

Салли М. Уинстон, PsyD
Мартин Н. Сейф, PhD

ТРЕВОГА ОЖИДАНИЯ



Руководство по когнитивно-поведенческой
терапии для преодоления хронической
нерешительности, избегания
и катастрофического мышления



Салли Уинстон

**Тревога ожидания.
Руководство по когнитивно-
поведенческой терапии для
преодоления хронической
нерешительности, избегания и
катастрофического мышления**

ИГ "Весь"

2022

УДК 159.9

ББК 88.9

Уинстон С. М.

Тревога ожидания. Руководство по когнитивно-поведенческой терапии для преодоления хронической нерешительности, избегания и катастрофического мышления / С. М. Уинстон — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-1-68-403922-7

Часто ли вам приходится страшиться какого-либо события за много дней или недель до него? С переменным успехом вы уговариваете себя пойти куда-то, при этом планируете пути отступления, объяснения провала, доводя себя тревогой до болезненного состояния? Речь может идти о светском мероприятии, выступлении или визите к врачу. Либо даже о собственной свадьбе, встрече со старым другом или путешествии. Но для вас казалось бы житейские события превращаются в невыносимое испытание. Если вы можете отождествить себя с такими ситуациями, то, скорее всего, страдаете от тревоги ожидания. Традиционные попытки «справиться с тревогой» часто обозначают стремление «избавиться от тревоги», что парадоксальным образом приводит лишь к ее усилению. Авторы утверждают, что более полезный подход – позволить тревоге существовать и принять ее. Методики этой книги, основанной на современных принципах доказательной психологии, помогут вам в принятии своих чувств. Вы будете «отлавливать» мысли, которые заставляют вас избегать определенных событий и вгоняют в ступор. Продуктивная работа с тревогой ожидания даст вам возможность выбирать собственный путь, избавившись от бремени тревожных ограничений. Вы освободитесь от катастрофического мышления. Когда вы научитесь меньше поддаваться беспокойному перфекционизму, то сможете двигаться вперед, принимая наилучшие из возможных решений. И что самое важное, вы сможете встречать свои страхи лицом к лицу и вести энергичный, увлеченный образ жизни.

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-1-68-403922-7

© Уинстон С. М., 2022

© ИГ "Весь", 2022

Содержание

Введение	11
Чем отличается эта книга	13
Как извлечь из этой книги наибольшую пользу?	14
Глава 1. Тревога ожидания: кровотечение до пореза	15
Что такое тревога ожидания?	16
Определение компонента тревоги ожидания в вашем тревожном расстройстве	17
Насколько распространена тревога ожидания?	20
На протяжении жизни	21
Роль нерешительности в усугублении тревоги ожидания	22
Пять проявлений опыта тревоги ожидания	23
Виды тревоги ожидания	25
Выводы	34
Глава 2. Хроническая нерешительность: между молотом и наковальней	35
Не просто обычная нерешительность	37
Четыре способа избежать принятия решения	38
Хроническая нерешительность может иметь в своей основе разные проблемы	40
Частичная слепота: мы зачастую игнорируем цену бездействия	47
Выводы	48
Глава 3. Биология тревожного тела и липкого ума	49
Как ваш мозг создает тревогу ожидания	50
Все начинается с триггера	51
Роль миндалевидного тела	52
Спусковой крючок для миндалевидного тела	53
Два пути в миндалевидное тело	55
Вас могут цеплять собственные мысли	56
Страх и тревога – не одно и то же	58
Биологические факторы, влияющие на тревогу ожидания	59
Как стресс влияет на тревогу ожидания	62
Как события реальной жизни влияют на тревогу ожидания	63
Ваши ценности и тревога ожидания	64
Выводы	65
Глава 4. Избегание: как тревога ожидания и хроническая нерешительность заходят в тупик	66
Поведенческое избегание	67
Избегание переживаний	68
Как избегание усиливает тревогу ожидания и хроническую нерешительность	72
Избегание негативно подкрепляет тревогу ожидания	73
Избегание блокирует обучение новому	74
Выводы	75
Глава 5. В ловушке собственного воображения	76
Тревожное мышление блокирует здравый смысл	77
Соппротивление бесполезно: принцип парадоксального усилия	81

Модель, а не черта личности	83
Выводы	84
Глава 6. Что подпитывает нерешительность: перфекционизм, стремление к определенности и страх сожалений	85
Поиски совершенства	86
Жажда определенности	89
Вопрос определенности	90
Ключевое изменение	93
Страх сожалений	94
Преодолеваем перфекционизм, неопределенность и страх сожалений	97
Выводы	99
Глава 7. Терапевтический настрой: метакогнитивная перспектива	100
Метакогнитивная перспектива	101
Бросаем вызов ложным метакогнитивным убеждениям	103
Переход к терапевтическому настрою	106
Голоса ума	107
Выводы	112
Глава 8. Сдайся и решайся: противоядие от избегания	113
Выздоровление начинается с изменения перспективы и отношения	115
Ценить настоящее	117
Терапевтическая капитуляция	121
DANCE: пять этапов терапевтической капитуляции	123
Практика DANCE в повседневной жизни	125
Приступаем к практике запланированной экспозиции	126
Как практиковать запланированную экспозицию	127
Танец к выздоровлению	130
Выводы	131
Глава 9. Устранение неполадок: ответы на распространенные вопросы	132
Глава 10. Как выглядит выздоровление	139
Когда стихает тревога ожидания, возвращается возбуждение	141
Ложные предупреждения из прошлого будут проявляться во время выздоровления	142
Укрепление уверенности	143
Ваше личное письмо о выздоровлении	144
Никто не свободен полностью от тревоги ожидания	145
Выводы	146
Постскрипtum	147
Благодарности	148
Источники	150
Об авторах	153

Мартин Н. Сейф, Салли М. Уинстон

Тревога ожидания. Руководство по когнитивно-поведенческой терапии для преодоления хронической нерешительности, избегания и катастрофического мышления

Sally M. Winston and Martin N. Seif

Overcoming Anticipatory Anxiety: A CBT Guide for Moving past Chronic Indecisiveness, Avoidance, and Catastrophic Thinking

© 2022 by Sally M. Winston and Martin N. Seif

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

* * *

Еще одна превосходная книга Уинстона и Сейфа! Если у вас живое воображение и чувствительная к тревоге нервная система, их в сумме восьмидесятилетний опыт научит вас настрою ума и стратегиям борьбы с тревогой и страхом. Их книга идеально отражает внутренний диалог человека, постоянно испытывающего тревогу, и объясняет, как перестроить тревожный мозг, чтобы научить его жить в сосредоточении на настоящем, а не прошлом или будущем.

Кен Гудман, лицензированный клинический социальный работник, член совета директоров Американской ассоциации тревоги и депрессии (ADAA) и создатель цикла «Решение проблемы тревоги»

Вы страдаете от нерешительности, катастрофического мышления или избегания? Тогда книга «Тревога ожидания» написана для вас. Уинстон и Сейф используют сорокалетний опыт, наделяя всех нас «терапевтическим настроем», помогая стать более наблюдательными и метакогнитивными, чтобы лучше отделять себя от привычных эмоциональных ловушек. Маршрут ясен: проведите когнитивные изменения, разорвите цикл паралича анализа, и вы больше не падете жертвой тревоги ожидания.

Джош Спитальник, PhD, член Американского совета профессиональных психологов, лицензированный психолог, специалист по тревоге и обсессивно-компульсивным расстройствам (ОКР), сертифицированный специалист в сфере поведенческой и когнитивной психологии, владелец (генеральный директор) организации «Специалисты по тревоге», Атланта

Салли Уинстон и Мартин Сейф написали еще одну превосходную книгу – «Тревога ожидания». Традиционные попытки «справиться с тревогой» часто обозначают стремление «избавиться от тревоги», что парадоксальным образом приводит лишь к ее усилению. Авторы

утверждают, что более полезный подход – позволить тревоге существовать и принять ее, и я полностью согласен с ними! Я счастлив, что Уинстон и Сейф написали эту новую книгу, и с нетерпением жду возможности предложить ее своим пациентам.

Роберт У. Маклелларн, PhD, основатель и директор компании «Центр лечения тревоги и паники»

Порой тревога становится неконтролируемой, сбивающей с толку формой эмоционального истощения, что снижает удовлетворенность жизнью у миллионов людей. Здесь, в этом проливающем свет руководстве по самопомощи, Уинстон и Сейф раскрывают тайны тревоги, даря читателю редкий шанс проникнуть в ключевые процессы, запускающие это неослабевающее эмоциональное беспокойство. Озарения, полученные из книги «Тревога ожидания», наделят новой силой стратегии исцеления тех, кто испытывает тревожность или работает с ней, позволяя им лучше справляться с изнурительным воздействием этого чувства.

Дэвид А. Кларк, PhD, почетный профессор Университета Нью-Брансуика, автор «Тетради для работы с тревожными мыслями», «Тетради для работы с негативными мыслями» и «Тетради для работы с тревожными мыслями для подростков»

Салли Уинстон и Мартин Сейф написали еще одну убедительную и информативную книгу, которую необходимо прочитать людям, страдающим от тревоги ожидания и хронической нерешительности. Используя подтвержденные доказательно принципы, авторы создают уникальный и ясный план действий, который поможет людям ключевым образом изменить свои отношения с тревогой, а не просто справляться с ней, чтобы они смогли вести более полную, счастливую и осмысленную жизнь.

Стасия Казилло, PsyD, психолог и руководитель Центра Росса в Нью-Йорке

Уинстон и Сейф написали еще одну отличную книгу для людей, страдающих от тревоги и беспокойства! В ней дается потрясающее объяснение внутренних механизмов тревоги ожидания и избегания и показывается, как можно произвести изменения, которые позволят вам жить – и процветать – в неопределенности жизни. Приведенное ими описание того, в чем действительно заключается исцеление от тревоги, и ответы на распространенные вопросы позволяют точно понять, как можно изменить отношения с тревогой и жить желанной для себя жизнью.

Дэвид Карбонелл, PhD, работает в Чикаго и специализируется на лечении хронической тревожности на протяжении более чем тридцати лет; автор «Тетради для работы с паническими атаками» и «Уловки тревоги», а также коуч на www.anxietycoach.com

Можно ли научиться справляться с тревогой, не упражняясь в этом часами? Совершенно точно! Уинстон и Сейф убедят вас принять простой и мощный настрой ума, который освободит вас из хватки тревоги. Вы будете учиться по ходу чтения книги, а наградой вам станет жизнь, к которой вы стремитесь и которую любите.

Рейд Уилсон, PhD, автор книги «Выключаем шум в голове»

В своей четвертой книге Уинстон и Сейф объединяют свой опыт в лечении тревоги, чтобы открыть нам глаза на внутренние механизмы ума. Они мастерски определяют и описывают феномен тревоги ожидания, который лежит в основе многих форм избегания и приводит к усилению беспокойства и страдания. Книгу Уинстон и Сейфа отличает то, что ее материалы смогут применять не только люди, страдающие от ОКР и тревоги, но и любой человек, столкнувшийся с тревогой ожидания, сложностями в принятии решения или перфекционизмом. Их видение вполне может стать ключом к освобождению от метаний тревожного ума и руководством по ведению более радостной жизни.

Молли Б. Шиффер, профессиональный консультант в сфере психологии, психотерапевт Центра ОКР и тревоги больницы Шепарда Пратта, а также программы ОКР в больнице «Ретрит»

Уинстон и Сейф снова внесли своей мудростью большой вклад в сообщество людей, страдающих от тревоги. В этой книге они детально разобрали тот аспект опыта, который слишком часто теряется за проблемой в целом. Вычленив «тревогу ожидания», они, несомненно, помогут тем из нас, кто испытывает тревожность, понять роль, которую она играет в непрерывном поддержании нашего беспокойства.

Джош Малина, ведущий подкаста Anxiety Book Club

Уинстон и Сейф, два непревзойденных клинициста, в своем последнем предложении помещают под микроскоп тревогу ожидания, выводя ее на передний, центральный план среди проявлений тревоги. Тревога ожидания осмысливается как трансдиагностическая черта, связанная практически со всеми тревожными расстройствами и потому требующая особого внимания психотерапевтов. Авторы предлагают и раскрывают систематичный и хорошо продуманный подход, основанный на традиционных принципах и практиках когнитивно-поведенческой терапии и буддизма и направляемый биологической наукой. Все это органично соединяется в действительно излагаемый метод, наполненный разнообразными примерами, подтверждающими их точку зрения. Горячо рекомендую прочесть эту книгу тем людям, которые страдают от потенциально разрушительных последствий тревоги, избегания, воображаемых катастроф и постоянной нерешительности, а также коллегам-психотерапевтам, которые могут воспользоваться свежим видением авторов.

Чарльз С. Мансуэто, PhD, основатель и руководитель Центра поведенческой терапии Большого Вашингтона, а также соавтор «Преодоления телесно-ориентированных повторяющихся поведенческих расстройств»

«Тревога ожидания» – информативный взгляд на то, как мы попадаем в ловушку избегания и тревоги. Это методическое руководство убеждает нас в том, что опыт тревоги нормален, ослабляет стыд и стигматизирует погружение в эту зачастую молчаливую и изнуряющую борьбу. Ясные, точные примеры и пошаговые методы признания тревоги ожидания и работы над освобождением от нее позволяют почувствовать, будто Уинстон и Сейф идут рядом с вами и подбадривают в исцелении!

Крисси Ходжес, специалист Центра психологической и семейной помощи, сертифицированный специалист по взаимопомощи,

основатель Консультации по лечению ОКР, Службы реабилитационной взаимопомощи и «Меняющих правила игры с ОКР», а также автор книги «Чистое ОКР»

Введение



Часто ли вам доводится страшиться события за много дней или недель до него, предвкушая, что оно станет мучением, с переменным успехом уговаривать себя пойти куда-то, планировать потенциальные пути отступления, извинения или объяснения провала, доводя себя этой тревогой до болезненного состояния? Может, речь идет о светском мероприятии, выступлении или визите к врачу. Может, речь о том, чего с нетерпением будут ждать другие люди – вашей собственной свадьбе, встрече со старым другом или шансе отправиться в путешествие. Может, это то, что вы уже делали миллион раз прежде, но так ни разу и не ощутили уверенности заранее: поездка на машине, забота о внуке или подача налоговой декларации. Вы просите помощи у других, чтобы они сопровождали вас, содействовали в подобных ситуациях или просто были рядом «на всякий случай»? Вы уже смирились с постоянной и ожидаемой тревогой вместо приятного возбуждения перед крупными и незначительными событиями? Вы относитесь к себе нетерпимо из-за того, что робки настолько, что отказываетесь от желанных впечатлений? Или критикуете себя за то, что вам приходится принимать меры предосторожности, за недостаток уверенности?

Если вы можете отождествить себя с такими ситуациями, то вы страдаете от тревоги ожидания. Тревога ожидания – это та тревога, которую вы испытываете в предвкушении событий или ситуаций, которые, как вы предполагаете, вызовут у вас беспокойство или дискомфорт. Зачастую так происходит, потому что так случалось в прошлом. Если вы боитесь замкнутых пространств и волнуетесь из-за того, что сегодня, позднее, вам придется зайти в лифт, – это тревога ожидания. Если вы боитесь чем-нибудь заразиться, испытываете страх перед тем, что завтра вам придется сесть на грязное сиденье, – тревога ожидания. А если вы не любите публичных выступлений и беспокоитесь, что волнение испортит вашу презентацию на следующей неделе, вот еще один пример упреждающей тревоги.

Возможно, вы не слышали термин «тревога ожидания», но, если вы ее ощущаете, она, скорее всего, влияет на вашу жизнь день за днем. Будь то мельчайшая антипатия, избегание или самые чудовищные страхи, тревога ожидания – тот мотор, который все запускает. Вероятно, вы уже видели ее воздействие на вашу жизнь и жизнь близких. Предвосхищающая тревога – то, что заставляет вас упускать возможности, разочаровывать других нежеланием принимать обязательства и страдать от разочарования, когда вы отказываетесь от трудностей. Тревога ожидания присутствует, когда вы беспокоитесь, идете на попятную, когда пытаетесь найти варианты побега и пути отступления. Хотя сама по себе она формально не считается диагнозом, она присутствует почти во всех тревожных состояниях. Ее воздействие может быть огромным, она снижает гибкость и ограничивает свободу, спонтанность и удовольствие.

Но это еще не все. Упреждающая тревога зачастую сопровождается рядом иных проблем, которые мы называем хронической нерешительностью – зачастую парализующей неспособностью принимать решения, как мелкие, так и крупные. Есть ли что-то, что вы собираетесь купить годами, но, думая об этом, всякий раз пускаетесь в изыскания, в результате которых так и не совершаете выбор? Вы находите тысячу причин, по которым купить эту вещь нужно и по которым не стоит, или сама эта попытка становится слишком непосильной или сложной и вы снова откладываете решение? Вы зашли в тупик в своей жизни – вам нужно принять решение по поводу отношений, работы, карьеры или школы? Мечтали ли вы когда-нибудь годами переехать в другой дом или город и просто не смогли сделать этого? Вы так боитесь еще одной «упущенной возможности» или того, что будете сожалеть о своем выборе, что не в состоянии решиться на любые действия, что закроют перед вами какие-то двери? Вы пишете списки «за и против» и на этом все заканчивается? Вы «знаете», чего хотите, и просто этого не делаете? Или боитесь изменений, обязательств или неизвестности до такой степени, что не ощущаете продвижения в жизни?

Если эти ситуации описывают вас, тогда открытия и предложения этой книги, основанной на современных принципах доказательной психологии, помогут вам освободиться и зажечь более полной, свободной и радостной жизнью. Преодоление тревоги ожидания может потребовать значительных усилий, но эти усилия себя оправдывают. Они подразумевают, что мы сначала признаём, когда тревога приводит к откладыванию и избеганию ситуаций и опыта, а затем понимаем, каким образом ваши воспоминания, воображение и стремление к безопасности, надежности и определенности приводят к ошибочным выводам о будущем. Вы научитесь определять ту роль, которую могут сыграть мысли и чувства, заставляя вас избегать того, чего вы боитесь, впадать в ступор при принятии решений и испытывать сложности при отделении реалистичных ожиданий от ложных тревожных сигналов. Вы научитесь работать с признаками тревоги ожидания как с призывом к действию, а не с красным флажком, символизирующим опасность. И что самое важное, научитесь встречать свои страхи лицом к лицу, принимать мелкие и крупные решения и вести энергичный, увлеченный образ жизни.

Чем отличается эта книга

Возможно, вы читали другие книги по самопомощи и пробовали различные техники и упражнения, для того чтобы расслабиться, избавиться от тревог, уверенно принимать решения или заменять иррациональные мысли рациональными и встречать страхи лицом к лицу. Это – не еще одна рабочая тетрадь с техниками. В ней нет выработки навыков или *готовых ответов*. Это план действий по совершению глубинных изменений в ваших отношениях с собственным умом. Она поможет вам избежать травли собственной тревогой и начать наслаждаться желанными переживаниями. Мы дадим вам всю необходимую информацию для того, чтобы сделать прыжок веры, оставив позади тревогу ожидания, совершить то, что для вас важно, и более свободно принимать решения, крупные и мелкие.

Потребуется усилие, чтобы определить и понять, как ваш мозг и тело реагируют, когда вы попадаете в ловушку воображения и ощущаете необходимость избежать определенной ситуации. И нужна будет некоторая доля храбрости, чтобы опробовать новые способы действия. В конце концов, ваши старые методы не привели к успеху, и, если вы хотите добиться другого результата, вам нужно опробовать иной подход. Скорее всего, вы уже потратили много сил, пытаясь прекратить тревогу ожидания и заставить себя двигаться вперед. Мы покажем, почему предпринятые вами усилия не помогли, и расскажем, что работает гораздо лучше. Если воспользуетесь нашими предложениями, все, вероятно, окажется проще, чем вы представляете!

Мы оба – специалисты по работе с тревогой. За последние сорок лет мы помогли тысячам людей научиться преодолевать парализующую тревогу. Наша цель – помочь вам прийти к изменению отношения к проблеме, а не предложить набор новых техник в дополнение к тем многим, что вы, вероятно, уже опробовали. Это изменение – метод ограничить способность воображения убеждать вас в том, что произойдет что-то плохое, чтобы вам больше не пришлось сдерживать свою жизнь. Он заключается в понимании того, что происходит, так, чтобы нам просто открывался путь вперед. Эта книга – об ослаблении контроля и менее серьезном отношении к собственному тревожному уму. Она описывает капитуляцию, ведущую к освобождению.

Как извлечь из этой книги наибольшую пользу?

Эту книгу нужно читать в том порядке, в котором она была написана, от введения к заключению. Нам известно: когда борешься с тревогой, всегда есть искушение сразу перейти к главам, посвященным тому, «что делать», и пропустить остальное. Но мы призываем вас так не делать. Последние главы не будут иметь смысла без начальных, поскольку глубинные процессы, которые мы описываем в первых частях, становятся обоснованием нашего подхода к выздоровлению. Также в начале книги объясняется, почему рьяные попытки встретиться лицом к лицу со страхами и использовать силу воли для проталкивания решений просто не работают.

В первой и второй главах вводятся понятия тревоги ожидания и хронической нерешительности. В третьей главе мы знакомим вас с биологической подоплекой тревоги и тем, как она взаимодействует с некоторыми факторами стресса в окружении. В четвертой главе затрагивается тема избегания – незаметного и очевидного, незначительного и серьезного, сознательного и бессознательного, а также говорится о том, почему избегание поддерживает и укрепляет тревогу ожидания и хроническую нерешительность. Пятая глава объясняет, как воображению удастся подчинить ваш собственный здравый смысл настолько, что предположения станут катастрофичными, а выбор и обязательства – проблемой. В шестой главе исследуются три основных фактора, вызывающих хроническую нерешительность: перфекционизм, стремление к определенности и страх испытать сожаление. В седьмой главе рассказывается о метакогнитивной перспективе, которая даст вам возможность выйти за пределы тревожного воображения и катастрофического мышления. Мы поговорим о глубинном изменении отношения, ключевом факторе исцеления, и сопроводим его примерами. В восьмой главе вы узнаете, как использовать изменения в видении и отношении в повседневных ситуациях, и познакомитесь с техникой DANCE – пятью этапами терапевтической капитуляции. В девятой главе даются ответы на часто возникающие проблемные вопросы, а в десятой описывается, как выглядит выздоровление и как его поддерживать.

Глава 1. Тревога ожидания: кровотечение до пореза



Тревога принимает многие очертания и формы, в большинстве из которых в качестве компонента присутствует тревога ожидания. Возможно, у вас есть фобия или социальная тревога, а может, вы страдаете от панических атак. Многие люди сталкиваются с паническими страхами или нежелательными навязчивыми мыслями, что вызывает серьезные страдания. Порой тревога выражается в форме физических симптомов. А иногда тревога может быть просто непрерывной сменой забот, которые держат вас за горло и никогда не дают полностью расслабиться. Тревога обычно сопровождается опасениями насчет будущего и сомнениями относительно своей успешности, безопасности или благополучия и порой влияет на выбор, который вы делаете в жизни. И конечно, тревога ограничивает свободу, мешая вам вести ту жизнь, которую вы хотите.

Если у вас наблюдается любая из этих форм тревоги, вам знакома и тревога ожидания. Проще говоря, тревога ожидания – это предвкушение страдания и стремление к избеганию, которое возникает еще до того, как вы сталкиваетесь с ситуациями или переживаниями, страшящими вас, в реальной жизни.

Что такое тревога ожидания?

Тревога ожидания – это беспокойство о будущем и страх перед тем, что произойдет что-то плохое или вы будете неспособны успешно воплотить то, что вознамерились сделать. Это тревога, которую мы ощущаем, когда предстоит трудное решение, действие или ситуация. Именно так мы чувствуем себя, когда покупаемся на собственное изобретательное беспокойство о том, что плохого с нами может произойти. Нам кажется, что тревога ожидания предсказывает опасность, она кажется предупреждением не двигаться дальше или, по крайней мере, действовать с осторожностью.

Мы считаем упреждающую тревогу третьим слоем страха. Давайте объясним.

1. Во-первых, можно бояться чего-то. Представьте, к примеру: «Я боюсь пчелы».

2. Во-вторых, можно бояться самого страха. Подобный феномен иногда называют «страхом страха», а нам он известен как паника. Подумайте о таком примере: «Если я вижу пчелу, я пугаюсь настолько, что у меня случается паническая атака, и я теряю контроль или получаю сердечный приступ».

3. Наконец, мы добрались до третьего уровня страха. То есть мы порой боимся того, что испугаемся того, что испугаемся. Всё не так сложно, как кажется. Это звучит как-то так: «Я страшусь даже подумать о вылазке на природу на следующей неделе, потому что могу увидеть пчелу и пережить паническую атаку, потерять контроль и сделать что-нибудь ненормальное. Может, мне стоит отменить поход».

Также можно считать этот третий слой страха тревогой избегания. Предвосхищающая тревога – мощный мотивирующий фактор избегания, поскольку она особенно сосредоточивает внимание на плохих вещах, которые могут с вами случиться. Если ваше предположение лишь слегка негативно – к примеру, что вы будете сильно потеть, рассказывая о своем плане на собрании, – вы, возможно, верите, что в состоянии пройти через это. Но катастрофические предсказания – к примеру, что у вас случится паническая атака, вы выставите себя полным дураком или разрушите отношения – могут привести к парализующей тревоге, которая помешает двигаться дальше. Тревога ожидания порой заставляет нас считать, что избегание – единственный выход.

Полезный факт: тревога ожидания является третьим слоем страха и главной движущей силой избегания.

Что важно, предвосхищающая тревога может также подразумевать ожидание не только беспокойства или паники, но и отвращения, гнева, стыда, сожаления, унижения, перегрузки или любой другой нежелательной эмоции. Реакция избегания возникает из ожидания нежелательных ощущений в результате какого-то ужасного провала, утраты или катастрофы.

Полезный факт: предвосхищающая тревога может подразумевать ожидание любых нежелательных ощущений или переживаний.

Определение компонента тревоги ожидания в вашем тревожном расстройстве

Большинству людей поначалу сложно распознать, что переживание тревоги включает два разных компонента: есть само тревожное расстройство (фобия, социальная тревога, паника, тревожность, навязчивое или компульсивное состояние) и отдельно от этого – предвосхищающая тревога. Предвосхищающая тревога возникает в тот период, когда вы только ожидаете встречи с тем, о чем беспокоитесь. Если вы беспокоитесь, что у вас может случиться паническая атака в ситуации, в которой вы предположительно окажетесь, тревога ожидания может начаться за несколько часов, дней или даже недель до назначенного события. Если вы пытаетесь решить, безопасно ли встретиться с новым человеком, пользоваться публичным туалетом или игнорировать краткое ощущение или мысль, тревога ожидания – тот ужас, который вы чувствуете, когда «примеряетесь» к будущему поступку или решению и пугаете себя воображаемыми вариантами того, как плохо все сложится.

Так как же отличить тревогу ожидания от страшящей ситуации, решения или столкновения, которым она предшествует? Помните, что упреждающая тревога предстает в самых разных обликах и выглядит по-разному в различных ситуациях. Она может проявиться как фобия избегания, страх одиночества, боязнь выступлений или бессонница. Она может выглядеть как детальные планы, которые непременно должен составить человек с обсессивно-компульсивным расстройством, чтобы избежать встречи с инфекцией, или паника, которую испытывает пациент, ожидая результатов анализов. Это может быть прилипчивый страх перед возвращением нежеланной навязчивой мысли. Порой мы ощущаем это как хроническую гипервентиляцию. Тревога ожидания движет теми компульсиями, которые определяют обсессивно-компульсивное расстройство и связанные с ним состояния. Именно тревога ожидания («Я не смогу вынести этого, если...») заставляет людей совершать мысленные ритуалы и поведенческие компульсии, чтобы ослабить текущий дискомфорт, вызванный навязчивым состоянием.

Ваша тревога ожидания может выражаться в виде страха перед вечеринками или ресторанами, перед путешествиями, ведь вы можете встретиться там с чем-то, с чем, как вам кажется, не сможете справиться. Стремление избегать одиночества в ночное время может корениться в предвосхищающей тревоге по поводу того, что вы внезапно заболете или подумаете о чем-то пугающем. Тревога ожидания по поводу воображаемых отношений, возможно, та причина, по которой вы избегаете свиданий. Тревога ожидания того, что вас уволят, может вызывать «тошноту» каждое утро перед выходом на работу.

Порой люди неточно называют тревогу ожидания «свободно блуждающей». При тревоге ожидания тело иногда привычно напрягается в предвосхищении события. Иногда это происходит даже тогда, когда вы особо и не осознаете, что именно ждете. Порой это выводит человека из строя, поскольку напряжение в теле может привести к головной боли, боли в грудной клетке и мышечным спазмам. И кстати, именно тревога ожидания – главный источник хронической гипервентиляции (Fried и Grimaldi, 1993; Tavel, 2017), вызывающей панические атаки. Если у вас есть хронические проблемы с пищеварением, к примеру диарея, тошнота или рвота, их можно напрямую связать с тревогой ожидания (Singh и др., 2016). Упреждающая тревога может также определять поведение (к примеру, решения относительно того, как себя вести, что сказать и куда пойти) в надежде избежать возвращения симптомов. На низких уровнях этот страх похож на обычное беспокойство, на более высоких может стать столь сильным, что его справедливо было бы назвать «паникой ожидания».

Тревога ожидания – огромный компонент тревожного расстройства под названием ГТР (генерализованное тревожное расстройство), склонности к непродуктивному и излишнему

беспокойству. Теперь мы понимаем, что сама тревога при ГТР в действительности состоит из двух частей: изначальной тревожной мысли (обычно в форме «Что, если [произойдет что-то плохое]?»), за которой следует другая мысль, которая пытается прогнать тревогу, вызванную изначальной. Этот второй компонент вызывает иллюзию полезности, но на самом деле является тем топливом, которое поддерживает цикл тревоги. Его часто называют «планированием», «анализом», «размышлениями» или «попыткой справиться» путем выработки стратегий каких-либо форм избегания.

В нашей более ранней книге «*Я должен знать наверняка*» подобный феномен описывается подробно (издательская группа «Весь», 2020). Если коротко, изобретательное и расстраивающее «что, если» генерализованного тревожного расстройства – тревога ожидания.

Полезный факт: часть тревоги, связанная с тревожной мыслью «что, если» при генерализованном тревожном расстройстве (ГТР), – тревога ожидания.

Примечание. Тревога ожидания может быть скрытой особенностью как социальной тревоги, так и расстройств, вызванных употреблением наркотических веществ, при которых люди часто прибегают к алкоголю или уколу *перед* тем, как отправиться на вечеринку или в бар, чтобы «прийти в настроение». Поскольку расстройства, вызванные употреблением наркотических веществ, и социальная тревога зачастую возникают совместно, важно вычленить тревогу ожидания как ключевую особенность, подпитывающую обе проблемы. Боязливое предвкушение страданий во время отказа от зависимости может поддерживать ее. Тревога ожидания также до некоторой степени присутствует у многих из тех, кто не отвечает формальным медицинским критериям по любой из этих проблем.

Тревога ожидания – продукт воображения. Она воспринимается как предвестие того, что уготовило вам будущее, но это лишь один из многочисленных способов обмануть и одурачить вас. Хотя она очень часто полностью ошибается в своих предсказаниях, она удивительно стойко сопротивляется изменениям. Понимание столь простой истины – первый шаг к освобождению от тревоги ожидания.

Прочитав эту книгу от начала до конца, вы научитесь точно определять ту часть вашей тревоги, что является тревогой ожидания. Многие из наших пациентов рассказывали, что осознание того, что в тревоге есть два разных компонента – тревога ожидания плюс их ключевой страх, – оказало на них преобразующее воздействие.

Вот как тревога ожидания выглядела у одной из последних пациенток с боязнью летать:

Молли испытывала страх в полете, и тревога ожидания заставила ее отказаться от полетов на восемь лет. Работая над преодолением фобии, она решилась на храбрый шаг – на перелет. Потом еще на один. И еще. Три года спустя, когда у нее на счету несколько десятков полетов, ей довольно комфортно, когда она уже находится в самолете. Однако перед каждым путешествием она все еще переживает о погоде, здоровье пилота и той степени турбулентности, которую ей придется ощутить. Также она возвращается к основному страху: что испытает такую тревогу, при которой вообще откажется от полетов.

Здесь суть в том, что тревога ожидания зачастую переживает саму фобию. После работы над проблемой Молли научилась признавать, что тревога ожидания давала ложные предсказания, и не позволяет себе считать избегание реакцией на это. Она смогла решительно настраиваться на каждый полет, как бы она себя ни чувствовала. Со временем тревога ожидания у Молли стихла, когда она перестала считать ее надежной информацией при принятии любых решений и начала относиться к ней как к остаточному эху, не заслуживающему внимания.

Полезный факт: тревога ожидания зачастую уходит последней в процессе излечения от тревожных расстройств и ОКР.

Может, вы не боитесь летать, но важно то, что тревожное предвосхищение чего-то ужасного зачастую более изнурительно, чем сама ситуация или опыт. И, как вы увидите ниже, такое переживание чрезвычайно распространено.

Насколько распространена тревога ожидания?

Есть множество работ – опросов населения, которые называются «эпидемиологическими», где дается оценка тому, как много людей страдает от определенных психологических расстройств. Однако, как мы отмечали ранее, тревога ожидания – не отдельный диагноз. Напротив, это трансдиагностическое явление, неперменная черта почти всех тревожных расстройств, присутствующая у многих людей с расстройствами настроения, особенно с депрессией. Также это черта посттравматического стрессового расстройства, в первую очередь как ожидание столкновения с напоминаниями о травматическом событии. По этой причине нельзя точно определить, сколько людей подвержено тревоге ожидания.

Так что давайте вместо этого посмотрим на числа в целом. Большинство исследований предполагает, что в ходе жизни примерно у 10 процентов населения развивается тревожное расстройство. Примерно у такого же числа на протяжении жизни развивается депрессия, а от 5 до 7 процентов людей испытывают посттравматическое стрессовое расстройство. Если быть чрезвычайно консервативными, можно предположить, что примерно 15 процентов населения подвергнутся тревоге ожидания в ходе жизни (Eaton и др., 1981). Это более пятидесяти миллионов людей в одних только Соединенных Штатах. Так что, если вы боретесь с данным типом тревоги, можете быть уверены: вы не одиноки. Тревога ожидания – всепроникающее явление, и ни одна возрастная группа от него не защищена.

На протяжении жизни

Тревога ожидания зачастую распространяется на целые семьи. Читая эту книгу, вы, возможно, начнете замечать тревогу ожидания в своих детях и старших членах семьи. Она выглядит немного по-разному в разном возрасте.

Когда ребенок вырастает настолько, чтобы представлять события будущего, может развиться и тревога ожидания. Именно она виновник ситуации, когда ваша дочь неделями страшит прививки. Может, она задает множество вопросов о том, как это будет, или просто спорит с вами, раздражается или не может уснуть. В день прививки, в кабинете врача она дерется, плачет и вырывается. Все происходит так быстро, что у всех возникает один и тот же вопрос: «Видишь? Столько шума из-за пустяка». Но в следующий раз лучше не становится. Так происходит, потому что тревога ожидания – зачастую худшая часть опыта в целом, и ребенок помнит ее гораздо более отчетливо, чем само событие.

Вот другие примеры: ваш сын клянется, что не пойдет на день рождения к другу. Но со временем он сдается и – после изначального периода колебания и робости – в конце концов приятно проводит время. Или подросток днями и неделями перед выпускными экзаменами похож на комок нервов, ведет себя, как будто всё не так, закатывая глаза или затеывая ссоры. А может, рвота или боль в животе возникает в ночь перед концертом или визитом к родителю, с которым ребенок не живет постоянно. Или аппетит на ужине пропадает, как только кто-то упоминает отъезд в лагерь. Типичные темы для детей: тревога о здоровье, безопасности или смерти родителя; начало любой новой деятельности; предвкушение школы или лагеря и самостоятельное засыпание. Для подростков социальные вопросы – школа и сверстники – являются главными объектами тревоги ожидания, равно как и опасения насчет выбора будущего, к примеру колледжа, работы и свиданий и даже будущего Земли в целом.

Что касается другого конца спектра, с возрастом мы все сильнее начинаем осознавать физическую уязвимость, ненадежность памяти, невозможность поспеть за технологическими разработками, а кроме того, утраты и другие нежеланные перемены. Пожилые люди зачастую становятся более осторожными, и тревога ожидания усиливается. Всего один промах или момент, когда мы забыли о чем-то важном, может вызвать серьезную тревогу ожидания. Многие пожилые люди, вполне способные действовать независимо и учиться новому, тем не менее утрачивают уверенность и отказываются от занятий новыми видами деятельности, поскольку испытывают тревогу ожидания. Типичные темы для старшего поколения: ходьба, одиночество (особенно ночью), проблемы со здоровьем и финансами, работа с новыми технологиями, восприимчивость к медиасобытиям и страхи перед инвалидностью или деменцией.

Тревога ожидания действует одинаково в любом возрасте и при любой проблеме: вынуждает к избеганию, заставляет нас сомневаться и лишает удовольствия. И, как мы покажем далее, способ вырваться из ее хватки определяется одними и теми же принципами независимо от возраста. Но сначала давайте посмотрим, как нерешительность продлевает тревогу ожидания.

Роль нерешительности в усугублении тревоги ожидания

Если присмотреться пристальнее, вы увидите, что тревога ожидания усиливается при нерешительности и снижается с каждым принятым решением. Что интересно, это справедливо независимо от того, решаете ли вы избегать чего-то или, напротив, готовы приступить к действию, несмотря ни на что.

Предположим, завтра вы должны выступать на собрании команды и ужасно боитесь, что запутаетесь. Если вы примете решение сказатьсь больным и попросите кого-то еще выполнить эту работу, ваша тревога ожидания резко снизится. Вы почувствуете гораздо большую расслабленность. Возможно, вы немного разозлитесь на самого себя и даже будете считать себя неудачником или некомпетентным, но ужас перед следующим днем пройдет. Когда вы решаете не подвергать себя воображаемым мучениям, вас захлестывает облегчение. Как только тревога ожидания заставляет вас отказаться от чего-то, она уходит.

Полезный факт: тревога ожидания исчезает, но порой только на время, как только вы принимаете решение избегать чего-либо.

С другой стороны, если вы продолжите метаться из стороны в сторону по поводу того, идти ли на собрание, постоянно споря с собой и передумывая, вы поймете, что тревога ожидания усилилась. И, поскольку на принятие решения будет оставаться все меньше времени, сделать это вам будет все сложнее и сложнее. Облегчение не наступает.

Менее очевидное явление происходит, когда вы решаете совершить эти действия, несмотря ни на что, и не проявляете нерешительности: тревога ожидания начинает смягчаться. Как только решение принято, внутренний спор прекращается, и без постоянного внимания к попыткам принять то или иное решение – взвешивания рисков, планирования потенциального отступления, беспокойства о том, что может случиться, – тревога ожидания снижается и отходит на второй план. *Твердая решимость приносит облегчение.*

Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что тревога ожидания ослабевает с принятием решения – какой бы выбор вы ни сделали.

Полезный факт: тревога ожидания усугубляется при нерешительности.

Позднее мы покажем, что избегание – как раз то, что усугубляет тревогу ожидания и усиливает ее в перспективе. Но в данный момент просто обратите внимание на то, как переплетены тревога ожидания и избегание. Тревога ожидания существует лишь тогда, когда вы активно намереваетесь сделать что-то, куда-то пойти, встретиться с источником своего страха, выступить, отправиться в путешествие или каким-то иным способом вступить в контакт с источником ваших мучений.

Теперь, когда вы понимаете некоторые механизмы усугубления тревоги нерешительностью и избеганием, давайте подробнее рассмотрим способы ее проявления.

Пять проявлений опыта тревоги ожидания

Здесь мы описываем некоторые из наиболее распространенных способов, с помощью которых тревога ожидания дает о себе знать. Возможно, вы заметите, что все эти формы тревоги непроизвольно продлевают сами себя. Сюда входят бесполезные отношения, фантазии о катастрофе, практическое и поведенческое избегание, а также внутренние диалоги, посвященные переговорам, спорам и планированию. Именно поэтому тревога ожидания – такое всепроникающее явление, поэтому она не уходит, несмотря на ваши упорные усилия. Многие из перечисленного поначалу кажется методами, позволяющими справиться с трудностями при работе с тревогой, но на самом деле они приводят к обратному результату и продлевают тревогу. В следующих главах мы детально рассмотрим, почему каждая форма тревоги ожидания усугубляет саму себя, и дадим четкие указания, как обратить вспять этот самовоспроизводящийся процесс.

Намерение нервничать. Вероятно, самое распространенное проявление. Вы оказываетесь в ситуации обязательства или долга, и вас автоматически захлестывает страх. Вы помните ту сильную тревогу, что ощущали в последний раз. Вы говорите себе: «Я не могу пойти на попятную. Мне просто ПРИДЕТСЯ это сделать. Как бы ужасно я себя ни чувствовал, иного пути нет. Это будет ужасно». К несчастью, чаще всего такая формулировка обеспечивает победу тревоге ожидания. Произойдет одно из двух. Либо с приближением к самому событию ваша тревога взлетит до небес, и вы решите всё отменить. Либо вы все же пойдете, но опыт, предшествующий событию, станет для вас такой пыткой, что, как бы все ни прошло, как бы вы себя ни проявили, мучения ожидания явственно отпечатаются в вашей памяти. А опыт тревоги ожидания захватывает воспоминание о реальном событии, так что в следующий раз легче не станет. Погружение в этот опыт остается болезненным.

Противоположное переживаниям отношение – понятие готовности. Готовность – то, что дает возможность опираться на тревожные переживания, двигаясь к исцелению, а не просто страшиться изматывающей деятельности раз за разом. Мы познакомимся с этим понятием в восьмой главе.

