

УИЛЬЯМ ДЖ. КНАУС

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ

ПОШАГОВАЯ ПРОГРАММА



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Уильям Дж. Кнаус

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ

ПОШАГОВАЯ ПРОГРАММА



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



У. Дж. Кнаус

**Когнитивно-поведенческая
терапия тревоги. Пошаговая
программа**

WILLIAM J. KNAUS

The cognitive behavioral workbook for anxiety:

A step-by-step program

© 2014 by William J. Knaus

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО
«Издательская группа «Весь», 2019

* * *



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей,

наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large loop on the left and a series of sharp, overlapping strokes on the right.

Предисловие

Мои бабушка и дедушка, эмигрировавшие в США из Швеции, часто говорили мне: «Когда ты беспокоишься, тени становятся больше».

Многие представления передаются нам через такие рассказы старших. Одни знания помогают нам в жизни, в то время как другие – включая страхи, тревоги и фобии – обычно действуют разрушительно.

Альфред Адлер полагал, что у тревоги есть цель: это защитный механизм, который заставляет нас бояться что-то делать. Мы могли бы просто решить чего-то не делать, но тогда нам, возможно, пришлось бы столкнуться с нашими комплексами и признать, что они у нас есть. Когда действует механизм тревоги, мы утверждаем, что слишком боимся попытаться что-либо делать (Carlson, Watts & Maniacci, 2006). Эти паттерны часто возникают неосознанно или без сознательного намерения.

В какой-то момент тревога бывает у одной трети людей. Поиск в Интернете выдает почти 60 миллионов сайтов на слово «тревога». Вы можете найти различные стратегии избавления от тревоги – от приема медикаментов и чтения отрывков из Библии до специальных диет и народных средств.

Этот бестселлер отличается тем, что в нем предложены стратегии, эффективность которых научно доказана. Они не гарантируют быстрого улучшения, а скорее учат нас, как взять на себя ответственность за свою собственную жизнь. Слишком многие люди обвиняют других в своих личных проблемах. Как утверждает Билл Кнаус, «чувство вины, как воздух, вездесуще». Эта книга содержит три основных рецепта решения проблемы тревоги.

1. Обучайте свой ум противостоять паразитическим мыслям и реакциям. (Измените мысли.)

2. Учитесь развивать эмоциональную устойчивость. (Укрепите эмоции.)

3. Вызывайте у себя страх и уменьшайте чувствительность к нему. (Предпримите действия.)

Тот факт, что эти вмешательства включают мысли, чувства и действия, позволяет читателям использовать свои уникальные способности в соответствии с собственными предпочтениями.

Самый быстрый способ избавиться от тревоги состоит в том, чтобы сделать несколько глубоких вдохов животом. Дыхание грудной клеткой, по-видимому, способствует возникновению тревоги, в то время как дыхание животом связано с ее уменьшением. Если вы встревожены, подождите, пока тревога не пройдет и дыхание не замедлится. Но если вы торопитесь избавиться от тревоги, то можете сознательно замедлять дыхание и наблюдать, как тревога уходит.

Сосредоточиваясь на дыхании, мы вызываем ощущение спокойствия. Мы можем научиться принимать страх как факт, ощущать его в полной мере и жить успешно, действуя так, чтобы не позволить страху влиять на наши решения. Как утверждает Дэвид Рико (Richo, 2008), «все мы иногда чувствуем страх. Это нормальная эмоция, и она может быть сигналом реальной опасности и угрозы. В то же время иногда мы испытываем беспричинный страх. Предположения и фантазии о том, что может случиться, заставляют нас бояться событий и переживаний, которые, возможно, никогда с нами не произойдут. Бесполезно пытаться полностью устранить страх, будь он ритуальным или воображаемым».

В этом пересмотренном издании расширен первоначальный впечатляющий набор техник, которые можно использовать, чтобы смело противостоять тревоге и страху. Доктор Кнаус также предлагает 32 «простых совета» от ведущих современных специалистов в области тревоги. Все стратегии основаны на работах великих психологов: Альфреда Адлера, Аарона Бека, Альберта Эллиса и Арнольда Лазаруса – и прошли проверку временем. Они могут изменить усвоенные от родителей паттерны, помогая читателям стать смелее и лучше контролировать себя.

