

ЛЕКАРСТВО ОТ НЕРВОВ



Как перестать
волноваться
и получить
удовольствие
от жизни

Р О Б Е Р Т
Л И Х И



Роберт Лихи
Лекарство от нервов.
Как перестать
волноваться и получить
удовольствие от жизни
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35208992

Р. Лихи. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни: ООО Издательство «Питер»; Санкт-

Петербург; 2018

ISBN 978-5-4461-0574-8

Аннотация

Волнение захлестывает вас в самые неподходящие моменты? Беспокойство становится вашей второй натурой? Вы много раз перепроверяете себя и все равно не можете успокоиться? На протяжении более двадцати пяти лет доктор Роберт Л. Лихи успешно помог тысячам людей победить волнение и беспокойство. Эта книга, известная во всем мире, содержит программу, включающую практические, простые в использовании советы и методы, и поможет вам: • выяснить

глубинные причины тревоги и способы ее сдерживания;

- отличать продуктивную и непродуктивную тревогу;
- взять под контроль чувство времени и чувство срочности, которые усиливают беспокойство;
- переместить фокус внимания с неудач на возможности;
- остановить тревогу, которая мешает получать удовольствие от жизни.

Вы научитесь спокойно и уверенно решать как общие жизненные вопросы, так и конкретные задачи, связанные с отношениями, здоровьем, деньгами, работой и необходимостью самоутверждения в мире. Хватит тревожиться, начинайте жить!

Содержание

Предисловие	6
Введение. Семь правил особо нервных людей	10
Часть I. Как нервничать и зачем	24
Глава 1. Понимание тревожности	24
Различные виды нервозности	24
Почему вы продолжаете волноваться	32
Ваши родители научили вас волноваться	33
Это имеет смысл для вас	37
Подведем итоги	53
Глава 2. Худшие способы управления беспокойством	55
Типичный плохой совет	55
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Роберт Лихи
Лекарство от нервов.
Как перестать
волноваться и получить
удовольствие от жизни

Robert L. Leahy

The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping
You

© 2005 by Robert L. Leahy

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

© Издание на русском языке, оформление ООО Издатель-
ство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог», 2018

* * *

Предисловие

Большая радость и особая ответственность представлять вниманию читателя книгу одного из ведущих специалистов планеты в области психотерапии и ее наиболее востребованного на сегодня направления – когнитивно-поведенческой терапии. Это двойная радость, поскольку с Робертом нас связывают давние дружеские отношения и тесное плодотворное сотрудничество, как личное, так и в форме взаимодействия Американского института когнитивно-поведенческой терапии, возглавляемого Робертом, с нашей Ассоциацией когнитивно-поведенческой психотерапии. Роберт Ли-хи хорошо знаком с российской наукой и культурой, с большим уважением относится к наследию и традициям ее известных представителей и великим именам. Он цитирует в своих работах и выступлениях Льва Семеновича Выготского и Федора Михайловича Достоевского, в презентациях его докладов на мировых конференциях можно увидеть репродукцию картины Ильи Ефимовича Репина «Бурлаки на Волге» и аллюзии ко многим нашим знаменитым писателям. Глубокое знание и понимание России не случайно: супруга Роберта – Хелен, прямой потомок нашего известнейшего химика Александра Михайловича Бутлерова, создателя теории химического строения органических веществ. Другой частью семейного древа Хелен являются известные дея-

тели балета из еще дореволюционного пика расцвета Мариинского театра Санкт-Петербурга.

Роберт Лихи – один из лидеров когнитивно-поведенческих терапевтов. Он ближайший ученик Аарона Бека, создателя когнитивной терапии, чьи родители также эмигрировали еще в начале двадцатого века в США из России. Роберт его друг и соратник, всемерно способствующий распространению и развитию когнитивно-поведенческой терапии во всем мире, создавший также и свою оригинальную концепцию терапии эмоциональных схем. Роберт Лихи – ведущий специалист по терапии эмоциональных нарушений с колоссальным опытом лечения большого количества пациентов. Он эксперт мирового уровня, написавший сотни профессиональных статей и десятки книг.

В когнитивно-поведенческой психотерапии ставка делается не на лекарственные препараты. За счет лучшего понимания себя, чему способствует данное направление, лечение не растягивается на годы, пациенты демонстрируют существенные улучшения с самого начала и активно прогрессируют в последующем. И многим из них удастся уже через несколько месяцев, а то и недель работы с терапевтом изменить качество своей жизни. Большинство людей, прошедших когнитивно-поведенческую терапию, и в дальнейшем сохраняют желаемое состояние благодаря осведомленности и развитию практических навыков саморегуляции. Техники самопомощи, предложенные в этой книге, основаны на со-

временных клинических исследованиях, а также на личном опыте автора, настоящего мастера своего дела, десятилетиями работавшего с многими сотнями беспокойных клиентов в самом сердце Нью-Йорка.

Быть авторитетным лидером в самой гуще психотерапевтического мейнстрима, сосредоточенного на Манхэттене, Роберту Лихи позволяют глубочайшие знания современной психотерапии, удивительно широкий культурный кругозор и филигранное владение методом и техниками когнитивно-поведенческой терапии. В этой книге он щедро делится секретами своего мастерства и распахивает кладовые своих знаний, которые позволят заинтересованному читателю не просто снизить уровень своего беспокойства и тревоги, а по-настоящему начать жить другой, более полноценной, гармоничной и счастливой жизнью, убрав из нее основания своих неадекватных эмоций и переживаний и освободив себя для других выборов, привычек и ценностей. Для этого нужно иметь представление о своих ресурсах, быть открытым новому опыту и методам, осознанно, последовательно и настойчиво их использовать и быть готовым начать изменять жизнь к лучшему прямо сегодня, не откладывая это в долгий ящик туманного завтра.

Дмитрий Викторович Ковпак, к.м.н., доцент кафедры общей, медицинской психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-по-

веденческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации .

Введение. Семь правил особо нервных людей

Беспокойство – ваша вторая натура. Но представьте себе человека, воспитанного в глухом лесу и ничего не знающего о современной жизни. Этот Маугли подходит к вам и спрашивает: «Как мне научиться волноваться?» В течение многих лет вам удавалось волноваться практически машинально, но теперь нужно научить этому другого вполне сознательно. Попробуйте составить для него инструкцию.

Во-первых, вы должны придумать серьезные основания: почему необходимо волноваться. Например, «Стресс мотивирует меня», или «Беспокойство помогает мне решить мои проблемы», или «Постоянная тревога делает нас готовыми ко всему». Превосходные причины не отказываться от волнений!

Теперь можно добавить пару пунктов о том, когда, собственно, надо начинать волноваться. Что может вызвать у вас беспокойство? Вы могли бы сказать: «Нечто плохое», – но это отражает случаи, когда вы волнуетесь о чем-то ужасном, что еще не произошло. Может быть, «Когда что-то плохое собирается случиться»? Но откуда вам знать, собирается ли? Оно ведь еще не произошло – как и почти все, о чем вы обычно беспокоитесь. Вы можете сказать: «Начните волно-

ваться из-за того, что может когда-нибудь произойти». Легко представить множество ужасных событий, которые *не должны происходить никогда*. Вот неограниченное поле для беспокойства!

Теперь, собрав потенциальный материал для работы, вы можете сосредоточиться на своем беспокойстве. Хотя отвлечь вас от этого может масса вещей: работа, друзья, семья, хобби, самочувствие, даже сон. Как сконцентрировать мысли на тревоге?

Это легко. Расскажите себе парочку историй обо всем плохом, что могло бы произойти. Добавьте деталей. Каждое предложение по возможности начинайте со слов «А что, если...», затем придумывайте ужасные последствия. Продолжайте рассказывать себе эти мрачные истории, каждый раз тщательно фиксируясь на том, не забыли ли вы что-то важное. Не доверяйте своей памяти! Продумайте все варианты и подробно остановитесь на каждом. Помните, «если это возможно, то это вероятно».

И не забывайте повторять, **что, если нечто плохое способно произойти – если вы можете это представить, – волноваться об этом является вашей прямой обязанностью**. Это первое правило беспокойства.