Споры насчет избегания. Вы боитесь летать, но решаете отправиться всей семьей в Диснейленд. Вас охватывает страх, как только вы начинаете планировать путешествие, но вы говорите себе, что всегда можно отказаться. Вы ставите членов семьи в известность, что, возможно, им придется ехать без вас. После покупки билетов ощущение ловушки усиливается, и наступает еще один всплеск тревоги. Но вы все еще не уверены окончательно, что совершите перелет. По мере того как полет приближается, вы ощущаете волны тревоги, представляете все ужасные вещи, что могут случиться в воздухе. Вы спорите с собой: лететь мне или остаться дома? Вы решаете подождать принятия окончательного решения до тех пор, пока не окажетесь в аэропорту. Теперь ваша тревога ожидания действительно сильна. Ум начинает метаться между «Мне лететь?» и «Сбежать сейчас?». Этот внутренний спор продолжается почти непрерывно, поднимая уровень тревоги ожидания и мешая сохранить решимость. В крайних случаях можно спорить и тогда, когда вы садитесь в свое кресло и застегиваете ремень безопасности. Порой вы решаете, что не можете лететь, прямо перед тем, как закрывается дверь, и сбегаете с самолета, чувствуя значительное облегчение тревоги ожидания, но одновременно обзывая себя неудачником, ведь вы позволили тревоге взять верх.

Планирование способа справиться с ситуацией или уйти. Кто-то пригласил вас на свидание за ужином. Человек кажется привлекательным, но вы не слишком много о нем

знаете. Вы хотите пойти, но немедленно ощущаете одновременно и тревогу, и возбуждение. Так что вы проводите изыскания: роетесь в Гугле, социальных сетях, связываетесь с тем, кто может знать этого человека, и советуетесь с друзьями и родными. В результате вы откладываете ответное сообщение, чтобы у вас было время подумать. Вы раздумываете, действительно ли в вашей жизни есть время для свиданий. Вы планируете восемь различных сценариев, которым будете следовать в зависимости от того, что он скажет. Вы переживаете. Когда вы наконец соглашаетесь увидеться с ним, то решаете, что поедете в ресторан на своей машине, чтобы у вас была возможность извиниться и сразу уйти. Потом вы звоните подруге и просите ее связаться с вами и сообщениями, и звонком примерно через час после предполагаемого начала свидания, обеспечивая себе прикрытия на случай, если захотите уйти. Приехав в ресторан, вы заказываете мартини с водкой и выпиваете до появления незнакомца, с которым встречаетесь. Свидание идет довольно неплохо, но это заслуга продумывания путей отступления или водки либо все шло бы прекрасно и без этих слабостей? Поскольку вы приписываете свой успех этим защитным механизмам, вы все еще верите, что в следующий раз, когда у вас возникнет тревога ожидания, они вам понадобятся, и не научитесь ощущать себя комфортно без них.

Метание в избегании. Иногда, избегая одного источника тревоги, мы подвергаем себя опасности какого-то иного вида. Это воплощение поговорки: «Куда ни кинь, везде клин». Предположим, вы очень сильно боитесь рака прямой кишки. Вы записываетесь на плановую колоноскопию, а затем сходите с ума от тревоги ожидания, представляя, что обнаружите: у вас на самом деле рак. Или что вы умрете от врачебной ошибки под поверхностным наркозом. И вы отменяете исследование и тут же испытываете некоторое облегчение. Однако затем вы представляете, что рак распространяется по всему телу, и это вызывает еще один мощный приступ предвосхищающей тревоги. Как вам его избежать? Вы снова записываетесь на колоноскопию. Конечно, следом запускается еще один, новый цикл тревоги ожидания, избегания, нового беспокойного предвкушения и так далее.

Попытки выбросить это из головы. Когда вы тревожитесь о каком-то надвигающемся событии и пытаетесь выбросить его из головы, подумать об этом позже или как-то иначе прогнать мысль из сознания, это становится еще одной попыткой справиться с тревогой ожидания. Главная проблема здесь в том, что попытка выбросить мысль из головы немного похожа на попытку оттолкнуть прилив или остановить закат солнца. Она не сработает. Мы подробно писали об этом в книге *«Избавление от навязчивых мыслей»* (издательская группа «Весь», 2020). Те усилия, которые вы прикладываете, пытаясь избавиться от беспокойных мыслей, делают их более отчетливыми. Это главный способ усилить тревогу ожидания.

Возможно, вы уже определили для себя, каким способом обычно пытаетесь справиться с тревогой ожидания. Давайте рассмотрим несколько примеров реальных людей, на жизнь которых влияет тревога ожидания и чьи попытки сопротивляться ей несостоятельны.

Виды тревоги ожидания

Все виды тревоги ожидания имеют общие черты – нежелательные ощущения и жажду их избежать. Но в их развитии есть существенные отличия.

Мы уже указывали, что тревога ожидания подпитывает аспект избегания, свойственный тревоге. Она беспокоит вас, когда вы намереваетесь продолжать действовать, а как только решаете избежать этого, тревога резко снижается. Тревога ожидания может иметь разные источники. Понимание их поможет преодолеть ее. Мы разделили тревогу ожидания на пять видов, в зависимости от того, где берет начало тревога, и приводим обзор каждого из них, сопровождая несколькими примерами из реальной жизни. Случаи, которые мы описываем, действительно произошли с кем-то из наших знакомых, но детали мы изменили, чтобы эти люди остались неузнанными.

В реальной жизни у людей порой присутствуют аспекты не только одного вида тревоги ожидания и не только один вид опыта, связанный с попытками справиться с нею. На протяжении жизни темы могут изменяться, смещаясь с одного фокуса на другой, мы можем применять неэффективные защитные стратегии, а затем отвергать их, может измениться и катастрофическое мышление. Читая информацию о каждом виде тревоги ожидания и зарисовки, приводимые в качестве примера, проверьте, можете ли вы отследить, как каждый человек оказался погружен в собственное чрезмерное беспокойство и реакции, какие вредоносные шаги он предпринимал.

Тревога, основанная на воображении

При тревоге ожидания, основанной на воображении, ваше слишком активное и творческое воображение постоянно вызывает сцены катастрофических исходов и самые разнообразные варианты того, что может пойти не так – сплав историй, вами услышанных, маловероятных, но реальных возможностей и склонности к допущению худшего, даже если вероятность его чрезвычайно мала. Освещение в СМИ катастроф, аварий и жутких событий может усиливать подобную тревогу. Пример тревоги ожидания, основанной на воображении, – переживание сильного беспокойства при мысли о том, что скажет доктор о родинке, которую вы уже сочли меланомой. Еще один пример – когда мы следим за освещением авиакатастрофы или жертвами COVID-19 и воображаем, как ужасно было бы оказаться в такой ситуации. Другой – тревога по поводу поездки в новую локацию, поскольку вы воображаете трудности с поиском парковочного места и уже стыдитесь того, что опоздаете. Тревога ожидания, основанная на воображении, часто возникает у людей с обсессивно-компульсивным расстройством и генерализованной тревогой (но не только у них).

Один из вариантов тревоги ожидания, основанной на воображении, подразумевает катастрофическое развитие реального опыта, которое могло бы случиться, но не случилось. К примеру, вы приходите домой и осознаете, что забыли выключить плиту. Вы чувствуете, как вас захлестывает страх, и представляете, как ваш дом сгорает. Ничего не случилось, но теперь вас тревожит даже сама мысль об использовании плиты, потому что вы могли спалить дом.

Как это выглядит

Джош говорит, что не чувствует себя в безопасности, потому что не может даже подумать о том, чтобы высказаться на занятии, не вспотев и не ощутив, будто ему нечем дышать. Он никогда не поднимает руку и проводит все время урока алгебры, надеясь, что

учитель к нему не обратится. Порой ему кажется, что он отключится прямо на занятии от одной мысли о том, что учитель намеревается вызвать его. Джош представляет, что выставит себя на посмешище перед всеми и не сможет перенести унижений. Он хочет бросить школу.

Еще один пример бессонницы, вызванной воображением, – распространенная форма тревоги ожидания как у подростков, так и у взрослых. Мать Эллери поняла характер бессонницы, которая указывает на присутствие тревоги ожидания. Это воображаемые школьные неудачи Эллери: ничего из этого на самом деле не случилось, но они не дают ей спать. Она не собирается бросать школу – она просто надеется избежать того, что все испортит.

Мама Эллери заметила, что ее дочери трудно заснуть каждую воскресную ночь. Эллери – отличная ученица, но она призналась маме, что тревожится о том, будто случится то, что «помешает ей учиться на одни пятерки». Возможно, это будет внезапный опрос или она неправильно выполнит домашнее задание. Она очень нервничала каждый понедельник, но в школе чувствовала себя более расслабленно и остальные ночи на протяжении недели спала спокойно.

Следующий пример – взрослый, который постоянно воображает самое плохое, верит собственным страхам и держит себя в постоянном состоянии тревоги ожидания.

Шакира начала сессию терапии со слов о том, что у нее выдалась ужасная неделя, потому что она знала, что умирает, и беспокоилась о том, как справятся ее дети и перенесет ли она грядущие мучения. Она ждала результатов какого-то анализа крови и была уверена, что он покажет смертельное заболевание. Предстоящий визит к врачу, до которого осталось всего два дня, вызывал у нее ужас. На следующей неделе она робко рассказала психотерапевту, что все нормально – пока. Но она все же чувствует, что страдает от какого-то нераспознанного заболевания. Это постоянная модель, с помощью которой воображение Шакиры и чувство тревожной неопределенности насчет здоровья не позволяют усвоить простой урок: тревога ожидания постоянно обманывает ее.

Разнообразные страшные образы, с которыми вы сталкиваетесь перед путешествием, – распространенный источник тревоги ожидания. В этом случае планы побега и избегания играют основную роль в порождении еще большей тревоги, несмотря на то что они никогда не приносятся.

Джеймисону нужно выезжать за пределы штата по работе несколько раз за месяц. Дни перед каждой командировкой для него будто фильм ужасов. Он несколько раз в день проверяет прогнозы погоды, ночью накануне поездки не может спать, а перед отъездом у него часто бывает рвота. Он беспокоится, что человек, присматривающий за его собакой, заболит и не позаботится о ней, хотя этого никогда не случилось. Он волнуется, что машина сломается, и подобрал две автомастерские для срочного ремонта и третий, запасной вариант. Он представляет, что опоздает из-за пробок. Воображает, что уснет за рулем. Он выясняет расположение больниц по пути – на всякий случай. Он думает, что, должно быть, становится слишком стар для всего этого, что ему придется оставить работу. Самый примечательный аспект его страха заключается в том, что когда он действительно оказывается на дороге, то вполне в состоянии справиться с тревогой. Но перед следующей командировкой всё повторяется.

Вот еще один пример тревоги, основанной на воображении, которая представляет собой метания, связанные с реакцией избегания. Это часто случается с теми, кто чрезмерно боится физических недугов. Порой случайное предположение профессионального медика запускает непрерывную тревогу ожидания.

Бьёрн – здоровый сорокалетний мужчина и заядлый бегун, завершивший три марафона к тридцати пяти годам. Теперь, когда он стал отцом двух маленьких дочек, он постоянно беспокоится о вероятности серьезно заболеть. Во время обычной проверки здоровья врач сказал ему, что в наши дни многие люди сдают простой анализ на кальций, который показывает количество кальция в сердечных артериях, – быстрый, недорогой, неинвазивный тест, который Бьёрн может пройти в течение следующих нескольких лет. Это простое предложение запустило практически панику! До этого он никогда не переживал за свое сердце – только по поводу рака, опухолей головного мозга и ВИЧ. Но теперь его ужаснуло, что тест может показать повышенный уровень склонности к сердечным заболеваниям. Бьёрн записался на анализ, но его захлестнул ужас перед возможными результатами, говорящими о приближении сердечного недуга. Он решил отказаться от анализа в последнюю минуту. Но затем представил, что у него вот-вот случится серьезный приступ и этот анализ мог бы стать единственным способом спасти свою жизнь. Так что он снова записался на анализ – и снова отказался за несколько часов до назначенного времени. Но, конечно, эта отмена породила иную форму тревоги ожидания. Он ощутил, что не разбирается в этом, попал в ловушку и не способен принять определенное решение, страшился, что стресс самой тревоги ожидания приведет к его смерти от сердечного приступа.

Когда Бьёрн мечется между двумя разными страхами, избегание не приносит облегчения.

Временами вы даже не осознаете, что попытки избежать проблемы мотивированы тревогой ожидания. Возможно, вы признаете, что вас что-то путает, но не связываете постоянное избегание с тревогой ожидания. Следующие два примера показывают реакции избегания, которые кажутся случайными, автоматическими или даже не связанными между собой.

Порой избегание проявляется в виде ряда ошибок, задержек, оплошностей или невезений. Воображаемый этим пациентом исход приводит к избегающему поведению, которое он не вполне осознает.

Гас пришел на терапию, потому что чрезвычайно боится болезней. Он признает, что визит к врачу пугает его, но согласился на ежегодные медицинские осмотры. Несмотря на это, ему необычайно сложно найти в своем графике место для записи, а затем попасть туда, когда время назначено. Как-то раз он случайно отправился в кабинет бывшего терапевта! Он так и не осознал этого и не мог понять, почему его записи не было в расписании врача. В другой раз он не смог справиться с домофоном и открыть дверь. Ему и в голову не пришло позвонить в регистратуру, чтобы там разобрались с проблемой. Прошло уже три года с последнего осмотра, и он беспокоится, что откладывание могло поспособствовать развитию какой-нибудь болезни. Несмотря на это, Гасу очень сложно признать, что именно тревога ожидания – а не всплеск невезения, плохое планирование или глупые ошибки – стала причиной того, что он не посещал врача ежегодно.

Тревога ожидания у Гаса проявилась в виде невнимательности и ошибок.

Полезный факт: тревога ожидания может проявиться в виде затуманенности ума, что приводит к ошибкам, опозданиям и оплошностям.

Еще один пример тревоги, основанной на воображении, особенно важно упомянуть в силу природы этого бедствия. Порой тревога ожидания может проявляться как общее недомогание: вы чувствуете слабость перед важным событием, а потом удивляетесь, когда «болезнь» магически исчезает после него.

Хосе ходил на занятие по импровизации и почувствовал себя совершенно больным перед важным выступлением перед живой аудиторией. У него разболелась голова, опухло горло и появилась тошнота, била дрожь. Он то и дело измерял температуру, пытаясь решить, идти ли ему туда, но температура была нормальной. Он почти надеялся на жар, потому что это решило бы дело. Его тревога сосредоточилась на попытках определить, идти ли ему, несмотря ни на что, или остаться дома. Он не осознавал, что «слабость» была тревогой ожидания и, скорее всего, прошла бы, как только он попал на место и занялся делом.

Тревожное тело Хосе обманывало его болезнью.

Полезный факт: тревога ожидания может выглядеть как острое недомогание, которое магическим образом проходит, как только заканчивается событие, которого мы страшимся.

Кроме того, тревога ожидания может ощущаться как чувство вины или невыносимой ответственности, когда мы воображаем катастрофические изменения в будущем.

Сэнди прочла статью о проблемах с продовольствием, которые могут быть вызваны климатическими изменениями, и о том, как это повлияет на глобальную миграцию людей в следующие десятилетия. После этого она не могла заснуть. Она все время представляла себя с маленьким голодным ребенком на руках в долгом пешем переходе по жаркому пустынному пейзажу, потому что голод и нищета неизбежны. Она решила, что бросит школу и посвятит жизнь борьбе с климатическими изменениями, но потом подумала, что будет безответственно потратить впустую родительские деньги. Ее мучило неприятное чувство тяжести в груди, возникало ощущение, что ее душат. Она постоянно ощущает чувство вины, когда думает о том, что с ней, скорее всего, все будет в порядке, а вот с другими – нет.

Вот еще одно типичное начало тревоги ожидания, основанной на воображении, – это реакция на осознание того, что может случиться что-то ужасное, несмотря на то что в прошлом такого еще не было.

Хильда – восьмидесятидевятилетняя вдова, которая живет независимо, пользуясь, когда нужно, доставкой продуктов и услугами автосервиса. Она гордится, что сама для себя готовит и справляется со своими делами, включая финансовые вложения и минимальные медицинские потребности. Однако недавно она споткнулась о коврик в ванной и упала на душевую стойку, вывихнув лодыжку. Она позвонила дочери, но отказалась вызвать скорую, ковыляя по дому с тростью до тех пор, пока не смогла ходить без опоры. К ее удивлению, она никак не могла перестать думать о том, что могла бы серьезно пораниться, и теперь сильно боится упасть. Она держится за мебель и стены и тревожится, стоит ли ей выходить на улицу. Она носит только ту пару обуви, которую считает надежной и подходящей. Ее отношение к самостоятельному выходу из дома в целом изменилось, даже несмотря на то, что ее травма была относительно несерьезной. Тревога ожидания заставляет ее чувствовать себя старой, уязвимой и неуклюжей. Мысль «что, если» делает ее излишне бдительной, ожидающей нового, худшего несчастья.

Тревога, основанная на памяти

Тревога ожидания, основанная на памяти, – обусловленный тревожный отклик, который возникает, когда вы вспоминаете о предыдущей панической атаке или очень высоком уровне беспокойства. Это в меньшей мере продукт воображения, чем функция воспоминания о ярком переживании, действительно имевшем место в прошлом. Ситуация, в которой возникло подобное беспокойство, ассоциируется и связывается с тревогой. Это обусловленная реакция. Такая тревога ожидания чаще всего появляется автоматически. Если с вами случилась паническая атака в лифте – даже много лет назад, – память об этом остается очень яркой, и всякий раз, когда вы хотите снова зайти в лифт, вас охватывает тревога. Вы склонны идти на попятную и колебаться, стоит ли снова помещать себя в такую ситуацию, как будто все лифты для вас опасны и вызовут столь же сильную тревогу. Это может сохраняться долгое время и после того, как вы совершили множество поездок в лифте без каких бы то ни было происшествий. Тревога ожидания, основанная на воспоминаниях, может проявляться физически, даже если вы не осознаете связь с событием в прошлом.

Подобно этому, если вы хоть раз впадали в ступор в пятом классе, делая доклад о книге, эхо пережитого опыта может сохраняться даже во взрослом возрасте, и он может обобщиться до любой ситуации, в которой фокус внимания направлен на вас или вас беспокоит, как оценят ваше выступление другие. Даже мысль о выступлении на собрании может запустить воспоминание о стыде и мучении, которые вы пережили несколько десятилетий назад, и спровоцировать тревогу ожидания. Такая тревога часто встречается при панических расстройствах, разнообразных фобиях, социальной тревоге и боязни выступлений.

Как это выглядит

В следующем примере тревоги ожидания, основанной на воспоминаниях, размышление о возвращении на место панической атаки неизбежно подпитывает ужас.

Майра – независимый молодой инженер, которая живет в страхе перед тем, что у нее случится паническая атака на мосту. Два года назад, отправившись на машине к другу, живущему на другой стороне залива, она отметила ускорение сердцебиения, чувство головокружения и сдавленности в груди. Майра сказала себе, что просто устала, и продолжила вести машину, но, когда доехала до моста, внезапно поняла, что не сможет остановиться, если будет нужно, и пережила первую полноценную паническую атаку. С тех пор этот опыт преследовал ее, хотя ни разу не повторялся. Но она и не бывала на мосту. Теперь она связана обязательством снова съездить к другу. У нее сложности с засыпанием. Она продолжает воображать постыдную сцену, в которой действительно тормозит на мосту, останавливая движение, и выглядит как задыхающийся лунатик. Она размышляет, не придумать ли ей еще одну отговорку, чтобы отказаться от поездки.

Воспоминание о неприятном опыте вкупе с воспоминанием или ощущением в теле могут запускать тревогу ожидания, основанную на воспоминаниях. В приведенном ниже примере спусковым крючком стало ощущение переедания, но есть виды тревоги ожидания, основанной на воспоминаниях, связанных с видами, звуками, запахами и вкусами, а также физическими ощущениями.

Шанти беспокоилась, что ее вырвет, с тех самых пор, как отравилась, будучи маленькой девочкой. После этого она порой отказывалась идти в школу из страха, что ее вырвет

в классе. Уже взрослой, всякий раз, когда ей нужно выехать за пределы района, она обязательно убеждает себя, что не наелась до ощущения сытости, поскольку связывает это ощущение в желудке с рвотой. Если она плотно поела и чувствует себя сытой, а ей нужно ехать, она ждет, пока ощущение не уйдет.

Тревога ожидания может быть генерализованной, как, например, у человека, который страшится и избегает всех ситуаций, где может почувствовать себя загнанным в ловушку, или всех ситуаций, где его будут судить. Или же она может быть довольно специфичной. Вот ученица начальной школы, которой нравятся некоторые общественные мероприятия, но она испытывает в первую очередь тревогу ожидания.

Эми – десятилетняя девочка, страдающая от тревоги ожидания всякий раз, когда ей нужно пойти на вечеринку или стать частью какого-то собрания. Что интересно, она с нетерпением ждет походов в школу, ей нравится встречаться и играть с одной-двумя подругами. Но она никак не может выйти из машины, когда нужно посетить дом со множеством людей в нем, зачастую жалуется, что «живот болит», как раз перед днями рождения. Ее отец считает, что это началось, когда в прошлом году на дне рождения ее дразнил старший брат девочки. Она начинает капризничать и переживать, когда наступает время отъезда, а порой просто застывает перед входной дверью, вместо того чтобы нажать на кнопку звонка или войти вместе со своими спутниками. Эми не в состоянии объяснить, что ее беспокоит. Она избегает больших групп людей независимо от того, с родными она или нет.

Многие дети, подобно Эми, не могут рассказать нам, что чувствуют тревогу ожидания, но на это указывают их поступки. В случае с Эми ее страхи, скорее всего, беспокойство, вызванное воображением, в совокупности с воспоминаниями о тяжелом опыте. Не такое уж редкое сочетание.

Тревога, запускаемая травматическим триггером

Тревога ожидания, запускаемая травматическим триггером, автоматически возникает, когда вы представляете столкновение с событием, или рядом событий, или напоминаний, что вызвали у вас сильную боль, беспокойство либо моральную травму в прошлом. Такая тревога ожидания в большей мере основана на реальности, чем на воображении, однако она преувеличивается прошлым опытом или настоящей травмой. Примером может служить сильная тревога насчет возвращения домой на семейное мероприятие, где вы можете ненадолго столкнуться с членом семьи, который проявлял к вам насилие много лет назад. Вы, скорее всего, предвкушаете неприятные чувства при мысли о встрече с ним, даже если вряд ли будете общаться.

Как это выглядит

Предвкушение контакта с травматическим триггером может взвинтить привычный дискомфорт до сильной тревоги ожидания. В следующем примере Энцо ощутил «чистую панику» после встречи выпускников. Травматические воспоминания усилили тревогу ожидания Энцо.

Энцо вырос в низших слоях Бостона и ходил в приходскую школу, где некоторые из учителей были чрезвычайно жестоки. Энцо четко помнит, как его постоянно оскорблял один особенно противный учитель в восьмом классе, помнит о страхе и унижении, что преследовали его весь учебный год. Когда он получил приглашение на двадцать пятую годовщину со дня окончания школы, тревога ожидания резко усилилась, но он решил посетить встречу. Он про-

думал планы отступления, включая возможность раннего ухода. Он решил, что «укрепит» себя заранее парой бокалов, и убедился, что жена понимает: возможно, им придется внезапно уйти, если он на самом деле столкнется с учителем, когда-то третировавшим его. Недавно у него начались кошмары, в которых его травит или ругает безликий человек.

Чувствительность к ожидаемой тревоге

Как мы уже видели, слишком активное воображение может быть мощной силой, порождающей тревогу, особенно если вы одни, а фантазии сосредоточиваются на возможных катастрофах, которые могут захлестнуть вас. Это особенно верно, если речь идет о людях, которые чувствуют себя уязвимыми и неспособными справиться с тревогой, ожидающими от себя самих, что в чрезвычайной ситуации «развалятся на куски». Чувствительность к тревоге – общий страх тревоги или бедствий. Она берет начало в убежденности в своей неспособности справиться с тревогой в целом, что приводит к тому, что в определенных ситуациях вы чувствуете хрупкость. Возможно, в контексте этих ситуаций вас посещает особенно сильное чувство несостоятельности или неспособности с ними справиться. Результатом становится страх. Как правило, ситуации, которые порождают подобную тревогу ожидания, подразумевают новизну, возбуждение или определенный вызов. Другие люди в подобных случаях тоже испытывают тревогу, но есть одна большая разница: вы боитесь не только ситуации – вас также страшит ожидаемая тревога. Эта чувствительность к тревоге возникает в форме «Что, если я не смогу это вынести?» или «Что, если я не смогу справиться или функционировать, потому что тревога возьмет верх?» Простые успехи в ориентировании в новых ситуациях, бывшая сопротивляемость, по-видимому, затмеваются, объясняются или принижаются этим.

Как это выглядит

В этом примере Ниа так боится испугаться, настолько убеждена в неспособности позаботиться о себе в состоянии тревоги, что верит, будто не может оставаться одна ночью.

Когда она узнала, что муж собирается уйти от нее, Ниа немедленно начала искать подругу, которая будет поблизости, и еще одну, запасной вариант, просто на случай, если что-то случится и ей понадобится помощь, когда она будет одна. Она представляет, как упадет в душе, заболеет, услышит странные звуки снаружи или просто останется без электричества. Она утешает себя, нося с собой по дому мобильный телефон. Она подумывала о том, чтобы записаться в программу медицинского оповещения для пожилых и носить устройство на шее, но устыдилась, поскольку в тридцать девять лет у нее нет никаких медицинских проблем, а муж уже настроен критически.

В еще одном примере предвкушения тревоги, вызванной чувствительностью, Наталья сомневается в своей способности стать родителем в контексте панического расстройства и социальной тревоги. Страх панической атаки, унижительного опыта или невыносимого уровня тревоги кажется ей непреодолимой трудностью. Но избегание приводит к чувству вины и размышлениям о качестве выполнения родительских обязанностей. Глубинные проблемы, связанные с сомнением в себе и неуверенностью, подпитывают ее ожидания: она не подходит для текущей задачи.

У Натальи семилетняя дочь. Они с мужем иммигрировали из Белоруссии, она бегло говорит по-английски с акцентом. Поскольку ее дочь пошла в школу, Наталью пугает контакт с матерями одноклассников. Природная робость, панические атаки, которые она пытается

скрывать, в сочетании с социальной тревогой, стыдом по поводу иностранного акцента и страх паники заставили Наталью избегать всех контактов с родителями друзей своей дочери. В результате ее дочери не хватает общения со сверстниками, ее спрашивают, почему она одна из всего класса не приглашает к себе домой поиграть.

Ниа и Наталья обладают общей чертой – чувствительностью к тревоге, они боятся самой тревоги. Их пугают физические проявления, которые случаются при панической атаке или во время повышения уровня тревоги, а также психологического опыта тревоги. Мы изучим чувствительность к тревоге более детально в третьей главе.

Полезный факт: чувствительность к тревоге может быть мощным источником тревоги ожидания.

Тревога, основанная на смене настроений

Наконец, есть тревога ожидания, основанная на смене настроений, которая может проявляться во время периодов клинической депрессии, болезни или других биологически обусловленных перепадов настроения. К примеру, в послеродовой период, при смене гормонов и недостатке сна, можно ощутить нехарактерную для себя тревогу ожидания по поводу встречи с другими людьми. А может, вы боретесь с депрессией, которая лишает вас энтузиазма к чему бы то ни было, и дела, которые вы обычно ждали, могут стать тем, что пугает и может вызвать тревогу ожидания. Когда вы подавлены, когда чувствуете, что вы – не вы, не способны выполнять свои обычные дела, сосредоточиваться или наслаждаться чем-нибудь, естественно испытывать тревогу ожидания по поводу обязанностей, встреч с другими людьми или даже тех видов деятельности, которыми вы обычно дорожили. Лечение глубинного состояния возвращает вас к привычной уверенности в себе, и тогда подобная тревога естественным образом утихает.

Как это выглядит

Когда депрессия берет верх, люди, которые обычно чувствуют себя комфортно и уверенно, смотрят на каждое дело как на непосильное и нервирующее. Вот пример тревоги ожидания, основанной на смене настроений. Клиническая депрессия Кевина вызывает у него чувство подавленности, ощущение, будто он не похож на самого себя.

Кевин страдает от повторяющейся клинической депрессии. Когда он хорошо себя чувствует, он популярный, общительный парень, занимает лидерские позиции на рабочем месте и обычно лучше, чем большинство людей, сохраняет равновесие в состоянии стресса. Только жена знает о его проблемах с психическим здоровьем. Недавно антидепрессанты перестали действовать, и он сменил лекарство. Он чувствует, что замедлился, у него проблемы с концентрацией, он плохо спит и потерял вес. В таком состоянии он чувствует себя никчемным и едва справляется с работой из дома с момента начала пандемии COVID-19. Но наступит время, когда ему придется лично вернуться в офис, и это вселяет в него ужас: «Если я в таком состоянии, все узнают, что что-то не так. Не думаю, что справлюсь с новыми заданиями на работе, я чувствую себя потерянным и неспособным». Хотя дата его возвращения в офис не назначена и есть все основания полагать, что новые лекарства помогут, он настолько полон тревоги ожидания, что раздумывает оставить работу по медицинским показаниям, сославшись на мигрени, а не на психическое здоровье.

Полезный факт: тревога ожидания может порождаться воображением, памятью, предполагаемыми травматическими триггерами, чувствительностью к тревоге или настроением.

Эти примеры, конечно, не иллюстрируют весь спектр тревоги ожидания, но они позволяют получить представление о том, где и как тревожное ожидание проявляется как избегание и вынуждает нас к нему.

Изучаем себя

Научитесь распознавать собственную тревогу ожидания. Вспоминая ситуации, которых вы избегали, и времена, когда без нужды страдали перед принятием выбора или трудностей, попробуйте определить тревогу ожидания. Не торопитесь. Можете найти примеры, когда вы не сделали чего-то или не смогли сделать то, чего хотели? Каждый день на протяжении недели размышляйте об обстоятельствах в своей жизни, которые провоцируют тревогу ожидания. Проверьте, в состоянии ли вы заметить, какую роль в этом может сыграть нерешительность. И обратите внимание, как над вами берет верх избегание или жажда уйти от ситуации.

Выводы

К этому моменту мы познакомили вас с явлением тревоги ожидания, компонентом почти всех тревожных состояний, и описали, почему она является отдельно вычлняемым компонентом тревожного переживания. Мы коснулись способности предвосхищающей тревоги обманывать вас, заставляя считать ее предвестником того, что должно случиться. Мы представили как можно более точные предположения о том, насколько она распространена. Мы описали, как тревога ожидания проявляется в ходе жизни, каковы некоторые из наиболее распространенных видов ее переживания. Мы рассмотрели роль нерешительности в непроизвольно самовоспроизводящейся и усугубляющейся тревоге ожидания. Мы изучили, как это выглядит в реальной жизни. Определение тревоги ожидания позволит вам сосредоточиться на роли избегания в поддержании тревоги. Понимание того, как это явление действует в реальности, позволит преодолеть препятствия, которые мешают вам вести ту жизнь, о которой вы мечтаете.

Глава 2. Хроническая нерешительность: между молотом и наковальней



Хроническая нерешительность проявляется как ступор в момент выбора, неспособность двигаться дальше. Это может происходить на постоянной основе в случае с мелкими, незначительными выборами (какое кино посмотреть? какую марку крупы купить?), а также со значимыми моментами выбора (нужно ли выходить замуж за этого человека? купить ли этот дом?). Это привычка избегать решения, порой мучительная, тревожная и сознательная, а порой бессознательная. В хронической нерешительности часто присутствует значительная доля тревоги ожидания, и, как мы говорили в первой главе, нерешительность часто подпитывает и усугубляет тревогу. Прокрастинаторы и перфекционисты часто сталкиваются с хронической нерешительностью, равно как и многие люди с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). В этой главе мы исследуем хроническую нерешительность в ее многочисленных формах.

Хроническая нерешительность может выглядеть так:

У Кэрол постоянно возникают проблемы с принятием решений. Когда сломался водонагреватель, она не могла решить, какую модель выбрать. Когда сломалась плита, она не могла сделать выбор между варочной поверхностью и кухонным блоком. Месяцами в ее доме не было плиты или горячей воды. Ее дети редко получали подарки на дни рождения, хотя она часами выбирала «правильные». Она хронически опаздывала на встречи с другими людьми, поскольку никогда не была уверена, что надеть. Она хотела переехать в другую квартиру, но, казалось, никак не находила подходящую, несмотря на продолжительный подбор жилья. Тем временем ее семья из четырех человек жила в маленькой квартирке с двумя спальнями, хотя они могли позволить себе жилье побольше. Кэрол раздумывала обо всех упущенных возможностях, но была неспособна разорвать этот круг. Кэрол страдала от хронической нерешительности.

Вам знаком опыт Кэрол? Если вы сражаетесь с хронической нерешительностью, то, вероятно, сосредотачиваетесь на терзающих вас сомнениях, не зная, какое «правильное» решение принять. Или же вы просто в ступоре, откладываете решение на потом, забываете о нем или избегаете, потому что последствия любого выбора могут завести вас не туда, привести к плачевным результатам или вызвать сожаления. Хроническая нерешительность, распространенная среди людей с обсессивно-компульсивным расстройством, генерализованной тревогой или депрессией, – это привычка, стиль – не принимать решения. Это способ существования в мире. Подобно тревоге ожидания, чрезмерные размышления и фантазии о будущем играют важную роль, парализуя действие. Однако, в отличие от тревоги ожидания, хроническая нерешительность может сопровождаться как сильной, так и слабой тревогой или отсутствием явной, сознательной тревоги.

Полезный факт: хроническая нерешительность – повторяющаяся склонность избегать решений и впадать в ступор.

Не просто обычная нерешительность

Стремление избежать принятия решений (крупных и мелких) – порой совершенно обычное дело. Все мы знакомы с людьми, которые время от времени впадают в ступор, по-видимому не в состоянии принять какое-то решение. Это нормально – иногда мы просто недостаточно уверены или не обладаем необходимой информацией и потому ненадолго откладываем выбор. «Застревание» в определенные моменты выбора не является хронической нерешительностью. Разница в том, что люди, не страдающие от хронической нерешительности, выходят из тупика, им удается вернуться к жизни. Напротив, хроническая нерешительность – устойчивая склонность не принимать решения и впадать в ступор. Мы говорим об общей тенденции, о стиле отказа от принятия решения.

Некоторые люди с хронической нерешительностью, по-видимому, не способны принимать решения во всех областях, в то время как другие испытывают подобные трудности лишь в некоторых аспектах жизни, когда хроническая нерешительность их парализует. К примеру, человек может быть напорист и решителен на работе, но не способен брать обязательства или делать выбор в сфере романтических отношений. Человек может уверенно чувствовать себя в повседневной роли родителя, но быть совершенно неспособным выбрать парикмахера или место отпуска.

Мы не можем привести точную статистику о числе людей, страдающих от хронической нерешительности, поскольку это не диагностическая категория и достоверных исследований по этой проблеме нет. Многие люди с хронической нерешительностью считают ее «личной особенностью», плохо думают о себе и не ищут помощи. Это чрезвычайно прискорбно, потому что есть эффективные методы работы с такими проблемами. Кроме того, подобный паралич может быть аспектом иных проблем, включая тревогу, ОКР и депрессию, и со всем этим можно продуктивно работать. Хроническая нерешительность – не черта личности; это поведенческая проблема, которую можно изменить. Также она по-разному выглядит у разных людей, что мы обсудим далее.

Полезный факт: хроническая нерешительность не черта личности – это поведенческая проблема, с которой можно справиться.

Четыре способа избежать принятия решения

У каждого человека с хронической нерешительностью есть особые чувствительные участки и индивидуальные привычки избегания решений. Вот четыре наиболее распространенные модели ухода от принятия решения. Возможно, вам присущ особый способ отказа от выбора, и мы предлагаем уделить внимание собственной манере хронической нерешительности и ухода от принятия решений.

Прокрастинация и откладывание

В то время как «прокрастинация» означает, что вы знаете, что вам нужно, но не способны в данный момент принять решение сделать это, «откладывание» ближе к отказу от принятия решения. Вот пример прокрастинирования.

Ассаду нужно подать онлайн-заявление в колледж к определенной дате. Он искренне хочет попасть в любимую школу. Кроме того, он заядлый велосипедист, поэтому планирует начать подачу заявления, как только подойдет к концу велосипедный сезон. И все же всякий раз, заходя в Сеть, он обнаруживает себя за просмотром журналов о велосипедном спорте, изучением нового оборудования для своего велосипеда и фантазиями об удовольствии, которое доставит ему новейшее высокотехнологичное устройство для велосипедистов. Кроме того, он заядлый геймер. И потому, как раз тогда, когда он чувствует гнетущее приближение дедлайна, то обнаруживает, что выпустили новейшую версию его любимой игры. Он играет и не может остановиться. Наконец, вечером перед истечением срока подачи заявления родители выдергивают его из игры, и ему удается завершить подачу заявления в самую последнюю минуту. Модель та же, что и у многих из тех, кто играет всю ночь перед экзаменами.

В следующем примере откладывания Тапани уходит от принятия решения.

Тапани – увлеченный член организации «Гостмастерс», он посещал ее собрания, чтобы отточить навыки продаж. Ему потребовалось много лет, чтобы решиться получить сертификат. Чтобы получить квалификацию, ему нужно было провести двенадцать мини-лекций в обеденное время за полугодовой период. Первые пять месяцев он провел, не сумев остановиться ни на одной теме, определиться ни с одной датой выступления или счесть готовой хотя бы одну лекцию. Наконец, он дал двенадцать мини-лекций за три недели. Такого рода отсрочки – характерная черта его жизни. Он так долго выбирал между двумя предложениями о работе, что оба пропали. Когда дело шло к возможному повышению, он просрочил подачу анализа эффективности своей работы, поскольку не мог решить, как себя оценить, и упустил возможность.

Активное уклонение (суем голову в песок)

Уклонением называется увиливание от любых аспектов решения, которое вы не желаете принимать, и попытки притвориться, что вам не нужно ничего решать.

Афродита – успешный малый предприниматель, она первой среди близких и дальних родственников занялась бизнесом. Годами ее отношения с семьей были конфликтными. Оказавшись вовлеченной в финансовый спор со своей младшей сестрой, она игнорировала ее сердитые

письма и не отвечала на телефонные звонки и сообщения. Однажды она получила электронное письмо от адвоката, где говорилось, что его наняла ее сестра и что Афродите стоит найти адвоката, который представлял бы ее. Тем не менее Афродита не ответила на эту просьбу. Придя наконец на консультацию к психотерапевту, она призналась, что у нее в ящике более двухсот непрочитанных писем, имеющих отношение к этому конфликту. Она не решила, сдать ли сестре в ее требованиях или отстаивать свою позицию, и потому просто избегала вопроса в целом.

Забывание

Забывание (иногда его называют «удобным забыванием») – способ избегания, который находится за пределами нашей осознанности. Оно может казаться случайным, пока не проявится закономерность.

Жена Мэттью обеспокоена тем, что тот принимает марихуану, но он не решил, хочет ли бросить. Порой он хочет сократить или даже прекратить употребление, а порой не желает этого. Он согласился пойти на терапию, чтобы поработать над проблемой, но постоянно пропускает визиты к психотерапевту. Он заносит их в календарь на телефоне, но затем забывает проверить телефон в начале рабочего дня. Затем, спустя несколько часов после пропущенного визита, он понимает, что просто «забыл». Также он не помнит обещания, данные им по поводу домашних заданий к терапии; они просто улетучиваются из его головы. Он решает отказаться от марихуаны на месяц, но затем забывает о своем обещании самому себе и делает затяжку.

Принятие решений с оговорками

Непостоянный, изменчивый, обратимый, пересматриваемый выбор может сделать любое потенциальное решение гипотетическим, открывая простор бесконечным метаниям без принятия окончательного решения.

Карен искала идеальные наручные часы два года. Она покупает, а затем возвращает одни часы за другими. Она покупает лишь те часы, стоимость которых вернут целиком. Одни модели слишком кричащие, другие слишком простые, третьи могут вызвать мысль, что она выставляет себя напоказ, а четвертые такие обычные, что никто их не заметит. Порой встает вопрос о том, заслуживает ли она эти часы, в то время как другие голодают. Порой Карен возвращает покупку только потому, что чувствует, что она была слишком импульсивна, а порой размышляет над выбором часов и рассматривает онлайн-каталоги много раз в день, так и не заказав. Она решает, что часы устарели, ведь у всех есть мобильники, а затем снова меняет точку зрения. Она все еще в поиске.

Полезный факт: способы застревания включают прокрастинацию и откладывание, активное уклонение, забывание и принятие решений с оговорками.

Уходя от принятия решения или выбора, люди могут использовать любую комбинацию этих способов застревания, порой сознательно избегая тревоги, а порой бессознательно увиливая от нее в бедственном положении.

Хроническая нерешительность может иметь в своей основе разные проблемы

Хроническая нерешительность может проистекать из самых разных проблем. Порой она коренится непосредственно в тревоге ожидания. Если это верно для вас, пугающие истории о катастрофических последствиях и воображаемые исходы могут привести к «замороженности» или «ступору», чтобы предотвратить неудачи, потери, позор и несчастья.

В следующих разделах мы познакомим вас с шестью разновидностями хронической нерешительности – избеганием потенциальных рисков, избеганием «неправильных» решений, попытками сделать наилучший выбор (параличом анализа), попытками сделать «верный» выбор, страхом упустить возможность и, наконец, нерешительностью, которая кажется обоснованной, – и сопроводим все это примерами из реальной жизни, касающимися того, как каждая разновидность влияет на человека.

Однако помните: привычка уходить от принятия решения – оставаться в ступоре – может проявиться почти в каждом аспекте вашей жизни, от выбора приглашения до выбора супруга, от заполнения анкеты до выбора университета, от решения, где сесть, до переезда в другую страну. Так что воспринимайте нижеследующие описания как пример, а не исчерпывающий список. Также обратите внимание, что у некоторых людей сочетается несколько способов ухода от принятия решения.

Избегание потенциальных рисков

Попытка избежать потенциальных рисков лежит в основе одного из видов хронической нерешительности, связанных с тревогой ожидания. Среди примеров – неспособность явиться на прием к врачу или решиться на столкновение с трудностями, взяться за проект или предложить себя на ответственную должность. Вы принимаете решение, а затем постоянно пересматриваете его. Скорее всего, у вас есть план отказа от любых обязательств, вероятно в форме «напиши мне накануне, и я посмотрю, смогу ли», «посмотрим, как я буду тогда себя чувствовать» или «я могу передумать». Такая хроническая решительность крайне неприятна для друзей и родственников, которые редко надеются на ваши обязательства, а зачастую им приходится справляться с отказом в последнюю минуту и сменой планов. Вы неумышленно создаете себе репутацию ненадежного, нерассудительного или даже эгоистичного человека. Избегание потенциальных рисков связано с избеганием тревоги ожидания, которую вызывает любой выбор.

