь самому себе)     |                    |        |
| Дышать по-другому                                                       |                    |        |
| Двигаться в несвойственной манере (медленно, быстро, отрывисто и т. п.) |                    |        |

Очень полезно отдавать себе отчет в том, как именно вы избегаете своих страхов. Если вы длительное время практикуете «избегающее поведение», вы утверждаетесь в мысли, что справиться с ситуацией вы не способны. Так, боязнь лифтов заставляет вас подниматься исключительно по лестницам, избегать офисов и квартир на верхних этажах, а то и вовсе ограничивать свою жизнь и работу первыми этажами. Если ваша фобия – самолеты, вы выбираете машину даже для поездок на большие расстояния и используете лю-

бой не соответствующий идеалу прогноз погоды как отговорку, чтобы отменить перелет. Чем больше вы привыкаете к подобному поведению, тем больше рассчитываете на него, отдавая себя во власть фобии. Поэтому, чтобы преодолеть изолированную фобию, надо отучиться в том числе от ритуального охранительного поведения. Вы привыкнете жить без него так же, как когда-то привыкли на него полагаться.

Таблица 4.4. Избегающее поведение

| Таблица 4.4. Избегающее поведение |                    |                  |
|-----------------------------------|--------------------|------------------|
| Чего именно я боюсь               |                    |                  |
| Примеры избегающего поведения     | Чего мне это стоит | Что оно мне дает |
|                                   |                    |                  |
|                                   |                    |                  |
|                                   |                    |                  |
|                                   |                    |                  |
|                                   |                    |                  |

### 3. Сформулировать мотивацию к изменениям

Многим людям с изолированными фобиями приходится выстраивать вокруг них свою жизнь: избегать перелетов, лестниц, взаимодействия с животными. Чтобы преодолеть любые страхи и тревоги, сначала нужно взвесить, чего вам будет стоить и какие выгоды может принести преодоление проблемы. Например, к «стоимости» можно отнести все

неприятные – и даже пугающие – стороны лечения: потраченные деньги и время, риск не справиться с фобией. К выгодам можно отнести, например, то, что вам больше не придется избегать пугавших ситуаций и вещей, будет легче путешествовать, что вы перестанете постоянно волноваться и обретете больше контроля над собственной жизнью. Используйте эту таблицу, чтобы «подбить баланс» того, что требуется для преодоления вашего страха.

Таблица 4.5. Что я потрачу на преодоление страха и что приобрету

| Таблица 4.5. Что я потрачу на преодоление страха и что приобрету |        |                                               |
|------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| Чего именно я боюсь                                              |        |                                               |
| Затраты                                                          | Выгоды | Что я смогу делать, если преодолею этот страх |
|                                                                  |        |                                               |
|                                                                  |        |                                               |
|                                                                  |        |                                               |
|                                                                  |        |                                               |
|                                                                  |        |                                               |
|                                                                  |        |                                               |
|                                                                  |        |                                               |

Когда будете анализировать свои ответы, не забывайте, что тяжелее всего приходится в самом начале пути. Готовы

ли вы на короткое время испытать дискомфорт, чтобы в перспективе получить долгосрочные результаты? Вам придется пережить неприятные ощущения и эмоции сейчас, чтобы освободиться от страха после. Хотите ли вы этого?

После того как вы ответите на эти вопросы, я прошу вас подумать еще вот над чем: если вы сдадитесь своим страхам, со временем они распространятся и на другие ситуации. Это называется генерализацией страха. Например, если вы боитесь лифтов и постоянно их избегаете, со временем вы станете избегать и других вещей, которые заставляют вас испытывать дискомфорт. Позднее мы убедимся, что генерализация страха и тревоги – главная проблема всех тревожных расстройств. Если вы поддаетесь одному страху, растет вероятность, что в вашу жизнь придут и другие. Это еще один повод взглянуть в глаза своим фобиям прямо сейчас – пока они не захватили другие сферы вашей жизни.

Стоит ли оно того? Думаю, вы сами знаете ответ. На самом деле вопрос в другом: хотите ли вы взять ситуацию в свои руки? Решать только вам.

#### **4. Выстройте иерархию страхов**

Иерархия страхов – полезный инструмент для работы с любыми тревожными расстройствами. Она основывается на принципе деления страхов по уровню интенсивности. Иерархия страхов составляется следующим образом: вы перечисляете ситуации, которые заставляют вас бояться, – на-



чиная с тех, что пугают вас меньше всего, и заканчивая самыми ужасными. Например, ваши страхи связаны с лифтами. Но лифты – это большая абстрактная категория, вам нужно разделить ее на более мелкие. Например, меньше всего вас пугает необходимость постоять у входа в здание, в котором есть лифт. Следующий пункт – пройти по коридору этого здания по направлению к лифту. Следующий – вызвать лифт и дождаться, когда откроются двери. Дальше могут идти такие шаги: войти в лифт; увидеть, как закрываются двери; проехать на лифте вверх или вниз; останавливать его на разных этажах. В конце списка наверняка расположатся ситуации застревания в лифте или даже падения – самое ужасное, но в то же время и наименее вероятное.