Но если что-нибудь плохое случится, что именно с вами станет? Итак, второе правило: **никакой неопределенности – вы должны знать наверняка**.

Проблема должна быть решена, как только мысль о ней

пришла вам в голову. Вы будете чувствовать себя лучше. Вам удастся наконец расслабиться, как только вы изгоните неопределенность из своей жизни. Если бы вы были абсолютно уверены абсолютно во всем, вы бы не волновались, не так ли? Вперед же, к совершенству полной и окончательной уверенности.

Давайте начнем с вашего здоровья. Вы не можете быть абсолютно уверены в том, что вот это белое пятнышко – не рак. Вы обратились к врачу, но разве врачи никогда не ошибаются? Вы не можете быть совершенно точно уверены в том, что деньги не закончатся. Или что вы не потеряете работу. Или – если уже потеряли – что найдете другую. Или что люди, которые уважают вас сейчас, не растеряют все свое уважение, если вы не будете держаться на достаточно высоком уровне.

Давайте посмотрим правде в глаза: есть ли хоть что-нибудь, в чем вы действительно уверены?

Немного спокойствия, возможно, удастся получить, заставляя других людей переубедить вас в чем-то. Наверняка кому-то виднее, чем вам. Сходите к доктору столько раз, сколько сможете себе позволить, и каждый раз требуйте гарантировать, что с вами все в порядке, что вы никогда не заболеете и не умрете. Расспросите друзей о том, действительно ли они думают, что в этом году вы выглядите не хуже, чем в прошлом. Возможно, вы сможете что-то заметить, прежде чем будет слишком поздно.

Может быть, прежде чем вы безвозвратно погибнете во

всех возможных смыслах – заболите, потеряете деньги, работу, друзей и внешность, – вам удастся взять ситуацию под контроль и спасти свою жизнь в героическом усилии самосовершенствования. Возможно, еще есть время. Требовать стопроцентной уверенности – очень важно. Больше никаких оплошностей. Вы уже не так наивны. Вас не застанут врасплох.

Но ни мотивации, ни стремления к стопроцентному контролю не хватит, чтобы беспокоиться профессионально. Нужны доказательства того, что дела идут ужасно. Итак, третье правило: **рассматривайте любую мрачную мысль как непреложную данность.**

Если вам кажется, что вы кому-то не нравитесь, то это, скорее всего, правда. Если вы думаете, что будете уволены, примите это. Если (как вы решили) кто-то рядом расстроен, это все из-за вас. Чем больше вы верите в то, что ваши мысли и есть реальность, тем больше вы нервничаете.

Но почему вас должно заботить, что о вас думают окружающие или как вы выполняете свою работу? Почему это должно иметь значение для вас лично?

Четвертое правило отвечает: **все плохое, что случается или может случиться с вами, является отражением того, какой вы человек.**

Если вы не очень хорошо сдали экзамены, то вы некомпетентны. Если вы кому-то не нравитесь, то вы лузер. Если ваш партнер сердится, это значит, что вы останетесь в оди-

ночестве и будете несчастны. Все это вместе говорит о том, кем вы *действительно* являетесь.

Но мало ли в мире чепухи! Почему любая потеря или неудача должны быть настолько важны? Как научить себя беспокоиться из-за досадных мелочей?

Пятое правило чересчур нервных людей гласит: **неудача недопустима.**

Вы несете ответственность за все в этом мире. В случае каждой неудачи думайте о том, что о ней узнают все, и именно она будет решающим испытанием на экзамене «Какой вы человек». Можете усилить эффект при помощи мысли: «Я никогда не смогу справиться ни с одним провалом». Теперь любые ваши тревоги по-настоящему серьезны. Вы узнаете, как они серьезны и важны, по тому, как сильно они трогают вас: внутри все сжимается, пульс грохочет в ушах, голова болит, вас бросает в холодный пот, а по ночам вы долго лежите без сна.

А теперь, когда вы заметили у себя все эти симптомы, вы должны избавиться от них. В этом состоит правило номер шесть: **избавьтесь от любых негативных чувств немедленно.**

Что, не можете? Они не проходят? Это плохой знак. Вам необходимо избавиться от неприятных ощущений *прямо сейчас*. Кто знает, во что они превратятся, если пустить дело на самотек? Возможно, то, что вы не можете избавиться от этого негатива, означает, что грядет нечто действитель-

но ужасное. Возможно, есть что-то, о чем вы не думали, какие-то ужасные признаки, которые вы проглядели. Возможно, вы теряете контроль. И это недопустимо. Любую проблему следует решать как можно скорее. Поэтому седьмое правило: **любая проблема равняется ЧП**.

Не обманывайте себя, думая, что сможете подождать, отложить проблемы, обдумать все, когда будет время. С любой неприятностью, заботой или просто сложностью необходимо справиться немедленно. Вы можете лечь в кровать и обдумать каждую проблему, с которой вы столкнетесь завтра или в следующем году. Скажите себе: «Мне нужны ответы *прямо сейчас*».

Мы представляем что-то плохое и рассматриваем это как факт, чтобы заставить себя быть ответственными и волноваться. Не миримся с неопределенностью. Помещаем себя в центр любой ситуации и при этом заранее рассматриваем себя как ошибку природы. Осознаем, что необходимо полностью контролировать свои эмоции; любую проблему, включая необходимость избавиться от мрачных мыслей и неприятных чувств, рассматриваем как срочную и неотложную.

Теперь можно вернуться к человеку, который вышел из джунглей, и сказать ему, что у нас есть Семь правил особо нервных людей. Давайте внимательно изучим их и удостоверимся, что действительно собрали все:

1. Если нечто плохое способно произойти – если вы мо-

жете это представить, – волноваться об этом является вашей прямой обязанностью.

2. Никакой неопределенности – вы должны знать наверняка.

3. Рассматривайте любую мрачную мысль как непреложную данность.

4. Все плохое, что случается или может случиться с вами, является отражением того, какой вы человек.

5. Неудача недопустима.

6. Избавьтесь от любых отрицательных чувств немедленно. 7. Любая проблема – это чрезвычайное происшествие.

Но подождите. Вы чего-то не учли? Нет ли чего-то, что вы могли пропустить? Можете ли вы действительно доверять своей памяти? Вы забыли самое главное – *беспокоиться о беспокойстве*. Вы забыли, что нужно говорить: «Все это беспокойство сведет меня с ума, доведет до сердечного приступа и полностью разрушит мою жизнь». Как же вы могли забыть восьмое правило – правило, в котором говорится: «Теперь, когда вы нервничаете, вы должны прекратить нервничать полностью, иначе вы сойдете с ума и умрете».

А может, вы недостаточно поволновались о поставленной задаче? Вообще не задумывались об этом, верно? Все готово, и вы ничего не пропустили? Но если поразмыслить о том, каков конечный результат следования этим правилам, вы бы увидели, что обучение вашего нового друга стрессу в конеч-

ном счете сведет его с ума или убьет.

Вы, вероятно, скажете: «Очень забавно. Узнаю себя. Но как это поможет мне избавиться от беспокойства?»

На самом деле все довольно просто. Вы волнуетесь, потому что следуете своду правил, которые, по вашему мнению, помогают. Вы думаете, что заметите проблемы, прежде чем они выйдут из-под контроля, немедленно избавитесь от неприятных чувств и решите все задачи. Вы думаете, что, выполняя правила, добьетесь ощущения безопасности. Правда, до сих пор это не работало.

На самом деле перечисленные решения и есть проблема. Именно ваш свод правил заставляет вас беспокоиться.

Хорошие новости

В течение двадцати лет я помогал людям, страдающим от депрессии и беспокойства, с помощью когнитивной психотерапии. Когнитивная психотерапия обращается к вашим предрассудкам («мировосприятию»), которые вызывают у вас беспокойство и депрессию. Тревожные расстройства – это действительно проблемы восприятия. Когнитивная психотерапия помогает понять и изменить его, чтобы уменьшить беспокойство.

Много лет невротики страдали без какой-то значительной надежды на улучшение. Иногда они использовали успокоительные или антидепрессанты, способные частично умень-

шить тревогу. Традиционные формы психотерапии помогали приблизительно в 20 % случаев, еще в 80 % случаев положение не улучшалось. К счастью, теперь у нас есть очень хорошие новости для хронических невротиков.