Как это выглядит

Избежать всех рискованных ситуаций невозможно, и попытка сделать это может привести к пропуску важного дедлайна. Камила – мать-одиночка, которая желает самого лучшего своей семнадцатилетней дочери Фернанде. Ее нерешительность уже привела непреднамеренно к рискованной ситуации. Камила ищет безопасных решений, но они невозможны.

Когда Фернанде исполнилось двенадцать лет, педиатр порекомендовал ввести ей вакцину против одной из форм рака у женщин. Но, для того чтобы прививка была наиболее действенной, ее нужно было поставить до тринадцати-четырнадцати лет. Камила изучила огромный объем информации и поняла, что в вакцинации были как позитивные, так и негативные аспекты. Ее единственной мотивацией было уберечь Фернанду от риска. Но она не смогла

принять решение, хотя доктор настаивал, что «польза значительно перевешивает риски». И все же Камила не была уверена. Поэтому она продолжала откладывать решение. Теперь Фернанде семнадцать, и эффективность вакцины будет значительно слабее, но Камила до сих пор не решила, делать ее дочери или нет.

Избегание «неверного» выбора

Второй тип хронической нерешительности, берущий начало в тревоге ожидания, сосредоточен вокруг избегания совершения «неверного» выбора. Примером тому служат ситуации, когда вы воображаете, что сильно пожалеете об этом или окажетесь в ловушке невыносимой ситуации, из которой не будет выхода. Он заключается в избегании ошибки – серьезной ошибки вроде выбора неверного учебного заведения или спутника жизни либо мелкой вроде покупки невозвратного предмета одежды, который вам в конце концов разонравится. Вот пример: молодая незамужняя женщина, которая больше всего на свете мечтала о детях, бесконечно сравнивала преимущества усыновления, искусственного оплодотворения и поиска партнера с маленькими детьми. Невероятно, но это продолжалось до тех пор, пока ее возраст не достиг шестидесяти пяти – тогда она наконец поняла, что уже слишком поздно. Это пример прокрастинации: мы коснулись ее вкратце, а подробнее поговорим в шестой главе. Активные фантазии о планах, которые пойдут не так, возможные катастрофические результаты или ожидания непереносимого сожаления – вот что подпитывает подобный ступор.

Как это выглядит

Мысли о том, что выбор будет сделан неверно, лишают некоторых людей способности двигаться. А когда ставки кажутся невыносимо высокими, избегание проблемы в целом может стать способом бесконечно откладывать принятие любого выбора. Алвиту погружают в ступор воображаемые серьезные сожаления по поводу принятия неверного решения.

Алвита живет со своим парнем уже восемь лет. Она утверждает, что поначалу они показались идеально подходящими друг другу, но ее парень начал меняться, как только они съехались. Он отдалился от нее и стал меньше общаться. В первый раз она задумалась о разрыве с ним, когда он проигнорировал ее попытки обсудить проблему – почти семь лет назад. Сейчас они живут довольно далекой друг от друга жизнью: спят в разных комнатах, редко едят вместе, и Алвиту раздражает, что ее парень проводит все свободное время за видеоиграми. Алвита стала внимательнее относиться к своему здоровью. Она регулярно занимается спортом, правильно питается и немного похудела. Ее парень, напротив, по-прежнему заказывает пиццу и остается лежебокой. Всякий раз, когда Алвита задумывается о разрыве, она осознает, что он достойный человек, который никогда не вел себя с ней дурно, он надежный добытчик и поддерживает попытки Алвиты сохранить здоровье. Алвита обсуждает проблему с двумя подругами. Одна советует сохранить отношения – порой парень Алвиты бывает очаровательным и станет надежным отцом для детей, которые, скорее всего, у нее будут. Другая советует бросить его, потому что она достойна гораздо лучшего. Алвита гадает, не просит ли она слишком многого. Может, именно это и есть отношения? Она представляет себя рядом с человеком, с которым у нее будет подлинная близость, но боится совершить крупнейшую ошибку в своей жизни, если положит конец этим отношениям. Она знает, что столь долгое ожидание оставило ей еще меньше времени на поиски кого-то другого, если она хочет завести детей.

А этот человек с хронической нерешительностью сосредоточен на том, как не сделать неправильный выбор касательно путешествий и развлечений.

Бен не турагент и не портье, но знает всё, что связано с покупкой билетов куда угодно. Билет должен быть результатом досконального изучения всех возможных маршрутов, длительности пробега и каждого варианта существующих развлечений или действий. Это должен быть лучший выбор – и Бен пускается в поиски самого выгодного купона, чтобы быть уверенным в этом. Также билеты должны быть возвратными на случай, если он не сможет поехать или что-то пойдет не так. Затем он постоянно проверяет прогноз погоды, политическую ситуацию, онлайн-обзоры и всплывающие альтернативы или возможности, сверяется со своими ощущениями, хорошими или дурными. Он постоянно передумывает в последнюю минуту или отказывается от поездки.

А далее – отличный пример человека, который принимает решения с оговорками. Для многих людей с хронической нерешительностью незначительная на первый взгляд проблема, к примеру ужин вне дома, может стать испытанием. Как можно ожидать от человека выбора одного блюда, ведь в меню, возможно, есть что-то повкуснее? Кроме того, есть что-то постыдное в словах: «Пусть сначала другие закажут, я еще не решил».

Габриэлле никогда не нравилось есть вне дома с друзьями, потому что зачастую она последней решала, что заказать. Выбор подавлял ее, и она никогда не была уверена в том, чего ей хочется больше всего. Но затем она решила проблему: вместо того чтобы пытаться выбрать по вкусу, она сознательно избегает решения и заказывает одно и то же всякий раз, когда бывает в ресторане. Может, и не то, что ей хочется съесть, но это спасает ее от необходимости мук выбора.

Габриэлла творчески и сознательно избегает принятия решений. Она жертвует разнообразием, чтобы предотвратить тревогу, чем сильно напоминает свою коллегу, всегда надевающую одно и то же (брюки хаки и белую рубашку), «чтобы все упростить».

Выбор лучшего варианта, или Паралич анализа

Также есть формы хронической нерешительности, в меньшей мере обусловленные тревогой ожидания. Один из примеров сосредоточивается вокруг выбора наилучшего варианта. Иногда это называют «параличом анализа». Это подразумевает, что нам необычайно трудно дается выбор между двумя или несколькими альтернативами.

Если у вас присутствует эта форма хронической нерешительности, вы ходите туда-сюда снова и снова, ничто не привлекает вас как возможность выбора. Снова и снова вы бесконечно изучаете вопрос, собираете мнения других людей и пишете бессмысленные списки «за и против». Частично это обусловлено желанием сделать наилучший выбор и связано с перфекционизмом, о котором мы поговорим в шестой главе.

Как это выглядит

Вот случай хронической нерешительности: мужчина не может совершить простую покупку, хотя с готовностью признает, что на самом деле совсем не важно, купит он эту вещь или нет. Важно, чтобы он сделал наилучший выбор и не сожалел о том, что не купил что-то другое.

Дэвид годами хотел купить аквариум. Он не мог решить, нужен ли ему двадцатилитровый аквариум или двухсотлитровый, высокий или вытянутый, с пресноводными или морскими рыбами, живыми или пластиковыми растениями, пойти ли ему на большие расходы с самого начала или для начала купить что-то мелкое, а затем расширяться. Он до сих пор ничего не купил. Загвоздка вот в чем: как только он купит рыб (а это живые существа, он не сможет их вернуть), ему придется заботиться о них наилучшим образом, и он, возможно, пожалеет о покупке. Он заходил во множество магазинов и бродил по бесчисленным интернет-сайтам. Этого еще не случилось, но он верит, что точно поймет, когда увидит нужную вещь. Тем временем он твердит себе, что все это не столь важно. Жена уже устала наблюдать за его метаниями. Желание сделать наилучший выбор приводит Дэвида к избеганию выбора.

Есть много форм хронической нерешительности, которые заключаются в мыслях о том, что нужно что-то сделать. Задумывались ли вы о волонтерской деятельности в церкви, так и не занявшись этим на самом деле? Думали ли о том, чтобы пригласить на свидание свою соседку по парте? Или размышляли о приглашении соседа на совместную прогулку? Или даже раздумывали, не попросить ли о повышении?

Порой размышление о том, чтобы что-то сделать, может также подразумевать изучение вопроса и разговоры о нем с другими людьми. Разница между хронической нерешительностью и обычным шагом вперед заключается в том, что при хронической нерешительности продвижения к действию нет. Человек застрял в мыслях, изучении вопроса или беседах о нем. Все это неважно, потому что результат в любом случае отсутствует. Никакие обсуждения, размышления или изыскания не приводят к поступку. Думая еще больше, мыслям не поможешь.

Полезный факт: излишнее раздумывание над проблемой, разговоры о ней или исследование темы зачастую является признаком хронической нерешительности в форме паралича анализа.

Совершение «верного» выбора

В основе другой формы хронической нерешительности лежит желание сделать «верный» выбор. Возможно, у вас в голове есть идея о том, чего вы хотите, или чувство, что вы поймете, когда натолкнетесь на то, чего вам хочется. Возможно, вы хотите купить правильный дом, правильный автомобиль по правильной цене или правильное произведение искусства, что заполнит пространство в гостиной. Однако ваши усилия, увы, тщетны. Вы ждете того самого чувства: «Ага! Вот оно!» Вы стремитесь к ощущению уверенности или, по крайней мере, отсутствию любых сомнений. Хотя определенную роль здесь играет и тревога ожидания, чаще все дело в нетерпимости к неопределенности (или в сомнениях, характерных при ОКР), что мы рассмотрим более детально в шестой главе.

Как это выглядит

Когда мы сосредоточиваемся на уверенности в том, что совершаем правильный выбор, то, что может показаться простым решением, становится непреодолимым. В конце концов вы теряете выбор, поскольку другие принимают решение за вас. Вот пример.

Фатима купила новую квартиру, ей нужно продать старую. Она купила новую квартиру у подруги, агента по недвижимости, но не торопится задействовать ее при продаже старой квартиры. Она предпочитает выбрать кого-то более признанного, того, кто обладает профессиональной репутацией в городе, но не хочет обидеть подругу. Не в состоянии

принять решение, она просто выбрасывает этот вопрос из головы, сознательно ничего не предпринимая. Старая квартира месяцами пустует, а муж выказывает все больше недовольства по поводу ее бездействия. Наконец подруга-агент связывается с Фатимой и ставит ее в известность, что та должна выставить свою собственность на продажу и она (подруга) начнет показывать ее на следующей неделе. Фатима соглашается, но все же колеблется, был ли этот выбор правильным.

Вот пример совершенного тупика в отношениях по причине того, что оба человека уже долгие годы ждут, когда им удастся сделать правильный выбор. Они ждут подходящего времени для предложения, а оно не наступает.

Пи Джей и его подруга Линда живут вместе одиннадцать лет. Они купили дом, у них общая обожаемая собака, и все считают их парой. Они хотят вступить в брак, воодушевлены и без конца обсуждают, где проведут медовый месяц. Пи Джей говорит, что они всегда будут вместе, и ждет, пока произойдет его повышение – потом они смогут вступить в брак. Линда сильно занята своим собственным домашним предприятием и уверена, что однажды, как только она начнет получать прибыль, они пожениются. Однако никто из них не сделал формального предложения, и дата свадьбы не назначена. Они защищают друг друга и самих себя от ощущения ловушки, которое охватит их, когда решение будет принято, а дата назначена. Паралич наступил, потому что они пытаются сделать наилучший выбор – не с кем вступить в брак, а когда.

Страх упустить возможности

Еще один вид хронической нерешительности коренится в страхе упустить возможности (FOMO) – желании не обойти стороной разные варианты, оставить открытыми все возможности и пути и никогда не закрывать ни одной двери. Хроническая нерешительность, продиктованная страхом перед упущенными возможностями, заключается в уходе от совершения выбора из-за глубинного ощущения, что сделанный выбор закрывает альтернативы. Страх упущенных возможностей может проявляться как неспособность выбрать один профессиональный путь, потому что это означает, что нужно отказаться от другого, столь же привлекательного варианта. Страх упустить возможности может привести к утомительному чрезмерному планированию, чтобы избежать принятия решения об отказе от любого потенциального захватывающего переживания. А страх перед тем, что в нужный момент у вас не будет сумочки подходящего цвета, может привести к неспособности отказаться от любой возможности и скупке всех возможных цветов. В отличие от конфликта между приближением и избеганием (вы хотите чего-то, но оно вас пугает), это конфликт между приближением и приближением (вы хотите всего, но это невозможно).

Как это выглядит

Средняя цена заявления в колледж превышает 50 долларов (Kerr, 2020). В колледжах говорят, что частично столь высокая цена обусловлена тем, чтобы гарантировать, что заявления подадут только всерьез настроенные абитуриенты. Но давайте посмотрим, что происходит, когда вас привлекает множество колледжей и вы боитесь не подать заявление в тот, что лучше всего вам подойдет. Перед нами случай страха упустить возможности.

Ройс – старшеклассник с твердыми четверками, который хочет учиться искусству или бизнесу. Есть огромное множество колледжей, где Ройс может получить отличное образо-

вание, но он, по-видимому, не в состоянии сузить свой выбор. Всякий раз, когда он изучает колледж, он находит по крайней мере одно преимущество, к которому он особенно стремится в своем высшем образовании. Кажется, что каждый вариант сулит ему нечто уникальное. Его психолог советует подавать заявление максимум в десять колледжей, включая те три, что кажутся наиболее надежными вариантами. Но Ройс не смог ограничить свой выбор, беспокоясь, что упустит то, что лучше всего ему подходит. В конечном итоге Ройс подал заявления в пятьдесят три колледжа и заплатил в совокупности более 3500 долларов!

Синди также страдает от страха упущенных возможностей:

Синди зарегистрировалась в шести различных приложениях для свиданий, поскольку не хочет упустить встречу с нужным человеком. Каждую ночь она часами просматривает все варианты, читает каждый профиль и отвечает на десятки сообщений, в то время как ей стоило бы спать. Ей сложно быть со всеми на связи, она совершенно перегружена. Более того, Синди так ни с кем и не сходила на свидание, потому что слишком занята.

Оправданная нерешительность

Наконец, стоит отметить, что некоторые люди с хронической нерешительностью не испытывают никакой сознательной тревоги ожидания. Им кажется оправданным то, что они продолжают изучать вопрос и откладывают принятие решения. Они, вероятно, считают свою осторожность уместной, а других людей, которые легко принимают решения, воспринимают как импульсивных или высокомерных. Они ценят как добродетель желание «сделать все правильно», сколько бы времени это ни заняло. Они охотно переносят недовольство других, а также негативные последствия своего бездействия. Вряд ли такие люди будут читать эту книгу или искать помощи в своей проблеме, поскольку не чувствуют, что это вызывает страдания, неловкость или тревогу. Однако родные и близкие люди, возможно, прочтут эту книгу, чтобы помочь им справиться с этим или понять их.

Как это выглядит

Порой люди оправдывают ступор перед принятием решения, заявляя себе или другим, что им не нравится что-то, они этого не хотят, их это не беспокоит. Со стороны такие оправдания чаще всего звучат неубедительно.

У Антуана по-прежнему старомодный телефон-раскладушка. Он утверждает, что ему не нравятся современные устройства или компании, которые их производят, но постоянно просит у кого-нибудь смартфон, чтобы что-то найти или посмотреть дорогу. Он не способен признать, что и так часто использует современные технологии, несмотря на заявления о том, что он их отвергает. Ему бы хотелось считать, что это вопрос принципа, он даже утверждает, что не против набирать сообщения старым методом «три щелчка на букву». Ему кажется оправданным то, что он воздерживается от такой покупки.

Вот еще один пример оправдания нерешительности:

Всем, кто знает Симбрию, очевидно, что она мечтает о собаке. Она без конца говорит о выборе собаки: взять ее из приюта или купить чистокровную, выбрать длинношерстную или короткошерстную, миниатюрную или крупную. Она не может прогуляться в парке без того, чтобы не остановиться и не погладить пса. Она говорит, что заведет собаку, когда будет готова. Порой «готова» значит, что у нее будет квартира побольше. Порой это значит, что

у нее будет свободно время отпуска, чтобы обучить собаку. Порой готовность означает, что у нее будет больше сбережений. Но нужный момент никогда не наступает.

Частичная слепота: мы зачастую игнорируем цену бездействия

Один из распространенных аспектов хронической нерешительности – частичная слепота по отношению к цене бездействия. Другим словами, вы настолько занимаете себя воображением возможных негативных последствий неверного решения или настолько сосредотачиваетесь на попытках найти верный вариант, что упускаете из виду потери, вызываемые бездействием. В таких случаях мы более ярко представляем сожаления по поводу действия, чем осознаем реальные результаты бездействия. Мы платим такую цену: упускаем окна возможностей, не можем выйти из обстоятельств, не приносящих нам удовлетворения, оказываемся оставленными сверстниками, друзьями и семьей, разочаровываем других и порожаем самокритику и неловкость.

Тревога ожидания по поводу принятия решения зачастую начинается с вопроса «что, если». Ступор и ощущение неспособности действовать возникают из-за попытки избежать чувства «что, если», сожалений о том, что можно было бы поступить иначе. Мы чувствуем, что действие так или иначе вызовет сожаление. В итоге бездействие кажется более безопасным. Поскольку бездействие представляется частью временно неразрешенной ситуации (той, что потенциально может развернуться в «правильном» направлении), осмысление последствий текущего бездействия откладывается, и они не принимаются в расчет.

Еще одно потенциальное последствие хронической нерешительности становится очевидным не сразу. Оно заключается в том, как другие склонны интерпретировать ваше разочаровывающее поведение – говорят ли они вам об этом или поддерживают вас. Вас могут считать эгоистичным, невнимательным, упрямым, ненадежным или незрелым. Одна пациентка была в шоке, когда двоюродная сестра обвинила ее в эгоистичности и эгоцентризме. Кузина жаловалась, что пациентка часто меняет планы в последнюю минуту, заставляет себя ждать, пока тратит огромное количество времени на одевание, зачастую отказывается следовать планам и в 90 % случаев отменяет те немногие, что она составляет. Пациентка – добрый и чувствительный человек – не имела ни малейшего представления о том, что ее неспособность принимать решения виделась в таком свете.

Полезный факт: когда вы парализованы нерешительностью, вы зачастую упускаете из виду цену бездействия.

Изучаем себя

Теперь, когда вы знакомы с различными видами хронической нерешительности, ответьте: в каких описаниях вы себя узнали? можете ли привести примеры из своей жизни, когда вы не сделали или не смогли сделать что-то, чего хотели, из-за хронической нерешительности? что вы чувствуете по поводу такого опыта? Составьте список тех сфер вашей жизни, в которых вы ощущаете ступор в данный момент.

Выводы

В этой главе мы познакомили вас с хронической нерешительностью, пятью типичными способами ухода от принятия решения, шестью основными проблемами, определяющими, как попадают в тупик люди с хронической нерешительностью. Мы продемонстрировали большое количество примеров того, как это выглядит в реальной жизни. В конечном счете хроническая нерешительность – склонность, привычка не принимать решения и тем самым «застревать» в определенных аспектах своей жизни. Подобно тревоге ожидания, она приводит к избеганию. Если вы определите, как эти привычки проявляются конкретно у вас, это поможет преодолеть препятствия, что мешают вам жить той жизнью, о которой вы мечтаете.

В следующей главе мы сосредоточимся на биологических истоках тревоги ожидания: на том, как наш мозг принуждается к этому с рождения, как наш ум застревает на тех вещах, что запускают тревожную реакцию.

Глава 3. Биология тревожного тела и липкого ума

В этой главе мы исследуем, как зарождается тревога ожидания, изучим те биологические факторы и факторы окружения, которые этому способствуют. Мы собираемся исследовать роль миндалевидного тела и то, как мозговые схемы запускают реакцию «бей, беги или замри» при столкновении с очевидной угрозой. Мы также рассмотрим унаследованные предрасположенности к чертам чувствительности к тревоге и опыту липкого ума – этот термин мы используем для склонности погрязать в тревоге и попадать в ловушку закливающегося мышления. Также мы рассмотрим, как полное стресса окружение влияет на перечисленные биологические предпосылки.

Как ваш мозг создает тревогу ожидания

Все мы рождаемся без тревоги ожидания. Новорожденные не знают, что им нужно чего-то избегать. Они не воображают то, что может случиться, и не представляют, что случится потом. Но вскоре, по мере того как формируются привычки, они начинают привыкать к ожидаемому результату: когда меня берет мама, скоро будет молоко. Мы начинаем предвкушать будущее. А поскольку все существа нуждаются в способности избегать реальных опасностей, чтобы выжить, мы развиваем способность воображать опасность. Детское воображение вскоре изобретает пугающих людей, бабаек и монстров во тьме. По мере того как мы больше узнаем о том, что плохого может случиться, мы начинаем бояться незнакомцев, вечернего засыпания и темных мест. Мы касаемся горячей кастрюли, получаем воспоминание об ощущении боли и с тех пор избегаем кастрюль, плит и даже кухонь. Когда у нас появляются более зрелые эмоциональные переживания, мы учимся бояться – и пытаемся избежать – стыда, гнева, отторжения, позора, отвращения и ошибок.

Воспоминания о болезненных, гнетущих или расстраивающих переживаниях – а также наши воображаемые формулировки возможных опасностей – называются триггерами и играют ключевую роль в порождении и поддержании тревоги ожидания и большинства случаев хронической нерешительности. Триггеры могут возникать в форме мысли, образа, ощущения или чувства. Когда мы видим или слышим что-то в реальном мире (фильм, разговор, напоминание), это может пробудить в памяти триггер («Я слышу плач ребенка и вспоминаю, что у меня были пугающие мысли о ребенке»), а также триггер может возникать во время грез, предшествующих сну («Я ложусь и внезапно замечаю, как бьется мое сердце»). Триггером может стать что-то реальное: лифт, если вы их боитесь, паук, неправильный поворот или выбор, который нужно сделать. И напротив, им может быть что-то, существующее исключительно в вашем уме, к примеру навязчивая мысль или беспокойство о том, чего никогда не случилось.

Все начинается с триггера

Тревога ожидания начинается с триггера, что затем приводит к всплеску неприятных эмоций. Хотя это ощущение чаще всего тревога или ужас, также оно может включать чувства отвращения, гнева, стыда, сожаления, унижения или любые другие нежеланные, неприятные или кажущиеся непереносимыми эмоции.

Вот схема, которая показывает, как мы ощущаем эту исходную реакцию.



Триггер создает резкий всплеск эмоции – чаще всего это страх или тревога, но также может быть любая неприятная или негативная эмоция, которую, как нам кажется, слишком трудно вынести.

Полезный факт: триггер может возникать в форме мысли, образа, воспоминания или ощущения.

Роль миндалевидного тела

Та часть вашего мозга, которая запускает всплеск эмоций, называется миндалевидным телом. Этот орган является частью вашей лимбической системы. Можете считать лимбическую систему чувствующей и реагирующей частью мозга (в противовес мыслящей части мозга, к которой мы вкратце обратимся; Rajmohan и Mohandas, 2007).

Миндалевидное тело (и определенные структуры мозга, которые его окружают) можно назвать тревожным центром мозга. Его эволюционная цель – предупредить вас об опасности, а затем готовить тело и ум к реакции на эту угрозу: это та реакция «бей, беги или замри», о которой вы почти наверняка слышали.

Одна из ключевых особенностей миндалевидного тела заключается в том, что оно не является мыслящей структурой мозга. Миндалевидное тело учится на основе парных ассоциаций, а не посредством рационального опровержения, логики или подкрепления. Когда вы читаете эту книгу, слова и идеи обращаются к коре головного мозга, а не к миндалевидному телу. Для того чтобы произвести изменения в миндалевидном теле и тревожной реакции, нужно испытать новые связи, а затем практиковать их до тех пор, пока они хорошо не усвоятся. Это означает, что вы никогда не сможете отговорить себя от этого всплеска, равно как не сможете отговорить себя от чувства гнева или голода. И подобно тому, как нельзя выучить новый язык, прочитав о нем, или научиться играть на пианино, прочитав книгу, для перемен в тревоге ожидания потребуется практика в новых связях в результате получения новых переживаний.

Миндалевидное тело не умеет оценивать, подтверждать, определять вероятность или заниматься любыми из исполнительных функций префронтальной коры – мыслящей части мозга. Оно не может сказать «вероятно», «почти наверняка» или «вряд ли это возможно». Оно говорит только «да» или «нет». Полутон не. Это результат перевода мира возможностей и вероятностей в бинарную систему тревожного оповещения: тревога может быть либо включена, либо выключена. Тревожные цепи в мозге либо активируются, либо нет.

Помните: эволюционная функция миндалевидного тела – защитить вас от опасности, помочь выжить, чтобы передать ДНК следующему поколению. По этой причине миндалевидное тело включает тревогу при малейшем намеке на опасность: у звука ложной тревоги нет недостатков с точки зрения выживания. Худшее, что может случиться, – что вы без необходимости подготовитесь к тому, чтобы бороться, бежать или замереть. Но, если миндалевидное тело не предупредит вас о реальной опасности, последствия могут быть катастрофическими. *Другими словами, ваше миндалевидное тело действует по принципу: не так важно найти обед прямо сейчас, важнее убедиться, что вы прямо сейчас не станете обедом.*

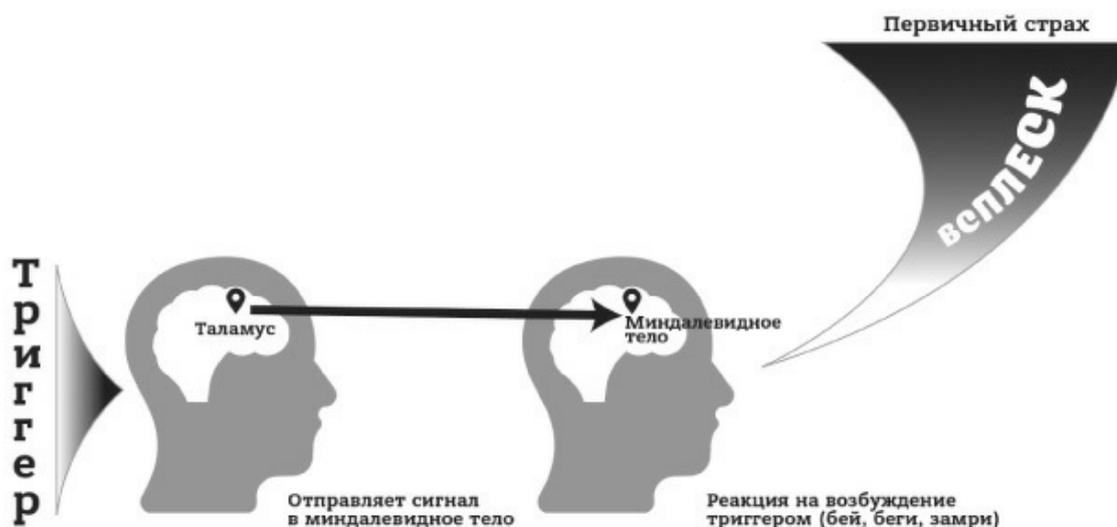
В результате миндалевидное тело отправляет вам множество ложных сигналов тревоги. На самом деле *большинство* тревожных сигналов – ложные. Что еще более важно, если речь идет о тревоге, эти сигналы, в отличие от доисторических времен, касаются не только возможных физических угроз, к примеру нападения саблезубых тигров, но и возможных неприятных мыслей или чувств, неодобрения, отторжения, неудачи или потери. К счастью, есть способы научиться оценивать эти ложные сигналы тревоги. Мы покажем вам, как это сделать. Но сначала давайте рассмотрим процесс в целом.

Спусковой крючок для миндалевидного тела

Всякий раз, когда вы воспринимаете триггер, он улавливается той частью вашего мозга, которая называется таламусом – своего рода станцией приема входящих данных, которая немедленно передает их миндалевидному телу. Это происходит чрезвычайно быстро, менее чем за одну пятую секунды (быстрее, чем глазом моргнуть!). Скорость важна, потому что мы хотим быть готовы к любой опасности в нужный момент. К счастью, маршрут между таламусом и миндалевидным телом прямой и минует все высшие функции мозга (область этого маршрута иногда называют рептильным мозгом).

Клэр Уикс, революционер в нейробиологии и автор многих книг по самопомощи, использовала термин «первичный страх» (Hoare, 2019), чтобы описать такую автоматическую реакцию на опасность. Это ключ к пониманию того, что примитивная часть вашего мозга находится за пределами сознательного контроля. Поступающий сигнал тревоги не имеет ничего общего с силой воли или намерением. Как бы сильно вы ни старались, сколько бы воли ни вкладывали в свои усилия, остановить такой всплеск возбуждения нельзя. Он просто случается. Он от вас не зависит.

Следующий рисунок показывает, как триггер стимулирует систему тревоги и последующую тревожную реакцию.



Первичный страх: от триггера к всплеску

Вот несколько конкретных примеров автоматического предупреждения и реакции: вы начинаете переходить улицу, замечаете машину, несущуюся на вас, и немедленно отскакиваете на безопасный тротуар. Еще один пример: вы идете по улице и слышите громкий звук. Вы ощущаете всплеск страха, когда ваше миндалевидное тело запускает тревогу. И снова система тревоги подключается немедленно. Вы вынуждены дать отпор, бежать или замереть.

В этих двух примерах есть одно существенное различие. В первом случае ваша немедленная реакция на тревогу, возможно, только что спасла вам жизнь. Это правильная тревога, запущенная миндалевидным телом. Но второй пример отличается. Тревога может быть ложной, но этого нельзя знать наверняка. Громкий звук – выхлоп машины, хлопнула или выстрел? Вам спастись бегством, приготовиться защищаться или лечь на землю? Или просто проигнорировать звук и идти дальше? Если это безвредный выхлоп машины, тогда миндалевидное тело

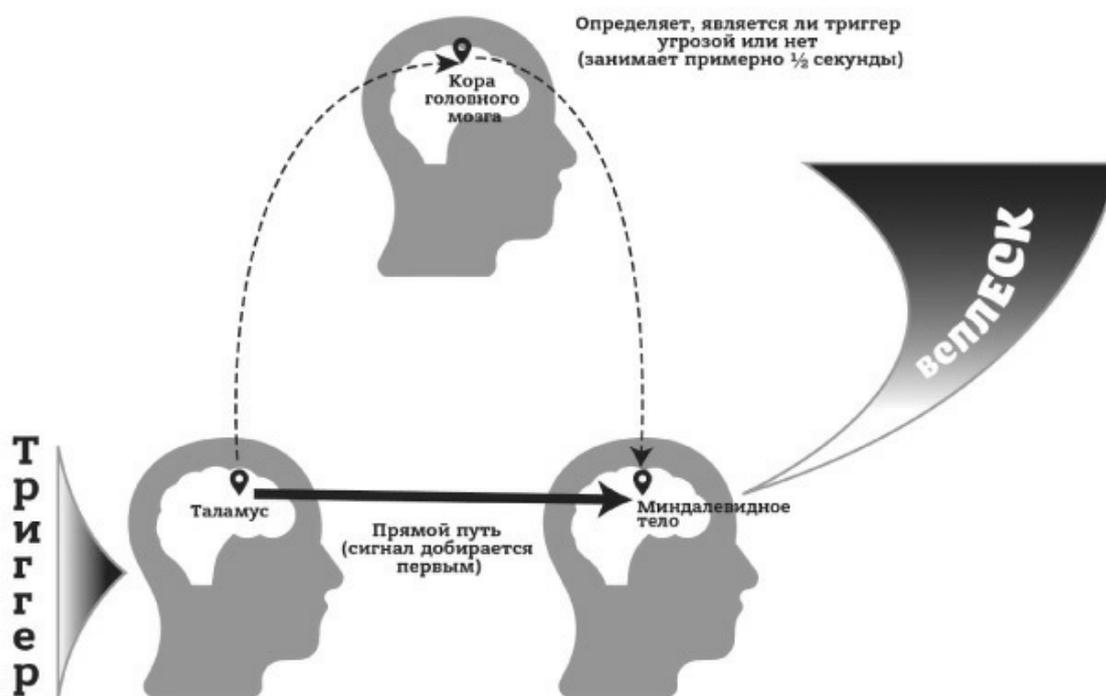
отправило вам ложный сигнал тревоги. Но ваша срочная реакция не может дожидаться, пока вы это решите. В конце концов, выстрелы требуют немедленных действий. Так что вы чувствуете внезапный всплеск эмоций независимо от того, была тревога излишней или настоящей.

К счастью, ваш мозг устроен так, чтобы помочь вам выяснить это – просто через пару секунд после того, как отреагировало тело. Мы объясним далее.

Два пути в миндалевидное тело

В дополнение к прямому маршруту (что проходит через рептильный мозг) есть второй путь из таламуса в миндалевидное тело. Он проходит через высшую, думающую часть мозга (префронтальную кору), которая не только отмечает возможность угрозы, но и использует мышление высшего порядка (иногда его называют «исполнительной» функцией), чтобы оценить природу триггера и понять, представляет ли он собой реальную угрозу (Garrido и др., 2012). На это нужно некоторое время.

Это означает, что второй сигнал – тот, что уже оценил триггер, – прибывает в миндалевидное тело примерно спустя полсекунды *после* первого.



Два пути в миндалевидное тело

Давайте вернемся к двум предыдущим примерам: в первом случае вы замечаете машину и отскакиваете с дороги. *Это происходит до какого бы то ни было мышления.* Так выглядит рефлекторная часть вашей реакции «бей, беги или замри». Затем, спустя полсекунды после первого триггера миндалевидного тела, прибывает послание от префронтальной коры, которая говорит что-то вроде: «Это была правильная реакция. Машина убила бы тебя, если бы нанесла удар». Может, вас все еще трясет, а сердце быстро бьется от выброса адреналина, но постепенно возбуждение уменьшится, и вы начнете успокаиваться.

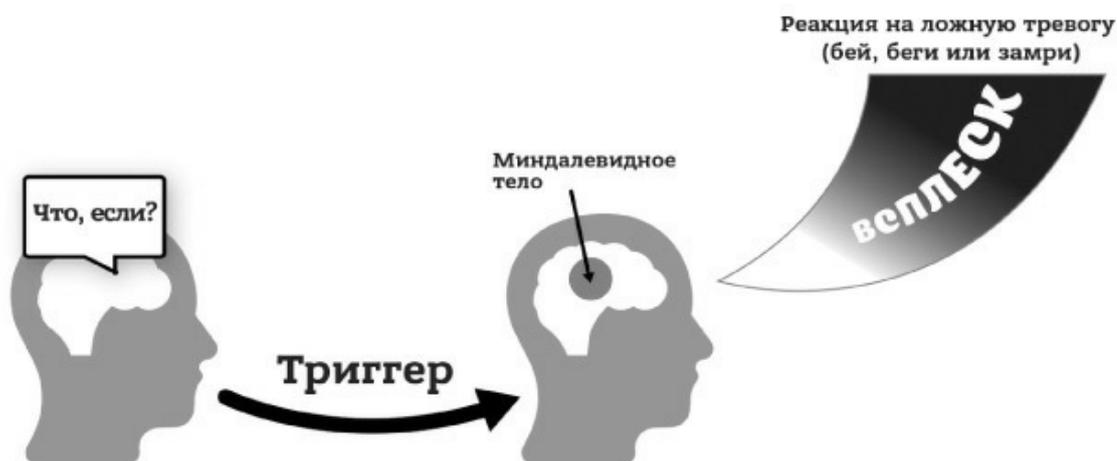
Во втором примере ваша префронтальная кора может определить, что сигнал тревоги был ложным: «Это всего лишь выхлоп машины; опасность тебе не угрожала. Можешь успокоиться». Однако послания от префронтальной коры также могут создать целый ряд других проблем – именно так мозг создает тревогу и заставляет нас считать себя в опасности, когда ничто нам не угрожает. Давайте посмотрим, как это происходит.

на улицу, этот опыт будет преследовать вас, и воспоминание о панике, возможно, снова запустит тревогу.

Таков урок: ваш рептильный мозг – та часть, которая сначала передает триггер в миндалевидное тело. Нет мышления, нет оценки, нет тонкостей, нет вовлечения силы воли. Это автоматическая цепь. Вы не в состоянии контролировать первый всплеск возбуждения. Однако с этого момента, если ваша префронтальная кора считает, что опасность все еще существует или вероятна – *обоснованно или нет*, – миндалевидное тело будет продолжать испускать сигнал тревоги.

Ваши предположения могут запустить систему тревоги, если они подпитываются определенной комбинацией воображения, воспоминаний, настроения и чувствительности к тревоге ожидания. В целом образы даже еще чаще запускают тревогу, чем мысли, выраженные словами (Freeston и др., 1996).

Следующий рисунок – иллюстрация того, как предположения, воспоминания или образы действуют в качестве триггера



Мысли «что, если» могут запускать реакцию на сигнал тревоги

Полезный факт: мысли «что, если» могут запускать реакцию на сигнал тревоги точно так же, как и внешняя опасность.

Страх и тревога – не одно и то же

Если существует реальная внешняя угроза нашему благополучию, такую реакцию можно назвать страхом («Я вижу горного льва и должен убираться – я боюсь»). Если угроза мысленная и сигнал тревоги запускается воображением и воспоминанием – это ложный сигнал, и мы называем реакцию тревогой («А если я утрачу контроль и выставлю себя на посмешище? Меня это беспокоит»). Может, ощущения и кажутся одинаковыми, но *в состоянии тревоги вам не угрожает опасность.*

Вот почему тревога так коварна, вот почему тревога ожидания – самая коварная ее часть. Она вынуждает вас чувствовать себя в опасности, когда все в абсолютном порядке. И именно поэтому тревога ожидания вызывает такое мощное избегание. Вам кажется, что вы пытаетесь уйти от опасности, но на самом деле прячетесь от некомфортных, неприятных или кажущихся непереносимыми эмоций.

Физическое возбуждение из-за ложных сигналов тревоги – система естественной скорой реакции вашего тела на угрозу. Оно, безусловно, не опасно. Несмотря на этот факт, многие люди ошибочно верят, что ускорение сердцебиения и изменение дыхания из-за реакции на тревожный сигнал могут каким-то образом навредить им. Это не так. Если бы моментальная реакция «бей, беги или замри» была опасна (а это не так!), она, несомненно, была бы огромным конструктивным недостатком в эволюции нашего тела! Система оповещения ложно сигнализирует о внешней физической опасности, и вы реагируете на это так, словно опасность реальна.

Более того, многое из того, что позволит преодолеть тревогу, зависит от понимания, что нет никакой потребности избегать любых эмоций или мыслей, даже неприятных. Возможно, вы считаете, что определенные эмоциональные переживания деструктивны. Может, вам кажется, что вы с этим не справитесь, что «всё» потеряете или рассыплетесь на кусочки. Ложная убежденность в том, что неприятные чувства или мысли могут быть опасны, зачастую порождается предыдущим опытом и потребностями в понимании, общении, вызове и исправлении.

Полезный факт: убежденность в том, что мысли и чувства сами по себе могут быть опасными, – ложная убежденность.

Биологические факторы, влияющие на тревогу ожидания

Есть несколько факторов, определяющих вашу личную чувствительность к ложным сигналам тревоги. Давайте разберем детально некоторые из биологических факторов, которые обуславливают ваш опыт упреждающей тревоги.

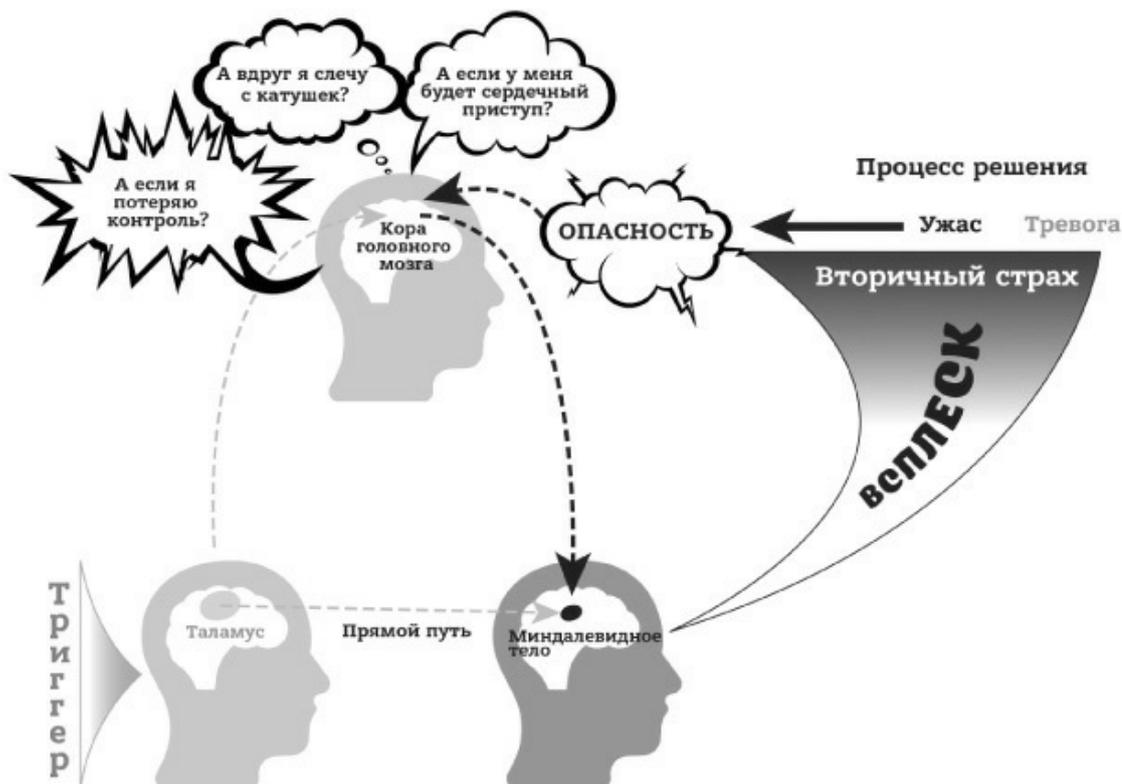
Чувствительность к тревоге

В первой главе мы отметили, что есть некоторые виды тревоги ожидания, которые берут начало в преувеличенном страхе определенных телесных ощущений или чувств. Психологи называют это чувствительностью к тревоге – данная генетическая предрасположенность хорошо изучена. Чувствительность к тревоге заключается в склонности страшиться нормальных телесных ощущений возбуждения, а также ментального и эмоционального опыта тревоги. Проще говоря, это боязнь страха. Порой такая черта изматывает и зачастую сопровождается склонностью избегать ситуаций, вызывающих тревогу, и беспокоиться о возникновении чувства тревоги. Поэтому она способствует эскалации упреждающей тревоги. Она поражает целые семьи и передается как биологическая наследственная черта, а также через послания о том, что мир полон риска и опасности, которые мы получаем в период взросления.