За небольшое время, прошедшее после первого издания этой книги, психология продвинулась вперед. Полностью переработанное издание остается ценным ресурсом для психотерапевтов и их клиентов, которые хотят узнать о самых современных методах лечения тревоги. Это новое издание – не просто еще одна книга по самопомощи при тревоге. Читатели научатся не только устранять тревогу и страх, но и предотвращать их возвращение. Кроме того, в

книге представлена программа развития самоэффективности, спокойствия, уверенности в себе и самообладания, необходимых для того, чтобы жить полноценной жизнью.

Читая эту исключительно полезную книгу, я вспомнил о силе ума. Билл Кнаус подробно описал многие эффективные стратегии, которые позволят читателям решить свои проблемы. Эти решения повысят психологическую устойчивость и самоэффективность людей. Теперь мы можем выйти из нашего добровольного заключения. Лучше всего это выразила Элеонора Рузвельт: «Вы должны делать то, что, на ваш взгляд, вы не можете делать».

Джон Карлсон, доктор психологии, доктор педагогических наук, сертифицированный психолог, заслуженный профессор, Отделение психологии и консультирования Государственного университета Говернорс

Введение

Вас иногда охватывают тревога и страх? Одно несчастье следует за другим? У вас возвышенные идеалы и вы беспокоитесь, что не сможете им соответствовать? Вы старательно избегаете того, чего боитесь, даже когда знаете, что это глупый страх?

Немногие живут, не переживая свои иррациональные тревоги и страхи; у кого-то их количество зашкаливает. Некоторые из этих тревог похожи на время от времени налетающий шторм. Но, в отличие от погодных явлений, которые от вас не зависят, вы можете сделать многое, чтобы изменить интенсивность, продолжительность и течение ваших тревог и страхов.

Если у вас тревога, это не значит, что вы сумасшедший. Возможно, у вас чувствительная сигнальная система страха и вы легко пугаетесь. Вы можете испытывать тревогу или страх от таких ощущений, как учащенное сердцебиение, потение и головные боли, вызванные напряжением. Вопрос не в том, есть ли у вас страх или тревога, а в том, что вы можете сделать, чтобы освободиться от бесполезных страхов и тревог? Методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) эффективны для сдерживания того и другого.

Идея в следующем. Ваши когнитивные процессы (мысли, мысленные образы, воспоминания), эмоции и действия взаимосвязаны. Изменения в одной из этих областей влияют на другие. Так, если вы больше не рассматриваете ситуацию как угрозу, тревога уменьшается. Вы можете делать то, чего прежде боялись. Это решение проблемы тревоги. Вызываемые вами когнитивно-поведенческие изменения относительно устойчивы (Gloster et al., 2013).

Вы должны задать себе следующий вопрос: каковы доказательства того, что КПТ помогает при тревоге?

Исследования КПТ

За последние 40 лет получены убедительные доказательства эффективности КПТ для уменьшения и устранения таких расстройств, как тревога и депрессия (Öst, 2008).

Метаанализ подтверждает общую эффективность КПТ (Butler et al., 2006), и особенно для преодоления тревоги (Olatunji, Cisler & Deacon, 2010).

Обзор 269 исследований КПТ показывает, что эта система психотерапии эффективна для людей, страдающих от широкого круга проблем, таких как наркомания, депрессия и тревога. Данные результаты указывают на то, что КПТ – надежный и эффективный метод уменьшения тревоги (Hofmann et al., 2012).

Определенные исследования демонстрируют, что вы можете использовать КПТ для уменьшения тревожных мыслей (Reinecke et al., 2013), паники (Rayburn & Otto, 2003), социальной тревоги (Furukawa et al., 2013), а также для успокоения нейронных цепей мозга, которые генерируют надуманную тревогу и страх (Kircher et al., 2013).

КПТ – это метод тренировки мозга. После КПТ наблюдаются здоровые изменения функций и структур мозга (Collerton, 2013).

Система КПТ – это мощная альтернатива успокоительным и снотворным препаратам, которые применяются для медикаментозного лечения тревоги. Такого рода лекарства вызывают привыкание и способствуют росту смертности (Weich et al., 2014).

КПТ считается эталонным методом лечения тревоги (Otte, 2011).

В этой книге вы найдете ссылки на научные статьи и исследования. Они приведены в иллюстративных целях и не являются исчерпывающими. Это означает, что у вас могут быть более обширные списки исследований по наиболее важным темам, которые помогают ответить на вопрос: где доказательства?