За последние десять лет когнитивная психотерапия шагнула далеко вперед. Например, мы теперь знаем:

- Люди на самом деле испытывают *меньше* тревоги, когда беспокоятся.
- *Непереносимость неуверенности* – самый важный элемент в беспокойстве.
- *Невротики боятся эмоций* и не могут верно оценить значение происходящих событий, потому что «слишком погружены в себя».

Тревожность – это не просто пессимизм; это отражение множества граней вашей личности. Как только мы понимаем, почему вы волнуетесь и в чем смысл ваших тревог для вас, мы начинаем искать способы, которые вы примените – или не примените, – чтобы помочь себе.

- Теперь мы лучше понимаем то, как «работает» беспокойство.
- Мы можем использовать это новое знание, чтобы справиться с тревожностью.
- 75 % людей с повышенной тревожностью могут почув-

ствовать себя лучше благодаря новым формам терапии.

На основе нового исследования я разработал семишаговую программу, которая поможет вам создать «теорию» собственного беспокойства и лучше понять, как работает ваш мозг, как ваша личность определяет ваши страхи и какие методы наиболее эффективны для устранения вашего беспокойства с его «списком правил».

1. Отделите продуктивное беспокойство от непродуктивного.
2. Примите действительность и попытайтесь ее изменить.
3. Боритесь с тревожными мыслями.
4. Сконцентрируйтесь на более серьезной угрозе.
5. Превратите «провал» в возможность.
6. Используйте свои эмоции вместо того, чтобы беспокоиться о них.
7. Контролируйте время.

Давайте кратко изучим каждый шаг:

1. Отделите продуктивное беспокойство от непродуктивного.

Большинство невротиков мечутся между двумя мыслями: «Мое беспокойство сводит меня с ума» и «Я должен волноваться, чтобы быть начеку». Иными словами, перестав тре-

вожиться, вы начнете тревожиться еще больше – ведь тревога, как вы думаете, делает вас готовыми к сложностям и защищает. Вы испытываете смешанные чувства по отношению к своей тревоге, даже если она делает вас несчастными. Ваше беспокойство является стратегией, которая, как вам кажется, помогает. Пока вы не перестанете верить в это, вы продолжите волноваться. Необходимо найти мотивацию и бросить вызов своим проблемам, а не думать о них без конца, считая это признаком ответственности и добросовестности. Без мотивации все советы в мире будут бесполезны и не помогут вам избавиться от тревожности.

Продуктивное беспокойство помогает выделить проблемы, которые вы можете немедленно решить способами типа «найти карту маршрута Нью-Йорк – Бостон».

Непродуктивное беспокойство включает воображаемые «а что, если»: «А что, если я приеду туда и никто не захочет со мной разговаривать?» Как только вы почувствуете разницу, вы поймете, как использовать эффективные стратегии для решения «настоящих проблем».

2. Примите действительность и попытайтесь ее изменить.

Вы не желаете принимать события – реальные или возможные, которые вам не по вкусу. Ваше беспокойство похоже на протест против действительности. Принятие не означает, что нечто должно нравиться вам или вы обязаны счи-

тать это нечто справедливым. Принятие не означает, что вы не можете или не будете пытаться изменить положение вещей. Просто прежде чем менять что-либо, придется признать, что это существует. А еще вы должны учиться принимать ограниченность своих сил. Вы постоянно беспокоитесь о том, что должны сделать: заработать больше денег, удостовериться, что не заболели, помочь ближнему, который, кстати, не просил у вас помощи. Беспокойство помещает вас в центр вселенной. Этот пункт программы должен научить вас быть в реальной жизни больше, чем просто наблюдателем, — и, однако, меньше, чем столпом мироздания.

3. Боритесь с тревожными мыслями.

Вы постоянно предсказываете будущее («Я могу потерпеть неудачу»), читаете мысли людей («Он думает, что я лужер»), размышляете о неприятностях и реакции на них («Было бы ужасно, если бы я не получил то, чего хочу»). Я приведу десять методов, позволяющих победить эти иррациональные и жестокие мысли и сделать жизнь более уравновешенной. Вы узнаете, как определить, что вызывает у вас беспокойство, общие направления своего беспокойства и даже несколько способов беспокоиться так, чтобы снизить уровень тревожности.

4. Сконцентрируйтесь на более серьезной угрозе.

Вы беспокоитесь об одном и совершенно игнорируете

другое. Почему? То, о чем вы переживаете больше всего, и есть то, что вы ощущаете как главную угрозу. Это может быть ваша озабоченность по поводу того, что вы не идеальны, покинуты, беспомощны, по-дурацки смотрите или безответственны. На этом этапе вы узнаете, как определить, какие убеждения о себе вызывают у вас так много напряжения, а затем бросить им вызов.

5. Превратите «провал» в возможность.

Ваши заботы – это попытки подготовиться, предотвратить и предвосхитить неудачу. Неудача может казаться вам катастрофой, которая может произойти в любую минуту, если вы не будете постоянно начеку и перестанете волноваться. Я дам вам список из двадцати фраз, которые нужно сказать себе, чтобы преодолеть свой страх перед неудачей. Раз вы узнаете, как обращаться с неудачей, то нервничать будет не о чем, верно?

6. Используйте свои эмоции вместо того, чтобы беспокоиться о них.

На самом деле беспокойство является стратегией избегания неприятных эмоций. Вы боитесь своих чувств, потому что думаете, что должны быть рациональны, все контролировать, всегда пребывать в хорошем настроении, четко понимать, как именно себя чувствуете, и со всем справляться. Даже если вы признаёте, что вы «комочек нервов», страх перед

чувствами приводит вас в еще большее беспокойство. Вместо того чтобы пытаться прогнать прочь эмоции, вы будете учиться проживать их и использовать в своих интересах.

7. Контролируйте время.

Вами управляет ощущение «срочности», потребность узнать все обо всем немедленно. Вы узнаете, как «выключить» чувство нехватки времени и более осознанно относиться к своему настоящему, чтобы получать от жизни больше, чем сейчас.

Третья часть – «Узнать свою тревогу и встретиться с ней лицом к лицу» – обращается к пяти наиболее распространенным областям беспокойства: одобрению, отношениям, здоровью, финансам и работе – и использует семь шагов для работы с ними. Например, говоря о тревожности в отношениях, мы рассмотрим, как события из вашего детства определили ваши взгляды на отношения между людьми. Когда мы коснемся беспокойства о здоровье, мы оценим перфекционистские представления о внешности и жизнедеятельности организма. Когда обратимся к тревожности по поводу финансов, нам придется выявить искаженные представления, приведшие к тому, что вы стали одержимы идеей потери денег.

Итак, давайте выясним, почему вы продолжаете нервничать.

Часть I. Как нервничать и зачем

Глава 1. Понимание тревожности

Тревога окружает нас. Все мы тревожимся, и я не исключение. Вы не одиноки. На самом деле 38 % людей нервничают каждый день, и многие описывают себя как хронических невротиков: «Я был невротиком всю свою жизнь». Это лишь в малой степени описывает то, как тревога начала влиять на каждый аспект нашей жизни, лишая удовольствия и чувства удовлетворенности. Нервозность – центральный компонент всех тревожных расстройств и депрессии. Исследование показывает, что нервозность предшествует началу депрессии – вы буквально вгоняете ее в себя. Половина населения Соединенных Штатов испытывала проблемы с депрессией, нервозностью или зависимостями от определенных веществ. Количество случаев депрессии, беспокойства и различных «маний» в течение последнего полувека существенно возросло.

Проблему нервозности нужно срочно решать. Но для этого сначала придется ее понять.

Различные виды нервозности

Давайте рассмотрим три типа людей, которые нервнича-

- Джейн 32 года, и она не замужем. Они с Роджером недавно расстались после двух лет отношений. Они говорили о свадьбе, но Роджер боялся, и Джейн устала от него. Она не хотела вечно ждать, пока Роджер соберется с духом, и порвала с ним. Джейн знает, что поступила «правильно», но теперь нервничает: «Найду ли я когда-нибудь парня, который сможет взять на себя ответственность?» и «Смогу ли я когда-нибудь завести детей?» По вечерам она сидит дома, жуя печенье, и смотрит ситкомы.