Важно отметить: хотя чувствительность к тревоге передается и генетически, и посредством приучения, ее во многом можно изменить с помощью нового обучения и должного лечения. Когда вы понимаете, как работает чувствительность к тревоге, вам открывается путь к исцелению. По сути, единственный надежный показатель исцеления от тревоги ожидания – снижение чувствительности к ней (Helbig-Lang и др., 2012). Вот почему мы так подробно говорим здесь об этом.

Приведенная ниже схема показывает, как ложное истолкование ощущения как опасного может постоянно запускать систему оповещения. Она иллюстрирует неврологический механизм, существующий у людей с высокой чувствительностью к тревоге, их склонность хронически бояться всех ощущений, связанных с тревожным возбуждением. Результат – усиление предвосхищающей тревоги, вызванной страхом.

На этой иллюстрации мы называем всплеск возбуждения вторичным страхом (Weekes, 1969), поскольку он порождается вашей собственной ложной интерпретацией телесных ощущений – верой в то, что вы не сможете вынести этого или даже выжить.



Вторичный страх: неврологическая иллюстрация чувствительности к тревоге

Липкость ума

Еще один биологический фактор, обуславливающий тревогу ожидания и хроническую нерешительность, – биологическое явление, которое мы называем липкостью ума.

Мы используем термин «липкость ума» для описания черты, которую можно описать как повторяющуюся заикленность мышления, ощущение того, что тревога поглотила нас, талант к полетам воображения и погружению в катастрофические образы и мысли, а также склонность «мусорных» каналов ума становиться громче и назойливее, вместо того чтобы просто проноситься фоном. Поскольку это чаще всего семейная черта, вероятность переживаний выше, если у вас есть родитель, бабушка или дедушка, брат или сестра, тетя или дядя с липким умом. Но липкость не признак нездоровья или того, что с вами «что-то не так» – это особенность, которую при должном понимании можно сделать частью полноценной и осмысленной жизни.

Передняя поясная кора, крошечная структура мозга, действует как мост между префронтальной корой и миндалевидным телом. Эта часть мозга, по-видимому, и запускает причудливые, заикленные, повторяющиеся тревожные реакции у людей, для которых характерна предрасположенность к липкости (Straube и др., 2009).

Из-за липкости ума мысли кажутся важными даже тогда, когда это не так, она требует внимания и реакции к внутренним мыслительным процессам тогда, когда никакой реакции на самом деле не нужно. В конечном счете самый действенный способ жить с липким умом – изменить ваши отношения с собственным умом. Это означает, что нужно видеть шире, осознаннее, отступить назад, относиться ко всему с любопытством и юмором вместо осуждения,

тревоги и срочности. Вы научитесь определять свои прилипчивые мысли, обозначать их как таковые и осознавать, что это не неотложные дела, предупреждения или сигналы.

Липкий ум играет важную роль в порождении как тревоги ожидания, так и хронической нерешительности. Когда мы принимаем навязчивые мысли слишком всерьез, нам не хочется вообще идти на риск и переживать опыт, вызывающий беспокойство или тревогу. В результате на первый план выходит та часть тревоги (тревоги ожидания), которая связана с избеганием, и принятие решений – как крупных, так и мелких – порой становится мучительным. Ощущение ступора приводит к ограничениям в жизни и чувству опасности, слабости, неполноценности и глубокого страдания.

Липкость ума – устойчивая черта, но, когда мы ее осознаем, она может занять должное место и утратить способность мучить вас.

Как стресс влияет на тревогу ожидания

Между стрессом, тревогой ожидания и хронической нерешительностью отношения сложные. В целом стресс усиливает интенсивность симптомов тревоги, ощущаемых вами, а также вероятность того, что мысли и эти ощущения станут триггерами и запустят ложные сигналы тревоги. Стрессовая реакция тела может, в свою очередь, усилить чувство неотложности, привести к физической зажатости, изменить дыхание и помешать концентрации и фокусировке. Под воздействием стресса потребность к избеганию усиливается, как, определенно, и трудности в принятии решений.

Однако – и это ключевой момент – стресс не вызывает тревогу ожидания. Даже если бы вам удалось каким-то образом свести стресс к нулю (а это невозможно), вы бы по-прежнему испытывали трудности в принятии решений и ощущали стремление к избеганию. Уход от стресса не помогает преодолеть тревогу ожидания. Более того, это становится еще одной формой избегания, которое подрывает ваши шансы на гибкую жизнь и обретение уверенности перед лицом трудностей. Еще раз подчеркнем: хотя и верно, что все формы тревоги чувствительны к стрессу, они им не вызываются.

Уход от стресса – зачастую бесполезное оправдание отказа от действий или решений, вызывающих тревогу. Само по себе тревожное возбуждение не стресс, оно неопасно, его не нужно избегать. Избегать упреждающую тревогу не значит работать со стрессом. Мы движемся вперед, когда уделяем время и усилия пониманию того, как тревога завладевает нашим воображением, учимся по-новому относиться к тревожному возбуждению и развиваем новые отношения с собственной тревогой.

Полезный факт: избегать упреждающую тревогу не значит работать со стрессом.

Кроме того, под воздействием стресса липкость ума также усиливается. Когда вы устали, простыли, у вас ПМС или вы слишком много выпили прошлой ночью, мысли порой становятся более прилипчивыми. Липкость ума также может усиливаться, когда вы очень голодны, одиноки, на что-то злитесь или слишком много работаете и недостаточно спите. А порой просто непонятно, почему какие-то дни более «липкие», чем другие. Какова бы ни была причина, навязчивые мысли повторяются, не оставляют вас и постоянно возвращаются, и поэтому они кажутся более истинными, более важными, более безотлагательными и требующими большего внимания. Конечно, это иллюзия, но она порой еще больше затрудняет работу с тревогой ожидания, лишая вас уверенности при принятии решений.

Знание того, что в определенные моменты вы более чувствительны, может помочь понять, что происходит. Это помогает помнить, что ощущение опасности преувеличено, а мысли и чувства не являются фактами или точными предсказаниями просто потому, что они сильны, постоянны, громки и навязчивы.

Как события реальной жизни влияют на тревогу ожидания

То, что происходит в вашей собственной жизни, а также события, о которых вы узнаете в СМИ или разговорах с другими, могут увеличить чувствительность к некоторым предположениям и заставить вас охотнее сосредотачиваться на сомнениях и тревогах, чувствовать себя более уязвимыми и колебаться при принятии решений. Личный кризис, текущие испытания или трагедия, что вполне понятно, приводит к увеличению восприимчивости на определенный период времени. Когда иллюзии стабильности или предсказуемости оказываются поколеблены, всё начинает казаться более рискованным. Когда вы сталкиваетесь с болезнью, безработицей, нищетой или дискриминацией – утрачиваете реальную безопасность, – естественно чувствовать большую неуверенность и беспокоиться как о реальных, так и о воображаемых или потенциальных проблемах.

Не позволять себе увлекаться собственным воображением и оставаться сосредоточенным на ваших собственных практических, непосредственных реалиях жизни, возможно, еще более важно под воздействием стресса реального мира. То, как СМИ преподносят несчастные, но очень драматичные события, к примеру террористические атаки или разрушение мостов, мы порой считаем слишком «весомым» при оценке нашей собственной, личной безопасности. Когда мы слышим, что кто-то неожиданно испытал сердечный приступ, встретился с необычными обстоятельствами или негативными последствиями, это не изменяет нашей собственной реальности, но, если у вас липкий ум, вы, скорее всего, воспримете эти события как новый повод для личной тревоги.

Ваши ценности и тревога ожидания

На интенсивность тревоги ожидания и сложностей в принятии решений влияет то, насколько предвкушаемые действия или выбор важны для вас. Если исход события не так важен, менее вероятно, что вы увлечетесь полетом воображения о том, что плохого может произойти, и менее вероятно, что вас будут беспокоить сожаления. Чем незначительнее результаты вашего выбора, тем меньше вы будете мучиться над ним.

Но, если что-то становится для вас более ценным или важным, тревога ожидания сразу возрастает. Чем выше личные ставки, тем прилипчивее ум и очевиднее тревога. К примеру, тревога ожидания будет сильнее перед собеседованием на должность, к которой вы действительно стремитесь, и гораздо слабее, если у вас есть другие предложения или работа вам не нравится. Если щедрость для вас – важная ценность, решения о том, сколько отправить в определенные фонды, может стать трудным (или вы даже уйдете от него), в то время как решения о других расходах могут даваться вам относительно легко. А если вы ненавидите причинять вред любого рода, поскольку доброта для вас – важная ценность, взаимодействие с уязвимыми людьми или теми, за кого вы отвечаете, может пробудить более сильную тревогу ожидания, чем общение с другими людьми.

Изучаем себя

1. Теперь вы знаете, что определенная часть опыта тревоги ожидания – автоматические процессы в головном мозге, находящиеся за пределами вашего сознательного контроля, а другая часть намного лучше поддается изменениям. Вспомните какой-нибудь момент, когда испытывали тревогу ожидания, и попытайтесь определить обе части процесса: что было неподвластно вашему контролю, а что подвластно.

2. Оцените собственный уровень чувствительности к тревоге. Метод измерения чувствительности к тревоге под названием «Индекс чувствительности к тревоге» (Anxiety Sensitivity Index, ASI) включает такие моменты, как: «Меня пугает, когда сердце быстро бьется. Когда я ощущаю зажатость в груди, это страшит меня, и я не способен правильно дышать. Когда мне сложно мыслить ясно, я беспокоюсь, что со мной что-то не так». Другие пункты связаны со страхом перед позором, испугом, вызванным пропуском ударов сердца или болями в груди, беспокойством о том, что вы вспотеете или покраснеете в присутствии других людей, и страхом выйти из себя. Каковы ваши страхи, связанные с чувствительностью к тревоге?

3. Отмечайте те моменты в собственной жизни, когда ваш ум становится более липким, и попробуйте определить модель.

Выводы

Мы рассмотрели, как нормальные процессы в мозге, связанные со страхом, могут породить необоснованные ощущения опасности, напрямую вызванные определенными мыслями, чувствами, воспоминаниями или воображением. Мы также рассмотрели черты как чувствительности к тревоге, так и липкого ума, отметив, что они усиливают опыт тревоги ожидания и хронической нерешительности. Кроме того, мы обсудили, как тревожность усугубляет стрессы, связанные окружением.

В следующей главе мы рассмотрим ту важную роль, которую играет избегание. Избегание – естественная защитная поведенческая реакция организма на надвигающуюся угрозу, но, когда это реакция на беспокойство, негативные эмоции или ощущения, кажущиеся нам непереносимыми, в отличие от реальной угрозы, это вызывает обратные последствия и приводит к усилению тревоги ожидания.

Глава 4. Избегание: как тревога ожидания и хроническая нерешительность заходят в тупик



В первой и второй главах мы определили тревогу ожидания как слой тревоги, связанный с избеганием. А хроническую нерешительность мы описывали как привычку не осуществлять выбор – уходить от решений и оставаться в ступоре. Тревога ожидания – мощный мотивирующий фактор избегания, заставляющий вас сосредотачиваться на негативных событиях, которые могут произойти, и очень часто выдвигать катастрофические предположения относительно этих событий. В этой главе мы объясним, почему избегание является столь мощным движущим фактором в порождении, поддержании и укреплении упреждающей тревоги. Если коротко, катастрофические предположения приводят к парализующей тревоге и сильному желанию уйти от ситуации – уберечь себя от переживания опыта тревоги или какой-то иной некомфортной, неприятной эмоции, ощущения или мысли. И потому прекращение избегания – важный шаг в обретении доступа к желанной свободе. Также вы узнаете о различных проявлениях избегания, включая те его формы, которые отнюдь не очевидны. Это очень важно, потому что вам нужно понять, как вы уходите от ситуации, чтобы научиться реагировать иначе.

Поскольку избегание играет такую важную роль в подпитке и поддержании тревоги ожидания и хронической нерешительности, мы собираемся обратиться к многочисленным вариантам его проявлений как части вашей жизни. Избегание может быть как очевидным – и вам, и другим, – так и незаметным, трудноопределимым. В конечном итоге, каков бы ни был ваш особый вид избегания – будь то с помощью избегающих моделей поведения (того, что вы делаете или не делаете) или избегания переживаний (о чем вы думаете или что чувствуете, когда возникает тревога), – определение способа избегания есть первый шаг к исцелению.

Поведенческое избегание

Поведенческое избегание – это избегание, которое принимает форму действия или бездействия, что обычно заметно другим, к примеру форму откладывания решений или отказа от совершения выбора. Оно может быть сознательным и запланированным, к примеру отмена записи к врачу, отказ от вызова, поездка по объездным дорогам, чтобы избежать высоких скоростей или шоссе с ограниченным доступом, или просьба, чтобы кто-то еще вел машину на мосту. Оно может быть и более незаметным: к примеру, мы берем с собой друга, чтобы меньше тревожиться, избегаем оставаться наедине с ребенком, чтобы уйти от нежелательных мыслей, или бронируем только места у прохода, потому что они дают возможность быстро и беспрепятственно уйти, если почувствуем себя слишком напуганными.

Но избегание может быть и настолько автоматическим и бессознательным, что его функция становится очевидной не сразу. Вам может казаться, что вы просто пытаетесь справиться со стрессом, привычкой или ведете себя как обычно. Подобного рода автоматическое поведенческое избегание будет, к примеру, иметь место, когда мы каждый вечер слишком заняты, чтобы проверить приложение для свидания, засыпаем с включенным телевизором, чтобы не быть в тишине, или повсюду носим с собой сотовый телефон. Психологи называют такие действия защитным поведением. Но поведенческое избегание просто еще один способ держаться на расстоянии от подобных переживаний.

Избегание переживаний

Избегание переживаний подразумевает активное сосредоточение или перенаправление внимания, чтобы держаться в стороне от некоторых неприятных переживаний. Это означает, что мы стараемся *не* переживать мысли, чувства и ощущения, которые присутствуют у вас в настоящем. Порой мы избегаем переживаний сознательно, а порой это происходит автоматически, неосознанно.

Иногда избегание переживаний – просто отвлечение. Оно может быть очевидным, сопровождаясь, например, попытками заняться чем-то еще: мы мычим себе под нос мелодию или прислушиваемся к песне, звучащей на заднем плане. Но может быть и более незаметным – так, мы сосредоточиваемся на дыхании, чтобы не злиться, или меняем тему неприятного разговора. Иногда это принимает форму замкнутости, сонливости, скуки, пустого времяпрепровождения, излишнего сна, невнимательности или отрешенности. А порой избегание подсовывает другую драму с нашим участием – мы затеваем ссору, впадаем в истерику или ввязываемся в оживленный разговор о чем-то другом.

Еще одна форма избегания переживаний обращена к ощущению безотлагательности, которым сопровождается тревога. Если тревога ложная, безотлагательность тоже фальшивая, и, конечно, ее не стоит принимать в расчет. Но, если нам нужно принять реальное решение, игнорирование может привести к крупным проблемам. Попытка задавить любое ощущение безотлагательности особенно очевидна при хронической нерешительности и может выглядеть как отказ, оправдание или удобное забывание.

Если вы говорите себе, что дело несрочное, можно временно избавиться от стресса, связанного с необходимостью принять решение. Но, когда такой способ отказа от выбора становится привычным, он создает условия для усиления тревоги ожидания и хронической нерешительности. Если мы избегаем стресса, это временно устраняет страдания, действует как награда за откладывание решения (мы обсудим это более детально далее). Избегание ощущения безотлагательности зачастую сочетается с поведенческим избеганием, что приводит к прокрастинации и откладыванию, упущенным возможностям и тупиковым ситуациям.

Очень важный момент: самая распространенная и неверно истолковываемая форма избегания переживаний вовсе не очевидна. Это *замена чувства мышлением*. Непосредственное переживание разнообразных негативных эмоций, включая тревогу, отвращение, стыд, печаль, неуверенность и горе, перекрывается активным задействованием когнитивной деятельности. Это происходит, когда мысли становятся быстрыми и «шумными» и работают на «выдавливание» неприятных эмоций.

Полезный факт: замена чувства мышлением – форма избегания.

В первой главе мы отмечали, что в беспокойстве есть два разных компонента: изначальная тревожная мысль (обычно в форме «Что, если [случится что-то плохое]?»), за которой следует другая как попытка ослабить тревогу, запущенную изначальной мыслью. Мы указали, что часть беспокойства, связанная предположениями, – это тревога ожидания, а вторая половина – попытка изгнать тревогу – обычно заключается в рациональных спорах, планировании, анализе или «решении проблем», что на самом деле работает как избегание переживаний. Когда вторая часть тревоги повторяется раз за разом, петляет по кругу, мы сталкиваемся с руминацией.

Вы можете вовлечься в повторяющиеся руминации, которые являются попытками решить неразрешимые проблемы или ответить на вопросы без ответа путем замены чувств мыслительной деятельностью. Это попытка, зачастую неосознанная, заблокировать неприятные ощущения, которые возникают вместе с частью «что, если», связанной с неопределенностью, сомнениями и невозможностью знать что-то наверняка. Руминация может казаться

всего-навсего частью беспокойства, но, если присмотреться к ней лучше, вы увидите, что эта вторая часть на самом деле произвольна и намеренна и ее можно изменить, если вы ее понимаете.

Парадоксально. Только когда мы вспоминаем, что тревога состоит из двух различных частей, нам становится очевидно, почему замена чувства мышлением приводит к противоположным результатам. Вот простой пример: «А вдруг я приглашу ее на свидание, а она меня отвергнет?» (Автоматически возникает тревога.) «Что ж, всегда можно найти кого-то еще, верно?» (Тревога сознательно снижается.) Затем следует: «Да, но что, если я больше никого не найду? Я навсегда останусь в одиночестве». (Тревога автоматически растет.)

Именно это делает беспокойство столь любопытным переживанием. Оно не только усиливает тревогу, запуская систему оповещения, но и одновременно *снижает* ее, увеличивая активность префронтальной коры, что затем «охлаждает» систему, производящую тревожные реакции. Когда мозг вовлечен в мышление, планирование и анализ – функции, которые задействуют активность префронтальной коры, – при этом снижается активность «цикла страха» (Агсо и Мога, 2009; Wu и др., 2019). Это означает, что вторая часть беспокойства – попытка найти решение мыслям-предположениям – на деле смягчает интенсивность лимбической активности (мозговой цепи, которая запускает тревожную реакцию), следовательно нивелируя и переживание тревоги. Таким образом, часть беспокойства, связанная с руминацией, также функционирует как избегание.

Полезный факт: беспокойство одновременно усиливает и ослабляет тревожное возбуждение в постоянной петле.

Еще одна форма избегания переживаний – замена тревоги иной негативной эмоцией. Эта реакция, как правило, автоматическая. Не так уж редко мы ощущаем всплеск возбуждения вместе с тревожной мыслью или образом, а затем немедленно бросаемся в гнев, самообвинение или даже печаль, совершенно отринув тревогу.

Один пациент встревожился, узнав, что его маленькая дочь пострадала в несчастном случае на детской площадке. В его воображении немедленно мелькнула картина серьезной травмы, хотя на самом деле девочка быстро вернулась к своим делам. Он заметил, что начинает злиться на отца, который присматривал за детьми. Затем он стал винить себя за то, что недостаточно хорошо разузнал информацию об этом родителе и мерах безопасности на площадке. Он почувствовал себя обманутым и одураченным, хотя и признал, что его реакция чрезмерно раздута. Эти ощущения увели его от непосредственного переживания тревоги, пусть и на краткое время.

Если вас меньше беспокоят эмоции гнева, чем тревоги, возможно, вы более склонны ощущать раздражение, разочарование или злость вместо тревоги. Что касается других, у них немедленно возникают такие дежурные эмоции, как самокритичное осуждение, чувство беспомощности или поражения. Эти замены не слишком приятны, но они решают задачу избегания переживаний и укрепляют склонность к усилению тревоги ожидания.

Наконец, если вы используете привычные действия для избегания как средство справиться с тревогой, то, вероятно, уже поняли, что они удивительно неэффективны. Более того, любое избегание в долгосрочной перспективе усиливает тревогу, так что ваши попытки в конечном итоге ведут к поражению. Понимание этой глубинной истины о тревоге ожидания поможет вам развернуться в гораздо более продуктивном направлении.

Вот неполные списки стратегий как поведенческого избегания, так и избегания переживаний. Читая эти стратегии, поразмышляйте, в состоянии ли вы отследить какие-то из них в собственной жизни. Помните, что это лишь показательные примеры и списки, несомненно, не исчерпывающие. И в конечном итоге любой способ дистанцирования себя от тревожных чувств можно рассматривать как избегание.

Полное поведенческое избегание:

- ◆ не делать чего-либо;
- ◆ откладывать;
- ◆ найти другого, кто это сделает;
- ◆ найти человека, который примет решение или сделает выбор.

Частичное поведенческое избегание:

- ◆ сократить переживание;
- ◆ исключить определенные его части;
- ◆ избегать часа пик или толп в лифте, ограничить высоту, на которую вы захотите подняться;
- ◆ идти куда-то только со спутником, мобильным телефоном или валиумом;
- ◆ писать сообщения, чтобы оставаться на связи с другим человеком;
- ◆ оставлять открытыми пути к отступлению;
- ◆ избегать знакомых триггеров по пути;
- ◆ слушать подкаст во время такого опыта;
- ◆ использовать сознательные отвлекающие действия.

Когнитивные ритуалы:

- ◆ надевать правильную рубашку;
- ◆ заходить с лифт с правильной ноги;
- ◆ повторять успокаивающие фразы, к примеру: «Бог добр, и Бог не причинит мне вреда»;
- ◆ напоминать себе, что всегда можно принять успокоительное;
- ◆ повторять всякий раз при ощущении тревоги: «Это просто тревога, все будет в порядке»;
- ◆ перечитывать свой список «за и против».

Неэффективные навыки решения ситуаций (безопасное поведение):

- ◆ представлять, кого можно позвать на помощь;
- ◆ всегда брать с собой воду, питомца, сотовый телефон «на всякий случай»;
- ◆ переносить стирку, обустройство или ремонт на потом;
- ◆ покупать все подряд и планировать вернуть почти все из этого позже;
- ◆ решать решить это позже;
- ◆ отмечать безопасные места или людей «на всякий случай»;
- ◆ постоянно напоминать себе о том, сколь маловероятна катастрофа.

Избегание переживаний:

- ◆ сосредоточиваться на дыхании, чтобы избежать чувства злости;
- ◆ носить солнечные очки и притворяться, что никто вас не видит;
- ◆ считать про себя, пока все не кончится;
- ◆ лечь вздремнуть, пока не почувствуете себя готовым;
- ◆ играть на телефоне для отвлечения;
- ◆ фантазировать о том, что вы другой человек;
- ◆ размышлять о той части своих тревожных мыслей, которая касается предположений;
- ◆ злиться, когда что-то вызывает тревогу.

Далее мы исследуем, почему избегание, особенно вторая часть беспокойства (рациональные обоснования, самоуспокоение, анализ, руминация, решение проблем), не годится как сред-

ство от упреждающей тревоги. На первый взгляд кажется, что мы работаем с тревогой, но на самом деле это усугубляет ее.

Как избегание усиливает тревогу ожидания и хроническую нерешительность

Сначала мы обратимся к тому, как избегание становится негативным подкреплением, которое затем усугубляет тревогу ожидания. Потом мы рассмотрим, как в результате избегания возникают упущенные возможности практики, получения опыта и обретения мастерства – все это способствует поддержанию упреждающей тревоги и хронической нерешительности.

Негативное подкрепление

Негативное подкрепление вовсе не то, чем кажется на первый взгляд. Оно не имеет ничего общего с наказанием и радикально отличается от него.

Психологи используют термин «подкрепление», чтобы обозначить реакцию на поведение, которое усилит это поведение. Чаще всего мы считаем подкрепление наградой. Собака садится – вы говорите «молодец», гладите ее и даете угощение. Вы дрессируете питомца, чтобы тот подчинялся вашим командам. «Молодец», поглаживание и угощение – награды, или, в терминологии психологов, факторы позитивного подкрепления.

Позитивное подкрепление – когда мы добавляем что-то позитивное к поведению, чтобы его усилить. *Негативное подкрепление – это устранение после поведения чего-то негативного, что также усиливает подобное поведение.* Важно понимать, что ослабление боли или дискомфорта (к примеру, тревоги) равноценно увеличению удовольствия.

Вот некоторые примеры негативного подкрепления. Если у вас раскалывается голова и вы принимаете аспирин, чтобы избавиться от боли, вы с большей вероятностью потянетесь за аспирином и в следующий раз, когда у вас заболит голова. Боль ослабла, и это негативное подкрепление. Принятие аспирина – поведение, которое мы подкрепляем.

Вот еще несколько примеров негативного подкрепления. Вы спите, и звучит сигнализация. Этот звук раздражает, вы встаете и выключаете ее. Раздражающий звук устраняется, и поведение, связанное с тем, чтобы встать и отключить сигнализацию, подкрепляется.

И еще один пример: вы ведете машину, начинается дождь. Вам трудно разглядеть дорогу через мокрое ветровое стекло. Поэтому вы включаете дворники, теперь вам видно гораздо лучше, и поездка становится менее неприятной. Ослабление неудовольствия негативно подкрепляет поведение – включение дворников. Негативное подкрепление, равно как и позитивное подкрепление, – способ обучения.

Порой психологи используют термины «добавляющее подкрепление» для позитивного подкрепления и «устраняющее подкрепление» для негативного подкрепления. Данные термины облегчают запоминание этих идей.

Избегание негативно подкрепляет тревогу ожидания

Желание избежать чего-либо такое мощное, потому что может подарить вам почти немедленное облегчение тревоги. К несчастью, облегчение временное, поскольку ослабление тревоги негативно подкрепляет тревогу ожидания, которая непосредственно предшествует этому. Вы, несомненно, замечали, что избегание укрепляет тревогу ожидания и лишает сил вас.

Приведенная ниже схема показывает, как избегание и негативное подкрепление сочетаются, чтобы поддерживать силу тревоги ожидания.



Цикл избегания и негативного подкрепления

Негативное подкрепление, как и любое другое, усиливает частоту, интенсивность и устойчивость всего, что мы подкрепляем. Вот почему избегание так мощно действует в качестве негативного подкрепления: оно способствует возвращению мыслей «что, если» и усиливает интенсивность и устойчивость ощущений, которые их сопровождают.

Избегание блокирует обучение новому

Избегание не позволяет вам проверить свои предположения и воображаемые катастрофы. Оно мешает вам понять, что на тревогу ожидания нельзя полагаться при предсказании грядущего события. Другими словами, избегание лишает вас возможности открыть для себя тот факт, что вам не нужно было ничего избегать! Вы даже склонны приписывать свое выживание – или, по крайней мере, облегчение – избеганию («Я бы не справился с этим без успокоительного, твоей поддержки, запасного плана или ограничений по времени»). И вы никогда не поймете, что испугались бумажного тигра, что вас одурачили.

Когда вы избегаете прохождения пугающего переживания, то утрачиваете способность понять, что смогли бы справиться с этим телефонным звонком, проехать в автобусе, или осознать, что предмет вашего страха не такой уж и страшный. Вы никогда не осознаете, что все остальные варианты быстро забываются, когда вы придерживаетесь одного, или что вы сильнее, мудрее, компетентнее и гибче, в состоянии лучше справиться с совершённой ошибкой, чем считали. Вы никогда не поймете, что необязательно брать кого-то с собой, что вы *можете* выдержать час без мобильного телефона. *У вас не будет шанса освоить этот опыт.* Вы никогда не увидите себя таким – адаптирующимся к обстоятельствам, узнающим что-то новое, способным чувствовать сожаления, стыд или отверженность и все же оставаться в порядке. Вы никогда не обретете уверенность.

Без нового опыта, опровергающего ваши предположения касательно себя, вы просто полагаетесь на воспоминания и воображение и остаетесь в тупике. Мозг движется по проторенным путям. *Избегая избегания – вот как мы растем.*

Полезный факт: избегание крадет у вас опыт совершенства и негативно подкрепляет тревогу.

Изучаем себя

Если вы не движетесь вперед – не преодолеваете страхи, не обретаете уверенность в своей способности принимать жизненно важные решения, – в ваши страдания вносит свой вклад та или иная форма избегания. Попробуйте определить модели как поведенческого избегания, так и избегания переживаний в собственной жизни. Некоторые из них на первый взгляд неочевидны, но знание о том, что происходит, даст возможность предпринимать шаги к исцелению, описанные в оставшейся части книги.

Выводы

В этой главе мы глубоко погрузились в то, как избегание способствует поддержанию тревоги и ступора. Мы объяснили, что происходит, когда мозг реагирует на триггеры и создает избегание. Мы описали поведенческое избегание и избегание переживаний в их очевидных и более тонких формах. Также мы показали, как избегание одновременно работает как негативное подкрепление и блокирует обучение новому.

В следующей главе мы поговорим о том, как тревожное мышление создает искажения, завладевает вашим воображением, усугубляет ощущение опасности и берет верх над здравым смыслом.

Глава 5. В ловушке собственного воображения



Более семнадцати лет я (доктор Сейф) вел при аэропорте крупнейшую программу в стране, связанную со страхом перед перелетами. Мы встречались в аэропорту, садились на борт неподвижного самолета и – в конце шестинедельной программы – делали запланированный перелет из Нью-Йорка в Бостон. Все члены этой группы были в ужасе от полетов. Некоторые не летали по десять-двадцать лет. Некоторые вообще никогда не делали это. Некоторые планировали путешествие, садились в самолет, но затем начинали паниковать и сбегали оттуда прямо перед стартом. Большинство остальных множество раз отменяли перелеты. Некоторые потеряли работу из-за своего страха или не могли навесить родных на другом конце континента либо по ту сторону океана.

У каждого из этих людей были схожие опасения. Обычно они звучали как-то так: «Как только я оказываюсь на борту, пути назад нет. Если я запаникую, если самолет разобьется или мы столкнемся с ужасной турбулентностью, я не смогу выбраться. Я застрял в металлической трубе в небесах, и эта мысль столь ужасает меня, что я не в состоянии справиться».

Мы пришли к осознанию, что большинство людей воображают ужасные картины того, как, возможно, отреагируют на полет. Почти каждый из них, кому хватило храбрости полететь вместе с группой, справился необычайно хорошо – совсем не так, как они предсказывали. Тревога ожидания породила иллюзию предвидения.

Каждого из этих людей, боящихся летать, одурачило собственное воображение, они стали жертвой тревоги ожидания. Давайте посмотрим, почему так происходит.

Тревожное мышление блокирует здравый смысл

Вы более уязвимы перед ловушками воображения, если вас провоцирует тревога. Порой легко утратить связь с собственным здравым смыслом. Так происходит, потому что тревога изменяет сознание и порождает искаженное состояние осознанности, которое мы называем тревожным мышлением. Тревожное мышление – это сознательное последствие реакции неврологической системы оповещения на воображаемую угрозу. Поскольку мозг нацелен на опасности, а автономная нервная система приведена в возбуждение, большинство восприятий следует правилу, предназначенному для примитивного выживания: признавать опасность до тех пор, пока не будет доказано обратное. И следовательно, они сужают внимание и неусыпно сосредоточивают его на этой опасности.

По этой причине тревожное мышление следует иным правилам, чем «обычное». Мир кажется иным, когда вы сражаетесь с тревогой ожидания и необходимостью выбора в тот момент, когда чувствуете себя неспособным на это. Измененное состояние сознания еще более затрудняет обнаружение собственного здравого смысла и доверие к нему. Однако когда вы понимаете способы, с помощью которых тревожное мышление изменяет ваше видение, становится гораздо легче найти здравый смысл и следовать ему.

Вот шесть основных причин, по которым бывает трудно взять под контроль тревожное мышление. Эти причины также объясняют, почему вы становитесь уязвимыми перед верой в то, что собственное взвинченное воображение преподносит вам факты, к которым следует прислушиваться.

Тревожное мышление избирательно предсказывает катастрофы. Тревожное мышление подразумевает воображение и предсказание разрушительных последствий (Seif и Winston, 2014). Тревожное мышление приводит к катастрофическому мышлению, представлению худших сценариев и сосредоточению почти исключительно на рисках и в гораздо меньшей мере – на возможных вознаграждениях. Если вы в состоянии тревоги перебираете тысячу возможных исходов – большинство из которых безобидны, – то потратите непропорциональное количество времени и мыслительной энергии на один или два недоказуемых, но не невозможных исхода, которые могут привести к катастрофе. Это особенно верно, когда вы боретесь с тревогой ожидания и опасениями по поводу принятия выбора.

Когда вы говорите себе, что просто не в состоянии пойти на семейную встречу, потому что там, возможно, будет ваш бывший и вы, возможно, почувствуете себя неловко, запаникуете и испытаете унижение в присутствии других людей, это пример катастрофического видения. Еще один пример – постоянное откладывание МРТ, которое хочет провести ваш врач, чтобы поставить диагноз по поводу боли в желудке. Порой вы верите, что не вынесете нахождения в аппарате МРТ, и боитесь, что прервете исследование на середине, а порой вам страшно, что доктор обнаружит у вас смертельную болезнь.

Возможность того, что худший сценарий воплотится, маленькая, но не нулевая. Однако избирательная негативность тревожного мышления заставляет его казаться в высшей степени вероятным. И, когда мы воображаем подобную возможность, реакция усугубляется усилением состояния вегетативного возбуждения.

При отсутствии тревоги вы признаете и принимаете тот факт, что гарантий нет абсолютно ни в чем, и можете двигаться дальше с допущением того, что, скорее всего, всё будет нормально, а если нет, вы справитесь. Тревожные умы рисуют яркие картины катастроф, и эти образы сковывают и парализуют, заставляя игнорировать все остальные возможности.

Тревожное мышление усиливает ощущение риска. Всякий раз, собираясь предпринять действие, вы понимаете, что это подразумевает некоторый риск, и вы неявно соотносите

этот риск с возможными преимуществами. Хотите прогуляться по району? Вас может сбить машина, вы можете упасть и сломать ногу. Но вы все равно выходите на прогулку. Вы внутренне решили, что вероятность того, что во время прогулки произойдет что-то плохое, чрезвычайно мала, поэтому вы отвергаете ее и идете гулять. Чаще всего вы, вероятно, вообще не задумываетесь о рискованности многих вещей, которые делаете каждый день, потому что уже решили: риск так мал, что имеет смысл просто игнорировать его.

Когда мы не испытываем тревоги, ощущение рискованности ситуации – это естественное сочетание вероятности плохих событий (шансов того, что это случится) и того, насколько плохо будет, если это на самом деле произойдет (насколько высоки ставки).

Но тревожное мышление все меняет. Оно склонно сосредотачиваться на ставках и упускает из виду вероятность. Предположим, вы собираетесь на прогулку, но узнаете из местных новостей, что потерявшая управление машина сбила человека на тротуаре в одном квартале от вашего дома. Вы пугаетесь и думаете: «Боже мой, там мог быть я! Меня могли ранить или убить!» Теперь тревожное мышление делает прогулку опасной затеей. То, что вероятность инцидента чрезвычайно мала, не принимается в расчет, и ваше внимание приковывают именно ставки: «А если бы там оказался я? Если бы сбили меня? Вдруг я умер бы на прогулке?» Скорее всего, вы ощутите порыв избежать прогулок на улице.

Вот еще один пример того, как мы по-разному справляемся со странной мыслью в зависимости от того, находимся ли в тревожном состоянии или нет. Большинству людей знакомо ощущение внезапной навязчивой мысли о том, что они могут спрыгнуть или свалиться с балкона. Она проходит, потому что мы отвергаем ее как глупую и неважную. Пребывание на балконе не кажется рискованным. С другой стороны, если человек склонен беспокоиться о своем психическом состоянии и постоянно проверять, все ли в порядке, подобная мысль может стать тревожным сигналом и внезапно показаться осмысленным предупреждением о риске – и возникает побуждение немедленно зайти в комнату.

Вообще говоря, людям ужасно дается оценка рисков. Самый важный фактор в определении того, насколько рискованной мы считаем деятельность, – то, как часто мы вовлекаемся в нее! Частые встречи снижают чувство риска. Даже люди, занимающиеся несомненно опасной работой, отмечают: после того как они поработали там какое-то время, работа кажется им безопасной. Вот почему «доверяй чутью» – не слишком полезное или надежное предложение при попытке принимать решения о том, что безопасно, а что нет, что выбирать и чего избегать.

Полезный факт: «доверяй чутью» – не слишком надежное предложение, если речь идет о безопасности.

Тревожное мышление усиливает избирательность памяти. Пятидесятивосьмилетняя женщина боялась публичных выступлений. Она упомянула о двух случаях сильной тревоги во время недавних презентаций и утверждала, что не может вспомнить того времени, когда была способна говорить на публике без ужаса. После успешного лечения и выступления при относительно низком уровне тревоги она внезапно вспомнила те многочисленные речи, которые произносила за последние сорок лет, – в них не было излишней тревоги!

Это не такое уж редкое явление. Первоначально совершенно позабыв обыденное состояние свободы от проблем, выздоравливающие люди внезапно вспоминают более ранние примеры позитивного взаимодействия с другими, успешного завершения задач без бесконечной нерешительности и лишнего тревоги контакта с людьми и ситуациями. Люди, борющиеся с сильной упреждающей тревогой и нерешительностью, считают, что подобные проблемы возникали у них в каждой ситуации, но это определенно не так.

Теперь мы знаем, что память – не фотографическая запись нашего прошлого. Нет, она избирательна и пересматривается ретроспективно. Возможно, однажды вы уже обнаружили, что крепко удерживаемое воспоминание на деле оказывается ложным, искаженным или резко

расходящимся с воспоминаниями другого человека. Психологи открыли, что все мы запоминаем переживания с мощными эмоциями гораздо более ярко и сильно, чем те, которым недостает эмоциональной интенсивности (Kensinger, 2009). Вот почему тревожное мышление может преподнести вам только воспоминания об ошибках, неудачах, потерях и стыде, сводя к минимуму прошлые успехи или эмоционально нейтральные события и тем самым убеждая вас, что то, с чем вы столкнулись, будет столь же мучительным, сколь и эти воспоминания.

Психологи также обнаружили эффект Зейгарника (Koffka, 1935), когда люди вспоминают незаконченные или прерванные задачи гораздо более детально, чем законченные и вычеркнутые из списка. Когда вы пытаетесь сделать что-то, но избегаете этого или впадаете в ступор и не можете двигаться дальше, то пополняете список нерешенных задач. Это остается в памяти, равно как и тревога и нерешительность, которые сопровождали ваши усилия. Поэтому брошенные попытки вспоминаются чаще всего, а о завершенных делах нам легче забыть.

Тревожное мышление способствует ошибочности мыслей в качестве предупреждений. В нашей ранней книге (Winston и Seif, 2017) мы говорили о самых разнообразных заблуждениях и мифах о мышлении. Вот некоторые из мифов, которые усиливают тревогу ожидания и хроническую нерешительность.

Миф: если мы думаем о чем-то, это, скорее всего, случится. Это полное непонимание того, что нам известно о мыслях. Психологи называют этот миф смешиванием мысли и действия (Amig и др., 2001; Salkovskis, 1985) или «магическим мышлением». Факт заключается в том, что мысль не послание о том, что должно произойти. Подобно этому мысль не предсказание или предупреждение об ужасном будущем действии или событии. Мысли не предупреждают нас об авиакатастрофах, автомобильных авариях или природных бедствиях. И конечно, мысли не могут привести к действиям или событиям. Мысли не изменяют вероятность чего-либо в реальном мире. Они не двигают вещи и не могут ранить людей.

Миф: если мы думаем о чем-то, это, скорее всего, не произойдет. Это полная противоположность предыдущего мифа. Пример – когда наше беспокойство о ком-то воспринимается как способ защиты этого человека или сохранения верности ему. Мысли не изменяют вероятность чего-либо в реальном мире. Хотя беспокойство о ком-то может вызвать у вас ощущение, как будто вы делаете что-то для его защиты, в реальности вы только приучаете свой мозг подкреплять цикл беспокойства. Если мы перестанем пытаться контролировать события с помощью мыслей, это не сделает нас безответственными или равнодушными.

Миф: каждая мысль достойна обдумывания. Как на кабельном телевидении, в уме проносятся самые разнообразные каналы мыслей одновременно. Думать обо всех сразу невозможно, и некоторые каналы просто поток мусора или неважной информации (вроде рекламы или объявлений местного университета). Не все мысли достойны того, чтобы их думать. Но, когда навязчивая мысль сопровождается всплеском – каково бы ни было ее содержание, – если вы верите, что все мысли имеют значение, то можете решить сосредоточиться на этой мысли и наделить ее смыслом и вниманием, которых она не заслуживает. Вашим вниманием может завладеть мусор.

Миф: мысли, которые повторяются, важны. Важность или смысл мысли имеет мало общего с тем, сколько раз она повторяется. Мысли склонны повторяться, если мы сопротивляемся им или гоним их. Любая мысль, которую мы пытаемся подавить, с большей вероятностью продолжит повторяться, вроде: «Не думай об этой болячке» или «Перестань обращать внимание на кусочек пищи в зубах». Когда мы наделяем энергией любую мысль, это накапливает нейронные связи и повышает вероятность ее повторного возникновения (Pittman и Karle,

2015). Это относится к любой мысли, независимо от ее важности. Простой факт заключается в том, что попытки не допустить возникновения в уме определенных мыслей как раз и заставляют их снова появляться и застревать.