Начинать работу со страхами с составления иерархии полезно, потому что воображать пугающие ситуации намного легче, чем действительно их переживать. В деталях представляя каждый из перечисленных шагов, дайте количественную оценку возникающему страху. Конечно, эта оценка будет субъективной – все равно присвойте каждой ситуации свой балл. Психологи называют это субъективным уровнем дискомфорта, или СУД. Чтобы создать шкалу СУД, вам нужно оценить свои страхи по шкале от 0 до 10, где 0 означает полное отсутствие страха, 10 – всепоглощающую панику. 5 баллов говорят о том, что вы испытываете умеренный страх, который с трудом, но выносите. Например, если бы вы боялись самолетов, 1 или 2 балла вы могли бы при-

судить ситуации «сиду дома, волнуясь о предстоящем полете». Обычно, хотя не всегда, ситуация получает тем больше баллов, чем ближе она к непосредственному объекту фобии. Поэтому по мере приближения к самолету вы будете наблюдать, как растут показатели СУД: подготовка к поездке в аэропорт, поездка в аэропорт, регистрация на рейс, ожидание выхода на посадку, посадка, запуск двигателей, взлет, турбулентность... и так до самого большого страха – крушения. Не бойтесь доводить упражнение до этой точки: мы работаем со страхом, а страх – это не реальность. Важно убедить себя, что оценка силы тревоги сама по себе никакого вреда не принесет. Даже наоборот – вы научитесь встречаться со своими страхами лицом к лицу.

#### Таблица 4.6. Иерархия страхов

**Таблица 4.6. Иерархия страхов**

Пожалуйста, перечислите ситуации, которых боитесь, от наименее дискомфортных до самых пугающих. Во второй колонке напишите, насколько каждая ситуация вас расстраивает по шкале от 0 (никаких неприятных переживаний) до 10 (максимальное страдание).

| <b>Ситуация</b>              | <b>Субъективный уровень дискомфорта (0–10)</b> |
|------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. (Наименее дискомфортная)  |                                                |
| 2.                           |                                                |
| 3.                           |                                                |
| 4.                           |                                                |
| 5.                           |                                                |
| 6.                           |                                                |
| 7.                           |                                                |
| 8.                           |                                                |
| 9.                           |                                                |
| 10. (Наиболее дискомфортная) |                                                |

В итоге у вас на руках окажется список ситуаций, каждой из которых будет присвоен балл, обозначающий степень связанного с ними страха. Если хотите, можете добавить в этот список любые комментарии. Например, описать, как именно выражается страх в каждой ситуации: усиливается потоотделение, расстраивается желудок, тошнит и т. д. Когда вы летите в самолете, имеет ли значение, у окна вы сидите или ближе к центру? Вы больше испугаетесь шумного лифта или тихого? Также обращайте внимание, успокаивает ли вас присут-

ствие другого человека (у некоторых людей самый большой ужас вызывает мысль о нахождении в лифте в одиночестве). Не забудьте и про охранительное и избегающее поведение, которое вступает в игру на каждом этапе: напряжение тела и дыхания, побуждения двигаться или замереть, потребность начать диалог или избежать его. Чем полнее будет картинка, тем полезнее станет для вас составление иерархии. Позже вы можете усовершенствовать свое восприятие перечисленных ситуаций, используя иерархию для проработки фобий в воображении и, конечно же, в реальной жизни.

## **5. Оцените рациональность своего страха**

Как и с любой проблемой, будь то преодоление страхов, тревоги, лишней вес или прокрастинация, вам нужно оценить, насколько сильна ваша мотивация к изменению. В первую очередь нужно спросить себя, рационален ваш страх или избыточен. Например, вы можете бояться летать и при этом верить, что страх ваш рационален и самолеты – действительно опасный вид транспорта. Или вы можете бояться собак и быть уверенными, что эти животные опасны. Давайте оценим степень рациональности аэрофобии. Да, это факт – некоторые самолеты разбиваются, и люди погибают. Еще один факт – террористы для своих целей иногда выбирают самолеты. Но какова вероятность, что вы погибнете в самолете? Чтобы оценить это, мы можем сравнить статистику, связанную с воздушными путешествиями. А заодно взгля-

нем и на данные о лифтах и укусах собак.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.