- Брайану 45 лет. Он не регистрировал свои налоги в течение двух лет. Он сидит дома в одиночестве – точно так же, как и Джейн, – думая о том, насколько был глуп, не выплачивая налоги. Он представляет, как полиция приезжает к нему домой и уводит его в наручниках. Брайан, будучи в трезвом уме, знает, что не совершал преступления, а всего лишь опоздал с регистрацией. Самым худшим, вероятно, будет небольшой штраф. Но каждый раз, когда он садится подсчитать сумму налоговых выплат, у него начинаются спазмы в желудке и его охватывает непреодолимое чувство страха. Чтобы избежать этого чувства, он включает спортивный канал и думает: «Оставлю, пожалуй, до лучших времен».

- Диане будет сорок в следующем месяце. Она прошла полный медицинский осмотр две недели назад и абсолютно здорова. Но стоит ей почувствовать небольшой дискомфорт

в грудной клетке, она начинает думать: «У меня рак?» Хотя доктор заверил Диану, что она здорова, она точно знает, что лишняя осторожность никогда не помешает. Всего полгода назад она считала, что у нее боковой амиотрофический склероз¹. Для Дианы было облегчением услышать, что у нее не было серьезной неврологической проблемы – только тяжелый случай невроза. Диана считает, что ее страхи реальны, несмотря на то что все остальные рекомендуют ей посетить психотерапевта.

Мы могли бы написать целые тома историй о людях, которые нервничают. Вы сами, возможно, могли бы добавить к этому еще один том! Мы боимся всего – что нам откажут, что нас оскорбят, что мы умрем в одиночестве, провалимся на экзамене, будем выглядеть непрезентабельно, что о нас будут думать недостаточно хорошо, что мы заболеем, упадем с утеса, погибнем в авиакатастрофе, останемся без денег, опоздаем, сойдем с ума, что с нашими мыслями и ощущениями уже что-то не так.

Возможно, у вас в голове кружатся мысли, подобные этим:

¹ БАС; также известен как болезнь моторных нейронов, мотонейронная болезнь, болезнь Шарко, в англоязычных странах – болезнь Лу Гériга (англ. Lou Gehrig's disease) – медленно прогрессирующее, неизлечимое дегенеративное заболевание центральной нервной системы, при котором происходит поражение как верхних (моторная кора головного мозга), так и нижних (передние рога спинного мозга и ядра черепных нервов) двигательных нейронов, что приводит к параличам и последующей атрофии мышц (Википедия). – *Примеч. пер.*

- Я знаю, что продолжаю верить в худшее, но не могу ничем себе помочь.
- Даже когда люди говорят мне, что все будет хорошо, я не могу перестать нервничать.
- Я пытаюсь выбросить эти мысли из головы, но они возвращаются снова.
- Я знаю, что это случается с единицами, но что, если я буду *той самой единицей*?
- Почему я не могу контролировать свои мысли?
- Почему это беспокойство сводит меня с ума?

Например, Ларри волнуется, что дела на работе могут пойти ужасно, если он не сдаст проект вовремя. Даже если проект уже готов, Ларри боится, что сделал его неидеально. Босс может разозлиться. А что, если он рассердится настолько, что решит уволить Ларри? В конце концов, в прошлом месяце выгнали троих. А что подумает жена? Она будет разочарована. Ларри замечает, что снова нервничает, и думает: «Я все время нервничаю и не могу контролировать это беспокойство. Я не засну сегодня, а завтра быстро устану и не смогу закончить проект». Так он застревает в порочном круге.

У Ларри генерализованное тревожное расстройство²

² Тревожное расстройство (генерализованное тревожное расстройство) – психическое расстройство, характеризующееся общей устойчивой тревогой, не свя-

(ГТР), или, как я это называю, болезнь «А что, если». Много из того, что мы обсудим в этой книге, будет непосредственно связано именно с ней. Если у вас есть эта проблема, значит, вы нервничаете из-за множества разных вещей – денег, здоровья, отношений, безопасности или работы. И переживаете даже из-за того, что не можете контролировать свою нервозность. Это одно из самых длительных тревожных расстройств. Вы перепрыгиваете с одного повода на другой, предсказывая бесчисленные катастрофы. Беспокоитесь, потому что слишком беспокоитесь. Испытываете трудности со сном, раздражительны, напряжены, устаете. У вас расстройство желудка, потливость, большую часть времени вы ощущаете тревогу. Неудивительно, что вы частенько бываете подавлены или имеете различные физиологические проблемы типа синдрома раздраженного кишечника.

Около 7 % людей страдают от ГТР. У женщин оно встречается в 2 раза чаще, чем у мужчин. Это хроническое заболевание, множество пациентов признаются, что они страдали от него всю жизнь. Первая затяжная тревога обычно овладевает человеком в поздней юности или в начале взрослой жизни. Большинство людей с ГТР не обращаются к психотерапевту; как правило, они идут к терапевту и жалуются на неопределенные физические симптомы: усталость, боли,

занной с определенными объектами или ситуациями. Часто сопровождается жалобами на постоянную нервозность, дрожь, мышечное напряжение, потливость, сердцебиение, головокружение и дискомфорт в районе солнечного сплетения. – *Примеч. пер.*

синдром раздраженного кишечника и нарушение сна. Те, кто все-таки решается на терапию, обычно делают это лет через десять после начала заболевания. Повышенная тревожность – настолько широко распространенная проблема, что многие даже не воспринимают ее как проблему. Вы думаете: «О, я просто невротик» и полагаете, что с этим ничего нельзя поделать. «Я всегда был невротиком – и всегда буду».

Беспокойство не ограничено ГТР. Людям приходится противостоять не только болезни «А что, если», но и более определенным страхам. Эти страхи и тревоги являются частью каждого тревожного расстройства и центральным компонентом депрессии. Это важно по двум причинам. Во-первых, если у вас есть ГТР – или хронические страхи, – у вас, вероятно, есть некоторые проблемы с другим тревожным расстройством или депрессией. Во-вторых, если устранить ваше беспокойство, общая тревожность и депрессия резко уменьшатся.

Взгляните на различные виды беспокойств и тревожных расстройств в табл. 1.1 и выясните, соответствует ли какой-нибудь из них вашим проблемам. Вероятно, вы найдете нужный тип.

Если у вас социофобия, вы беспокоитесь, что люди посчитают вас слабым, уязвимым и нервным, – вы застенчивы, скованны, боитесь выступать на публике и нервничаете, что все увидят, что вы нервничаете. Если у вас посттравматическое стрессовое расстройство, вас мучают навязчивые

образы прошлого и одновременно страх, что кошмары никогда не уйдут и что произойдет нечто ужасное. При специфических фобиях, связанных с катастрофами, человек боится быть раненым или убитым. При обсессивно-компульсивном синдроме он боится оставить что-то незавершенным, или заразиться, или того, что его мысли превратятся в разрушительные импульсы.