Тревожное мышление может запустить самоисполняющиеся пророчества. Тревожное мышление видит мир враждебным и угрожающим. Если вы гуляете в лесу и кто-то сказал, что поблизости есть опасные животные, вы непременно будете держаться проторенной тропы. Быть чрезвычайно осторожным – значит делать безопасный выбор, ограничивать творческие порывы и отказываться от новизны и неизвестности, которую она несет. Если вы слишком напуганы, чтобы попробовать что-то новое, как вы сможете добиться успеха? Мы часто говорим пациентам, что, хотя опробование чего-то нового не может гарантировать успеха, отказ от попыток непременно гарантирует неудачу. Поэтому, если вы считаете, что не в состоянии справиться с ситуацией, думаете, что все испортите, пригласив кого-то на свидание, слишком боитесь поездки по мосту или неспособны решить, какой оттенок лака для ногтей приобрести, вы резко увеличиваете вероятность того, что тревожные проекции станут реальностью.

Этому есть многочисленные примеры: вы пытаетесь устроить для себя повышение, но слишком нервничаете, чтобы привести хорошие доводы для этого. Вы проявляете нерешительность, когда кто-то ищет волонтеров для ночи караоке, и упускаете свой шанс, хотя втайне часами репетировали песню. Вы подтверждаете свою убежденность в том, что вам никогда больше не удастся добиться успеха, когда «забываете» подать заявление о повышении, которое подразумевает путешествия по всему миру. И вы отказываетесь от шанса удивить себя неожиданными достижениями, когда чувствуете себя слишком напуганными, чтобы попробовать то, что выходит за пределы вашей зоны комфорта.

Тревожное мышление усиливает ощущение безотлагательности и ослабляет полезную склонность к разграничению. Нам всем знакомы потенциальные вопросы, которые не составляют проблем отставить в сторону до тех пор, пока не подойдет время, потребуется действие или станет доступно больше информации. Но, когда тревога берет верх, всё, о чем вы беспокоитесь, кажется срочным и требующим внимания, и вы утрачиваете способность отвлекаться, откладывая это в сторону или в своего рода «долгий ящик». Как только начинается тревожное мышление, беспокойство выходит на передний план и в центр, полностью занимая вас и требуя вашего внимания. Оно сметает с пути все остальное. Это особенно верно, если речь идет о тревоге ожидания. И именно поэтому «просто отпусти» – не тот совет, которому позволит последовать тревожное мышление. Беспокойство слишком прилипчиво, чтобы уйти.

Психологи называют способность одновременно и знать, и не знать что-либо диссоциацией (а также иногда здоровым подавлением, Wang и др., 2019). Диссоциация может сослужить хорошую службу. К примеру, она позволяет насладиться телепередачей перед сном, а затем с легкостью заснуть, даже если мы знаем, что на следующий день нам предстоит что-то важное. Та же способность отвечает за то, что мы знаем, абстрактно говоря, что смертельные аварии случаются, но все же в состоянии спокойно водить машину каждый день. Нам нужна некоторая степень полезной диссоциации, чтобы суметь отвлечься от забот и обрести перспективу, увидеть более широкую картину и дать времени идти своим чередом. Тревожное мышление чаще всего ограничивает способность подключать здоровую (в достаточной мере) диссоциацию.

Но существует оптимальный уровень диссоциации. Если тревога завладевает нами, повышенное состояние напряжения может привести к слишком сильной диссоциации. Это особенно верно при наличии травмы, но излишняя диссоциация грозит всякому человеку на пике болезненного вегетативного возбуждения. Именно это объясняет бессознательное, но удобное забывание некоторыми людьми важных дат, записей к врачу и обязательств в состоянии тревоги ожидания и делает возможными откладывание и прокрастинацию у людей с хронической нерешительностью.

Сопротивление бесполезно: принцип парадоксального усилия

Термин «парадоксальное усилие» имеет отношение к идее о том, что, когда речь заходит о тревожных или нежелательных мыслях либо чувствах, усилия выходят боком. Это особенно важно, поскольку тревожное мышление способствует сужению фокусировки на опасности и одновременно усилению ощущения безотлагательной потребности от нее избавиться. Безотлагательность, в свою очередь, вызывает растущее побуждение стараться еще лучше.

Во внешнем мире усилия приводят к непосредственным результатам. Если хотите переставить стол, вы толкаете или переносите его туда, где хотите поставить. Между усилиями, которые вы предпринимаете, и результатом, которого добиваетесь, существует положительная корреляция. Работай усерднее над рытьем ямы или уборкой комнаты – и у тебя будет более крупная яма или чистая комната.

Во внутреннем мире и особенно тогда, когда мы имеем дело с тревогой ожидания и хронической нерешительностью, это соответствие переворачивается с ног на голову. Чем усерднее вы пытаетесь избавиться от беспокойных мыслей или тревожных чувств, тем более навязчивыми и глубокими они становятся. Психолог и эксперт по тревоге Дэвид Карбонелл (2016) любит говорить: «Вы тревожитесь не *несмотря* на все ваши усилия. Вы тревожитесь *из-за* всех ваших усилий» (79). Когда усилие парадоксально, лучшее, что вы можете сделать – а зачастую это и самое трудное, – ничего не делать и просто позволить времени идти своим чередом.

Если бы чистое, благонамеренное усилие и сила воли могли преодолеть эти проблемы, вы бы не читали эту книгу. У вас просто не получится использовать усилия, чтобы прекратить думать или изгнать нежеланную мысль, чувство, образ или ощущение, которое всплывает и проникает в вашу осознанность. Как нельзя «не услышать» ссору за соседним столом в ресторане, как бы сильно вы ни пытались, так нельзя и «не почувствовать» ощущения тревожного возбуждения, к примеру стук сердца или потеющие ладони. А если вами завладевает навязчивая мысль о чем-то отвратительном или мерзком и вы пытаетесь ее прогнать, она застревает и возвращается с новой силой.

Да, вы можете перенаправить внимание или отвлечься на какое-то время, можете сознательно подумать о чем-то другом, все еще осознавая тревожные мысли и чувства. И возможно, вы вполне сумеете убедить себя сделать что-то (пережить), но из подобных ситуаций следует вывод, что вы выжили в мучениях, что никак не поможет укрепить уверенность или снизить тревогу ожидания в будущем.

Все эти виды краткосрочного поведения, к примеру перенаправление внимания или принуждение себя к переживаниям, по сути, являются формами избегания, которые мы описывали в четвертой главе, а избегание склонно подкреплять тревогу в долговременной перспективе. Если просто стараться усерднее или пытаться пробиться через тревогу с помощью силы воли (как бы храбры и благонамеренны вы ни были), это в конечном счете не принесет длительной пользы.

Тревога ожидания, если позволить ей существовать и оставить ее в покое, чаще всего стихает. Если говорить о ней или работать над ней, размышляя или избегая ее любым из представленных нами способов, она усиливается. Усердные попытки успокоиться – с лихорадочным рвением и ожиданием непрямого успеха – столь же парадоксальны, как и крик на самого себя, чтобы заснуть любой ценой.

Вы уже знаете: как только вы воспроизвели воспоминание о панической атаке на мосту, отправились вслед за воображением в унижительный сценарий или начали проверять свою склонность «думать о худшем», вам нелегко будет убедить себя проигнорировать тревогу ожи-

дания, отказаться от нее или уговорить себя выйти из нее. Чем усерднее вы стараетесь, тем прилипчивее становятся мысли, и вы не в состоянии убедить себя более чем на несколько минут.

Парадоксальные усилия способны объяснить, почему многие люди в конце концов сдаются и начинают считать, что их проблемы «непреодолимы» или «такие, какие есть». Мы отнюдь не согласны с этим выводом и предлагаем вам совершенно иной подход к преодолению тревоги ожидания и хронической нерешительности.

Полезный факт: усилия выходят боком, когда речь идет о тревоге: чем больше усилий вы вкладываете в борьбу с тревогой, тем крепче и прилипчивей она становится.

Модель, а не черта личности

Многие люди с долгой историей тревоги ожидания или хронической нерешительности давным-давно встроили эти проблемы в свое представление о себе. Это самокритичные, осуждающие убеждения относительно собственного характера: «Я прокрастинатор, я ненадежный человек, я ленив. Не ждите от меня, чтобы я дал обязательство или уложился в срок».

Некоторые считают свое поведение оправданной или достойной восхищения чертой личности, которую они пытаются отстаивать, несмотря на ограничения свободы, которым себя подвергают: «Я просто больше ориентирован на детали, я основательнее, тщательнее и в должной мере осторожнее, чем большинство людей». Они считают свое избегание оправданным и отрицают негативное воздействие ухода от выбора или разумного риска.

А другие настолько привыкли избегать всего, что их тревожит, что утратили стремление к росту, исследованию, экспериментам, приключениям и новому опыту. Это звучит так: «Меня не интересуют путешествия», «Я домосед» или «Мне нравится моя рутина».

Если мы определяем себя как человека, которому суждено всегда быть «нервным», которому не нравится делать что-то новое, который «плох» в принятии решений, это подразумевает, что мы такими созданы, все остальные должны это принять, и даже мы сами не должны ждать от себя изменений или обучения новым привычкам. Как бы сильно вы ни отождествляли свою тревогу ожидания или нерешительность с «я такой и есть», вы накладываете на себя ненужные ограничения. Описанные способы поведения – симптомы тревоги; это не устойчивые черты личности, даже если вы всегда были таким и даже если таковы многие поколения вашей семьи. Вы не обязаны оставаться таким, если хотите рассмотреть другие способы отношения к собственным внутренним тревожным диалогам, ложным переживаниям и сомнениям.

Полезный факт: тревога ожидания и хроническая нерешительность – модели поведения, а не неизменные черты личности.

Изучаем себя

Теперь, когда вы получили шанс понять, как проявляется и развивается ваша тревога ожидания, определите, как тревожное мышление делает вас уязвимым к попаданию в ловушку воображения. Проверьте, верите ли вы в некоторые или все мифы о том, что значат мысли и что они могут сделать, полагаетесь ли вы на «чутье» или «ощущения» так, что это вам вредит.

Выводы

В этой главе мы исследовали способы, с помощью которых тревожное мышление увлекает воображение, усиливает ощущение безотлагательной угрозы и провоцирует тревогу ожидания и хроническую нерешительность. В ней описано, как изменяется мышление, когда запускается тревога, и как вы утрачиваете связь со своей обычной способностью здраво мыслить – оценивать риск и принимать решения на основании фактов, а не тревог.

Глава 6. Что подпитывает нерешительность: перфекционизм, стремление к определенности и страх сожалений



Во второй главе мы определили хроническую нерешительность как привычку избегать принятия решений – порой важных, порой вполне тривиальных – и тем самым «застревать» в моменте выбора и не иметь возможности двигаться вперед. Также мы отметили, что зачастую тревога ожидания и хроническая нерешительность тесно взаимосвязаны. Тревога ожидания часто лежит в основе хронической нерешительности, а нерешительность нередко усугубляет и подпитывает тревогу ожидания.

Какова бы ни была конкретная ситуация, хроническую нерешительность усиливают три проблемы, к которым мы обратимся в этой главе: стремление к совершенству, желание определенности и страх сожалений.

Поиски совершенства

Мы определяем перфекционизм как потребность или сильное желание быть – или казаться – непогрешимым. Перфекционизм подразумевает, что мы устанавливаем чрезвычайно высокие стандарты для самих себя, а затем стараемся их достичь. Самооценка жестко определяется тем, соответствуем ли мы этим стандартам. Перфекционизм основан на негибком черно-белом типе мышления. Если вы перфекционист, вы либо совершенны, либо нет.

В перфекционизме нет места для серых зон. Различия не хороши и не плохи, они либо правильные, либо неправильные. Вы рассматриваете свои решения и достижения с такой же искаженной точки зрения: они либо безупречны, либо нет. При самой крайней его форме вы не получаете никакого удовольствия или удовлетворенности от своих достижений, если ваши внутренние и внешние суждения не дотягивают до оценки «идеально».

Большинство перфекционистов слишком умны, чтобы верить, что можно быть безупречным. В конце концов, человеку свойственно ошибаться, а абсолютное совершенство не оставляет места для этой человеческой черты. Поэтому вы, возможно, говорите себе, что просто хотите «быть настолько хорошим, насколько возможно». К несчастью, такая формулировка не избавляет от желания быть максимально идеальным, насколько это возможно, и все того же мышления «всё или ничего» («лучшая версия себя» или «не лучшая версия себя»).

Возможно, вы цените такой образ мыслей – несмотря на огромные требования и проблемы, которые тот порой несет, – потому что он создает иллюзию, что это главная причина, по которой вы добиваетесь успеха. Вы приписываете свои достижения перфекционизму и потому цените его. Может быть, вы многое получили благодаря своим достижениям с точки зрения успеха, восхищения и одобрения и, следовательно, не торопитесь от них отказываться. Возможно, вы думаете, что отказ от склонности к перфекционизму лишит вас мотивации, сделает небрежным или посредственным.

Однако всякий раз, когда вы стремитесь стать как можно ближе к идеалу, вы заключаете себя в ловушку системы оценивания, которая сфокусирована на недостатках и ошибках. *Перфекционисты не оценивают себя по тому, что получается хорошо – они сосредотачиваются на том, насколько далеки от желанного стандарта.* Предположим, вы сдаете тест, где вас не поощряют за правильные ответы, а наказывают за каждый неверный. Вы будете дрожать над каждым пунктом, беспокоясь, что всего одна ошибка сведет к нулю ваши шансы сдать тест. Таков мир, в котором живут перфекционисты. Неудивительно, что принятие решений становится сущим мучением! Перфекционизм не оставляет места для неточностей. А то, что ошибкам нет места, напрямую приводит к сильному напряжению по поводу любого выбора или решения. Ужасная формула жизни, если ваши цели – обучение, обретение большей уверенности в своих решениях и расширение репертуара навыков.

Мы приступаем к каждому новому опыту как новички. Помните, что самый искушенный, самый уверенный в себе человек из тех, что вам известны, был когда-то абсолютным новичком. Новички почти всегда чувствуют себя неуклюже, тревожно и неудобно и все же продолжают принимать решения при этих эмоциях или несмотря на них. И если вы не желаете идти вперед до тех пор, пока ваша неловкость или тревога не исчезнет, вы можете прождать вечно! Мы снова видим, как черно-белое мышление перфекционизма парализует вас, мешая действовать и делать выбор.

Перфекционизм проповедует, что ошибки никогда нельзя стереть, забыть или компенсировать. Он предполагает, что первые впечатления имеют долговременное значение (у вас нет «второго шанса»), так что, общаясь с другим человеком, нужно всякий раз быть «в ударе». Он не оставляет места для идеи о том, что можно делать что-то «достаточно хорошо». И раз единственный способ полностью избежать ошибок – ничего не делать, привычка к уходу от

выбора и ступору – как раз то, чего он требует. Стремясь к совершенству, мы словно бы принуждаем свое миндалевидное тело оставаться в «заморозке» реакции «бей, беги или замри». Перфекционизм естественным образом приводит к параличу.

Но представьте: что, если бы вы не были столь требовательны к себе? Если бы смогли поверить, что каждая сделанная ошибка дает вам возможность в следующий раз справиться лучше? Что, если бы неловкость по какому-либо поводу была временным ощущением, приводящим к позитивным изменениям? Что, если бы вы могли сосредоточиться на положительных аспектах несовершенства, а не на катастрофических?

Честертон (1956), христианский философ, утверждал: все, что стоит делать, стоит делать и плохо. Он считал, что ценность деятельности – в личном росте и удовольствии, которое она приносит, а вовсе не обязательно – в достигнутой цели или совершенном процессе. Вызов – жить в парадоксе обучения, экспериментирования и вместе с тем двигаться к цели – принятию «достаточно хорошего».

Ирония, как мы сказали, заключается в том, что большинство людей ценят попытки быть совершенными, которым ложно приписывают свои успехи, как будто отказ от этого недостижимого идеала запустит неизбежное скатывание в посредственность, апатию и неудачи. Однако когда трудолюбивые люди с благими намерениями отказываются от перфекционизма, их ждет не посредственность, а исключительность. А также гораздо более радостный опыт усилий любого рода. Злобный надсмотрщик перфекционизма делает необходимую долю неопределенности непереносимой, лишает обучение удовольствия и парализует вас перед лицом выбора и решений.

Ваш перфекционизм, скорее всего, основан на ценностях, связанных с упорством, ответственностью и этикой. Необязательно отказываться от них – скорее обдумайте последствия их жесткого и бескомпромиссного применения. Негибкость заставляет придавать излишнее значение одним видам деятельности в ущерб другим. Если стремление к совершенству на работе отнимает вас у семьи, а долгие часы, потраченные на устранение ошибок в электронных письмах, крадут необходимый сон, вы теряете ценные источники удовлетворенности.

Перфекционизм еще и враг творчества. Когда вы излишне беспокоитесь о том, чтобы делать все правильно, то начинаете опасаться риска, вам становится все труднее делать прыжок веры, который сопровождает каждое значимое творческое усилие. Стив Джобс, основатель компании Apple, был удивительно творческим человеком, готовность которого идти на риск позволила личным компьютерам совершенствоваться квантовыми скачками. И даже несмотря на то, что многие из его решений оказались непродуктивными, Джобс никогда не останавливался перед принятием творческих решений, осознавая возможность того, что они ошибочны. Он оставил Apple ради создания совершенно иной компании, которая так и не стала успешной в качестве бизнес-начинания, но спустя десять лет вернулся в Apple. Эта часть его карьеры – не то, что нам запомнилось.

Перфекционизм – благодатная почва для нереалистичных ожиданий. Если вы ждете от себя почти безупречности, то всегда будете разочарованы. Правильный выбор отягощается задачей защиты собственной самооценки и самоуважения. Если ваши решения могут быть только отличными или ужасными, вы склонны оценивать себя в тех же категориях «пан или пропал». Поэтому непременно утрачиваете уверенность в себе и еще более принуждаете себя достичь идеала в следующий раз. Перфекционизм не оставляет места для сострадания к себе или признания ценности того, кто вы есть, а не того, чего вы достигли.

Некоторые перфекционисты полагают, что это защищает их в глазах окружающих – что без этого они утратили бы уважение или ошибки оказали бы ужасное воздействие на их восприятие в будущем. Но правда в том, что большинство людей ничего не замечают, их это не беспокоит. Часто они слишком заняты вниманием к самим себе. А ваша идея совершенства, вероятно, во многом отличается от идей других. При работе с людьми, сосредоточенными на совершен-

стве публичных выступлений, Карл Роббинс (2016) просит их остановиться в середине презентации и сделать паузу в десять-пятнадцать секунд – сознательно «портя» безупречную речь. Большинство слушателей даже не замечают паузы, а остальные делают вывод, что это подводка к какому-то важному моменту. Пауза цепляет их внимание и делает речь более интересной.

Есть множество исследований, показывающих, что люди, склонные к перфекционизму, часто кажутся другим более критичными, более враждебными и менее привлекательными, чем те, которых считают далекими от перфекционизма (Hewitt и др., 2019; Davis и др., 2018). Это прямо противоположно убеждению (ложному) о том, что ошибки снижают уважение к вам и вашу харизму. Стремление к совершенной речи может привести к уходу от назначения даты, бесконечным переработкам черновика, к тому, что вы так и не почувствуете себя готовым к выступлению. Следовательно, стремиться к совершенной речи – невыполнимая задача и плохой совет.

Поскольку перфекционизм тесно связан с категоричностью, это частый спутник катастрофического мышления. Мы считаем решения правильными или неправильными, и их результат видится либо плохим, либо хорошим. Каждое решение отныне воспринимается как невероятно важное, поскольку один неверный выбор может привести к полному коллапсу серии «единственно верных» исходов, требуемых для достижения того самого результата. Ошибка в одном вопросе с несколькими вариантами ответа в викторине в старших классах может стать ложкой дегтя, которая разрушит наши шансы на поступление в элитный колледж, получение хорошей работы, встречу с партнером и достойную жизнь. Подобно этому покупка дома, если нельзя гарантировать значительное увеличение его стоимости, порушит все наши финансовые планы. Один пациент верил, что не перенесет, если расстроит друга, что заставило его избегать друзей, поскольку груз совершенной дружбы, который он на себя повесил, был слишком велик. Катастрофическое мышление, движимое перфекционизмом, превращает каждый выбор в потенциальную трагедию, подпитывая и тревогу ожидания, и сопротивление совершению любого выбора.

В крайних случаях даже мелкие решения, которые должны были бы быть простыми, становятся пыткой и кажутся опасными и рискованными. Одна пациентка, раздумывая, дрессировать или нет свою собаку перепрыгивать невидимый забор, представляла, что ошибка в этом вопросе приведет к тому, что собака убежит, дочь будет винить ее в смерти собаки и ей придется совершить самоубийство, чтобы искупить свою ошибку. Еще один пациент постоянно раздумывал, какие туфли купить, поскольку каждый вариант казался ему то слишком дорогим, то слишком дешевым, слишком модным или недостаточно модным, и в результате он вообще не покупал новой обуви. Для него непереносимым риском была воображаемая история о том, что он наденет туфли один раз, они ему не понравятся, но вернуть их будет слишком поздно – и он так плохо себя почувствует по поводу потраченных впустую денег, что потеряет девушку, потому что с ним вместе ей не будет весело, и никогда больше не встретит настоящей любви.

Полезный факт: перфекционизм парализует нас, не оставляя места для любых ошибок.

Жажда определенности

Если подумать, в жизни есть очень немного вещей, в которых можно быть уверенным. Неопределенность присутствует в каждом принятом решении, от самых серьезных жизненных выборов («Выбрал ли я в качестве спутника жизни правильного человека? Если я устроюсь на эту работу, продвинется ли моя карьера?») до самых обыденных («В какой цвет покрасить комнату? Это покупка – хорошее вложение? Что съесть на завтрак?»). Мы сомневаемся буквально во всем («Я действительно хороший человек? А самолет не разобьется? Не заболею ли бессимптомно?»). Чаще всего мы настолько уверены в своем выборе – или он просто не настолько важен, – что можем отмести сомнения, чтобы составить планы и следовать им с определенной точностью.

Однако для людей, страдающих от хронической нерешительности, неопределенность и сомнения, которые открывает каждый потенциальный выбор, становятся преградами, полностью останавливающими процесс решения. Исследования показали, что потребность в том, чтобы знать что-то наверняка – проблема, которую испытывают многие при встрече с неопределенностью, – главная причина, по которой так много людей страдает от тревоги (Gure и Nitschke, 2013). Это ключевой источник хронической нерешительности. Потребность знать наверняка может парализовать. Давайте посмотрим, что же скрывается за нашим утверждением о том, что мы уверены в своем выборе.

Вопрос определенности

Каждое суждение о мире вокруг, которое вы делаете, содержит неопределенность, от самого тривиального (в моей ручке есть чернила) до самого глубокого (мой родитель, партнер, ребенок жив). Вы не можете быть уверены ни в том, ни в другом, пока не проверите (а затем, сразу после проверки, опять не можете быть уверены, ведь ситуация может измениться). И все же большинство людей чувствуют себя довольно уверенно, и этого достаточно, чтобы им было комфортно даже без проверки. Но, если вы испытываете хроническую нерешительность, желание определенности нарушается множеством сомнений. Поэтому давайте рассмотрим ближе опыт сомнения.

Опыт неопределенности отличается от недостаточности фактов. Это особая мысль, называемая метакогницией и сопровождаемая ощущением. Мы обратимся к метакогниции в следующей главе, здесь же достаточно сказать, что неопределенность – это осознание или уверенность в том, что мы не знаем чего-то наверняка. Осознанность чаще всего сопровождается ощущением незнания. Этим ощущением может быть возбуждение («Кто выиграет этот футбольный матч?»), страх («А вдруг я не справлюсь с тем, что случится?») или любое другое чувство. Порой неопределенность остается нейтральной («Я не знаю наверняка, сказал ли я это, но меня это и не волнует»).

Полезный факт: тревожная неопределенность – неприятное осознание того, что мы не знаем чего-то наверняка.

Некоторые простые сомнения можно разрешить достаточно легко с помощью фактов («Имя этой кинозвезды правильное? Я доел сэндвич или оставил его на тарелке? Не забыла ли я отправить то письмо, о котором думала?»). Такого рода сомнения можно усмирить, используя чувства, – посмотреть и увидеть, что верно на нынешний момент («Да, так ее зовут. Да, на тарелке ничего не осталось. Да, я забыла, письмо не отправлено»).

Однако есть сомнения иного рода, которые рождаются в воображении – и никакая проверка фактов никогда не разрешит их и не позволит чувствовать себя достаточно уверенно. Воображение может заставить вас сомневаться даже в том, что вы воспринимали чувствами. Вот пример. Зарождается сомнение: «Я отключила плиту?» Вы проверяете, и чувства отвечают: «Да». Вы киваете утвердительно. Но затем, когда вы уходите, возникают иные сомнения, воображаемая история о том, что вы только что видели. «А если я проверила слишком поспешно?», «Вдруг я снова включила плиту, когда проверяла ее?», «Вдруг я не выключила ее полностью?» или «А если я сожгу дом, и разве кому-то навредит, если я снова проверю?» Такого рода сомнение нельзя успокоить просто «фактом», потому что оно порождается в воображении: всегда можно придумать другую историю с плохим исходом. Сколько бы раз вы ни пытались усмирить их подтверждением или проверкой, вы никогда не сможете почувствовать себя достаточно уверенно.

Другие примеры сомнений, возникающих из воображения, касаются будущего. Опять же, факты не помогут вам ощутить себя в достаточной мере уверенно. Может, вы беспокоитесь, что что-то из прошлого вернется в виде плохих последствий, или осознаёте, что у вас нет гарантий исхода какого-то решения в будущем («Случится ли у меня паническая атака, если я пойду? Не приняла ли я непреднамеренно плохое решение, о котором даже не знаю? Как мне быть уверенной, что я останусь здоровой?»).

Когда мы осознаём неприятную возможность – и не способны признать, что непредумышленно сочинили историю, пугающую нас, – это становится трудно игнорировать. Как бы мала ни была вероятность плохого исхода, возможность реальна – и теперь, когда вы это представили, она просто вынуждает вас что-то сделать: быть ответственным, предотвратить плохое

событие, разрешить сомнения, найти способ чего-то избежать. Проблема, конечно, в том, что в настоящем нет фактов, которые бы помогли вас успокоить. *История разворачивается в вашем воображении*. И такого рода навязчивые сомнения усиливаются по мере того, как вы в них вовлекаетесь, либо думая об этом все больше и больше, либо подыскивая новые факты. Вы уже отвергли здравый смысл ради увлеченности неразрешимыми сомнениями.

Следовательно, выбор представляет необычайно сложную проблему, если вы хронически нерешительны. Каждый выбор, который вы совершаете, приводит на иной путь. Иногда он тривиален («Если я выберу красную сумочку, весь наряд должен ей соответствовать»), а порой может иметь далеко идущие последствия («Если я куплю этот дом, мне предстоит долгая поездка на работу») или даже изменить жизнь («Если устроюсь на эту работу, я верю себя этому карьерному пути»). Так как же вам быть уверенными в том, что вы делаете правильный выбор? Когда вы признаете реальность того, что случаются неожиданные вещи и неожиданные последствия, скорее всего, проявляются время от времени, вы осознаете, что вряд ли вообще можно что-то знать наверняка. Все, что можно сделать, – *чувствовать* себя уверенно. И все же многим людям удается оставить неуверенность на заднем плане и быть *достаточно уверенным*, чтобы идти дальше. Знать наверняка не значит гарантировать уверенность, изгнать сомнения или собрать больше фактов. Это не значит говорить себе, что можно быть уверенным, что все будет хорошо, что нет причин ни в чем сомневаться. Суть в том, чтобы просто чувствовать твердую почву под ногами.

Люди с хронической нерешительностью зачастую ощущают, что даже само принятие решения становится пыткой, потому что они лишены чувства уверенности. Вас захлестывают опасения («Не совершаю ли я непоправимой ошибки? Не вступаю ли я на путь, что будет мне не по плечу? Не приведет ли это меня к потраченной впустую жизни? А вдруг мой выбор неверен?»), которые запускают тревогу, поэтому откладывание, избегание и прокрастинация кажутся единственными приемлемыми вариантами. Многих людей подобный паралич, источником которого является недостаток уверенности, охватывает даже тогда, когда они принимают самые мелкие решения: «Какой выезд со стоянки выбрать? Заказать двойной латте или просто обычный горячий кофе?» В подобных ситуациях можно задать вопрос: «Почему мне так сложно делать выбор, когда это на самом деле неважно?» Когда вас охватывает подобный ступор при незначительном выборе, вы избегаете тревоги, причина которой – неопределенность, а не негативных последствий совершения ошибки. И поэтому теряете способность рассматривать свои варианты хоть в какой-то мере объективно или здравомысляще.

Полезный факт: когда вы не можете принять даже мелкое решение, то избегаете ощущения неуверенности, а не конкретных последствий вашего выбора.

Некоторые люди выбирают тактику ожидания подходящего времени для совершения выбора. Сколько раз вы говорили себе что-то подобное: «Я ищу ковер в спальню, но на следующей неделе (в следующем месяце или на черную пятницу) будут крупные скидки»? Вы ждете и откладываете и – угадайте что? – годами живете без ковра и все еще не приблизились к тому, чтобы найти его по правильной цене. Проблема в том, что вы просто не можете знать наверняка, когда будет лучшее время купить тот самый ковер. От неопределенности никуда не деться.

Возможно, вы увлеченный исследователь и посвящаете время и энергию поискам правильного места для жизни, самой надежной машины или самого подходящего лечащего врача. А может, вы ходите на свидания снова и снова, прилежно ища «того самого». Но каждый ответ, который вы получаете, приводит к новым вопросам, и вам никак не удается получить достаточно информации о том, как найти жилище, купить машину, выбрать врача или взять обязательства. Реальная причина же в том, что вы просто не можете знать наверняка, и ваши усилия

не помогают справиться со сложностями и перенести ту неопределенность, что сопровождает каждое решение.

В попытках обойти дискомфорт неопределенности вы храните надежду, что каким-то способом – в какой-то неопишуемой манере – правильный выбор просто обратится к вам и сообщит несомненным и неопровержимым образом: «ВОТ ОН Я. ВЫБЕРИ МЕНЯ. Я – ТОТ САМЫЙ ВЫБОР». К несчастью, можно очень долго ждать этого голоса, и, вероятно, он так и не прозвучит.

Когда ум потрясен тяжестью принятия решения, он довольно часто отключается и чувствует себя бессильным, вплоть до истощения. И вы ждете, надеясь на вдохновение, что обеспечит вас мотивацией и уверенностью в себе, нужной, чтобы снова продолжить путь. Проблема в том, что вы путаете порядок, в котором развиваются и мотивация, и уверенность. В реальной жизни *действие предшествует и уверенности, и мотивации*: первые шаги облегчают последующие. Мозг устроен так, что начинает чувствовать комфорт, уверенность и мотивацию к дальнейшему пути, когда вы чаще выполняете действия. IBM – компьютерная компания – признала эту истину, когда изменила корпоративный девиз с «Думай» на «Действуй».

Ключевое изменение

Попытки развеять опасения по поводу того, что вы не знаете чего-то наверняка, скорее всего, ведут вас в неверном направлении. Мы ждем правильного момента, надеемся на вдохновение и мотивацию, слишком много времени посвящаем поискам – все это попытки устранить неопределенность из принятия решений. Гораздо более продуктивный подход – стремление чувствовать себя комфортнее при сохранении дискомфорта. Этот подход преодолевает невозможность устранения неопределенности и помогает приучить мозг и тело хорошо функционировать среди неопределенности. Цель в том, чтобы помочь почувствовать себя достаточно уверенно в собственных решениях, чтобы твердо двигаться вперед. Мы рассмотрим это более детально начиная с седьмой главы, когда познакомимся с терапевтическим настроем и метакогнитивной перспективой.

Страх сожалений

Страх сожалений – это тревога о том, что мы сделаем что-то, о чем можем потом пожалеть. Он усиливает бездействие и паралич хронической нерешительности – прямое последствие не только богатого воображения, представляющего сценарии всего, что может пойти не так, но и веры в то, что, если мы совершим ошибку, испытаем негативные последствия, будем ответственны за неверный выбор или что-то рискованное, сожаления будут непереносимы. Вы заглядываете вперед и думаете, что, возможно, совершили ужасную ошибку, вложив свои сбережения в определенные инвестиции или купив конкретную подержанную машину. Или вам никак не удается сделать телефонный звонок, потому что вы представляете, как будете себя чувствовать, если разговор станет неловким, и пожалеете, что набрали номер. Вы автоматически воображаете ужасные последствия всего, что может пойти не так, и, возможно, чувствуете, что не сможете этого вытерпеть или идти дальше. Особенно это парализует, если вы верите, что не слишком хорошо подготовлены, чтобы справиться с раскаянием. Вы воображаете, что никогда не сможете оправиться и будете страдать бесконечно. Когда ставки в уме столь высоки, неудивительно, что движение вперед становится проблематичным.

Сожаления возникают в самых разных ситуациях. Вы сокрушаетесь, когда оглядываетесь на момент выбора и говорите себе: «Почему я этого не знал?» или «Как я мог сделать что-то подобное?», а чаще всего: «ЕСЛИ БЫ ТОЛЬКО я этого не делал». Сожаления могут также возникнуть, если вы совершили выбор в прошлом, из-за которого вам не удалось выполнить какое-то моральное или практическое обязательство, или этот выбор запустил цепь событий, в результате которых вам или другим людям был причинен вред. Также мы чувствуем сожаления, если сделали что-то, что не создало реальных проблем, но породило сомнения, тревоги или какие-то другие эмоциональные страдания, поскольку в ретроспективе это кажется «слишком рискованным», импульсивным или продиктованным злобой. Вдобавок сожаления могут проявиться, если вы вообще не предприняли действий и мучаетесь теперь.

Предчувствие сожалений также может ждать, если перед вами два равнозначных варианта. Амбивалентность возникает, когда оба варианта кажутся в равной мере привлекательными или неприятными и выбор одного означает отказ от другого, уход. В тех случаях, когда ни один из вариантов не кажется нам хорошим, мы думаем: «Трава была бы зеленее, если бы я сделал другой выбор», – и эта мысль порой парализует. Даже в ситуациях, где ставки невысоки – бургер или паста, этот отель или тот, этот галстук или другой? – если вы верите, что по настоящему пожалеете об утрате неизбранного варианта, вы можете застыть на месте, мечась между вариантами. Это может случиться, если вы сомневаетесь, способны ли справиться с чувствами в целом, что распространено среди людей с липким умом и чувствительностью к тревоге.

Сожаление играет ту или иную роль на протяжении всей жизни. Мы все совершаем ошибки, и каждый может оглянуться на то, что сделал в прошлом, или на то, что не сделал, но пожалел об этом, и вздохнуть: если бы все было иначе. Это могут быть действия, что привели к раскаянию, к примеру, когда мы вышли из себя, были неверны, плохо вложили деньги или даже выбрали не того супруга. Кроме того, бывают сожаления о том, чего мы не сделали, к примеру отказались от предложения, не устроились на работу или не завели отношений с романтическим партнером. Поскольку цена бездействия зачастую упускается из виду человеком, парализованным хронической нерешительностью, сожаление почти всегда включает мысли: «Хотелось бы, чтобы у меня было больше шансов. Я жалею, что так и не пригласил на свидание этого человека» или «Как жаль, что не купил тот подарок на день рождения для дочери».

Порой воображение мучает нас предположениями о том, что мы испытаем унижение, утраты, неудачи или любые другие последствия, о которых неизбежно придется пожалеть. Они

расползаются во всех направлениях, и любое действие кажется опасной скользкой дорожкой. Эта склонность страшиться сожалений усиливается, если в прошлом вы (подобно большинству людей) действительно совершили что-то, что в ретроспективе кажется плохим решением. Переживания об ошибке в прошлом, неверном суждении или импульсивном действии, которые, как выяснилось позже, привели к плохим последствиям, часто возникают у людей с липким умом и строгими стандартами.

В жизни каждое решение, принятое нами, снижает число доступных альтернатив. Если вы снимаете квартиру, то вынуждены следовать договору, добираться на работу из этого места и отправлять детей в определенные несколько школ. В зависимости от богатства вашего воображения даже самые обычные, повседневные решения могут пропитаться страхом сожалений: «Не пожалею ли я о том, что купил рубленый овес вместо хлопьев?» или «Не пожалею ли я о том, что потратил время на комедию по телевизору, а не на образовательный документальный фильм?»

Поскольку вы испытываете сомнения мгновенно, в тот самый момент, когда что-то решаете – даже если пока ничего плохого не случилось, – вы относитесь к решениям с трепетом: понимая, что придется преодолеть сомнения, что вы можете пожалеть о любом необратимом или окончательном решении. Поскольку вы хотите избежать неопределенности, мыслей «что, если», которые возникают автоматически, вы избегаете самого решения. Вот почему *непреклонность* – столь важный компонент принятия решений, а также работы со всеми формами тревоги ожидания. Это способ преодолеть сомнения, которые возникают автоматически, когда мы приходим к какому-то решению.

Если вы страдаете от хронической нерешительности, вот наше предложение: поскольку мгновенные сомнения возникают автоматически, ждите их сразу же, как сделаете выбор – потому что они появятся. И если вы начнете с ними бороться, они могут обмануть вашу бдительность и вернуть к сомнениям. Так что примите их, поприветствуйте. Ждите с решимостью не исследовать их и не спорить. *Просто примите их в расчет.* Буквально. Присвойте каждому сомнению номер и проверьте, до какого числа доберетесь. Поставьте себе вызов: отмечайте даже незаметные вариации этих сомнений. И проверьте, сколько автоматических сомнений породит ваше тревожное воображение с первых мгновений после принятия решения. А затем снова на следующий день. Похвалите себя за креативность и удивительную способность вашего «Я» говорить «да, но», но *не сомневайтесь*. Эта креативность служит вам хорошо в других сферах, но не на сей раз. Мы более подробно поговорим об этом изменении отношения и перспективы в следующей главе.

Полезный факт: работа со страхом сожалений требует, чтобы мы миновали сомнения, возникающие автоматически.

Страх сожалений зачастую является компонентом моделей синдрома упущенной выгоды, о котором мы говорили во второй главе. Нежелание закрывать для себя любые пути, возможности или варианты подпитывается предвосхищением того, что задним числом вы пожалеете о том, что ограничили себя, сделав выбор. Это часто случается с людьми с чувствительностью к тревоге, поскольку теперь присутствует дополнительное беспокойство: не только страх того, что могут возникнуть сожаления, но и вера, что вы не сможете с этим справиться, никогда не преодолеете, что опыт будет катастрофическим.

Страх сожалений может помешать вам двигаться вперед. Но также он может стать препятствием для наслаждения уже избранным путем. Как только выбор сделан, возникают сомнения, и вы не уверены насчет будущего плохого исхода или последствий. Удовлетворенность от хорошего выбора или хорошо проделанной работы становится недостижимой, потому что вы всегда тревожитесь, что решение, принятое в прошлом, когда-нибудь в будущем вызовет сожаление.

Полезный факт: беспокойство о том, что «что, если» превратится в «если бы только», может помешать вам двигаться вперед.

Отказ от принятия решения – способ защитить себя от потенциальных воображаемых сожалений: именно так страх сожалений подпитывает хроническую нерешительность. По иронии судьбы, в отчаянных попытках избежать боли бесконечных споров и сомнений, ничего не доводя до конца, мы порой принимаем поспешные или импульсивные решения, и зачастую с отнюдь не желанными последствиями. Один пациент сказал: «Я так долго медлю, что не могу этого вынести. Меня больше не заботит, какой выбор я сделаю. Я просто хочу выбраться». Желание снизить дискомфорт неопределенности может перевесить навязчивый процесс принятия решений и заставить вас сделать опрометчивый выбор.

Преодолеваем перфекционизм, неопределенность и страх сожалений

К счастью, хотя вы, возможно, этого не осознаете, в вашем распоряжении есть то же, что есть у всех: наиболее вероятное предположение, основанное на собственном здравом смысле. Один из способов обрести контакт с ним – «проверка оружием», ментальный эксперимент, описанный экспертом по ОКР Джонатаном Грейсоном (2014). Вот одна из адаптаций того, что он называет «проверкой оружием»:

Предположим, вы столкнулись с выбором и ощущаете нерешительность. Представьте, что я знаю, какой выбор лучший, и приставил пистолет к вашей голове. Я говорю вам: «Я знаю, какой выбор правильный, и хочу, чтобы ты принял это решение прямо сейчас. Если ты сделаешь неверный выбор, я нажму на курок. Если ты помедлишь больше десяти секунд, я нажму на курок. В обоих случаях ты будешь мертв. Теперь попробуй найти наиболее вероятный вариант, чтобы спасти свою жизнь. Вперед!»

В этой ситуации, когда ставки максимальны, у вас почти нет времени, чтобы подумать или представить различные неблагоприятные последствия. Вместо этого вам придется действовать и просто сделать выбор. Вы не уверены, но (воображаемая) уверенность в том, что к вашей голове приставлено оружие, берет верх, и вы стараетесь как можно лучше, чтобы спасти свою жизнь. Вот в чем ценность «проверки оружием». Она определяет наиболее вероятное предположение как единственный вариант, который у вас есть, и позволяет отвергнуть невозможность знать что-либо наверняка.

Полезный факт: после изучения фактов единственное, что у вас на самом деле остается, – наиболее вероятное предположение.

После совершения выбора, основанного на «проверке оружием», вы поймете, что можете признать: вы были довольно сильно уверены в своем выборе, просто не уверены совершенно точно. Именно стремление к определенности, перфекционизм и страх сожалений вставляли вам палки в колеса. Может, вы даже признаетесь, что были на 99 % уверены, что предпринять, но не могли допустить крошечного шанса собственной неправоты, несовершенства выбора или сожалений о своем решении в будущем.

При должном применении такое мысленное упражнение – полезный способ подключиться к собственному ощущению «достаточно уверен», «достаточно хорош» и сократить вероятность сожалений. Оно показывает, что изначальное избегание имело мало общего с внешними проблемами. Скорее вы пытались убежать от сомнений, несовершенства и сожалений.

Еще одно проясняющее суть упражнение также помогает преодолеть колебания и паралич хронической нерешительности. Мы называем его «подбрасыванием монетки». Найдите монетку и соотнесите два противоречивых варианта с орлом и решкой. Подбросьте монету, а затем не смотрите на результат. Вместо этого спросите себя: «На что я надеюсь прямо сейчас, на решку или орла?» Здесь вы вновь работаете с наиболее вероятным предположением.

Как только сомнение проникло в вас посредством воображения (касается ли оно возможного несовершенства, сожалений или другого неприятного исхода), его нельзя отменить. Оно неразрешимо – вы никогда не будете полностью уверены, – но можете двигаться дальше, как будто риск оправдан, а ваше богатое воображение, бесспорно, указало на возможности, на которые не стоит обращать внимания. Поиск большей уверенности в фактах никогда не при-

несет удовлетворения, поскольку сомнения возникают не там. Отказ от чувства абсолютной уверенности – единственное решение.

Изучаем себя

Можете ли вы понять, как собственные отношения с неопределенностью, страхом сожалений и перфекционизмом влияют на процесс принятия решений?

Выводы

Теперь, когда мы изучили виды тревоги ожидания и хронической нерешительности, то, как они возникают и какие факторы влияют на их силу и устойчивость, обратимся к систематическому рассмотрению того, как изменить свои привычки, преодолеть избегание и двигаться дальше.

Глава 7. Терапевтический настрой: метакогнитивная перспектива



В этой главе мы знакомимся с тем, что понадобится вам для изменения способа взаимодействия с тревогой ожидания и хронической нерешительностью. Это касается изменения точки зрения путем наблюдения за своими переживаниями из метакогнитивной перспективы, а затем принятия того, что мы называем терапевтическим настроем. Этот подход научит вас отступать назад и видеть свой ум и тело более широко. Затем мы попросим вас произвести еще одно изменение – в ваших отношениях с тревогой ожидания: уйти от рассмотрения ее как серии приближающихся чрезвычайных ситуаций, которых нужно избежать, и прийти к самому непосредственному подходу к выздоровлению. Цель в том, чтобы перестать производить топливо, поддерживающее тревогу и нетерпимость к неопределенности, которые блокируют действия и принятие решений. Этот подход больше сосредотачивается на том, как работают ваши мысли, чувства и ощущения, чтобы продлить страдания и ступор (на процессе), и меньше – на том, чего они касаются (на содержании). Суметь наблюдать происходящее как этапы разворачивания тревоги – необходимое условие для изменения.

Эта задача может показаться невыполнимой, но мы просим переносить скачки тревоги, которые неизбежно проявятся, пока вы учитесь новому подходу. Вы, скорее всего, уже и так обескуражены безуспешными попытками избавиться от тревоги ожидания. Здесь мы говорим не об особых техниках управления тревогой, не о механизмах работы со сложными ситуациями – эти способы гораздо чаще являются формами избегания, чем добираются до сути вопроса. Вместо этого мы просим научиться новому видению, которое выходит за пределы обычного способа переживания ума и тела, уделяя внимание мыслям, воспоминаниям, страхам, телесным ощущениям, ожиданиям, эмоциям и особенно вашему *воображению*. Это более глубокий подход, и мы верим, что потраченные усилия окупятся.

Метакогнитивная перспектива

Такая перспектива, называемая метакогнитивной, – это, по сути, осознание собственного познания. Метакогницию иногда определяют как мышление о мышлении, но мы расширяем понятие, включая в него осознание своей осознанности. Также она включает убеждения о содержании ума, оценку его переживаний и ваше отношение к этим мыслям, воспоминаниям, ощущениям и чувствам. Она подразумевает расширение перспективы, отход на шаг назад и наблюдение себя. Это способность определять «Я» в «я думаю мысли» как отдельное от самих мыслей.

В более ранних книгах мы упоминали о метакогнитивном процессе, который называем «распутыванием», сознательным действием по «невовлечению», одновременно с сохранением осознания своих чувств и мыслей без их отрицания или вытеснения. Это означает, что, когда мы отступаем на шаг и внимательно всматриваемся, можно увидеть, что мысли – это просто мысли, чувства – просто чувства и ни то ни другое не является фактами. Мы способны увидеть, что пугаем, стыдим и ужасаем себя своими предположениями. Отстранение от содержания сродни идее под названием «разделение» (Harris 2019), когда мы разделяем себя и собственные мысли и чувства.

Полезный факт: метакогнитивная перспектива отстраняет вас от содержания ваших мыслей и чувств.

Возможно, вы заметили сходство между метакогнитивной перспективой и осознанностью. По сути, осознанность – метакогнитивное состояние, которое включает непредвзятость. Термин «осознанность» ныне широко используется, поэтому нужно определить, что мы имеем под ним в виду. Мы не говорим о медитации для очищения ума, осознанности как технике расслабления или «осознанных» попытках обдумать проблему. Мы говорим о наблюдении всего, что происходит, не вынося суждения, а затем просто оставляя это как есть.

Без подобной новой перспективы, которая подчеркивает важность процесса вместо содержания, каждый пример тревожного предвкушения, каждое решение об избегании, каждую сложность или препятствие мы видим как отдельную проблему. В результате мы целыми днями пытаемся решить одну проблему за другой. Каждый вопрос кажется самостоятельным и отдельным, и, когда вам удастся успешно избежать одного события, вызывающего тревогу, появляется следующее. Подобно аттракциону «ударь крота» в парке развлечений, всегда появится что-то еще, и в результате опыт жизни в целом становится чередой ужасных моментов выбора, неприятных вызовов и упущенных возможностей новизны, сложностей и роста.

С другой стороны, метакогнитивная перспектива позволяет понять, что каждое тревожное предвкушение, каждый порыв к избеганию и каждый кризис в принятии решения – повторение общего процесса – того, что продлевает сам себя и поддерживает тревогу. Наблюдая за собственной вовлеченностью в эту неадекватную тактику, вы даете себе возможность укрепить способность прерывать этот процесс и вносить изменения. В результате растет уверенность том, что мы получим желаемое, более комфортно справимся с неопределенностью и сделаем выбор, свободный от паралича нерешительности. Это во многих отношениях гораздо более глубокое изменение, чем просто попытка справиться с каждой возникающей проблемой. *Происходит изменение в привычном процессе, который создает ваши проблемы.*

Метакогнитивная перспектива позволяет *обратиться* к неплодотворным процессам, описанным нами в первых главах, и переключиться с типичных реакций на новые. Это позволяет *увидеть*, когда здравый смысл покинул вас и разыгралось воображение. Позволяет *заметить*, когда вы ошибочно принимаете автоматический всплеск запущенной ложной тревоги за реальную опасность. *Распознать* знакомую привычку в пустых поисках подтверждения или

излишних «изысканиях» и обозначить их как топливо для новой тревоги или паралича. Это позволяет вам *отметить* едва заметное избегание и поведение, продиктованное перфекционизмом, и попытки обрести определенность там, где ее попросту не может быть. Это позволяет *отказаться* от ошибочных убеждений и предположений об уме и теле, которые подпитывают тревогу. Вы отступаете на шаг от самого себя.

Полезный факт: метакогнитивный подход – не управление тревогой и не навык решения проблем, это изменение видения.

Когда вы примете эту перспективу, то сами увидите, что большей частью вашу тревогу порождает не первый всплеск тревожного возбуждения, а скорее попытки убежать и победить ее. В пятой главе мы объяснили понятие парадоксального усилия: такие усилия выходят боком, а при работе с тревогой сопротивление бесполезно. Всякий раз, когда вы сражаетесь с чувством тревоги, оно ударяет с новой силой.

Метакогнитивная перспектива также дает возможность сосредоточиться на процессе, так что важность конкретного содержания ваших тревожных мыслей уменьшается. Такое отстранение от содержания позволяет увидеть нечто, крайне важное для вашего исцеления. То, против чего вы боретесь, – не содержание ваших мыслей или образов: вы сражаетесь с чувствами, которые возникают из необходимости делать выбор перед лицом неизбежной неопределенности. Вы боретесь с вероятностью, что почувствуете себя неспособным справиться с тем, что может случиться, или пожалеете об ошибке или исходе, не соответствующем идеалу.

Также вы сможете увидеть, что тревога ожидания основывается на воображении будущего – того, что еще не случилось. Ваше ощущение страха касается не события, а скорее страха самой тревоги и ваших собственных убеждений в том, с чем вы в состоянии справиться. Вы сможете увидеть, что на самом деле боитесь не мостов, светской беседы или мышей – вы боитесь того, что воплотится воображаемая история о будущем и вы не сможете справиться с этим.

Возможно, вы начнете замечать, что определенного рода триггеры автоматически переключают вас в режим избегания. Вы поймете, что определенные мысли – главным образом предположения – особенно ловко цепляют ваше воображение и переносят из обычного здравого смысла в мир тревожного мышления (O'Connor и др., 2005).

Бросаем вызов ложным метакогнитивным убеждениям

Метакогнитивные убеждения – это убеждения о мыслях. Возможно, вы не осознаете их, но они управляют тем, как вы относитесь к своим мыслям, сколько власти им даете, насколько охотно позволяете проходить мимо или допускаете их присутствие, если они проявляются. Многие из этих убеждений ложны и увеличивают власть воображения, которое вами помыкает.

Тревога ожидания покоится на типичных тревожных мыслях «что, если», и существует множество очень распространенных ложных убеждений касательно тревожных мыслей, которые нужно исправить. Давайте рассмотрим их по одному.

Ложное убеждение: беспокойство означает, что мне не все равно. Один из авторов говорил с пациентом о неопределенности и использовал следующий пример: «Моя дочь в путешествии, и я не уверен, в воздухе она или нет прямо сейчас – ее поездки столь запутанны, что я не могу с точностью утверждать, в какой она стране». Пациент был ошарашен и высказал неодобрение: «Разве вы не заботитесь о дочери? Как вы можете быть таким хладнокровным? Мне нужно, чтобы дети писали мне всякий раз, когда куда-то едут, когда отправляются в путь и прибывают. Если я перестану тревожиться, не будет ли это означать, что я перестал заботиться об их безопасности?»

Вот ответ: «Конечно, мне не все равно. Я просто готов принимать неизвестность. Моя тревога никому не помогает. Я уверен, что, если будут какие-то проблемы, я об этом узнаю. И я подозреваю, что ваше беспокойство раздражает детей, потому что им приходится останавливаться и развеивать ваши тревоги по первому требованию».

Люди часто полагают, что, если любишь кого-то, нужно беспокоиться о его здоровье, безопасности и благополучии. И что, если вы, напротив, не остаетесь с ними «на связи» посредством тревоги ожидания и беспокойства, вы небрежны, неверны, равнодушны или невнимательны. Это не так. Это ложное метакогнитивное убеждение.

Ложное убеждение: беспокойство предотвращает ошибки. Мать гордилась, что внимательна к потребностям троих своих дочерей-подростков. Она постоянно тревожилась о миллионе опасностей, которые могут подстергать девушек. Часто она воображала трудности, с которыми те могут столкнуться, и пыталась защитить их. Она верила, что ее беспокойство защищает от совершения родительских ошибок, поскольку она постоянно сосредоточена и настороже. Ослабить бдительность не было для нее вариантом. Настоящий ужас она испытала, когда одна из дочерей призналась, что ее травил в школе, но она не посвятила в это мать. Дочь заявила: «Ты всегда вмешиваешься, и я боялась, что ты сделаешь только хуже». Беспокойство не может предотвратить все ошибки и порой действует от противного.

Страховой агент, который верил, что беспокойство необходимо для оказания клиентам наилучших услуг, провел много бессонных ночей, мысленно пересматривая каждую форму, которую заполнил, и каждый телефонный звонок, который сделал, чтобы убедить самого себя, что не совершил ошибок, которые расстроят его руководителя или клиентов. В результате каждое утро он был сонным и накачивал себя кофеином, ему становилось еще труднее сосредоточиться. Он был раздавлен, когда начальник указал ему на то, что он пропустил имя клиента на бланке предыдущим утром. В данном примере тревога не только не предотвратила ошибки, но, возможно даже сделала их еще более вероятными.

Ложное убеждение: тревога может изгнать сомнения. Молодой человек пытался понять, стоит ли ему пригласить на свидание коллегу, с которой он много раз приятно беседовал. Он боялся, что его отвергнут, и осознавал, что сомневается в ее чувствах к нему.

Он представлял, как приглашает ее на свидание, испытывает ужас отверженности, а затем не может оставаться на этой работе из-за невыносимого унижения. Он боялся, что риски слишком высоки. Каждую ночь перед сном он не находил себе места, прокручивая каждый дневной разговор в уме, вспоминая выражение ее лица, тон голоса и язык тела, пытаясь обрести чувство уверенности. Он убеждал себя: «Если только я полностью продумаю все это, я обрету уверенность и предприму действия». Однако он просто проигрывал снова и снова все тот же сценарий, ничуть не приближаясь к уверенности – сделать это невозможно.

Ложное убеждение: тревога помогает решить проблемы. Люди часто заблуждаются относительно разницы между планированием и беспокойством. Давайте проясним: планирование подразумевает обдумывание проблемы или ряда проблем и нахождение потенциального решения. Оно часто начинается с вопроса «что, если», но результатом становится план действий, который прекращает обдумывание – по крайней мере, пока вы не выясните, решает ли план проблему. Если предпринятые действия успешны, больше ничего не нужно. Если проблема остается, вы думаете снова, чтобы выработать второй план. Вот простой пример: в машине загорается индикатор уровня топлива. Я «решаю» проблему, остановившись на заправке. Но она закрыта, и я составляю план Б и еду на следующую. Я заправляю машину, и проблема решена. Главное здесь то, что планирование продуктивно: есть реальный план действий, которые вы намереваетесь предпринять.

Беспокойство часто начинается, как и планирование, с вопроса «что, если». Однако результатом его не становится реальный план действий. Оно просто ходит и ходит по кругу, перебирая внутренние диалоги. Все потому, что беспокойство – это попытка разрешить неразрешимую проблему, ответить на вопрос без ответа, обрести уверенность в чем-то или разработать разумный план действий при недостатке информации. Чаще всего мы переживаем о каком-то воображаемом будущем, когда фактов не хватает, они неизвестны. Порой тревога сосредоточивается на реальном событии в прошлом и воображаемых ужасных последствиях, которые могут произойти в результате него.

Непродуктивное беспокойство не решает проблем – оно приводит к страданиям. Вот пример: я тревожусь о том, что в декабре, когда моя подруга будет выходить замуж, может пойти снег. Я боюсь вести машину по снегу. Вдруг я не смогу туда добраться? Что, если никого не будет поблизости, чтобы приехать и забрать меня? А если я разочарую подругу? Сказать ли мне ей сейчас, что я могу не приехать из-за снега? Разочарует ли ее этот разговор? Может, мне сразу купить полноприводный автомобиль? Непродуктивное беспокойство продолжается и продолжается...

Ложное убеждение: беспокойство защищает меня. Это можно рассматривать с двух разных сторон: беспокойство защищает меня, «готовя» на случай, если произойдет что-то плохое, и защищает от самих этих плохих вещей, что также можно назвать магическим мышлением.

Возможно, вы верите, что беспокойство обеспечивает своего рода подготовительную эмоциональную поддержку, как будто с внезапными плохими новостями сложнее справиться, чем с тем, о чем вы уже беспокоились. Одна пациентка ценила свою тревогу о предстоящей смерти матери, потому что верила: если она заблаговременно попрактикуется в горе, это поможет ей справиться. Когда ее мать действительно умерла, она осознала, что предположительные образы не имели ничего общего с чувствами, и она испытала много боли, не служившей никакой цели. Это миф, что беспокойство каким-то образом облегчает встречу с тем, что вас тревожит.

Иллюзия того, что тревога защищает нас, создается тем фактом, что большинство катастроф, о которых мы беспокоимся, не случаются. (По-настоящему плохие вещи, которые выпа-

дают на нашу долю – аварии, сокрушительные болезни, финансовый крах, – почти всегда появляются из ниоткуда.) Несмотря на все очевидные свидетельства обратного, многие люди продолжают верить, что сама тревога защищает от дурных вещей и даже помогает привлечь хорошие.

Вот несколько распространенных примеров. Люди, которые боятся летать, часто верят, что должны бодрствовать, смотреть за борт самолета, следить за необычным поведением стюардесс и постоянно оценивать полет – как будто это поможет удержать самолет в воздухе. Почему-то им кажется слишком рискованным уснуть или почитать книгу. Среди других примеров – когда мы постоянно «сверяемся» с друзьями, чтобы убедиться, что вы все еще нужны им в качестве друга («У нас все в порядке?»); ведем себя суеверно, к примеру обязательно надеваем счастливую рубашку на мероприятие, вызывающее тревогу; прилежно беспокоимся о том, попадет ли четырехлетка в колледж, и ежедневно проверяем память на случай, если пропустим ранние признаки деменции.

Ложное убеждение: закон притяжения. В некоторых философиях нью-эйдж господствует убеждение, что подобное притягивает подобное (Scott, 2020). Говорится, что люди притягивают подобных людей, а их мысли – сходные последствия. Это подразумевает, что позитивные мысли привлекают желанный опыт, а негативные – плохой. Многие также верят, что «природа не терпит пустоты», так что нужно устранять из своей жизни негативные мысли и «токсичных» людей, чтобы освободить место позитивным. Считать, что изгнание негативных мыслей или негативной энергии – способ контролировать происходящее в реальном мире, и потому воспринимать, что тревожные мысли опасны сами по себе и их нужно избегать, – ложное убеждение.

Это также магическое мышление, подкрепляемое избирательной памятью, прыжок веры и желание быть хорошим и поступать хорошо. К несчастью, если вы подвержены тревоге ожидания, этой системы убеждения невозможно придерживаться: она вызывает чувство вины, когда происходит что-то плохое, а в качестве послания от других приводит в ярость. Если мы настойчиво гоним негативные мысли, они возвращаются с новой силой.

Ложное убеждение: возникающая тревога – это предупреждение. Внезапные вторжения мыслей «что, если» сопровождаются всплеском тревоги, о чем мы говорили в третьей главе. Это заставляет их казаться важными, значимыми и требующими внимания. Наш мозг настроен реагировать так, как будто угроза существует, даже если ее нет. Тревога ожидания побуждает относиться к таким внезапным мыслям как к предупреждениям, сигналам или в каком-то смысле прозрениям, словно наши тревоги пророческие. Но это заблуждение. *Тревоги берут начало в воображении, а не в знании о чем-то, что ждет впереди.* Тревога ожидания ничего не говорит о том, что может случиться.

Одна женщина призналась, как ее внезапно посетила мысль, что запас продуктов, возможно, был заражен коронавирусом еще несколько месяцев назад, когда она делала покупки перед закрытием всего в пандемию. Эта мысль была настолько тревожной и убедительной, что она не смогла успокоиться до тех пор, пока не выбросила все и заново не заполнила кладовку. Другой клиент рассказал, что связывает «плохие мысли» со всем, чего касается в данный момент. Когда он внезапно подумал о том, что его престарелая мать может умереть, он надевал носок, и носок стал для него загрязненным, своего рода «проклятым». Он почувствовал угрозу – и убедил себя, что нужно съездить проверить мать, чтобы удостовериться, что с ней все в порядке, и выбросить эти носки.

Полезный факт: тревоги берут начало в воображении, а не в знании того, что ждет впереди.

Переход к терапевтическому настрою

Переход к терапевтическому настрою – крайне важный компонент выздоровления. Это изменение настроения – переломный момент в ваших отношениях с тревогой. Перемена в отношении поддерживает ожидание, принятие и допущение тревожных мыслей. Это значит, что мы изменяем способ реагирования на тревожные мысли, чувства, воспоминания и ощущения. Мы просим вас фундаментально изменить отношение к собственному внутреннему опыту. Вы работаете над подключением к «Я», которое может наблюдать ваши мысли и чувства в сострадательном, беспристрастном ключе, – к «Я», которое нельзя ни затравить, ни вывести из себя, ни пристыдить ничем, что рождается в воображении, никакими ощущениями, что пробуждает автоматическая реакция «бей, беги или замри». Поскольку усилия выходят боком, а избегание в конечном счете подкрепляет тревогу, терапевтический настрой (покорность и бездействие с уважением к наблюдаемому опыту) – ключ к исцелению от тревоги ожидания.

Вот три ключевых компонента изменения: их можно свести к трем словам – «ожидать», «принимать» и «допускать». Ожидание тревоги означает, что мы понимаем: биологические особенности и опыт сделали вас чувствительным, вы способны реагировать вспышками страха и в любой момент увлечься своим воображением. Ожидание противоположно надежде на то, что вы не будете тревожиться. Оно защищает от ослепления и разочарования, когда это происходит. Отрицание, попытки спрятать голову в песок или любой другой вид избегания противоречат терапевтическому отношению. Принятие тревоги ожидания – это признание того, что вы подвержены ее подталкиванию к избеганию и стараетесь признавать эти чувства без сожаления, обиды, стыда, гнева или упреков. Принятие тревоги включает готовность испытывать ее. Наконец, допущение тревоги – это процесс бездействия и терапевтической капитуляции, который мы детально рассмотрим в восьмой главе (пожалуйста, не перелистывайте вперед, не читайте это сейчас – лучше делать все по порядку). Это означает, что мы отмечаем тревогу и ее толчок к избеганию, оставляем их в покое и остаемся как можно ближе к настоящему моменту, когда тревожимся. Допущение – это утверждение о том, как быть, а не что делать.

Мы не устаем подчеркивать, что терапевтический настрой не техника победы над тревогой. Помните, что любая попытка прогнать тревогу бесполезна. Вы неизбежно боретесь с чувствами, что приводит к парадоксальному усилию, а также к нетерпению и поспешности, сопровождающим эту борьбу.

Так что же мы имеем в виду, когда говорим об изменении отношения, а не о технике? Это означает, что мы принимаем определенный подход, способ существования, наблюдая и переживая тревожные мысли и ощущения. Это не способ избавиться от тревоги. В этом нет намерения, как когда мы сидим на пляже и смотрим на волны, не надеясь, что какая-нибудь волна изменится, станет быстрее или больше, и не пытаясь на это повлиять. Необходимо дать течь времени, оставив все как есть.

Полезный факт: ключ к исцелению – в изменении вашего отношения к собственным мыслям, чувствам, воспоминаниям, ощущениям и воображению.

Один из лучших способов яснее представить этот процесс – ввести понятие голосов ума, взаимодействие которых показывает трудности и возможности при работе над преодолением тревоги ожидания и хронической нерешительности.

Голоса ума

Если вы уделите внимание мыслям, которые проносятся в уме, вы обнаружите, что в вашей голове есть множество «голосов», общающихся друг с другом. Удивительно (и порой сбивает с толку) то, что у нас зачастую есть множество мыслей и чувств об одном и том же одновременно. Давайте посмотрим, как двое из этих голосов запускают и подкрепляют и тревогу ожидания, и хроническую нерешительность. В двух предыдущих книгах мы ввели три персонажа, иллюстрирующих распространенные голоса внутри ума. И тревога ожидания, и ее спутник, хроническая нерешительность, запускаются, поддерживаются и усиливаются взаимодействием двух из этих голосов. Мы называем их Тревожным Голосом и Ложным Утешением. Третий голос, который мы называем Мудрым Умом, наблюдает за ними без осуждения, дает метакогнитивный комментарий и указывает на путь к преодолению тревожного избегания.

Тревожный Голос

Тревожный Голос принадлежит тревоге ожидания. Тревожный Голос появляется вместе с сомнениями, предположениями и мыслями «да, но». Он заставляет вас чувствовать себя тревожно и стремиться к избеганию. Тревожный Голос – это голос вашего пугающего гиперактивного воображения. Он озвучивает страхи, сомнения и неуверенность. Он настойчив и изобретателен. И что важно, Тревожный Голос обладает очень необычным видом памяти. Если вы встречаетесь с чем-то сотню раз и в девяноста девяти случаях у вас не возникает проблем, но всего раз терпите неудачу или получаете плохой опыт, догадаетесь, какое переживание закрепится в памяти Тревожного Голоса? Да, тот единственный раз, когда все пошло не так. Тревожный Голос постарается никогда не дать вам забыть об этом!

Тревожный Голос – все или ничего. Либо все хорошо, либо все ужасно. Или катастрофа, или идеал. Тревожному Голосу хочется гарантий уверенности, безопасности и ясности. Он хочет ответов на вопросы о будущем, на которые нельзя ответить.

Ложное Утешение

Ложное Утешение хочет убаюкать Тревожный Голос. Это голос избегания. Единственная цель Ложного Утешения – устранить тревогу, высказанную Тревожным Голосом. Оно настолько боится страхов и разглагольствований о катастрофах Тревожного Голоса, что постоянно пытается с ним спорить, принижать его, разуверять, избегать, отвлекать и лишать серьезности. Всякий раз, когда у Тревожного Голоса появляется страшная мысль, Ложное Утешение находит что-то, чтобы попытаться прогнать страх. Ложное Утешение искренне верит, что это помогает, пробуя разные «инструменты работы в сложных ситуациях», приводя рациональные доводы или следуя советам о позитивном мышлении. Оно предлагает «ответы» на вопросы, у которых ответов нет. Ложное Утешение выдумывает творческие способы избежать риска или предлагает гарантии, за которыми ничего не стоит, – часто мы называем это пустыми заверениями.

Но вот в чем проблема: как бы искусно ни спорило Ложное Утешение, Тревожный Голос всегда возвращается, и тревога растет. Постоянная перебранка между Тревожным Голосом и Ложным Утешением только повышает уровень упреждающей тревоги, которую отражает Тревожный Голос. Даже временное облегчение, предлагаемое Ложным Утешением, выходит нам боком.

Если у вас ОКР, вы узнаете в Тревожном Голосе вызывающую беспокойство навязчивую мысль, а в Ложном Утешении – временно снижающую тревогу компульсию.

Полезный факт: Тревожный Голос – это голос тревоги ожидания, а Ложное Утешение – голос избегания.

Давайте посмотрим, как Тревожный Голос и Ложное Утешение взаимодействуют, борясь с тревогой ожидания в ситуации, которая ее часто провоцирует, – выступлении на работе.

***Тревожный Голос:** Я только что выяснил, что мне придется выступить с презентацией на собрании персонала. Я в панике.*

***Ложное Утешение:** Это же не раньше следующей недели, верно? У тебя достаточно времени, чтобы подготовиться. Все будет в порядке.*

***Тревожный Голос:** Не важно, даже если я все распишу, я непременно буду мучиться тревогой целую неделю. Скорее всего, я не смогу спать, и станет только хуже.*

***Ложное Утешение:** Ну, можешь выпить снотворное в ночь перед выступлением. И это же просто по «Зуму», верно? Они не смогут увидеть, насколько ты нервничаешь, даже если у тебя будет трястись рука.*

***Тревожный Голос:** Но, если я буду читать с листа, я не буду смотреть в камеру. Это всегда выглядит странно.*

***Ложное Утешение:** Но ведь это всего пять минут. Может, можно выучить все наизусть.*

***Тревожный Голос:** О нет! Я не смогу. Я так перепугаюсь, что, уверен, все забуду. Я опозорюсь. Я уже чувствую себя опозоренным. Что со мной не так? У меня нет уверенности, я такой неудачник.*

***Ложное Утешение:** Смотри, теперь ты себя накручиваешь. Так всегда происходит. Почему бы тебе просто не расслабиться и не перестать думать об этом? Тебе же всегда нравились хорошие комедии на «Нетфликс».*

***Тревожный Голос:** Я никогда не смогу сосредоточиться, если буду так себя чувствовать. От тебя никакой помощи. Как мне из этого выбраться?*

Сначала давайте отметим, что само чтение этого разговора помещает вас – читателя – в метакогнитивное положение. Вы наблюдаете за голосами ума с «посторонней» перспективы. И в той степени, в которой можете отождествить себя с ними (даже если содержание беседы довольно сильно отличается от ваших собственных внутренних диалогов), в той степени вы ощущаете выгодное положение метакогниции.

Теперь вы видите, что разговор между Тревожным Голосом и Ложным Утешением, по видимому, никогда не заканчивается. Ложное Утешение терпит неудачи в попытках заглушить Тревожный Голос и, по сути, заставляет его придумывать дополнительные причины, по которым ему нужно оставаться тревожным.

Диалог между Тревожным Голосом и Ложным Утешением демонстрирует основной принцип: попытки избежать тревожных ощущений, утешая себя подобным образом, почти всегда ошибочны – вот почему мы называем утешение ложным. Ложное Утешение зачастую предлагает такие типичные «навыки работы в сложных ситуациях», как анализ, попытки составить план отступления или заранее намеченный сценарий, пустые заверения, стратегии избегания переживаний или поведенческого избегания. Это срабатывает только на мгновение, и облегчение, которое вы чувствуете, быстро становится движущей силой, запускающей Тревожный Голос на еще один круг.

Мы бы хотели провести одно различие: всем нам доводилось уверять себя в чем-то («Да, я помню, что закрыла дверь. Брось ты, я делал это раньше, я справлюсь! И что, если я куплю что-

то, что мне захочется вернуть?»), а затем немедленно ощущать облегчение и двигаться дальше. В таких случаях это работает. Однако при тревоге ожидания постоянные попытки самоутешения, стремление справиться с сомнениями и нерешительностью или попытки избавиться от тревоги, кажется, просто становятся спиралью заикливания и усиления внутренних споров.

Помните, не содержание тревожной мысли имеет значение, а способ, каким она действует и ощущается во времени: тревожная мысль повторяется и кажется ужасной. Ваш внутренний диалог между Тревожным Голосом и Ложным Утешением постоянно вплетается в содержание ожидаемой катастрофы. *Эта запутанность – а не содержание – и есть проблема.* Способность отвлечься от содержания и увидеть процесс – метакогнитивная перемена, которую совершает Мудрый Ум.

Полезный факт: постоянное самоутешение (ложное утешение) почти всегда приводит к усилению тревоги ожидания.

Мудрый Ум

Мудрый Ум – это выход из диалога между Тревожным Голосом и Ложным Утешением, повышающим и поддерживающим тревогу. Мудрый Ум есть у всех, но люди, чувствительные к тревожным состояниям, склонны не замечать его: нужна некоторая практика, чтобы обнаружить этот голос внутри себя и внимательно прислушаться.

Мудрый Ум – голос простого здравого смысла. Он различим даже тогда, когда мы осознаем сомнения и страхи. Он может вынести приемлемые риски и оценить ситуацию в реальном мире. Он не впутывается в нежеланные назойливые мысли и полеты воображения и может справиться без постоянного подкрепления. Это осознанный и спокойный наблюдатель других внутренних голосов, а также внешнего мира и его обстоятельств. Он знает, что сомнения – естественный продукт человеческого мышления и что нельзя гарантировать здоровье, безопасность и успех. Он распознает, вероятно, ложную тревогу, когда ее слышит. Что важно, он не судит и не подавляет другие голоса и никогда не критикует. Именно он кладет конец бесплодной и движущейся по спирали тревоге ожидания, делая шаг назад и отказываясь вовлекаться в борьбу, помогая распутать этот узел, когда вы чувствуете себя в тупике.

Мудрый Ум сам по себе не устранил вашу тревогу ожидания и хроническую нерешительность. Он не пытается облегчить тревогу или сомнения. Скорее ваш собственный Мудрый Ум помогает избежать споров и ошибок, которые усиливают тревогу. Этот момент нужно прояснить. Мудрый Ум напоминает, что нужно переключиться на терапевтическое отношение и прекратить бороться. И когда вы уделяете внимание Мудрому Уму, вы закладываете основу для того, чтобы другие голоса постепенно и естественно утратили свою власть и перестали втравливать вас в избегание действий, которые вы хотите совершить.

Полезный факт: Мудрый Ум может указать правильное направление к преодолению и тревоги ожидания, и хронической нерешительности, но сам по себе не может устранить их.

Давайте вернемся к последней части диалога между Тревожным Голосом и Ложным Утешением и посмотрим, как Мудрый Ум может внести в него толику надежного здравого смысла.

Ложное Утешение: Смотри, теперь ты себя накручиваешь. Так всегда происходит. Почему бы тебе просто не расслабиться и не перестать думать об этом? Тебе же всегда нравились хорошие комедии на «Нетфликс».

Тревожный Голос: Я никогда не смогу сосредоточиться, если буду так себя чувствовать.

Смотрите, что происходит, когда в беседу вступает Мудрый Ум.

Мудрый Ум: Я вижу, что этот разговор усугубляет твою тревогу.

Ложное Утешение: Я пытаюсь помочь. Я не хочу, чтобы Тревожный Голос был так напуган. Мне нужно придумать что-то, чтобы облегчить страдания.

Мудрый Ум: Я это вижу. Также я вижу, что это, по-видимому, не работает.

Тревожный Голос: Да. Ничего не помогает. Моя презентация будет катастрофой.

Мудрый Ум: Ты пытаешься избавиться от тревоги ожидания. Чувствовать тревогу не опасно, только мучительно. Помни, что образы будущего абсолютно ничего не говорят о том, как все пройдет на самом деле. Это не безотлагательный приказ бежать. Вы оба стали жертвой ложного убеждения, что должны расслабиться, лучше подготовиться или изменить свое состояние, а иначе потерпите неудачу. Тревожные мысли порой очень крикливы, но это по-прежнему мысли, возникающие в воображении. Бесполезно пытаться решить проблему, которая не более чем история, которую придумывает Тревожный Голос.

Тревожный Голос: Но что, если моя тревога ожидания верна?

Мудрый Ум: Сейчас ты отчаянно пытаешься сделать так, чтобы тебе стало хорошо, но все выходит наоборот. Когда ты чувствуешь себя таким жалким, сложно увидеть, что пустое подкрепление и составление планов побега лишь разжигают сомнения. Гораздо легче ожидать, принимать и допускать чувство дискомфорта, чем упорно стараться изгнать его. Переключи настрой на сострадательное наблюдение вместо исправления, и ты сможешь двигаться вперед, хотя сомнения останутся.

Тревожный Голос и Ложное Утешение (вместе): Ты советуешь нам перестать говорить об этом, верно?

Мудрый Ум: Да. Перенесите свое внимание в настоящий момент, где у вас нет никаких проблем. Не нужно покупаться на эту страшную историю. Пора оставить дискомфорт как он есть и выгулять собаку. Она скребется у двери последние пятнадцать минут.

Еще одно видение того же самого диалога описал специалист по ОКР Майкл Гринберг (2021). Тревожный Голос спрашивает: «А что, если угроза реальна, а ты ее игнорируешь? Ты будешь в ответе за катастрофу». Ложное Утешение постоянно спрашивает: «А вдруг угроза нереальна, а ты принимаешь ее всерьез? Ты будешь страдать без необходимости». Каждый голос отстаивает собственную точку зрения. Тревожный Голос беспокоится о ложноотрицательных результатах и потому чувствует необходимость в тревоге, даже если угроза маловероятна. Ложное Утешение всегда спорит, что Тревожный Голос страдает от ложноположительного результата и потому должен ободриться и просто расслабиться.

Гринберг отмечает, что этот диалог (который мы описываем в комментарии Тревожного Голоса и Ложного Утешения) можно рассматривать как судебную тяжбу между обвинением и защитой. Тревожный Голос – обвинитель, который стремится быть абсолютно уверен, что все угрозы обработаны и даже преувеличены – чтобы развернуть дело наилучшим образом. Ложное Утешение выступает в защиту, пытаясь минимизировать любые обвинения, выдвинутые другой стороной.

Если продолжить метафору, ни Тревожный Голос (обвинение), ни Ложное Утешение (защита) не обладают видением судьи и присяжных. Это роль Мудрого Ума, который может увидеть тяжбу со стороны и осознать (подобно каждому судье и присяжному), что нет способа убрать неуверенность, но все же выбор в пользу виновности или невиновности (совершенно правонарушение или нет) должен быть сделан. Мудрый Ум может определить, что порождено творческим воображением, а не является фактом здесь и сейчас. Он знает, каким будет наиболее реальное предположение, решение, продиктованное здравым смыслом, основанное на вероятности, а не на возможности. Не наверняка, но без *разумных* сомнений.

Изучаем себя

Выберите пример тревоги ожидания в вашей собственной жизни прямо сейчас и попытайтесь определить голоса внутреннего диалога. Постарайтесь понаблюдать, как они взаимодействуют друг с другом и усиливают вашу тревогу. Следите в этом взаимодействии за процессом, а не за содержанием. Попробуйте войти в контакт со своим Мудрым Умом и отступите на шаг назад.

Выводы

Переключение на терапевтический настрой – такой важный момент, что мы еще раз повторим все ключевые элементы. Мы показали, что ваши прежние способы, попытки справиться с тревогой ожидания и хронической нерешительностью не могут сработать. Более того, эти методы усиливают склонность вовлекаться в игру воображения. Однако если переключить сознание на беспристрастное метакогнитивное видение, вы сможете отстраниться от пугающего содержания воображения и наблюдать за процессом, поддерживающим тревогу. Терапевтический настрой – отказ от борьбы: «Постой, ты не сможешь это побороть. Это только делает все хуже. Тебя побивает собственное воображение». Здесь в игру вступает собственный здравый смысл в форме Мудрого Ума, который говорит: «Выбор достоин того, чтобы его сделать. Возможно, ты ощущаешь тревогу, но откладывание и избегание только заведут тебя в тупик. Вместо этого приблизься к неприятным чувствам, прими их и покорись – вот выход из тревожной ловушки». Три слова, воплощающие этот подход, – «ожидать», «принимать» и «допускать».

В следующей главе мы рассмотрим, как совершить это изменение и двигаться дальше.

Глава 8. Сдайся и решайся: противоядие от избегания



В предыдущих главах мы познакомили вас с тревогой ожидания и хронической нерешительностью, показали различные способы их проявления и объяснили, как мозг и тело могут оказаться в ловушке воображения. Мы обратились к важным понятиям – чувствительности к тревоге, липкому уму, парадоксальному усилию и негативному подкреплению. Понимание этих идей – и того, как они применяются к тревоге ожидания, – начинает процесс обучения: мы распознаем случаи, когда воображение берет над нами верх, и прекращаем делать то, что так затрудняет движение вперед перед лицом тревоги. В седьмой главе мы ввели два ключевых понятия: метакогнитивной перспективы, которая позволяет отстраниться от содержания собственных мыслей, и терапевтического настроения, который можно суммировать словами «ожидать», «принимать» и «допускать».

Важное замечание. У многих из тех, кто испытывает страдание, возникает искушение перелистать «описательную» часть книг по самопомощи и сразу же перейти к главам на тему «что делать». Если вы начали читать отсюда, надеемся, вы вернетесь к началу книги. Следующие главы не будут столь же полезны без контекста детальных объяснений, которые закладывают основу.

При всех формах тревоги экспозиция – активный, целительный, перестраивающий мозг компонент. Чтобы обрести уверенность и научиться на опыте, вы должны принимать решения и двигаться вперед, *одновременно* чувствуя тревогу. Борясь с тревогой ожидания, вы будете помещать себя в такие ситуации, которые пробуждают по крайней мере некоторую тревогу, всякий раз учась справляться с этим переживанием. В то же самое время вы будете учиться оставаться в контакте с терапевтическим настроением, отмечая из метакогнитивной перспективы, куда завел вас диалог Тревожного Голоса и Ложного Утешения.

Вы, вероятно, уже пробовали преодолеть тревогу ожидания в прошлом, и – если читаете эту книгу – ваши усилия были гораздо менее успешными, чем вы надеялись. Так почему же в этот раз все будет иначе? Зачем вам опять проходить через боль приближения к собственной тревоге? Ответ таков: хотя в прошлом вы очень усердно работали, а ваши усилия, вполне возможно, были героическими, скорее всего, они прикладывались в неверном направлении. *В вас, ваших усилиях и энергии не было ничего плохого, но, скорее всего, ваш подход был в чем-то очень неправилен.*

Полезный факт: с вами все в порядке, дело в методах и подходах, которые вы использовали.

Этот новый подход гораздо более эффективен и долгосрочен, он дает наилучшую возможность изменить свои модели избегания и нерешительности. Вы уже поняли, что усилия выходят боком, когда вы пытаетесь справиться с тревогой, что избегание – как поведенческое, так и на уровне переживаний – усиливает тревогу в долгосрочной перспективе. Так что давайте перейдем к обсуждению применения этого видения и отношения в тех случаях, когда вы создадите упреждающие будущее фантазии. Мы уделим особое внимание избеганию обходных путей, создаваемых внутренними тревожными диалогами. А затем исследуем роль, которую играет в экспозиции решимость: экспозиция, проделанная с решимостью, эффективна. Экспозиция без изменения видения и настроения зачастую насильственна и болезненна, и обычно результаты оказываются противоположными.

Выздоровление начинается с изменения перспективы и отношения

Выздоровление начинается с решимости замечать, когда ваши предположения усиливаются воображением и превращаются в порождающую тревогу историю, когда вы помимо собственной воли реагируете на нее. Поэтому, к примеру, если вы планируете столкнуться с проблемой на следующей неделе и всплывает Тревожный Голос с вопросом «А если я напортачу?», метакогнитивная перспектива позволяет сказать: «Я замечаю, как тревожно реагирую на эту мысль». Творческое воображение будет усердно стараться продолжить историю и заставить вас отреагировать еще большей тревогой, детализируя созданные образы и реагируя на них. Эта тяга к детализации может быть очень настойчивой.

Именно в этот момент вы начинаете терять здравый смысл – свой собственный Мудрый Ум – и оказываетесь на территории воображения. Помните, что есть мир, основанный на фактах, о котором можно сказать так: «Завтра мне предстоит сложное дело, и я волнуюсь по этому поводу». Вот факты. Помимо этого, есть царство вашего воображения, создающего историю, которую мы называем упреждающими фантазиями. Так появляется призрак тревоги ожидания.

Ваша решимость включает изменение в двух аспектах отношений с внутренним переживанием: изменение перспективы и изменение настроения.

Изменение перспективы включает два компонента.

1. Подход невмешательства, наблюдения своей эмоциональной жизни.
2. Осознание ценности настоящего момента.

Изменение настроения включает три компонента.

1. Беспристрастное отношение и сострадание к себе.
2. Готовность: стремление к вызывающим тревогу переживаниям, а не уход от них.
3. Терапевтическая капитуляция.

Теперь мы рассмотрим внимательнее все эти пять компонентов, изменяющих отношения с вашим внутренним опытом.