Таблица 1.1

Тип беспокойства	Примеры	Чего вы избегаете	Тип невроза
Оценка окружающих. Унижение. Отказ	Они увидят, что я нервничаю, мои руки дрожат. В голове пустота	Выступать перед публикой. Встреч с новыми людьми	Социофобия
Страх специфических ситуаций или вещей	Я споткнусь и упаду. Я утону. Меня обманут. Самолет упадет. Это опасно	Высота. Вода. Насекомые, змеи, крысы. Закрытые пространства. Полеты	Специфические фобии
Оставить что-то неделанным, заразиться, сделать ошибку, чувствовать страх и думать о нем	Я не закрыл дверь. На моих руках микробы. Если я буду думать о жестокостях, я могу воплотить свои мысли	Что вы делаете: повторяете одни и те же действия снова и снова. Проверяете. Не хотите трогать определенные предметы. Вы избегаете ситуаций или людей, которые провоцируют нежелательные мысли или чувства	Обсессивно-компульсивный синдром
Беспокойство о том, что ваше физическое состояние выйдет из-под контроля и станет причиной того, что вы сойдете с ума или заболеете	Мое сердце быстро бьется — у меня будет сердечный приступ. У меня так кружится голова, что я упаду. Я начну сильно нервничать. Я начну кричать	Бывать в театрах, ресторанах, самолетах — везде, где выход закрыт. Открытые пространства — улицы, торговые центры, поля	Паническая атака

Тип беспокойства	Примеры	Чего вы избегаете	Тип невроза
Беспокойство о том, что настойчивые мысли и картинки в голове обозначают что-то ужасное, что с вами случится	Мне представилась другая картина катастрофы — мне нужно убираться отсюда. Мне снятся кошмары — это означает опасность	Ситуации, ассоциирующиеся с вашей изначальной травмой, — люди, места, фильмы, истории	Посттравматическое стрессовое расстройство
Беспокойство о том, что будущее безнадежно и безрадостно. Повторяющиеся мысли и чувства о ваших собственных страданиях	Ничего не получится. Все закончится провалом. Что со мной не так? Почему у меня столько проблем?	Самопомощь, — встречи с людьми, принятие новых вызовов, целей и решение проблем	Депрессия

Теперь рассмотрим, почему ваше беспокойство никуда не исчезает, и неважно, сколько раз все заканчивается хорошо.

Почему вы продолжаете волноваться

Вами владеют смешанные чувства по отношению к вашим тревогам. С одной стороны, они мешают вам, поэтому вы с трудом засыпаете и не можете выкинуть пессимистические мысли из головы. С другой – тревоги имеют для вас большое значение. Например, вы думаете:

- Возможно, я найду решение.
- Я не хочу упустить что-либо.
- Если я продолжу искать, возможно, я найду решение.
- Я не хочу столкнуться с неожиданностями.
- Я хочу быть ответственным.

Вам будет нелегко работать со своими тревогами, потому что в некотором смысле они «работали» на вас.

Ваши родители научили вас волноваться

Откуда появились тревоги?

Интересно, что невротики в большинстве своем редко ссылаются на то, что с ними самими недавно произошли ужасные вещи. Им кажется, что в их жизни все в пределах нормы.

Никаких тяжелых травм, не так уж много больших потерь. По крайней мере, сейчас.

Травма. У хронического невротика был более высокий уровень травм – особенно физических – в детстве. Став взрослыми, такие люди, однако, беспокоятся вовсе не о физическом насилии. Одна из причин этого – попытка избежать действительно травмирующих мыслей. Студенты колледжа, склонные к тревожности, признают, что слишком беспокоятся об определенных вещах именно потому, что не

хотят размышлять на темы, гораздо более пугающие. Как вы позже увидите, сильное беспокойство – это попытка избежать неприятных эмоций.

Гипертревожные и гиперопекающие родители. У взрослых, которые нервничают, были родители, которые нервничали. Дети, вероятно, подражали ходу их мыслей. Матери невротиков чрезмерно опекали своих детей, желая защитить от того, что считали «опасным миром». «Не задерживайся допоздна – это опасно», и «Не забудь надеть перчатки», и «Убедись, что ты посмотрел направо и налево, когда переходишь дорогу». Вы всегда должны быть начеку и контролировать окружающий мир.

Многие из таких матерей сочетали гиперопеку с отсутствием теплоты. Они управляли ребенком и были очень навязчивы, но при этом не проявляли теплоты и привязанности. Малыш узнавал не только о том, что мир небезопасен и сам он ни на что не способен (ведь только мать может сказать, что делать), но и привыкал к тому, что не существует безопасного и комфортного места, куда можно прийти за поддержкой.

Обмен ролями со взрослым. Такие родители часто заставляют детей выступить в качестве... собственно, родителей. Допустим, мать делится своими проблемами с ребенком и надеется найти в нем поддержку и опору. Такая инверсия способствует формированию тревожности, особенно по поводу отношений с людьми. Женщина, страдающая неврозом,

как-то рассказывала мне, что необходимость выступать в роли «мамы мамы» заставляла ее чувствовать, что рядом нет никого, кто бы мог защитить ее саму. Естественно, это ее беспокоило.

Результатом такого воспитания является распространенная среди невротиков озабоченность отношениями. Люди с повышенной тревожностью этого типа больше всего обеспокоены тем, что якобы недостаточно заботятся о близких, мало им помогают. Они нервничают, не желая подвести других людей, постоянно переживают из-за того, что на них обижены и ими недовольны. Фактически такие невротики стараются превзойти всех, предупреждая и угадывая чувства других людей.

Родители, отвергающие эмоции. Некоторые родители будущих невротиков видят в проявлениях эмоций лишь стремление досадить или избалованность, потакание своим «гадким» чувствам. Их дети растут, думая, что не должны проявлять эмоции, все равно никто не поддержит их.

Ненадежная связь (проблемы с привязанностью). Многие взрослые, которые склонны к тревожности, пережили в детстве потерю родителя. Такая утрата может заставить человека бояться разрыва любых отношений, а также избегать любых конфликтов, ссор, обид, которые могут теоретически привести к разрыву. Тем, кто страдает от неврозов этого типа, в детстве часто недоставало ощущения связи с родителями. Это означает, что они не всегда были уверены, что мама

или папа будут рядом, что они обратят внимание, если с ребенком что-то случится, что они не уедут или не умрут.

Женщина, которая нервничала из-за разрыва отношений, рассказала мне, что ее мать угрожала самоубийством, когда дочь была совсем маленькой. Теперь выросшая девочка постоянно чувствовала, что любые отношения могут закончиться когда угодно, если она не будет начеку. Другая женщина постоянно тревожилась о деньгах и о том, что она останется в одиночестве, хотя была независима, богата и окружена множеством друзей. Она объяснила, что, когда она была ребенком, ее мать жаловалась на боли в груди и говорила, что вся опасность таится там. Девочка боялась, что мать умрет, если она где-нибудь задержится и будет играть слишком долго. Фактически она чувствовала, что не может быть самостоятельной, полагая, что это «убьет» ее мать. Как бы странно это ни звучало, страх остался с ней и во взрослой жизни.

Стыд. Родители чересчур застенчивых людей предпочитали стыдить своих детей, чтобы управлять ими. Они постоянно повторяли что-то типа: «Что подумают люди?», или «Я действительно разочарован в тебе», или «Не дай бог никому узнать, что это сделал ты». Стыд заставляет вас чувствовать, как будто вы, ваша личность и потребности зарыты глубоко внутри. Дети, которые растут с подобными родителями, стыдятся, что люди увидят их несовершенства или нервозность.

Это имеет смысл для вас

Я не верю, что люди хотят нервничать или страдать. На самом деле все невротики думают, что благодаря постоянному беспокойству можно избежать худшего. Беспокойство является вашим способом приспособиться к действительности, которая кажется полной хаоса, проблем и путаницы, недоступной для контроля, загадочной и пугающей. Тревога заставляет вас (как вы полагаете) действовать ответственно, предотвращать худшие страхи, добиваться цели и избегать неприятных чувств, которые, как вы считаете, совершенно понятны и очевидны. Пока вы не поймете, какой смысл тревога имеет для вас и почему это представление может быть неверным, вы не сможете перестать беспокоиться. Давайте рассмотрим связанные с тревогой идеи более подробно.

1. Вы считаете, что беспокойство помогает вам решить проблемы.

Люди волнуются и размышляют, думая, что найдут решение своих проблем. Они полагают, что беспокойство подготовит их, защитит и предотвратит все плохое. Когда исследователи спрашивают невротиков, чего они надеются добиться, переживая по поводу всего плохого в мире, те отвечают: «Возможно, я узнаю, как мне решить свои проблемы» или: «Возможно, я пойму, что случилось».

2. Вы считаете, что мир опасен и что вы не способны с этим справиться.

Вы полагаете, что постоянная тревога поможет вам предотвратить грядущие ужасы. Невротики внимательны к малейшим отклонениям от привычного (например, признакам отстраненности партнера) и интерпретируют неоднозначную информацию как негативную. Неоднозначная информация может быть такой: «Я не уверен в том, что Кэрол на самом деле чувствует, но держу пари, она не разговаривает со мной, потому что я ей не нравлюсь». У невротиков есть специальный радар, ищущий угрозу. Они видят опасность даже там, где ее нет. Радар всегда включен, потому что для его владельца жизнь – это вечная война.