Смотри, но не трогай

Наблюдение и называние своих тревожных мыслей по мере их возникновения – важный шаг к освобождению от хватки воображения. Это первый шаг к метакогнитивной перспективе. Предположим, вам предстоит пересечь мост завтра, и вы думаете: «А если я запаникую и съеду с моста?» Можете отмечать свои мысли следующим образом: «У меня тревожная мысль, я ощущаю всплеск страха, сердце бьется быстро».

Полезный факт: наблюдайте без намерения вовлекаться или изменять что-либо.

Вероятно, вы уже поняли, что мы не просим вас обращаться к содержанию собственных мыслей. Вы просто отмечаете, что они повышают (или снижают) тревогу и – в случае с тревожными мыслями – они, по-видимому, повторяются. Это пример поддержания контакта с процессом осознанности в противовес содержанию.

Тревога ожидания – один из тех моментов, когда любые действия только усугубляют ситуацию. Это случай, когда делать меньше – лучше, а ничего не делать – лучше всего. Наблюдайте за внутренней жизнью, тревожными чувствами, ощущениями в теле и воспоминаниями, но не вовлекайтесь в них. Такой подход невмешательства легко истолковать неверно, так что давайте рассмотрим его более подробно.

Если Тревожный Голос спрашивает: «Вдруг у меня будет паническая атака, когда я сяду на поезд?» – вовлеченность в эту мысль подразумевает некоторого рода реакцию на нее. Вот пример. Если потом я думаю: «Не переживай, все будет не так плохо» (Ложное Утешение), – то отвечаю на мысль, ободряю себя и неизбежно усиливаю изначальное предположение. Вместо этого Мудрый Ум с его отстраненной перспективы может сказать: «У меня есть мысль, которая делает меня тревожным». Этот подход признает вашу мысль и тревогу, которая рождается автоматически, но не впутывается в нее, следовательно лишая систему тревожного оповещения топлива, которое ей необходимо для раздувания ситуации.

Если я думаю про себя: «О нет, я помню, как в последний раз сел на поезд и у меня случилась ужасная паническая атака, испортившая весь день. А если это повторится снова?» – отстраненный наблюдатель отметит, что давнее воспоминание запустило тревогу ожидания.

В предыдущих главах мы описали три понятия: парадоксальное усилие, подкрепление тревоги, возникающее в результате избегания, и тот факт, что стремление подавить тревогу в конечном счете приводит к еще большей тревоге. Когда вы обращаетесь к содержанию своих мыслей, становится почти невозможно не вовлекаться в сомнения и страхи. Вот почему мы сосредотачиваемся на простом наблюдении за происходящим без обращения к тому, что походит на «сложность» или «проблему».

Осознанность часто понимается неверно и потому нуждается в пояснении. Нет никакой пользы в осознанности по отношению к размышлениям Ложного Утешения. «Осознанное» следование за продолжающимся диалогом с Тревожным Голосом («Я осознаю, что изобретаю план отступления. Осознаю, что привожу довод для избегания. Осознаю, что пытаюсь заставить Тревожный Голос расслабиться») не помогает. Вот что помогает: когда вы полностью воздерживаетесь от предложения Ложного Утешения, вместо этого переключаясь на настоящий момент, и отстраняетесь от внутреннего диалога, как напоминает наблюдающий Мудрый Ум.

Полезный факт: самое полезное – вообще не предлагать никакого ложного утешения.

Точно так же простое наблюдение за чувствами – *я тревожусь, я испытываю отвращение, я стыжусь* – все, о чем мы говорим. Это не «осознанное» обдумывание, размышление, обсуждение, «медитация» или любой другой способ исследования чувств, как предполагают некоторые. В этот момент бесполезно спрашивать «почему». Просто отступите на шаг и осознавайте. Простое наблюдение происходит без намерения что-либо изменить.

Полезный факт: вопросы «почему» во время тревоги почти никогда не помогают.

Надеяться, что осознанность сама по себе приведет к желанным изменениям, также ошибка. Метакогнитивный переход к внимательной осознанности – необходимое условие изменения – сам по себе не порождает изменение.

Тревожный Голос: Мне невыносима мысль, что моя дочь может заболеть.

Ложное Утешение: Она отличная малышка, беспокоиться не о чем.

Тревожный Голос: Но нельзя гарантировать, что с ней всегда все будет в порядке. А что, если однажды я не смогу защитить ее, и она умрет, и я никогда от этого не оправлюсь?

Ложное Утешение: Может, тебе стоит ежедневно молиться, чтобы уберечь ее? Тогда ты почувствуешь себя лучше. Зачем вообще ты думаешь об этом сейчас?

Мудрый Ум: Как насчет признания того, что эта мысль приносит страдания? Ты не добьешься ничего, думая об этой мысли или о том, как справиться с ней. Оставь ее.

Ценить настоящее

Тревога живет в будущем. Запускается ли ваша тревога странными ощущениями, пугающими мыслями или страшными воспоминаниями, процесс фантазирования о предполагаемом будущем – вот то, что держит на взводе систему тревоги и превращает временные всплески в постоянную тревогу ожидания. Большинство тревожных людей испытывают удивление, когда осознают, как мало времени они проводят, пребывая в настоящем.

Когда вы замечаете, что застряли в воображаемом будущем, сосредоточьтесь на том, что есть, а не может быть: это означает, что нужно мягко переключить себя с Тревожного Голоса и вернуться к реальности, в которой вы находитесь прямо сейчас. Когда мы тревожны, мы сверхбдительны, поскольку непреднамеренно натренировали мозг высматривать угрозы, присутствующие вокруг. Самый действенный способ вернуться в настоящее – покинуть арену мышления и вместо этого уделить внимание ощущениям: фоновым звукам во время чтения этой книги, ощущениям в ногах при сидении на стуле и текстуре бумаги в руках (или ощущениям от электронной книги). Осознавайте, как изменяются чувственные ощущения от мгновения к мгновению. Здесь, в этот самый момент, с вами в реальности не происходит ничего плохого, вам не угрожает извне никакая чрезвычайная ситуация, и ваши мысли о будущем могут отступить ради того, что вы видите, слышите и ощущаете прямо сейчас. Вам не нужно ничего ДЕЛАТЬ, нужно просто БЫТЬ. Пусть время идет. Перефразируя (неточно) «Битлз»: «Пусть будет так, пусть будет так, [отвечать необязательно], пусть будет так».

Важно четко понимать различие, которое порой ускользает. Когда вы переключаетесь с предположений на настоящее, это касается и намерения, и внимания. Цель в том, чтобы мягко вернуть внимание. Мы делаем это не для того, чтобы *подавить*, *изгнать* или *игнорировать* тревожный сценарий, чтобы он оставил нас. Вместо этого *одновременно* с осознанием фантазий насчет будущего просто обратитесь к чувственному опыту, который создается сейчас. *Это переключение внимания без какого-то намерения.*

Полезный совет: держитесь того, что есть, а не того, что может случиться.

Когда мы проясняем разницу между тем, что может быть, и тем, что есть, становится очевидно, что мысли о чем-то – определяющий фактор ухода от настоящего: все начинается с пугающих мыслей, порожденных воображением. Короче говоря, *тревога ожидания сводится к слишком большому количеству мыслей. А от того, что слишком много думаешь, не избавиться с помощью новых мыслей.* Именно тогда, когда вы замечаете, что вовлеклись во внутренний диалог Тревожного Голоса и Ложного Утешения, Мудрый Ум может побудить вас покинуть спор и мягко вернуться к реальности. Когда избегание может показаться лучшим вариантом, когда вас разочаровывает собственный ступор, когда вы сторговываетесь с собой о каком-то выходе, рискните отстраниться от собственных мыслей и вернитесь к ощущению ценности момента. Это очень простое предложение. Вы заметите, если дадите пройти некоторому количеству времени, и отметите, что прямо сейчас ничего чрезвычайного не происходит, что ваша излишне активная тревожная сигнализация смолкает.

Полезный факт: проблемы, связанные с излишним мышлением, не решаются новыми мыслями.

Сложно оставаться погруженным в собственное воображение, одновременно обращая внимание на свои чувства в настоящем. Так происходит, потому что чувственные связи и связи мозга, связанные с воображением, запускают различные схемы. Хотя чувственная информация не блокирует, не останавливает творческое сочинительство о будущем, отступая на шаг и добавляя чувственный фокус в свой опыт (температуру дыхания, звуки, что вы слышите, мор-

щинки на костяшках пальцев, давление стула на спину), вы прерываете навязчивое желание постоянно обдумывать, расширять, усложнять свои тревожные фантазии и реагировать на них.

Тревожный Голос: *Эта еда напоминает мне, что на следующей неделе придут гости. Мне нужно запланировать прием, приготовить, сделать уборку и одновременно убедиться, что все хорошо провели время.*

Ложное Утешение: *Не о чем беспокоиться. У тебя всегда это хорошо получается.*

Тревожный Голос: *Но у меня такое плотное расписание, боюсь, что я и готовить-то уже разучился.*

Ложное Утешение: *Можно заказать доставку. И запланировать какую-нибудь игру для гостей.*

Тревожный Голос: *Это не поможет. От меня ждут еды. А игры глупые. Что мне делать? Я не буду спать всю неделю. Как я займу гостей, если сейчас я в панике?*

Ложное Утешение: *Всегда можно сказать людям, что у тебя снова «мигрень».*

Тревожный Голос: *В таком состоянии мне это не вынести.*

Мудрый Ум: *Отсюда мне видно, что вы оба изо всех сил стараетесь решить проблему, которой еще нет, она только в уме. Каждое предложение – способ избежать ситуации, это делает все только хуже. Как насчет того, чтобы замедлиться и уделить внимание вкусу еды, которую ты ешь сейчас, вместо того чтобы представлять катастрофу – еду, сожженную в воображении? Этим макаронам с соусом не повредило бы немного соли.*

Мы понимаем, что никто не может жить исключительно в настоящем. Всем нам приходится планировать день, собирать детей в школу, записываться на прием к врачу, отвозить машину в ремонт, готовиться к путешествиям и находить достаточно времени для покупок и готовки и даже, возможно, вклинивать туда визит в тренажерный зал. Говорят, что жизнь исключительно в настоящем годится для щенка золотого ретривера, но не очень-то подходит взрослому человеку! И все же в жизни практически каждого есть место как для планирования дня, так и для признания ценности возможности побыть в настоящем.

Непредвзятое сострадание к себе

Сохранение непредвзятости – ключевая часть изменения отношения. Иногда это приводит наших пациентов в замешательство. Самая распространенная реакция – что-то вроде: «Мне нужно быть строгим к самому себе. Именно самодисциплина и самоконтроль помогают мне пережить день и не дают полностью расклеиться!»

Придерживаться непредвзятого отношения вовсе не значит проявлять небрежность или недостаток дисциплины в обучении преодолению тревоги ожидания. Скорее суть в том, чтобы стараться сострадательно наблюдать за тем, как вы реагируете на триггеры и какими способами автоматически склонны осуждать себя. Нет, вам не нужно делать что-то иначе во внешнем мире – мы просим вас изменить способ оценивания своих действий и реакций в мире внутреннем. Если точнее, сострадание к себе не в том, чтобы позволить бежать всякий раз, когда вы ощущаете тревогу или отчаяние. Не нужно «снимать себя с крючка». Суть в том, чтобы чувствовать доброту по поводу боли или тревоги и предлагать поддержку за храбрость и силу перед лицом сомнений и страхов. *Непредвзятое сострадание к себе всегда заключается в признании ценности того, кто вы есть в своей сути, а не того, чего вы достигли.*

Когда вам не удается заметить тревожную мысль, когда вы вовлекаетесь в содержимое тревог или застреваете в петле внутреннего диалога, позвольте себе выйти из этого без порицания или разочарованной самокритики. Когда вы ловите себя на том, что прибегаете к старым, неэффективным способам работы с тревогой, отметьте это так же непредвзято. Постарайтесь быть терпеливым к самому себе. Это требует практики.

Мы твердо убеждены, что есть место и для дисциплины, и для самосострадания. Можно работать изо всех сил – быть полностью этому преданным – и все же находить место для мягкости к самому себе, когда (не если, а когда) замечаете, что не достигли своих целей. А когда вы не в состоянии проявить подобную снисходительность, отметьте и это. Мягко верните себя в непредвзятость настоящего – и двигайтесь дальше.

Готовность

Готовность – это стремление двигаться навстречу вызывающим тревогу событиям и решениям, вместо того чтобы надеяться их избежать. Преданность этому настрою основывается на убежденности, что беспокойство и дискомфорт не опасны и путь к выздоровлению лежит через них, а не в обход. Готовность заключается в том, чтобы позволить уму и телу испытать тревогу, будь то в форме безвредных ощущений возбуждения, звонков ложных тревог или испуганных фантазий, которые появляются одна за другой. Она в том, чтобы охотно сосредотачиваться на переживании, чтобы перестроить свой мозг, а не пытаться уйти от переживания. Суть в долговременном обретении, а не в кратковременном облегчении.

Настрой готовности противоположен нервозности (задерживанию дыхания, надежде избежать тревоги, попыткам справиться, подсчитывая, сколько осталось времени). Он в том, чтобы отказаться от попытки контролировать то, что вы чувствуете, и просто наблюдать, что происходит. Готовность требует понимания того, как запускается и поддерживается тревога. Снижение тревоги в долгосрочной перспективе зачастую требует готовности принять более сильное беспокойство в краткосрочной.

Готовность – не естественное состояние. Нам присуще желание спрятаться от воспринимаемой угрозы или избежать ее. Необходима преданность выздоровлению, чтобы охотно приближаться к тому, что пугает. Но как только у вас появится настрой готовности, вы поймете, как это работает. Паника, если вы ее охотно допускаете, становится гораздо менее вероятной, потому что вы отказались от привычного напряжения излишнего контроля. Когда вы не готовитесь к удару, то реагируете более гибко. И начинаются изменения.

Одна пациентка с давней боязнью высоты демонстрирует эту преданность готовности, всегда отвечая положительно, когда кто-то просит ее встретиться наверху высокого здания, чтобы выпить вместе или насладиться видом. Иногда она замечает: «Ну, вид есть, но не уверена, насколько я им наслаждаюсь. Но легче все же становится».

Полезный факт: долгосрочное снижение тревоги зачастую требует готовности принять более сильную тревогу в краткосрочной перспективе.

Тревожный Голос: *Я хочу побывать у бабушки, но она живет на тридцать седьмом этаже. Я не собираюсь снова карабкаться по этой лестнице. У меня почти случился сердечный приступ.*

Ложное Утешение: *Почему бы тебе не поехать на лифте? Во всех них есть телефоны экстренной связи.*

Тревожный Голос: *В лифтах со мной бывают панические атаки. Это слишком большая нагрузка для сердца.*

Ложное Утешение: *Знаю, ты справишься. Просто закрой глаза и сосчитай до ста. Ты окажешься там в мгновение ока. Или, может, консьерж может поехать с тобой. Ты знаешь, доктор говорит, что у тебя нет проблем с сердцем.*

Тревожный Голос: *А если лифт застрянет? И даже если я доберусь до бабушки, я буду все время не в своей тарелке, ведь мне придется спускаться вниз. Это того не стоит.*

Ложное Утешение: *Знаю, что ты имеешь в виду. «Зум» – хорошая замена.*

Тревожный Голос: Она во мне так разочарована. Ей восемьдесят один, и она в состоянии ездить в лифте. Чувствую себя ужасно.

Ложное Утешение: Ты хороший человек, это не твоя вина. Не ходи. Она тебя простит.

Мудрый Ум: Видишь, как ты позволяешь тревоге ожидания управлять твоей жизнью? Ложное убеждение – что паническая атака непереносима – крадет у тебя удовольствие от встречи с бабушкой. Чем сильнее ты стараешься выдумать новый способ избежать тревоги, тем больше расстраиваешься. Как насчет того, чтобы решиться попрактиковаться в тревоге в коротких поездках на лифте несколько раз? Тогда ты с большей готовностью будешь ощущать тревогу. Также можно надеяться на паническую атаку, чтобы можно было попрактиковаться: пусть время идет своим чередом, пока тело успокаивается само по себе. Помнишь, «ожидать», «принимать» и «допускать»? Ложная тревога тела неприятна, но твоя свобода того стоит.

Терапевтическая капитуляция

Когда мы говорим пациентам, что путь к выздоровлению лежит через настрой капитуляции, они удивленно и разочарованно говорят: «Что? Так ключ к выздоровлению в том, чтобы сдать? Вроде того, что мне придется терпеть эту тревогу вечно и я никогда от нее не избавлюсь? Почему бы вам просто не дать мне более эффективные навыки преодоления трудностей?» А мы отвечаем: «Это не имеет ничего общего с тем, чтобы сдать. Но когда вы осознаете, что большая часть мучений возникает из-за попыток бороться с тревогой, что избегание мешает выстраивать новые нейронные связи, вы увидите, что самый эффективный путь вперед – изменить отношения с тревогой, чтобы она больше не управляла вашей жизнью и не говорила вам, что делать». Вот суть терапевтической капитуляции, третьего компонента в переключении настраивания, необходимого для изменения отношений с внутренним опытом. Это более глубокое и долгосрочное изменение, чем любое из тех, что может подарить вам навык какого-либо преодоления трудностей.

Терапевтическая капитуляция просто означает, что мы отказываемся от борьбы. Именно борьба порождает парадоксальное усилие и отчаянные меры избегания и удерживает вас в тупике нарастающего диалога Тревожного Голоса и Ложного Утешения. Представьте, что вы играете в перетягивание каната со своей тревогой. У нее хватает сил, чтобы утащить вас вперед, а затем, собрав всю свою энергию, вам удастся снова перетащить канат на середину. Но игра никогда не заканчивается, и никто не побеждает, потому что силы равны. Схватка вечна. А теперь отвлекитесь и представьте: как раз тогда, когда противник тянет упорнее всего, вы бросаете веревку и отказываетесь играть. Тревога качнется назад и упадет (Harris, 2017). *Терапевтическая капитуляция – отказ играть в игру тревоги.*

Это означает, что мы должны держаться Мудрого Ума, который воплощает отказ играть, уход от хватки воображения и отстраненность от ложных историй о катастрофических исходах, которые мы прокручиваем в голове. Такое отношение терапевтической капитуляции позволяет не терять связь со здравым смыслом. А когда вы не покупаетесь на собственное катастрофическое мышление и воображаемые опасности и вместо этого отказываетесь относиться к сомнениям как к фактам или предсказаниям, становится легче сохранять решимость. Это позволяет принимать переживания, которые могут научить ваши мозг и тело быть менее восприимчивыми при встрече с трудностями.

Терапевтическая капитуляция означает, что мы отказываемся от контроля, доверяемся тому, что в состоянии справиться с любыми возникающими мыслями, ощущениями и чувствами, и позволяем телу и уму управлять собой в соответствии с ходом времени. Для капитуляции нужен прыжок веры: вы отдаетесь решению или действию без гарантий, что все пойдет как нужно. Но капитуляция лишает тревогу топлива, поскольку вы выходите из борьбы.

Представьте, что ведете машину – странную машину, в которой есть педаль газа, но нет тормоза. Вы несетесь по ровной дороге в пустыне и решаете, что хотите остановиться. Вы нащупываете ногой тормоз, обнаруживаете, что педали нет, и мечетесь в панике, случайно нажав на газ. Вы можете даже свернуть с дороги, что приведет к иным последствиям, еще более печальным. А можете просто капитулировать: снять ногу с газа, не делать ничего, отдаться ходу времени и ждать, пока в машине мало-помалу не кончится бензин, а затем, в будущем, отвезти ее на безопасную стоянку.

Вот пример того, как Мудрый Ум вступает в диалог, чтобы порекомендовать терапевтическую капитуляцию Тревожному Голосу и Ложному Утешению, застрявшим в бесконечной петле.

Тревожный Голос: Я хочу купить гибридную машину, но постоянно передумываю насчет того, какая лучше. Я возжу сам, и все вокруг меня с ума сходят.

Ложное Утешение: Почему бы тебе не проверить рейтинги?

Тревожный Голос: Ты думаешь, я этого еще не сделал? Но я не могу им доверять, потому что отзывы оставляют только те, кто восторгается или жалуется.

Ложное Утешение: Как насчет объективного рейтинга сайта, посвященного машинам?

Тревожный Голос: Они появляются каждый день. Я слежу за одиннадцатью. Там пишут разные вещи.

Ложное Утешение: Почему бы тебе не отложить покупку до тех пор, пока все не сойдется во мнении насчет моделей следующего года?

Тревожный Голос: Отложить и в этом году? Моя машина разваливается.

Ложное Утешение: Ну, тогда просто подбрось монетку.

Тревожный Голос: Но я не переживу, если выберу не ту машину или переплачу. Это меня раздавит.

Мудрый Ум: Это никуда не ведет. Круг за кругом. Ты позволяешь тревожным фантазиям о будущих сожалениях мучить тебя. Тебе нужно решиться на менее-чем-совершенное решение прямо сейчас. Возможно, у тебя возникнут некоторые сожаления, но, по крайней мере, у тебя будет машина. Сделай выбор, а затем, прежде чем дашь себе время снова его пересмотреть, решишь купить машину онлайн или лично – и введи свою кредитку или подпиши документы. После этого на тебя нахлынут чувства. Переживи их и больше ничего не делай.

Теперь, когда мы описали изменения перспективы и отношения, которые являются необходимыми условиями обучения новым способам работы с тревогой ожидания, мы покажем, как применить все это в повседневной жизни.

DANCE: пять этапов терапевтической капитуляции

Есть пять этапов применения перспективы и настроения, которые помогают преодолеть как тревогу, так и хроническую нерешительность. Мы уже разобрали все особенности и теперь хотим показать, как практиковать движение вперед этим иным способом. Вот простой способ запомнить эти этапы: DANCE (танец). Это удобное напоминание о том, что движение вперед – нежный танец с тревогой, а не битва за власть. Предлагаемая практика рассказывает о том, как вести себя всякий раз, когда вы естественным образом встречаетесь с тревогой ожидания.

D: распознайте (Discern) тревогу ожидания как воображение, память, повышение чувствительности или настроение и отстранитесь.

A: примите (Accept) сомнения и дискомфорт с готовностью.

N: нет (No) борьбе, избеганию, подкреплению или излишнему мышлению.

C: решитесь (Commit) действовать или сделать выбор.

E: примите (Embrace) настоящее таким, какое оно есть, и дайте времени идти своим чередом.

Этот метод можно применять с равной эффективностью как к тревоге ожидания, так и к хронической нерешительности. Не пытайтесь делать шаги слишком жестко. Танцуйте, не маршируйте! Позвольте каждому этапу наступить гибко и текуче тогда, когда потребуется. Давайте поближе рассмотрим каждый из этих компонентов.

D: распознайте (Discern) свою тревогу ожидания как воображение, память, повышение чувствительности или настроение и отстранитесь. Вы ощущаете мгновенную мысль, желание или потребность действовать. Почти одновременно вы чувствуете всплеск возбуждения, и начинается тревога ожидания. Знакомое чувство, которое вы узнаете. *И оно служит подсказкой, что нужно увеличить масштаб до метакогнитивной перспективы.*

Это часть модели вашей жизни, а не уникальное событие. Может, вы заметите беспокоящую тревожную мысль или воспоминание о прошлом страхе, подробно проработанное вашим воображением. Возможно, вы осознаете, что настроение, недавние факторы стресса или особые триггеры поспособствовали беспокойству. Осознайте стремление к избеганию. Отметьте, как увеличивается тревога, когда вы сплетаете историю о будущем в своем воображении. *Различение не призывает что-то сделать (кроме осознанного наблюдения).*

A: примите (Accept) сомнения и дискомфорт с готовностью. Ожидать, допускать и принимать – таков совет Мудрого Ума. Сомнения возникают сами собой: «Этот выбор правильный? Смогу ли я справиться с последствиями, если окажусь неправ? А если моя тревога станет слишком сильной – может, стоит все отменить». Вы чувствуете неприятную неопределенность. Тело ощущает дискомфорт возбуждения. Это не угрозы и не предупреждения. У сомнений нет реальной силы. Вы уже здесь бывали.

Глядя на происходящее отстраненно – с расстояния, – напомните себе, что нужно наблюдать процесс, который вы распознали, и не погружаться в детали конкретной проблемы. Полезно будет спросить себя, не утратили ли вы связь с Мудрым Умом, и если да, то в какой момент вас покинул здравый смысл и увлекло собственное воображение? *Суть в том, чтобы изменить отношение с сопротивления на готовность.*

N: нет (No) борьбе, избеганию, подкреплению или излишнему мышлению. Борьба с дискомфортом, может, и естественна, но вы знаете, что усилия выходят боком, и чем

меньше вы делаете, тем плодотворнее ваша практика. Подобно этому избегание, самовнушение и попытки разработать план преодоления ситуации естественны, но эффективность их недолгая. Чрезмерное обдумывание и пережевывание деталей конкретной проблемы лишь погружают вас глубже в замкнутый круг тревог. *Это напоминание оставить все как есть.*

С: решитесь (Commit) действовать или сделать выбор. Примите свой вызов, одновременно осознавая ощущение тревоги: не ждите убежденности, правильного момента или ощущения уверенности. Решитесь на какой-нибудь шаг вперед, даже маленький, как бы вы себя ни чувствовали. Не осторожничайте и не продумывайте отступление. Не попадайтесь в ловушку воображения – не считайте свое тревожное предвосхищение сигналом опасности, хрупкости или неспособности к действию. Метакогнитивная перспектива и настрой готовности делают возможной решимость. Колебания сомнений и недостаток готовности к действию все усугубляют. *Это напоминание о том, что принятие твердого обязательства улучшает ситуацию.*

Е: примите (Embrace) настоящее таким, какое оно есть, и дайте времени идти своим чередом. Приближаясь к тому, что вас пугает, будь то выбор, обязательство или вид деятельности, переключите внимание с сомнений, катастрофических пророчеств Тревожного Голоса и избегания, борьбы, попыток ободрения со стороны Ложного Утешения. Вместо этого двигайтесь в сторону реальности – к переживанию того, что есть. В настоящий момент не происходит ничего чрезвычайного. Мы делаем это не для того, чтобы избавиться от тревоги ожидания: мы учимся быть, давая времени идти своим чередом, и позволяем тревоге утихнуть самой по себе. *Это напоминание мягко переключиться с мышления на чувствование.*

Практика DANCE в повседневной жизни

Как только вы поняли метод и применили несколько раз, пора его практиковать. Как нельзя научиться танцевать, просто читая об этом, так и эти этапы нужно тренировать в повседневной жизни до тех пор, пока они не станут вашей второй натурой. Решитесь стремиться к каждой возможности выстраивания нового опыта, хвататься за нее и помогать своему мозгу создавать новые связи. Не придирайтесь и не выбирайте. Просто делайте то, что появляется дальше, какие бы трудности ни преподносил естественный поток жизни. Приветствуйте каждый момент выбора или новую деятельность как шанс попрактиковаться. Собственные успехи удивят вас, если отважитесь рискнуть.

Полезный факт: как и в обучении танцу, обучение методу DANCE требует практики определенных этапов.

Если кто-то просит вас посетить мероприятие и вы чувствуете знакомый всплеск, вернитесь к внимательной осознанности, отметьте, как создаете пугающие фантазии, с готовностью приблизьтесь и решитесь идти вперед – каким бы сильным ни было стремление к избеганию. Если вам нужно сходить к врачу, обратите внимание, как вспоминаете тревожную неделю перед последним визитом, напомните себе, что это возможность научиться тому, что значит принимать и допускать тревожное возбуждение, и придерживайтесь назначенного времени записи. Если нужно заполнить налоговую декларацию, выделите на это время, проверьте свои труды только один раз и отправьте бланки. Затем подождите немедленного всплеска тревоги, вызванной автоматически возникшими сомнениями, и разрешите себе его. Пусть все идет своим чередом.

Когда вы колеблетесь между двумя предложениями о работе и можете потерять оба, если не будете действовать, остановите диалог между Тревожным Голосом и Ложным Утешением, выйдите из борьбы и посоветуйтесь с Мудрым Умом. Возможно, вы уже знаете, что делать. Если не знаете, какой галстук надеть, помните, что суть не в галстуках – суть в неопределенности. Быстро разложите несколько штук на кровати и выберите один с закрытыми глазами.

Тревожный Голос: *Если я так тревожусь сейчас, как я переживу следующую неделю? Мне нужно подготовиться!*

Ложное Утешение: *Мы выжидали раньше, давай составим план. Если будет нужно, можно отступить.*

Мудрый Ум: *Выход здесь не в том, чтобы предлагать пустое ободрение или избегание, а в том, чтобы решиться действовать без гарантий и прекратить борьбу. Откажись от контроля, и пусть все идет своим чередом. Ты сильнее, чем думаешь. Ты справишься.*

Приступаем к практике запланированной экспозиции

До этого мы говорили об изменении перспективы и настроения тогда, когда вы естественным образом сталкиваетесь с ситуациями выбора или предпринимаете действия, которые вызывают тревогу ожидания. Мы называем такую практику случайной, поскольку она сопутствует решениям и ситуациям, естественным образом возникающим в жизни. Вот еще один шаг, который нужно сделать, чтобы исцеление было длительным: *намеренное* принятие решений и совершение вызывающих тревогу действий, не возникающих как непосредственная угроза. «С какой стати человеку вообще сознательно открываться тревожным переживаниям, если это необязательно?» – спросите вы. Потому что эти переживания – процесс, в котором мозг учится быть менее тревожным. И чем больше их, тем лучше.

Как практиковать запланированную экспозицию

Экспозицию часто называют активным компонентом терапии. В прошлом для описания различных аспектов этого процесса использовались такие термины, как «десенсибилизация», «привыкание» и «угасание». В наши дни самое современное понимание того, как это работает, предлагает теория ингибирующего обучения. Согласно ей, повторяющаяся экспозиция, проводимая с нужным настроем, создает новые ингибирующие связи в мозге, и впоследствии эти новые связи пересиливают старые автоматические механизмы тревоги (Craske и др., 2014).

Но экспозиция – не автоматический путь к выздоровлению. Если допустить ошибки, экспозиция может привести к страданиям, беспомощности и даже еще большей сенсibilизации. «Просто сделай это» – не слишком полезный совет. Мы рассказали о подходе DANCE, который включает элементы, необходимые для практики во время случайной экспозиции. DANCE может применяться и к запланированной экспозиции, которая подразумевает намеренную постановку задач, не возникающих самостоятельно, создание дополнительных возможностей для практики. Запланированная экспозиция по методу DANCE наиболее эффективна, когда мы следуем определенным рекомендациям. Сюда входят управляемость, сосредоточение на правильных триггерах, избегание избегания, вариативность и верность терапевтическому отношению. Давайте рассмотрим каждую из этих рекомендаций.

Экспозиция должна быть управляемой. Цель – приближаться к тому, что тревожит вас, а не отдаляться от этого, *относиться к тревоге ожидания как к иллюзии, которой она и является.* Однако отношение готовности к дискомфорту не означает, что нужно сразу же, резко забросить себя в ту самую ситуацию, которая пугает больше всего. Вы справитесь лучше, если будете подталкивать себя – *но не до такой степени, что утратите способность осознанно наблюдать за беспокойством.* С другой стороны, слишком легкие решения или виды деятельности, не представляющие сложности, ничему не учат мозг.

Полезный факт: относитесь к тревоге ожидания как к иллюзии, которой она и является.

Наилучшее обучение – то, что наполняет силами: оно дает уверенность и осознание собственных возможностей сделать больше из того, что вы цените, что для вас важно. Это применимо к любому решению или ситуации, испытываете вы при этом тревогу или нет. Помните об этом, практикуя экспозицию событиям, запускающим тревогу. Здесь нет формулы вроде «маленьких шажков» или любой другой жесткой иерархии экспозиций. Гораздо важнее, чтобы вы выбрали то, что значимо для вас, то, что представляет сложность, но не сокрушает полностью, что-то, чему вы можете с готовностью отдаться, допуская любые возникающие мысли, ощущения, чувства и воспоминания.

Полезный факт: лучшие из запланированных экспозиций – напряжение сил, все же оставляющее место для осознанного самонаблюдения.

Экспозиция должна сосредотачиваться на правильных триггерах. Это может сбивать с толку. Обычно триггеры не соотносятся с определенной физической ситуацией или видом деятельности. Тревога ожидания – продукт воображения, так что триггером вполне может стать мысль или образ. Если в прошлом у вас был тревожный опыт ужина в ресторане, следующее бронирование столика запускает мысль: «А если все повторится снова?» Это и есть триггер – тревожная мысль, на которую нужно нацелиться, а не ресторан или ужин в ресторане. Назначьте опыт посещения ресторана на следующую неделю, и это, *скорее всего,* приведет к возбуждению тревоги ожидания, которая включает особые условия, о которых вы беспокоитесь

тес, будь то ощущение ловушки, необходимость выбора блюд из меню, прием какого-то особенного вида пищи или тревога о возможном утомлении.

Один из способов выяснить, чему открываться, – нацеливаться на все, чего желаете избежать. Если это переживание неуверенности, вы открываетесь сомнениям и предположениям. Признавая, что ощущаете тревогу и неуверенность, продолжайте намеренно избранное важное действие, даже не имея гарантий. Делайте выбор, не проводя долгих изысканий и не раздумывая. Если это возможность совершения ошибки, сделайте что-то, а затем не проверяйте свою работу. Если вы надеетесь избежать сожалений, признайте, что сожаления возможны, и все же примите решение. Если хотите избежать ощущения ловушки, ваша цель – опыт такого ощущения. Если тревога ожидания касается страха, что он, страх, полностью поглотит вас и придется сбежать, что абсолютно исключено, найдите способ испытать ощущение ловушки, будь то лифт, кладовка у себя дома, пробка или социальная «ловушка», к примеру собрание.

Избегание избегания делает экспозицию эффективной. Это абсолютно необходимая буква N в DANCE (нет избеганию). Запланированная экспозиция заключается в том, чтобы сознательно побуждать себя чувствовать тревогу ожидания. Как только вы это сделаете, то ощутите автоматическое стремление к избеганию, переговорам, самовнушению, спорам и обдумыванию. Даже незаметное избегание переживаний подрывает экспозицию. Порой полезно вернуться к списку распространенных явных и более незаметных моделей поведения, связанных с избеганием, в четвертой главе. Охотно и сознательно направляясь в сторону опыта тревоги, осознания непостоянства и знания о том, что нельзя иметь никаких гарантий, вы ощутите стремление облегчить ситуацию с помощью избегания, ограничения, планирования побега или любых других вариантов безопасного поведения, которые использовали в прошлом, чтобы справиться. Возможно, на терапии или в других книгах по самопомощи вас даже учили использовать некоторые из перечисленных моделей поведения как «навыки преодоления проблем». Так происходило, потому что они и правда временно снижают уровень тревоги. Однако теперь мы знаем, что в конечном счете такое поведение выходит нам боком, служит источником негативного подкрепления и не помогает выстраивать новые связи в мозге, облегчающие жизнь в долгосрочной перспективе.

Вариативность увеличивает эффективность. Бросайте себе вызов, создавая ситуации, которые пробудят тревогу ожидания в самых разных сферах. Выберите обязательство сделать что-то из сегодняшнего расписания и что-то, что запланировано на следующий месяц. Варьируйте степень ощущения того, что вы в ловушке, уязвимы или испытываете отвращение перед тем, с чем ожидаете столкнуться. Бросьте вызов воображению – пусть оно сочинит разнообразные истории, чтобы вы отказались на них покупаться. Сознательно пробудите воспоминание о чем-то, что делали на прошлой неделе – или десять лет назад, – о том, что непременно пробудит тревожную неуверенность насчет последствий. Принимайте различные решения, не проверяя их и не проводя тщательных изысканий. Такая вариативность – как в воображаемой силе тревоги, так и в том, как далеко в будущее вы строите планы, – подстегивает создание новых связей в мозге (Sewart и Craske, 2020).

Придерживайтесь терапевтического настроения, а не только экспозиции. Даже твердокаменная верность экспозиции может оказаться бесполезной, если делать ее с неверным отношением. Хорошая экспозиция не должна быть матчем по реслингу, в котором вы пытаетесь сделать что-то трудное, одновременно принуждая себя не иметь сомнений, оставаться спокойным и внушая себе «переживи это». У вас должны быть самосострадание и готовность работать с чувством тревоги. Помните, что нужно руководствоваться не чувствами, переживаемыми в данный момент, а действовать согласно тому обязательству, которое вы себе дали,

когда планировали практику. Тревога ожидания попытается обмануть вас, заставляя думать, что вы на это не способны. Вот почему обязательство невероятно вдохновляет.

Танец к выздоровлению

Намеренно двигаясь в сторону предвкушения действий и решений, которые вызывают тревогу, еще раз проходите каждый из шагов всякий раз, когда заметите, что боретесь, переживаете, избегаете или вовлекаетесь в бесконечные диалоги Тревожного Голоса и Ложного Утешения. Будьте добры к себе внутренне, но твердо идите вперед, активно позволяя дискомфорту тревоги ожидания присутствовать в уме или теле. Мягко напоминайте себе о решимости и капитуляции, одновременно чувствуя сомнения и отказываясь играть в игру тревоги. Свобода – другая сторона этой практики.

Изучаем себя

Проведите следующие несколько дней, наблюдая за своей жизнью и ища возможности применить DANCE в спонтанной практике. Старайтесь двигаться в сторону тревоги всякий раз, когда показывается желание избегать. Когда вы ближе познакомитесь с изменениями настроения и перспективы, которые мы описываем, и поймете их, создавайте ситуации запланированной экспозиции, чтобы практиковаться дальше и закреплять то, чему учитесь.

Выводы

Вы обретаёте знание и настрой ума, позволяющие рассматривать каждую проблему как часть более масштабного процесса. Если вы сражаетесь с хронической нерешительностью, то теперь видите, как практиковать решимость делать выбор как часть повседневной жизни. Если страдаете от тревоги ожидания, вы научитесь распознавать многие незаметные (и не столь незаметные) случаи избегания, которые стали совсем автоматическими. Теперь вы можете бросить себе вызов и отказаться от них.

Ни тревогу ожидания, ни хроническую нерешительность не стоит рассматривать как ряд частных схваток с тревогой. По мере того как мозг учится, облегчается и изменение видения. Этапы DANCE становятся более естественными, соединяясь в поток простого изменения в ваших отношениях с собой, своим телом и умом всякий раз, когда вы тревожитесь или впадаете в ступор.

В следующей главе мы ответим на распространённые вопросы, возникающие, когда вы предпринимаете свое путешествие к выздоровлению.

Глава 9. Устранение неполадок: ответы на распространенные вопросы



В этой главе мы обратимся к некоторым из заблуждений и разочарований, которые обычно проявляются, когда мы учимся совершать необходимые изменения в настрое, видении и поведении на пути к выздоровлению. Ступор и обнаружение себя погрязшим в старых непродуктивных привычках – ожидаемая ситуация, даже когда израсходовано большое количество энергии и усилий. Возможно, вы предпринимаете попытки с самыми лучшими намерениями, но вашу энергию и усилия легко непреднамеренно направить в ложное русло.

Самое важное послание заключается в сострадании к себе и терпении: на изменение привычек тела и ума длиной в целую жизнь требуются время, усилия, повторение и способность учиться на промахах. Те моменты, когда вы отклоняетесь от курса, – лучшие возможности для того, чтобы научиться чему-то новому. Вот некоторые из самых распространенных вопросов, которые мы получаем.

Вопрос: *Я страдаю от ужасной тревоги ожидания, когда мне приходится выезжать за пределы своего района. Мне нужно «отрепетировать» поездку с мужем за день до этого, чтобы точно знать, что мне предстоит. И даже тогда мне все равно не удастся заснуть в предыдущую ночь. Как улучшить ситуацию? Можете дать пошаговый план снижения тревоги ожидания?*

Ответ: Вы уже предприняли первый шаг, когда признали, что то, как вы работаете со своей тревогой ожидания, не помогает. В вашем вопросе есть подсказки. Желание знать «точно», с чем вы столкнетесь, понятно, но невозможно добиться определенности, даже если все отрепетировать. Это не положит конец предположениям, когда вы будете лежать в постели

в ночь перед поездкой. Суть здесь в том, чтобы практиковаться в отсутствие точной уверенности в том, с чем вы столкнетесь, начав с чего-то малого, а затем наращивая гибкость и готовность полагаться на собственные ресурсы в настоящем.

Вот один из многих вариантов. Выберите место, которое должны будете найти самостоятельно, сразу за пределами района. Пусть ставки в этой практике будут невысоки: не важно, как долго вы будете добираться туда, вы никуда не опоздаете, у вас не будет необходимости искать место для парковки, можно использовать GPS в машине. Но сделайте все самостоятельно. Отметьте, какие ощущения у вас вызывает порыв к избеганию, дискомфорт от того, что, как вы представляете, пойдет не так. Сохраняйте решимость, что бы вы ни чувствовали.

После этого запланируйте новые тренировки и постепенно увеличивайте сложность в различных измерениях. Включите больше вещей, которые не можете знать наверняка, к примеру, где припарковаться, и больше времени на то, чтобы разобраться со всем прежде, чем разрешите себе поехать. Добавьте телефонный звонок, который должны будете сделать к определенному времени из того места, что нашли. Увеличьте расстояние за пределами вашей зоны комфорта. Постоянно отмечайте все способы, с помощью которых ум и тело пытаются обеспечить ложное утешение. И похвалите себя за готовность к дискомфорту, пока предвкушаете каждое задание, данное себе. Практикуйте перспективу и настрой DANCE, ожидая, принимая и допуская все, что делают ум и тело, и одновременно проходя экспозицию перед неуверенностью, возможностью ошибок и вероятностью того, что вы не сможете это сделать. Помните: рост начинается, когда вы сохраняете решимость и идете до конца, независимо от того, остаетесь вы в конце тревожными или нет. Сделайте круг почета за каждую тренировку, пройденную вами.

Не всегда двигаться по прямой легче. Бывают подъемы и спуски, неожиданные объезды. Нужно повторение, чтобы научиться покоряться опыту, вместо того чтобы бороться и пытаться избежать тревоги любым привычным способом. Но постепенно вы заметите, что помогает именно твердая решимость действовать.