Однажды группу невротиков попросили перечислить, о чем они тревожились за прошедшие две недели. Оказалось, что в 85 % ситуаций, которые вызывали у них беспокойство, разрешились положительно. Кроме того, в 79 % случаев невротики справлялись с отрицательными результатами лучше, чем сами ожидали. Часто дела идут лучше, чем кажется.

Те, кто страдает неврозами, заранее предполагают, что мир полон неудач и отвержения, а все дурные предсказания верны. Одна женщина после катастрофических событий 11 сентября в Нью-Йорке думала, что погибнет в будущей террористической атаке с вероятностью 100 %. Другие невротики полагают, что скорее всего вот-вот заболеют тяжелой

болезнью, обанкротятся или потерпят неудачу в отношениях. Ими управляет неизбывный пессимизм.

3. Беспокойство помогает вам не думать о худшем вероятном исходе.

Вы фокусируетесь на том, что можете заметить заранее, и на том, что поможет предотвратить пугающую «катастрофу» в будущем. Как было сказано выше, вместо того чтобы нервничать из-за самого худшего, вы нервничаете из-за мелких ухудшений, хотя ничего страшного пока вообще не произошло. Объяснение этому такое: «Если я могу заметить мелочи, которые предвещают катастрофу, я могу заранее принять меры и не думать о самой катастрофе».

Например, некий дантист волновался о том, что количество его рабочих часов уменьшается. Он беспокоился каждый раз, когда пациент отменял прием или когда в графике приема было «окно». Его тревожные мысли выглядели примерно так: «Черт, у меня опять “окно”! Значит денег меньше получу. Интересно, не происходит ли спад в практике? Не потому ли доктор Смит не обращается ко мне с вопросами, что с моим последним пациентом что-то пошло не так? Не утрачиваю ли я профессиональные связи? Не стоит ли пригласить доктора Смита пообедать?»

Он не позволял себе дойти до мысли о главном страхе: «Моя практика полностью уничтожена, я обанкротился». Он избегал этой мысли, сосредоточиваясь на *текущих событи-*

ях – например, отмене приема пациентом, – и строил стратегию, которая позволит избежать подобного исхода.

Когда я прошу хронического невротика попытаться представить ряд событий, которые приведут к *худшему* возможному исходу, это отнимает у пациента довольно много времени. Он продолжает придумывать «меньшее зло» или «неуловимые приметы конца». Важно, что как только невротик начинает фокусироваться на мелких проблемах, которые можно решить, ему не приходится сталкиваться со своими худшими страхами лицом к лицу, и значит, невротик может и дальше отвергать его.

4. Ваше беспокойство мешает вам испытывать сильные чувства.

Люди, вероятно, говорили вам: «Вы слишком много думаете». В этом есть доля правды. Беспокойство является способом избегать чувств через «надумывание». Как невротик вы размышляете больше, чем ощущаете. Вы обдумываете проблемы, а не испытываете чувства. Беспокойство – это способ «держат не что в голове», не чувствуя эмоционального воздействия.

5. Вы испытываете меньше тревоги, когда нервничаете.

Когда вы нервничаете, ваш уровень тревожности не увеличивается. Невротики и не-невротики очень по-разному

реагируют на угрозу. Когда не страдающий неврозом человек смотрит на пугающее изображение, он чувствует *страх*, его сердечный ритм ускоряется. С повторным воздействием угрожающего изображения тревога снижается. У невротиков процесс происходит иначе. Они склонны к более высоким уровням напряжения, потому при виде страшной картинки хронический невротик не показывает никакого увеличения тревожности. Это его «нормальный уровень угрозы».

Но и уменьшения нервозности при повторном показе пугалки невротик не демонстрирует. Это важно. Чем больше мы находимся лицом к лицу с вещами, которых боимся, тем более неотвратимо мы осознаем, как уменьшается наш страх. Так, если я боюсь ездить на лифте, после тысячной поездки мой страх уменьшится. Но с невротиками этого не происходит – или как минимум им требуется гораздо больше времени.

Похоже, будто они не чувствуют угрозы.

Это вызвано тем, что невротики всегда настороже – в состоянии напряженности.

Беспокойство подавляет вашу тревогу, потому что вы действительно думаете, что совершаете нечто конструктивное, когда волнуетесь. Однако когда вы прекращаете нервничать, уровень тревожности увеличивается. Ваша тревога словно накапливается, когда вы волнуетесь. Поэтому стресс, который испытывает невротик, больше, даже если кажется, что он меньше реагирует на угрозу.

6. Беспокойство создает иллюзию контроля.

Если вы невротик, вас, скорее всего, уже называли «вахтером», «контрол-фриком», «командиром». Когда вы беспокоитесь, вы полагаете, что все вот-вот выйдет из-под контроля. Вы пытаетесь управлять тем, что произойдет, *думая* обо всех худших возможностях и затем находя решения. Вы говорите себе: «Я должен узнать, где именно все может пойти не так, как надо, и удостовериться, что этого не будет». Вы пытаетесь решить проблему, прежде чем она превратится в катастрофу.

Поскольку вы чувствуете, что не в силах контролировать происходящее, то начинаете волноваться, чтобы установить контроль. Вы продолжаете думать: «Что может пойти не так, как надо?» и «Как я могу управлять процессом?» Когда мы предполагаем опасность или угрозу, мы пытаемся овладеть ситуацией. Например, вы опасаетесь собак и тщательно избегаете их на улице. Вы маниакально боитесь микробов – и моете руки по тридцать раз на дню. Вы переживаете, что можете выставить себя дураком перед незнакомыми людьми, и машинально опираетесь на край стола, чтобы почувствовать поддержку. Вы ищете любой способ управлять хоть чем-нибудь. Мы называем это безопасным поведением, потому что оно позволяет невротiku хоть немного чувствовать себя в безопасности. Начав тревожиться заранее, прежде чем что-то плохое произошло, вы, когда это плохое не происходит,

начинаете думать, что именно ваше беспокойство предотвратило негативное развитие событий.

Допустим, я волнуюсь, что провалю тест, меня переедет автобус или меня отвергнут все женщины, с которыми я хотя бы заговорю. На самом деле этого не происходит. Почему же я не перестаю беспокоиться и не превращаюсь в счастливчика, как, казалось бы, должен? Потому что мой архаический мозг говорит мне что-то вроде: «Боб. Давай сложим два и два. Ты переживал из-за теста, автобуса и вон тех дамочек. Но ты не провалил тест, тебя не сбил автобус, и женщины не посылают тебя подальше. Таким образом, ничего ужасного не произошло. Не доказывает ли это, что беспокойство работает? Я волновался. Ничего плохого не произошло. Это сработало. Дело закрыто. Прекратите беспокоить меня. Я занят тем, что волнуюсь».

Это то, что психологи называют «иллюзорной корреляцией». Две вещи коррелируют, если происходят одновременно или одна всегда следует за другой. Так, когда на светофоре загорается зеленый, автомобили двигаются. Тем не менее это не доказывает, что одно является причиной другого. Давайте предположим, что Нэнси просыпается и встает с кровати каждое утро, а через пятнадцать минут встает солнце. Разве солнце встало благодаря Нэнси?

7. Постоянно нервничая, вы ощущаете себя ответственным человеком.

Возможно, в глубине души вы верите, что обязаны размышлять обо всем плохом, что могло бы произойти, и обо всем, что может этому помешать. Вы думаете: «А вдруг эта родинка – рак? Теперь, когда я понимаю, что это может означать, было бы безответственно и небрежно не выяснить точно».

Люди волнуются, потому что считают волнение признаком осторожности, ответственности и добросовестности. Как Эмили, мать 32-летнего Чака, который не был женат, но жил с женщиной, которая была ему действительно небезразлична. Он работал на хорошей должности и только что получил степень магистра делового администрирования в лучшей школе бизнеса. Но Эмили волновалась, что Чак никогда не женится, не сможет преуспеть в своей карьере и, конечно, не заботится о себе. Беспокойство Эмили сводило Чака с ума. Эмили думала, что волнение за Чака означает, что она «заботится» о сыне и является «хорошей матерью».

8. Беспокойство как способ уменьшить неуверенность.

Вы постоянно повторяете: «Я на самом деле не знаю», или: «Все может быть», или: «Это всегда возможно», или: «Я еще не уверен». Вы чувствуете, что отсутствие уверенности мучает вас.

Невротики не выносят неопределенности. Фактически им проще знать, что результат будет плохим, чем пребывать в

неведении. Вы полагаете, что можете рассмотреть все возможные варианты неудач и снизить процент неуверенности, но надо собрать информацию и обдумать каждую альтернативу. Это, конечно, усиливает чувство, что вы ничего не контролируете. И вы волнуетесь еще больше.

Вы считаете, что в состоянии «в конце концов» понять ситуацию или найти новую информацию, которая сделает ситуацию совершенно ясной, а затем придумаете идеальное решение проблемы, которое «наконец-то сработает». Эти попытки устранить любую неуверенность только все больше вас расстраивают – так как избавиться от неуверенности невозможно.

Если вы хронический невротик, то:

- Вы полагаете, что уверенность снизит риск причинения вреда.
- Вы ищете подтверждения, чтобы завоевать больше доверия.
- Вы постоянно нуждаетесь в информации.
- Вы долго ждете, прежде чем принять меры.
- Вы чувствуете, что должны все знать точно.
- Если вы не знаете чего-то точно, то уверены, что все кончится ужасно.
- Даже когда кажется, что решение прямо перед вами, вы интересуетесь, точно ли оно затронет все аспекты проблемы. Если нет, вы отказываетесь от него.

- Вы продолжаете волноваться, чтобы найти абсолютно идеальное решение, которое устранил неуверенность.
- Неуверенность приравнивается к угрозе, отсутствию контроля, ошибкам и сожалению впоследствии.

Однако на самом деле неуверенность нейтральна. Если я говорю, что не уверен насчет погоды в следующем месяце, то из этого не следует, что погода будет плохой. Это всего лишь: «Я не знаю».

Вы кидаетесь к медицинскому справочнику при любых «симптомах» болезни – и сразу же делаете поспешные выводы о возможно худшем исходе. Вы думаете: «У меня болит голова – наверное, это опухоль головного мозга». Затем вы перелопачиваете кучу информации об опухолях мозга и различных неврологических расстройствах, по делу и без дела бежите к врачу и требуете подтверждения от всех вокруг. Вы хотите быть уверены.

Информация – это сила, но она должна быть сбалансированной. Вы собираете сведения, которые еще больше склоняют к негативу. В этом, по вашему мнению, есть смысл, потому что таким образом вы сможете почувствовать опасность заранее и измените ситуацию. Но предубеждение мешает вам подойти к сбору информации критически и спокойно, отобрать нужное и игнорировать лишнее. В итоге вы принимаете неверное решение.

Перебирая вполне *разумные* выходы из ситуации, вы мо-

жете *отбрасывать их один за другим*, потому что *не уверены в них абсолютно* или потому что они *неидеальны*. Вам нужно не просто решение, а совершенное, безупречное решение проблемы. Но такого не существует, и вы тревожитесь еще больше, не прекращая поисков.

Некоторые невротики волнуются настолько сильно, что *избегают* информации. Это вызвано тем, что само получение определенной информации может гарантированно привести невротика к выводу, что у него катастрофическая проблема. Ход мыслей при этом таков: «Если я буду знать наверняка, что у меня ужасная проблема, я буду сломлен, я начну переживать из-за этого постоянно».

48-летняя женщина не проходила гинекологический осмотр больше 20 лет. Она слишком волновалась, что осмотр заставит ее бояться рака. Другой невротик отказывался смотреть на свой пакет акций – он чувствовал, что это заставит его слишком беспокоиться, и боялся, что потеряет слишком много денег. Женщина, которую беспокоила внешность, избегала зеркал, чтобы они не напоминали ей о том, что она превращается в «ведьму». На самом деле она была здорова и привлекательна, но, видимо, об этом ей было неизвестно.

Как работает непереносимость неуверенности, показано на рис. 1.1. Пока вы изучаете рисунок, подумайте о тревоге, которую испытываете, когда не уверены в чем-то. Например, вы решили: «Возможно, мой начальник сердится на ме-

ня» (что-то плохое может произойти). Затем вы (возможно, не осознавая это полностью) подумали: «Я не могу выдержать это неведение. Если бы я знал точно, возможно, я мог бы решить проблему» или: «Мне не хочется сюрпризов». Вы считаете, что должны собрать больше информации, и начинаете искать любые признаки – прошлые, настоящие или будущие – того, что босс рассержен на вас. Вы размышляете обо всем плохом, чем может грозить недовольство начальства: вас подвергнут критике, оскорбят, уволят и вы никогда не найдете другой работы в этой области. Вы пытаетесь искать решение проблемы: льстите начальнику, работаете усерднее. Вы обращаетесь к коллегам за подтверждением, что все в порядке, получаете его, но отвергаете, как и все варианты решения проблемы, о которых подумали: вы ведь хотите быть *уверены*, что они дадут вам *уверенность* в том, что начальник не злится и не уволит вас. Итак, вы продолжаете волноваться.



Рис. 1.1. Цикл неуверенности

9. Вы волнуетесь, чтобы управлять своими мыслями и чувствами.

Возможно, вы слишком стремитесь к рациональности, преодолевая эмоции или постоянно пытаетесь подойти к ним

с позиции рассудка. Вы негативно относитесь к любым чувствам. Вы полагаете, что ваши эмоции легко выходят из-под контроля, а чувства бессмысленны.

Откуда взялось такое отношение к собственным эмоциям?

По словам психолога Стивена Рейсса, некоторые люди плохо переносят тревогу или питают отвращение к чувству беспокойства. Например, беспокойство или напряжение вам противны или вы боитесь, что потеряете над ними контроль. Вы боитесь своих собственных чувств. Женщины чаще мужчин страдают от чрезмерной чувствительности – и они же чаще испытывают повышенную тревожность.

Еще одна причина, по которой вы избегаете эмоций, заключается в том, что у вас сложились негативные убеждения об эмоциях в целом. Путем исследований мы обнаружили, что невротики полагают, что люди не поймут и не примут их, как бы плохо они себя ни чувствовали.

Каждый невротик мог бы согласиться с одним или несколькими из следующих утверждений:

- Я не могу принять свои чувства.
- Никто не понимает, что я чувствую.
- Мои чувства бессмысленны.
- Мне стыдно за то, как я себя чувствую.
- Если мои эмоции будут сильны, то они выйдут из-под контроля.

- Сильные эмоции продлятся слишком долгое время.
- Я должен быть абсолютно уверен в том, как я себя чувствую, – я терпеть не могу смешанных чувств.

Итак, вы полагаетесь на беспокойство, чтобы подавить любые эмоции, которые вам неприятны.

Вы боитесь, что ваше беспокойство выйдет из-под контроля и захлестнет вас с головой. Когда вы волнуетесь, вы, возможно, думаете: «Волнение сведет меня с ума. Мне нужно прекратить нервничать прямо сейчас». В итоге вы пытаетесь держаться подальше от всего чересчур эмоционального – заранее ищете решения, пытаетесь предугадать проблемы, избегаете неудобных ситуаций. Поскольку вы полагаете, что ваше беспокойство выходит из-под контроля, то начинаете обращать все больше внимания на любые поводы – и все больше бояться, что потеряете контроль над своими мыслями. Вы начинаете тщательно анализировать, «мониторить свои мысли», чтобы понять, волнуетесь ли. Это заставляет вас тревожиться еще больше.

Так как вы не можете управлять своими мыслями и чувствами все время, вы обречены волноваться об отсутствии контроля. Теперь вас волнует вопрос, как получить больше контроля, – и это вновь заставляет вас чувствовать, что вы все меньше контролируете свои мысли.

10. Беспокойство мотивирует вас.