***Вопрос:** Я никогда не избегаю тех действий, которые вызывают у меня тревогу ожидания, но сколько бы раз я ни практиковался, легче не становится. Что бы я ни делал, чтобы отвлечь себя, мое внимание приковано к тому, как тревожно я себя ощущаю, и я не могу это преодолеть. Я все время говорю с собой, убеждаю себя, что буду в порядке, но все тщетно. Сколько бы я ни говорил с собой, мое иррациональное «Я» всегда берет верх над рациональным.*

Ответ: Для начала поздравляем вас с храбростью и решимостью! Вы заслуживаете большого доверия. Но порой и храбрости, и решимости недостаточно, и, должно быть, грустно, когда работаешь так усердно и не видишь результатов.

Звучит так, как будто вы делаете то, что мы называем переживанием. Это поддерживает вашу тревогу из-за парадоксального усилия – вы стараетесь от всего сердца, вкладываете всю энергию и активность, но стараетесь так, что это не помогает. Все, что вы делаете, чтобы почувствовать себя лучше, фактически поддерживает тревогу и вызывает у вас чувство, что каждый опыт – еще одна попытка, которую нужно выдержать. Если вы сможете посмотреть на каждый эпизод тревоги ожидания как на момент обучения, то сумеете справиться с последующими ситуациями более эффективно.

Вы описываете ряд используемых вами моделей безопасного поведения. Помните, что они, возможно, делают переживания более управляемыми в краткосрочной перспективе, но поддерживают тревогу ожидания. Вы пытаетесь отвлечься и даете себе пустые заверения. Это не борьба между рациональностью и иррациональностью: выход – вообще не бороться. Вернитесь к разговорам между Тревожным Голосом и Ложным Утешением. Помните, что они никуда не ведут, а ваша задача – найти собственный Мудрый Ум. Именно отношение капи-

туляции, а конкретнее – готовность испытывать дискомфорт прямо сейчас (и оставить его в покое, не пытаясь исправить), – недостающий компонент. Без этой готовности ваши усилия по экспозиции предсказуемо не приводят к терапевтическому процессу обучения.

Решение встретиться лицом к лицу со своими страхами, вместо того чтобы бежать от них, действительно очень важно. Но большинство терапевтических экспозиций происходят, когда вы в состоянии поддерживать одновременно перспективу осознанного самонаблюдения и настроен на капитуляцию.

Вопрос: *Честно говоря, мне помогает знание о том, что я всегда при необходимости могу принять лекарство, поддерживаю телефонную связь с дочерью или полагаюсь на запасной план, если слишком тревожусь. Вы предлагаете мне отказаться от этих навыков? Почему вы вообще это предлагаете? Если бы я не опирался (-ась) на них, я бы никогда не сделал (-а) ничего из того, что вызывает тревогу.*

Ответ: Цель в том, чтобы со временем отказаться от «навыков преодоления сложных ситуаций», которые на деле являются моделями безопасного поведения. Это способы ухода от кратковременного дискомфорта, которые парадоксальным образом усиливают тревогу ожидания в долгосрочной перспективе. Просьба отказаться от них поначалу кажется болезненной, до тех пор пока вы не поймете процессы, которые поддерживают тревогу ожидания. Тогда все станет совершенно ясно. Частичное и временное облегчение, которое приносят обходные пути, тем не менее укрепляет саму тревогу. А еще они крадут понимание, что вы на самом деле в состоянии справиться с тем, что вас пугает. Безопасное поведение можно использовать как костыли: в самом начале лечения они помогут перейти к опоре на самого себя. Но, подобно любому костылю, слишком долгое их использование задерживает и мешает понять, что происходит, когда вы начинаете самостоятельный путь.

Вопрос: *Как насчет дыхания? Меня всегда учили использовать дыхательные техники, чтобы ослабить тревогу. Почему вы не говорите об этом в своей книге?*

Ответ: За последние годы рекомендации относительно дыхания давались самые разнообразные. Мы уверены, что многих из вас обучали дыхательным техникам для снижения тревожности. Давайте попробуем разобраться и понять, как они могут принести наибольшую пользу.

Когда вы ощущаете легкую или умеренную тревогу ожидания, спокойное дыхание может замедлить нервную систему и снизить физическое возбуждение. Есть множество методов и приложений, помогающих практиковать варианты дыхания с медленным выдохом, и они могут оказаться полезны. И хотя это противоречит тому, что вам, должно быть, советовали, менее важно дышать животом, чем следовать естественному ритмичному дыханию и делать полный выдох перед новым вдохом. Помогают также паузы между вдохами, но, пожалуйста, не пытайтесь дышать на особый счет. Также не рекомендуем дыхание с глубокими вздохами, когда вы вбираете много воздуха.

Мы не против внимания к дыханию – как в качестве регулярной ежедневной практики, так и во время периодов усиления тревоги ожидания. Однако мы регулярно встречаем пациентов, пытающихся использовать дыхательные техники совершенно не приносящим пользы образом, и хотим предостеречь от этого читателей. Многие отмечают, как сосредоточение на дыхании заставляет их чрезмерно заикливаться на нем, что усиливает тревогу за счет еще большей разбалансировки. Когда такое происходит, усугубляются симптомы, вызванные гипервентиляцией (слишком активным дыханием).

Ключ – в намерении работы с дыханием. Если вы дышите в расслабленной или естественной манере, *когда* испытываете тревогу или любую другую неприятную эмоцию, это может ослабить чувство безотлагательности и напомнить, что не нужно отшатываться от испытываемого переживания или избегать его. Происходит заземление в чувственном переживании в настоящий момент при *одновременном* разрешении уму, ощущениям и чувствам быть такими, какие они есть.

Но, если вы сосредоточиваетесь на дыхании с намерением изменить, исправить тревогу или избавиться от нее, это становится еще одним безопасным поведением или методом избегания переживаний, мешающим процессу обучения. Это оказывает временный эффект и приводит к негативному подкреплению тревоги. Следовательно, дыхание не слишком помогает, когда нужно справиться с полноценной панической атакой. Опять повторим: любое средство или техника, которые мы используем *в целях* снижения тревоги, особенно в качестве срочной меры, чаще всего приводят к противоположным результатам.

Различие может показаться незаметным, но успокаивающее дыхание может быть частью техники DANCE, а может и прямой противоположностью DANCE, в зависимости от вашего настроения и отношения с ним. Оно может быть частью готовности и терапевтической капитуляции, а может использоваться для их подрыва.

Вопрос: *Кажется, вы говорите мне, что нужно принимать решения импульсивно и просто жить с последствиями. Я не желаю допускать шанс того, что буду ответственен за что-то плохое, что мог предотвратить. Я никогда себя за это не прощю. Если не беспокоиться о последствиях, что остановит меня от совершения ошибок?*

Ответ: В реальной жизни все ошибаются. И всем бы хотелось делать это как можно реже, а также с менее разрушительными последствиями. Движение по жизни требует готовности идти на разумный риск и принимать решения, основанные на здравом смысле. Никто из нас не в состоянии предсказать будущее, и мы призываем вас к поиску фактов, изучению и планированию в разумных пределах. В этом нет ничего импульсивного.

Похоже, что вы слишком сосредоточены на возможных негативных последствиях неправильного решения. В жизни много неопределенного, и способа защитить себя от плохих вещей просто не существует. После изучения ситуации можно только положиться на то, что мы сделали наилучший выбор, руководствуясь собственным здравомыслием.

Все мы по-своему определяем то, что составляет достаточное изучение, но, когда вы ловите себя на постоянном пересмотре той же или подобной информации, растягивании дедлайнов, для того чтобы получить еще один отрывок информации, если это парализует вас и мешает принять выбор, это больше не приносит пользы. Это нерешительность. Также нужно принимать в расчет риски и цену бездействия – отказа от выбора или его откладывания, пропуска сроков или возможности того, что произойдет что-то действительно ужасное, потому что вы *не решились вовремя*.

Помните, что принятие обдуманного, изученного и хорошо спланированного решения – противоположность импульсивности. Но это все же не устраняет возможность совершения ошибки, и порой серьезной. Вы представляете, что не сможете вынести ответственности за плохой исход, это та история, которую вы себе рассказываете, а затем начинаете в нее верить. Скорее всего, в прошлом найдутся какие-то сожаления, ошибки и неприятные переживания, которые вы могли бы предотвратить, если бы знали то, что знаете сейчас, но вы справились с этими событиями и двинулись дальше.

Вопрос: *Я планировщик. Я всегда знаю, что я буду делать или говорить в случае, если что-то пойдет не так. Я чувствую себя лучше, когда пересмотрел в мозгу столько сценариев,*

сколько в состоянии представить, прежде чем отважиться на трудный разговор или делаю что-то, что вызывает тревогу. Это придает мне уверенности. Что здесь не так? Я считаю, это мне помогает.

Ответ: Давайте не путать планирование и изучение ситуации с навязчивыми мыслями о возможных плохих исходах и компульсивным поиском способа их избежать. Если вы страдаете от сильной тревоги ожидания, где-то по пути разумная подготовка перехватывается живым воображением. Хотя чрезмерное обдумывание внушает чувство безопасности для совершения определенной трудной деятельности, в долгосрочной перспективе оно подрывает уверенность в собственной способности действовать на ходу, гибко приспосабливаться к обстоятельствам или справляться со всем, что может случиться, хотя вы об этом и не думали. Чем больше вы строите ненужных планов, тем больше убеждаете себя в необходимости этого.

Составление сценариев или планирование – попытка избежать осознания того, что вы не знаете наверняка, что произойдет. Так подкрепляется иллюзия того, что мы в состоянии предугадать будущее. Это придает ложное чувство уверенности. Мы не говорим, что любая подготовка непродуктивна. Иметь план А и даже план Б полезно. Но стремление охватить все возможности невыполнимо, оно изматывает. Тогда *недостаточное* планирование может само по себе стать фокусом ваших тревог и пробудить новые сомнения. Попытки охватить все возможные сценарии оставляют вас с набором жестких *воображаемых решений* вместо готовности действовать творчески, когда появятся внезапные трудности.

Вопрос: *Я упражняюсь ежедневно, занимаюсь осознанной медитацией, пью чай с ромашкой на ночь, но по-прежнему нервничаю. Я испытываю тревогу ожидания всякий раз, когда сталкиваюсь с чем-то новым или иным. Что мне еще сделать, чтобы справиться со своим уровнем стресса? Вы верите в пищевые добавки? Как насчет акупунктуры или йоги? Может, мне сменить работу?*

Ответ: Тревога ожидания, несомненно, повышает чувствительность к стрессу, что означает, что конфликт, болезнь, недостаток сна и другие формы психологического или физиологического стресса усиливают сенсбилизацию и липкость ума. Однако стресс не является причиной тревоги ожидания, и снижение стресса не заставляет ее исчезнуть. Нужно обратиться к факторам, поддерживающим тревогу ожидания, чтобы встать на путь выздоровления. Ваше отношение к опыту тревоги, ваши метакогнитивные убеждения, присутствие парадоксального усилия, готовность испытывать неопределенность и избегать избегания как стратегия работы с дискомфортом – все факторы являются частью программы. Здоровые привычки всегда хороши, но, если все усилия направлены лишь на избегание стресса, это уводит вас в неправильном направлении.

Вопрос: *Меня озадачивает перенаправление внимания. Разве это не отвлечение и разве отвлечение – не избегание? И нужно ли переносить внимание на ощущения в настоящем или на что-то успокаивающее, например представлять, что я на пляже? То же и с ярлыками. Если я говорю себе, что мои тревоги просто история, которую я сочиняю, разве я не утешаю себя, чего, предположительно, не должен делать? И в чем разница между колебаниями и игнорированием?*

Ответ: Вот отличные вопросы – они показывают, что вы внимательно читаете и все обдумываете, и эти вопросы, вероятно, самые распространенные просьбы о разъяснениях, которые мы получаем. Существует множество книг о самопомощи, и в некоторых из них даются отличные советы по поводу работы с тревогой. Но иногда эти методы, кажется, вступают в проти-

воречие, так что давайте попробуем выяснить, что помогает лучше всего. Некоторые из пространственных методов работы с тревогой ошибочны. К примеру, попытка расслабиться или думать о чем-то позитивном не даст долгосрочных результатов. Другие техники имеют очень ограниченную ценность, поскольку сосредотачиваются на контроле тревоги с помощью либо отвлечения, либо избегания, без обращения к стойким факторам, связанным с установками. Если вы смотрите только на *технику* вместо *процесса*, польза может быть очень недолгой.

Зачастую главный вопрос не в том, *что* вы делаете, а скорее в том, с каким *намерением*. Если вы перенаправляете внимание, чтобы снизить уровень тревоги ожидания, тогда это попытка избегания – вы пытаетесь избежать тревоги, – что почти всегда выходит боком. Но, если, к примеру, вы начинаете нервничать, ожидая посадки в самолет, и перенаправляете внимание на реальность, которую переживаете сейчас, одновременно продолжая разрешать себе испытывать чувство тревоги, это гораздо более целебно в долгосрочной перспективе.

Когда вы сосредотачиваетесь на переживаниях настоящего момента, катастрофические фантазии о будущем не замолкают. Цель не в этом. Вы расширяете перспективу, включая в нее текущую чувственную реальность, и тем самым тревожная история становится лишь одним из элементов – одним каналом в широкополосной передаче вашей осознанности.

С ярлыками дело обстоит примерно так же. Цель называния не в том, чтобы снизить уровень тревоги. Если вы рассуждаете так, как в своем вопросе («Это просто история... так что мне не стоит тревожиться об этом»), вы утешаете самого себя. А мы знаем, что постоянное утешение подпитывает тревогу ожидания в долгосрочной перспективе. Следовательно, называние становится компульсивным ритуалом Ложного Утешения, если применять его подобным образом. Тогда Тревожный Голос начинает жаловаться, предмет опасений может стать правдой и требует внимания. И вы снова в петле.

Главная цель называния – помочь создать и поддерживать метакогнитивную перспективу, которая *отстраняет вас от содержания* мыслей. Она позволяет сделать шаг назад и заметить, что «это мысль». Вот и все. Это не имеет никакого отношения к тому, истинна ли мысль, или к тому, о чем она. Так вы напоминаете самому себе, что реагируете на порождение собственного ума. Это не техника управления тревогой, а необходимое изменение перспективы. Наконец, давайте рассмотрим различие между тем, чтобы плыть по течению, и игнорированием. Здесь суть в том, чтобы отличить допускание и попытки изгнать прочь. Плыть по течению¹ (Weekes, 1969) – метафора, описывающая настрой капитуляции. Она порождена тем фактом, что лучшее, что можно сделать при чувстве тревоги, также одна из самых сложных вещей – ничего. Да, тревога ожидания стихает довольно быстро, если просто оставить ее в покое и дать телу успокоиться самостоятельно. Плыть по течению – совершенно пассивное переживание: мы держимся на поверхности воды, как пробка.

С другой стороны, игнорирование требует усилий и энергии. Это изгнание чего-то, что вы уже восприняли. Оно запускает парадоксальное усилие и в конечном счете способствует усилению тревоги ожидания. Помните, что усилия выходят боком, когда мы работаем с тревогой: чем больше усилий вы вкладываете в борьбу с тревогой, тем сильнее и прилипчивее она становится.

Вопрос: *После того как я принимаю любое решение, меня сразу же охватывает тревога по поводу того, что, возможно, я ошибся. Эти сомнения преследуют меня и в большом, и в малом, по отношению к тому, что я делал вчера, и к тому, что было годы назад, и я едва это помню. Как мне убедить себя в том, что все будет в порядке?*

¹ Ориг. *floating* – движение без ускорения, состояние на плаву.

Ответ: Страх того, что вы, возможно, приняли неправильное решение, – мощное топливо для хронической нерешительности. Некоторые люди с хронической нерешительностью в момент выбора впадают в ступор и вообще не могут двигаться дальше. Вы, кажется, в состоянии сделать выбор, но затем испытываете тревогу ожидания особого рода – страх *сожалений*. Воображение берет над вами верх, и вы представляете себе все то, что может пойти не так из-за принятия этого решения, а также возможности, которые утратили, сделав конкретный выбор.

Вы спрашиваете, как убедить себя в том, что все будет в порядке. Ответ в том, что поиск утешения все равно что начало пути в неправильном направлении. Вместо того чтобы пытаться избавиться себя от сомнений, делайте обратное: ожидайте их, допускайте их и приветствуйте. Поймите, что после принятия каждого решения сомнения непременно вас охватят. В предыдущей главе мы предложили принимать в расчет сомнения и радоваться своим творческим способностям. Практикуйтесь в том, чтобы пребывание в опыте неопределенности становилось для вас более комфортным. Покоритесь невозможности знать будущее наверняка. Применяйте этапы DANCE. Пусть ваши сомнения и страхи естественным образом отойдут на задний план, когда вы продолжите жить дальше.

Глава 10. Как выглядит выздоровление



Теперь вы понимаете многое о тревоге ожидания: что это такое, как все происходит и как изменить свои отношения с нею, чтобы она больше не управляла вашей жизнью и не определяла ваш выбор. Следовательно, вряд ли вас удивит тот факт, что выздоровление не означает, что «тревоги ожидания больше не будет». Несколько десятилетий назад Клэр Уикс (1969) описала выздоровление так: «Когда симптомы больше не имеют значения». Это воистину преобразующее утверждение: не нужно устранять тревожное возбуждение и беспокойные мысли, чтобы они стали совершенно несущественными.

Тревога ожидания или нерешительность может проявиться в любое время, особенно когда вы нервничаете или находитесь под давлением. Но необязательно принимать их в качестве причины страдания, повода для самобичевания или руководства к действиям в будущем. Продуктивная работа с тревогой ожидания дает вам возможность выбирать собственный путь, избавившись от бремени тревожных ограничений. Ваше воображение будет пускаться в измышления о том, что может произойти, что могло бы случиться, и это будет на мгновение расстраивать вас, раздражать, казаться неважным, абсурдным или даже комичным. Вы будете в состоянии кивнуть своему воображению и вернуться к привычной реальности.

Подобно этому, когда вы станете более гибким, будете меньше поддаваться перфекционизму и стремиться замечать неопределенность и сомнения, вам станет легче принимать решения. Вы будете признавать потенциал для сожалений, но это не будет вас парализовать. Бесконечные изучения проблемы, поиск утешения и колебания стихнут. Вы сможете двигаться вперед, принимая наилучшие из возможных решений, когда окажетесь в тупике.

Выздоровление означает, что вы отстраняетесь от содержания своих тревожных фантазий и сохраняете невозмутимость при появлении тревожных мыслей, ощущений и чувств. Это означает, что вы признаете дискомфорт в прошлом, не позволяя ему остановить вас. Это не

означает, что мы никогда не будем автоматически сочинять тревожных историй или колебаться по поводу принятия решения. Это определенно не означает, что мы не подвержены тревогам.

Наконец, выздоровление вовсе не равно тому, что мы импульсивны или начинаем неразумно идти на риск. Мы лишь понимаем, что происходит, когда возникает тревога ожидания, добры к себе и не позволяем стремлению к избеганию ограничивать нашу жизнь.

DANCE не последовательность действий, разработанных для использования в случае возникновения тревоги ожидания. Это не техника в нашем арсенале. Это глубинное изменение реакции на тревожные мысли, чувства и ощущения, которые могут возникать на основе воспоминаний, воображения, настроения или автоматически обусловленных привычек ума. По мере практики такой процесс становится естественным. Это способ проживать свою жизнь и все, что она преподносит.

Когда стихает тревога ожидания, возвращается возбуждение

Зигмунду Фрейд, отцу психоанализа, принадлежит проницательное наблюдение о людях, страдающих от сильной тревоги: он заметил, что до того, как определенные вещи стали вызывать тревогу, эти самые вещи и переживания вызывали удовольствие и восторг. Он обратил внимание на связь между возбуждением и тревогой (Freud, 1964).

Много лет назад группа очень тревожных пациентов в Балтиморе отправилась с психотерапевтом покататься в лифте и столкнуться лицом к лицу со своими страхами. Притихшая группа не испытывала ничего, кроме ужаса, ожидая в фойе отеля высокоскоростной лифт со стеклянными стенами. Когда они зашли внутрь, хватая друг друга за руки в поисках поддержки, с ними поздоровался мужчина, вошедший в лифт на подземной стоянке. Как только лифт запустился, мужчина повернулся к группе с лучезарной улыбкой и сказал: «Разве вам не нравится этот восторг?»

Да, порой предвкушение становится приятным, а не просто переносимым. Этот «восторг» называют возбуждением, и вы тоже можете почувствовать его, ожидая объявления победителей, заходя на сайт для свиданий или услышав чье-то предложение об отпуске. Это, несомненно, физиологическое возбуждение, но оно не вызывает страданий. Люди платят, когда катаются на американских горках, идут на спортивное мероприятие, где им действительно не все равно, кто победит. Это стимулирует нервную систему человека, идущего по ковровой дорожке, чтобы вступить в брак, или ждущего на углу первой встречи с тем, кого позвал на свидание.

Полезный факт: ожидание может стать предвкушением, восторгом или просто весельем.

Ложные предупреждения из прошлого будут проявляться во время выздоровления

Тревога ожидания чаще всего «уходит последней» во время процесса выздоровления от большинства тревожных и обсессивно-компульсивных расстройств. Еще долгое время после того, как вы избавитесь от панических атак и уже несколько месяцев будете встречать свои страхи лицом к лицу, долгое время после того, как больше не будете нуждаться в выполнении компульсивных ритуалов и перестанете обращаться за помощью к Ложному Утешению, навязчивая тревога ожидания зачастую остается. Зельда Мильштейн (1983), пионер в сфере околопрофессиональной терапии, выздоровевшая после десяти лет домашнего заключения с агорафобией с помощью методов Клэр Уикс, рассказывала своим пациентам, что часто испытывала предсказуемый всплеск тревоги как раз перед тем, как переступала порог входной двери. Она называла это «бугорком» и характеризовала как остаточное ложное предупреждение. Такова обусловленная реакция с долгим периодом полураспада, и нам следует радоваться ей как памяти тела и свидетельству того, с чем мы справились.

Важно не разочаровываться, когда появляется этот или подобные симптомы тревоги. Такова часть процесса. Когда это происходит, также важно не теряться в «почему». Автоматическое возбуждение и мгновенно появляющиеся тревожные истории можно просто оставить на заднем плане опыта. Когда вы отстраняетесь от того, что они могут означать, вы не боретесь с ними, но просто принимаете их как свидетельство того, как далеко вы зашли, того, что остаетесь на пути к выздоровлению и перестраиваете нервные связи в мозге.

Полезный факт: когда тревога возвращается, не попадайтесь в ловушку «Почему?». Просто мягко вернитесь к DANCE.

Еще раз подчеркнем: выздоровление не в том, чтобы не испытывать тревогу ожидания, но чтобы изменить свои отношения с ней. Похвалите себя за то, что не бежите, когда вам хочется, принимаете дискомфорт тогда, когда могли бы выбрать путь полегче, что сделали выбор, хотя и чувствовали себя неуверенно. Самый стойкий процесс происходит, когда обстоятельства сложны и вы бросаете вызов своим катастрофическим предсказаниям. Это означает, что эпизоды откатов или проявления старых привычек – лучшая возможность продолжить собирать воедино то, чему вы учитесь.

Укрепление уверенности

Специалист по тревоге Джонатан Далтон (2021) поделился на своем семинаре такой историей:

Представьте, что орел сидит на высокой ветви дерева. Он замечает трещину на этой ветке. Почему он не боится? Потому что убеждает себя в том, что трещина мала или его вес на нее не повлияет? Или он говорит себе, что вероятность того, что ветка сломается сегодня, очень мала? Нет. Он не боится, потому что знает, что умеет летать.

Понимание тревоги ожидания, несомненно, является предпосылкой к выздоровлению. Но что повышает уверенность и мотивирует вас продолжать двигаться дальше, так это наблюдение за самим собой, когда вы перестаете избегать тревожных переживаний и проходите дискомфорт невредимыми. Помните, что действие предшествует мотивации, уверенности и комфорту. Нет гарантий того, что плохое не произойдет, что вас не отвергнут, что вы не оступитесь и не начнете сожалеть о решении, но, подобно орлу, знающему, что он может летать, вы готовы справиться со всем, что случится.

Как мы уже описывали, уверенность укрепляется наблюдением за самим собой, храбро идущим вперед. Это означает, что мы продолжаем действовать еще до того, как «становимся уверены» в том, что достигнем успеха. Всякий раз, когда вам удастся избежать избегания, вы выстраиваете новые отношения с собой – отношения, в которых остаетесь укорененным в настоящем моменте, добры к себе по поводу испытываемой тревоги и показываете, что можете справиться независимо от того, как себя чувствуете. Тревога ожидания и хроническая нерешительность больше не смогут вас мучить. Они порой проявляются, но вы не наделяете их силой.

Ваше личное письмо о выздоровлении

Когда вы справились с чем-то крупным, с тем, что ожидали с изощренным ужасом, то можете сделать кое-что очень важное. Так легко отдаться во власть воображения, а наш ум устроен так, что помнит мучение ожидания и забывает об успехе. Поэтому мы рекомендуем написать личное письмо своему будущему «Я» (или, если предпочитаете, сделать видеозапись либо заметку в блоге), в котором вы расскажете самому себе с состраданием о том, что сделали, решили, какой вызов приняли, даже осознавая упреждающую тревогу. Поясните, как это было нелегко, но переход к DANCE стоил того.

Расскажите своему будущему «Я», как сумели продолжить действовать. Напишите письмо себе в будущем: вы прочтете его, возможно охваченные мыслями о катастрофах и переживаниями, раздумывающие о том, не стоит ли этого избежать, и напомните себе, что не нужно верить тому, что вы думаете. Убедите свое будущее «Я» не покупать на созданные вами истории о том, что возможно, а не вероятно, не верить, что тревога, которую вы ощущаете, – угроза или предупреждение. И что еще более важно, расскажите будущему «Я», что вы показали, как можно действительно справиться с тревогой, не позволяя ей остановить вас, хотя, возможно, и верили, что не сможете этого перенести. Расскажите, как ощущаются свобода и гибкость по ту сторону. Затем положите письмо в то место, где будете регулярно наткаться на него, чтобы вспоминать о нем в определенный момент, когда прочтение будет для вас полезным.

Никто не свободен полностью от тревоги ожидания

Мы подчеркивали, что, в то время как вы работаете над тревогой ожидания, избегание – как на уровне переживаний, так и на уровне поведения – отбрасывает вас назад и усиливает тревогу. Но после выздоровления будет множество случаев, когда вы, возможно, предпочтете избегание, даже если выбор, делаемый вами, будет вызывать меньше тревоги.

К примеру, если в процессе выздоровления вы сознательно выбираете длинную очередь в супермаркете, чтобы практиковаться в ожидании, ощущая тревогу по поводу взаимодействия с кассиром, однажды это перестанет быть необходимым. Большинство людей выбирают короткую очередь. Если у них нет других вариантов, кроме длинной очереди, они знают, что в состоянии справиться с этим и, возможно, с коротким всплеском тревоги ожидания, уверенно идут в «ловушку» очереди.

Возникает соблазн относиться к выздоровлению с точки зрения перфекционизма, но это может помешать вам и ослабить удовольствие от достижений. Вот диалог между нашими головами, которые прошли большой путь к выздоровлению и живут полной жизнью.

Тревожный Голос: *Я думал, что тревога ожидания позади. Я действительно больше не избегаю ничего из того, что хочу сделать. И вдруг я внезапно засомневался насчет того отпуска, который мы запланировали, из-за сезона ураганов. А вдруг погода все испортит? Я должен решиться, верно? А если я сдамся тревогам? Я просто откажусь к самому началу? Что со мной не так?*

Ложное Утешение: *Об ураганах оповещают заблаговременно. А отель новый и крепкий. Нужно просто собраться с силами и отправить деньги. Сдашься избеганию один раз – и оно возьмет верх. Это, определенно, правильное решение. Мы должны встречать свои страхи лицом к лицу, верно? Как бы мы себя ни чувствовали, правда? Все будет в порядке, если мы просто решимся.*

Тревожный Голос: *Хорошо, но можно ли нам купить те возвратные билеты во время урагана? Или это знак рецидива?*

Мудрый Ум: *Позвольте мне вмешаться. Выздоровление – это гибкость, а не жесткие правила. Порой всплывают старые привычки. Ты привык уделять слишком много внимания возникающим тревожным мыслям. Тебя регулярно сбивало с пути катастрофическое мышление. Теперь так случается нечасто. Но это не означает, что любые сомнения не стоит принимать в расчет. Тебе необязательно быть совершенным.*

Ты начал беспокоиться о своих тревогах, как только заметил некоторые сомнения. Тревожный Голос сосредоточился на «Что со мной не так?» и «А если это рецидив?». Ложное Утешение вернулось к старой привычке пустых заверений. У всех время от времени бывает тревога ожидания и сомнения. Это часть жизни. Можешь отметить это, обратиться к этому, принять с состраданием к самому себе, решить, что делать, а затем двигаться дальше.

Выводы

Теперь вы понимаете некоторые важные факты о тревоге ожидания.

◆ Необязательно воспринимать истории воображения, воспоминания и беспокойство как серьезные угрозы или предупреждения. Не нужно верить тому, что вы думаете.

◆ Можно наблюдать, не вынося суждений. Можно избавиться от самокритики. Можно продолжать делать то, что важно, даже ощущая физиологию возбуждения и звонки ложной тревоги.

◆ Вы принимаете решения и делаете выбор с разумной легкостью, даже осознавая сомнения, несовершенство и возможность того, что будете о чем-то жалеть. Вы не застреваете постоянно в двойственности, изучении вопроса или прокрастинации.

◆ Вы выстраиваете уверенность, делая то, что сложно, а не ожидая уверенности до того, как это сделаете. Можете искренне поздравить себя с гибкостью и свободой.

Тревожный Голос: Я не ощущаю тревоги каждый день! Как удивительно.

Ложное Утешение: Не тревожиться – нормально.

Мудрый Ум: Это точно.

Постскриптум

Когда вы не будете больше нуждаться в избегании и поймете, как пользоваться DANCE с гибкостью и уверенностью, можете применить мудрость, приписываемую Э. Л. Доктороу, к собственной тревоге ожидания и хронической нерешительности. Как упоминает Энн Ламотт (1994) в книге *«Птица за птицей»*, Доктороу однажды сказал: «Писать роман все равно что вести машину ночью. Ты видишь только то, что выхватывает свет фар, но так можно проделать весь путь» (18).

«Необязательно видеть, куда вы едете, – добавляет Ламотт, – обязательно видеть пункт назначения или все то, что вы проезжаете по пути. Нужно видеть только на два-три фута впереди. Таков лучший совет по поводу писательства (или жизни), что я когда-либо слышала» (18).

Благодарности



Всякий раз, когда мы работаем над книгой, я определенно заявляю, что это последняя книга, а потом, как только мы ее заканчиваем, у Марти появляется еще одна идея для следующей книги, и он начинает агитацию. Спасибо тебе. За годы дружбы и совместного обсуждения на Google Docs, где мы редактируем, удаляем и проясняем слова друг друга уже в тот самый момент, когда их пишем. Также хочу сказать, что именно он справляется со всеми технологическими требованиями этой работы, поскольку я старательно избегаю обучения этому.

Особенно хочу поблагодарить Майкла Хэди и Сару Кроули за то, что они взяли на себя большую часть моей работы, связанной с поддержанием деятельности Института тревожных и стрессовых расстройств. Также я ценю знания, которые так часто получаю в беседах с нашим директором по учебной части Карлом Роббинсом. Кроме того, мне хочется отметить энтузиазм и профессионализм, который нас ждал на всех уровнях в New Harbinger Publications.

Эта рукопись была написана во время пандемии, когда все мы ежедневно сталкивались с неопределенностью и тревожными фантазиями. Мне хочется поблагодарить мои сообщества в «Зум» – профессиональные, дружеские и семейные – за то, что они оставались на связи и придавали достаточно сильную иллюзию «нормальности», чтобы можно было с этим справиться. Я благодарна за то, что обладала привилегией быть рядом с семьей одной из моих дочерей, в то время как остальные дочери находились в двух других странах с закрытыми границами. Я невероятно благодарна людям, которые доставляли мне продукты, стремились к достижению научных целей, социальной справедливости и общественного здоровья, а также заботились обо всех нас.

Салли Уинстон, июнь 2021 года

Эта книга – последняя часть трилогии. Когда мы начали писать книгу, посвященную навязчивым мыслям, то еще не были уверены, что в тревожном переживании присутствуют три

отдельных компонента, каждый из которых заслуживает отдельного тома по самопомощи. Мне выпала задача убедить Салли завершить трилогию, поскольку я никак не смог бы справиться с этим самостоятельно. Я так рад нашей длительной дружбе, привязанности и даже нашему стилю споров. Если я больше подкован в технике, то Салли – более творческий, вдумчивый и грамотный человек. Мы отличная команда – каждый из нас делает то, чего не делает другой. Я очень рад, что наши работы помогли столь многим людям, а две предыдущие книги были переведены в общей сумме на одиннадцать языков за прошедший год.

И что за год это был! Во время пандемических и политических бурь мне выпало благословение быть рядом с отличными друзьями и семьей. Благодарю Руту за ее поддержку, внимание и любовь и Еву за то, что она присоединилась к нашей семье. Мои товарищи по велосипедному спорту помогли мне справиться с самыми тяжелыми моментами изоляции, и я благодарю Кэти, Ивонн, Питера, Мишель и Джона за поддержание моей активности и увлеченности. Особая благодарность моим родителям, которые – особенно в это время – научили меня гораздо большему, чем я узнал из любых книг. А также Карлу за убедительные разъяснения некоторых важных вопросов. Также благодарю New Harbinger Publications за своевременное содействие в доведении этой книги до завершения – Джесс, Викраю и Гретель.

Мартин Сейф, июнь 2021 года

Источники



Amir, N., M. Freshman, B. Ramsey, E. Neary, and B. Brigidi. 2001. "Thought-Action Fusion in Individuals with OCD Symptoms." *Behaviour Research and Therapy* 39, no. 7: 765-776.

Arco, A. D., and F. Mora. 2009. "Neurotransmitters and Prefrontal Cortex-Limbic System Interactions: Implications for Plasticity and Psychiatric Disorders." *Journal of Neural Transmissions* 116: 941-952.

Carbonell, D. A. 2016. *The Worry Trick: How Your Brain Tricks You into Expecting the Worst and What You Can Do About It*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Chesterton, G. K. 1956. *What's Wrong with This World*. New York: Sheed and Ward.

Craske, M. G., M. Treanor, C. C. Conway, T. Zbozinek, and B. Vervliet. 2014. "Maximizing Exposure Therapy: An Inhibitory Learning Approach." *Behaviour Research and Therapy* 58: 10-23.

Dalton, J. 2021. "The Use of Metaphor in Translating Complicated Clinical Concepts into Relatable Language." ADA. March 19, 2021 (virtual workshop).

Davis, W. E., S. Abney, S. Perekslis, S-L. Eshun, and R. Dunn. 2018. "Multidimensional Perfectionism and Perceptions of Potential Relationship Partners." *Personality and Individual Differences* 127: 31-38.

Eaton, W. W., D. A. Regier, B. Z. Locke, and C. A. Taube. 1981. "The Epidemiologic Catchment Area Program of the National Institute of Mental Health." *Public Health Reports* 96, no. 4: 319-325.

Freeston, M. H., M. J. Dugas, and R. Ladouceur. 1996. "Thoughts, Images, Worry, and Anxiety." *Cognitive Therapy and Research* 20, no. 3: 265-273.

Freud, S. 1964. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, edited by J. Strachey. New York: Macmillan.

- Fried, R., and J. Grimaldi. 1993. "Respiration, Hyperventilation, and Mental Disorders." In *The Psychology and Physiology of Breathing*. *The Springer Series in Behavioral Psychophysiology and Medicine*. Boston, MA: Springer.
- Garrido, M. I., G. R. Barnes, M. Sahani, and R. J. Dolan. 2012. "Functional Evidence for a Dual Route to Amygdala." *Current Biology* 22, no. 2: 129-134.
- Grayson, J. 2014. *Freedom from Obsessive-Compulsive Disorder: A Personalized Recovery Program for Living with Uncertainty*. New York: Berkley Books.
- Greenberg, M. J. 2021. "Why Rumination Is a Continuous Loop." <https://drmichaeljgreenberg.com/why-rumination-is-a-continuous-loop/>.
- Grupe, D. W., and J. B. Nitschke. 2013. "Uncertainty and Anticipation in Anxiety: An Integrated Neurobiological and Psychological Perspective." *Nature Reviews Neuroscience* 14, no. 7: 488-501.
- Harris, R. 2017. "Nuts and Bolts of Creative Hopelessness." https://www.actmindfully.com.au/upimages/Nuts_and_Bolts_of_Creative_Hopelessness_-_May_2017_version.pdf.
- Harris, R. 2019. *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Helbig-Lang, S., T. Lang, F. Petermann, and J. Hoyer. 2012. "Anticipatory Anxiety as a Function of Panic Attacks and Panic-Related Self-Efficacy: An Ambulatory Assessment Study in Panic Disorder." *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 40, no. 5: 590-604.
- Hewitt, P., C. Chen, M. Smith, L. Zhang, M. Habke, G. Flett, and S. Mikail. 2019. "Patient Perfectionism and Clinician Impression Formation During an Initial Interview." *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice* 94, no. 1: 45-62.
- Hoare, J. 2019. "Face, Accept, Float, Let Time Pass: Claire Weekes' Anxiety Cure Holds True Decades On." *Sidney Morning Tribune*. September 21, 2019. <https://www.smh.com.au/lifestyle/health-and-wellness/face-accept-float-let-time-pass-claire-weekes-anxiety-cure-holds-true-decades-on-20190917-p52s2w.html>.
- Kensinger, E. A. 2009. "Remembering the Details: Effects of Emotion." *Emotion Review* 1, no. 2: 99-113.
- Kerr, E. 2020. "Colleges with the Highest Application Fees." *US News Education*, November 24. <https://www.usnews.com/education/best-colleges/the-short-list-college/articles/colleges-with-the-highest-application-fees>.
- Koffka, K. 1935. *Principles of Gestalt Psychology*. New York: Harcourt, Brace, and Company.
- Lamott, A. 1994. *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life*. New York: Anchor Books.
- Milstein, Z. Personal communication. September 1983.
- O'Connor, K., F. Aardema, and M-C. Péliissier. 2005. *Beyond Reasonable Doubt: Reasoning Processes in Obsessive-Compulsive Disorder and Related Disorders*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Pittman, C. M., and E. M. Karle. 2015. *Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic, and Worry*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Rajmohan, V., and E. Mohandas. 2007. "The Limbic System." *Indian Journal of Psychiatry* 49, no. 2: 132-139. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.33264>.
- Robbins, C. Personal communication. March 2016.
- Salkovskis, P. M. 1985. "Obsessional-Compulsive Problems: A Cognitive-Behavioural Analysis." *Behaviour Research and Therapy* 23, no. 5: 571-583.
- Scott, E. 2020. "What Is the Law of Attraction?" *Very Well Mind*. <https://www.verywellmind.com/understanding-and-using-the-law-of-attraction-3144808>.
- Seif, M. N., and S. Winston. 2014. *What Every Therapist Needs to Know About Anxiety Disorders: Key Concepts, Insights, and Interventions*. New York: Routledge.

Seif, M. N., and S. Winston. 2019. *Needing to Know for Sure: A CBT-Based Guide to Overcoming Compulsive Checking and Reassurance Seeking*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Sewart, A. R., and M. G. Craske. 2020. "Inhibitory Learning." In *Clinical Handbook of Fear and Anxiety: Maintenance Processes and Treatment Mechanisms*, edited by J. S. Abramowitz and S. M. Blakey. Washington, DC: American Psychological Association.

Singh, P., S. S. Yoon, and B. Kuo. 2016. "Nausea: A Review of Pathophysiology and Therapeutics." *Therapeutic Advances in Gastroenterology* 9, no. 1: 98-112.

Straube, T., S. Schmidt, T. Weiss, H. J. Mentzel, and W. H. Miltner. 2009. "Dynamic Activation of the Anterior Cingulate Cortex During Anticipatory Anxiety." *Neuroimage* 44, no. 3: 975-981.

Tavel, M. E. 2017. "Hyperventilation Syndrome: A Diagnosis Usually Unrecognized." *Journal of Internal Medicine and Primary Healthcare* 2, no. 1: 1-4.

Wang, Y., A. Luppi, J. Fawcett, and M. C. Anderson. 2019. "Reconsidering Unconscious Persistence: Suppressing Unwanted Memories Reduces Their Indirect Expression in Later Thoughts." *Cognition* 187: 78-94.

Weekes, C. 1969. *Hope and Help for Your Nerves*. New York: Hawthorne Books.

Winston, S., and M. Seif. 2017. *Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts: A CBT-Based Guide to Getting Over Frightening, Obsessive, or Disturbing Thoughts*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Wu, M., D. S. Mennin, M. Ly, H. T. Karim, L. Banihashemi, D. L. Tudorascu, H. J. Aizenstein, and C. Andreescu. 2019. "When Worry May Be Good for You: Worry Severity and Limbic-Prefrontal Functional Connectivity in Late-Life Generalized Anxiety Disorder." *Journal of Affective Disorders* 257: 650-657.

Об авторах



Салли М. Уинстон, PsyD, основатель и исполнительный директор Института тревожных и стрессовых расстройств в Балтиморе. Она учредитель и клинический сотрудник Американской ассоциации тревоги и депрессии (ADAA), получила первую награду имени Джерилин Мосс, вручаемую ADAA, а до этого – книжную премию Ассоциации поведенческих и когнитивных видов терапии (АВСТ). У нее более сорока лет клинической практики и обучения в области тревожных и обсессивно-компульсивных расстройств (ОКР). Вместе с Мартином Сейфом она написала книги *«Что нужно знать каждому психотерапевту о тревожных расстройствах»*, *«Избавление от навязчивых мыслей»* и *«Я должен знать наверняка»*.

Мартин Н. Сейф, PhD, соучредитель ADAA и член ее совета директоров на протяжении четырнадцати лет. Сейф был заместителем директора в «Центре лечения тревоги и фобий» в больнице Уайт-Плейнз, преподавателем в Пресвитерианской больнице Нью-Йорка, прошел профессиональную сертификацию по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в Американском совете профессиональной психологии. Он получил книжную премию АВСТ и поддерживает частную практику в Гринвиче, в Коннектикуте. Вместе с Салли Уинстон он написал книги *«Что нужно знать каждому психотерапевту о тревожных расстройствах»*, *«Избавление от навязчивых мыслей»* и *«Я должен знать наверняка»*.