Возможно, вы считаете, что тревога поможет вам добиваться цели. Одно из наиболее распространенных объяснений повышенной тревожности студентов колледжа – их убеждение, что беспокойство принудит их упорно работать: «Я должен волноваться, чтобы заставлять себя учиться». Вы переживаете из-за отношений – и думаете, что это заставит вас усерднее работать над отношениями. Вы переживаете из-за своего здоровья и внешности – и думаете, что это заставит вас пойти к доктору, заниматься спортом и сесть на диету.

Некоторые люди говорят: «Если бы я не волновался, я был бы ленивым» или: «Я бы ничего не сделал». Определенное количество беспокойства и дискомфорта действительно может мотивировать. Но поможет ли тревога по-настоящему загореться и увлечься своим делом?

Существуют стратегии, которые позволяют использовать беспокойство для получения определенных бонусов. Одну из них называют «защитным пессимизмом». Защитные пессимисты занижают ожидания по отношению к себе. Они постоянно говорят людям, что волнуются из-за собственной неподготовленности, а на самом деле усердно работают и в конечном счете преуспевают. Когда защитных пессимистов отвлекают и они перестают волноваться, работа идет хуже.

В отличие от них студенты, действительно страдающие повышенной тревожностью, будут, к примеру, волноваться перед тестом, и это беспокойство приведет к трудностям при концентрации, снижению скорости работы, проблемам с па-

мью. Интенсивное беспокойство часто ослабляет эффективность, вызывая навязчивые мысли, сомнения и чувство паники. Если вы – невротик, а не защитный пессимист, ваше беспокойство, вероятно, вмешивается в ваши действия в ситуации проверки или добавляет вам проблем в межличностных отношениях.

Подведем итоги

Беспокойство будет защищать вас, морально готовить к трудностям и оберегать в мире, который кажется вам опасным и непредсказуемым. Вы будете мотивированы на решение проблемы и соберете всю нужную информацию, чтобы убедиться, что все идет по плану. Если вы волнуетесь, то только потому, что относитесь к вещам серьезно – это признак ответственности. Беспокойство поможет избежать сожаления и ошибок, не скатиться на скользкую дорожку. Вы будете контролировать свои эмоции каждую секунду, пресекая те, которые беспокоят вас.

Действительно ли это работает?

Вы можете собирать неверную информацию, сосредоточиваясь не на том, на чем нужно, и переоценить риски, прежде чем прощупаете почву. В некоторых случаях ваша тревога может быть так сильна, что в итоге вы начинаете бояться любых данных о проблеме. Вместо того чтобы мотивировать себя, вы откладываете важные дела на потом.

Ваше беспокойство может быть способом не видеть то, что действительно является проблемой. Оно не делает окружающий мир более понятным, но вынуждает вас испытывать неуверенность. Вместо того чтобы помочь вам справиться с эмоциями, тревога заставляет вас бояться и испытывать смущение из-за любых чувств. Вместо того чтобы решать проблемы, стресс создает еще больше проблем.

Конечно, вы пытались справиться со своим беспокойством в течение многих лет. Вы без конца получали «проверенные советы», но ни один из них не помог, а некоторые даже ухудшали положение. Давайте подумаем, почему так происходит.

Глава 2. Худшие способы управления беспокойством

Типичный плохой совет

Эти комментарии кажутся знакомыми?

- Будьте позитивнее.
- Вам не о чем волноваться.
- Все сложится хорошо.
- Вам нужно поверить в себя.
- Я верю в вас.
- Попробуйте отвлечься.
- Просто ПРЕКРАТИТЕ ВОЛНОВАТЬСЯ!

Большинство невротиков слышали один из этих советов от друзей или даже терапевтов. В лучшем случае вам легчало на ближайшие десять минут.

Попытка быть более позитивным время от времени – неплохая идея, если бы вы, будучи невротиком, на самом деле не боялись стать позитивнее. Предлагать вам «мыслить позитивно» – то же самое, что сказать кому-то, кто боится высоты: «Поверьте мне, вы не упадете. Вы можете подняться на ту гору». Шансы на то, что этот совет сработает, равны

нулю.

«Вы должны поверить в себя» – тоже не худший совет, но не для невротика. Представьте, что кто-то говорит: «Черт, вижу, ты сомневаешься в себе и в отношениях с людьми. А ну-ка поверь в себя, я так хочу». Каковы шансы, что этот совет вам поможет?

Снова нулевые.

То, что ваш друг «верит в вас», замечательно, но вам, невротiku, от этого не легче. На самом деле уверенность вашего друга в вас не имеет никакого отношения к вашей уверенности в себе, и вы можете предположить: «Он не знает настоящую меня». Если вы невротик, то, вероятно, скрываете «истинное лицо», которое является центром вашей неуверенности в себе, «невротичное Я», которого никто не знает. Таким образом, когда ваш друг говорит, что верит в вас, это может означать, что он не знает вас так, как знаете себя вы.

Звучит знакомо?

Подруга может сказать: «Попытайся расслабиться» и будет убеждать вас отвлечься на что-нибудь, например погулять. Долгая прогулка – это прекрасно. Как только вы отправитесь гулять, вы, вероятно, начнете спрашивать себя: «А вдруг Роджер будет звонить мне, а меня нет дома?» И конечно, вернувшись домой, вы продолжите нервничать. Наконец вы спросите себя: «Она что, считает, что я должна всю жизнь потратить на прекрасные долгие прогулки?» Если вы не считаете себя марафонцем Форрестом Гампом, то данный

из лучших побуждений совет «расслабиться и погулять» не сработает.

Терапевт говорит: «Хорошо. Кажется, вы действительно заикнулись. Мысль, что Роджер расстанется с вами, напихивает навязчивую идею». Так как терапевт является «экспертом», вы полагаете, что его слова – невероятно ценный источник мудрости. Он все вам объяснит и сделает все ясным – кристально ясным, подчеркну, и это навсегда освободит вас от ужасных забот (я имею в виду «навязчивые тревоги»). Когда вы наклоняетесь вперед, чтобы впитать каждый слог, который он собирается произнести, ваше сердцебиение ускоряется, и... он говорит: «Просто прекратите волноваться».

Вы моргаете. Конечно, вы что-то упустили. «Но, доктор, как я могу просто перестать?»

Он улыбается, доверительно глядя в ваше озадаченное лицо: «Каждый раз, когда вы волнуетесь, просто кричите себе “Стоп!”».

Это простое решение ускользало от вас последние десять лет непрерывного беспокойства. Вы можете решить эту проблему, просто скомандовав «стоп!». Вы можете использовать «стоп-мысль».

Затем терапевт открывает ящик своего стола и вытаскивает канцелярскую резинку.

«Вот. Наденьте ее на запястье. Каждый раз, когда будете волноваться, просто щелкните и скажите: “Стоп!”».

Еще более озадаченная, но обнадеженная, вы идете домой и начинаете щелкать резинкой. Вы делаете так всю неделю. Вы продолжаете говорить себе: «Стоп». Пару раз, пока никто не видит, вы кричите вслух, во весь голос: «Стоп!» Вы слегка отвлекаетесь – но ваши тревоги вскоре возвращаются.

На следующей неделе вы возвращаетесь к терапевту. Вы устали и встревожены тем, что ваш последний шанс вылечить беспокойство не работает. Вы говорите: «Доктор, пару раз эффект был. Боль отвлекала меня. Но я все так же беспокоюсь».

А терапевт смотрит на вас, думая о том, что вы, пожалуй, могли бы стать его постоянным пациентом, и отвечает: «Вам следует приказать себе перестать волноваться». – «Но я не знаю, достаточно ли этого». – «Что ж, вам просто нужно поверить в себя».

Если вы похожи на миллионы людей, которые страдают от повышенной тревожности, то вы, вероятно, слышали от многих, если не от всех окружающих, этот плохой совет. Какими бы ни были ваши обстоятельства, он только еще больше подавляет. Вы не чувствуете себя понятым, вы, наоборот, ощущаете, что окружающим невдомек, что с вами происходит, – и вас начинает одолеваеть безнадежность, потому что все эти люди и опытные эксперты, кажется, не могут вам помочь. А не могут они потому, что пытаются избавить вас от ваших тревог.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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