Исцеление с помощью чтения

Может ли в КПТ работать библиотерапевтический подход (исцеление с помощью чтения)? Книга по самопомощи, основанная на проверенных методах КПТ, способна помочь вам уменьшить тревогу (Hirai & Clum, 2006). Хорошие книги по психологической самопомощи написаны специалистами в области психического здоровья, имеющими ученые степени, и посвящены решению конкретных проблем (Redding et al., 2008). Становятся все популярнее книги, помогающие справиться с такими расстройствами, связанными с

тревогой, как проблемы самооценки и боязнь чувства страха (Craske, 2012).

Все это актуально уже сейчас. То, что вы узнаете из книг по самопомощи, может оказаться полезным для вас. Но вам следует знать свои ограничения. Вы не должны идти по этой дороге в одиночку. При необходимости обратитесь за помощью к когнитивно-поведенческому терапевту или доброму и отзывчивому другу.

Двигайтесь вперед в удобном вам темпе. Не ожидайте мгновенного успеха. Иногда изменения происходят быстро, но это скорее исключение, чем правило.

«Мастерство – результат действий; знания приходят, если глаза всегда открыты, а руки работают; и нет таких знаний, которые не дают силу» (Emerson, 1870). Отчасти эффективность психологической самопомощи основана на более глубоких знаниях о себе, которые вы получаете, решая свои проблемы.

Решение нескольких проблем одновременно

Большинство людей, страдающих от повторяющейся тревоги и страха, сталкиваются со связанными с ними другими расстройствами (Gadernann et al., 2012). Сосредоточьте свое внимание на ваших паттернах тревоги. Вы считаете, что бессильны перед ними? Мысли о собственной беспомощности свойственны людям с тревожными, депрессивными и посттравматическими стрессовыми расстройствами. Преодолевая эти мысли с помощью действий, вы можете облегчить многие расстройства, связанные с убежденностью в своей бессилии.

Для преодоления тревоги вы также можете использовать релаксацию. Когда ваше тело расслаблено, вы меньше беспокоитесь. Уменьшая склонность к беспокойству, вы также станете менее тревожными. Другими словами, вы часто можете решать несколько эмоциональных проблем одновременно, используя так называемый *трансдиагностический подход*, когда вмешательство нацелено на несколько расстройств.

Проблема, конечно, в том, чтобы определить, какие вмешательства могут вызвать изменения в нескольких областях. Хотя исследования

трансдиагностических подходов только начинаются, у них большие перспективы.

Когнитивно-поведенческая терапия – это трансдиагностический подход, который вы можете уверенно применять для лечения тревоги. Например, техники КПТ для работы с одной формой тревоги могут одновременно успокаивать другие формы тревоги (McEvoy et al., 2013). Определенные техники облегчения тревоги могут уменьшать сопутствующую депрессию (Beck & Dozois, 2011). Обычно вы обнаруживаете сочетание перфекционизма, тревоги и расстройств пищевого поведения (Fairburn et al., 2009), и работа с перфекционизмом может оказывать трансдиагностическое влияние на другие проблемы. При многих формах тревоги наблюдается чувствительность к угрозе (Bar-Haim et al., 2007), и обучение более спокойному реагированию на стресс может уменьшить тревогу.

Очень заманчиво достичь нескольких целей одним продуктивным вмешательством. Но что происходит, если вы решаете одну проблему с тревогой, а другие остаются? Например, если вы больше не боитесь мелких животных, но у вас остается тревога при публичных выступлениях?

Оригинальный трансдиагностический метод *ABCDE*, разработанный психологом Альбертом Эллисом для изменения негативных мыслей и стимулирования позитивных действий, применим практически к любому когнитивному, эмоциональному и поведенческому расстройству (см. главу 11). Если вы успешно используете его для преодоления одного вида тревоги, то можете применить то, чему вы научились, и к другой ее разновидности. Когда вы овладеете этим методом, вы сможете использовать его реже, потому что у вас будет меньше проблем с тревогой.

Психологические домашние задания

Психологические домашние задания – это главная часть разработанной Эллисом (Ellis, 2000) базовой системы рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) для КПТ. Психологическое домашнее задание является стандартной практикой КПТ – трансдиагностической техникой, которая может быть особенно полезной при борьбе с тревогой и страхом. Например, если вы

страдаете от паники и агорафобии, выполнение домашних заданий, позволяющих научиться смело смотреть в лицо опасности, часто помогает при обоих расстройствах (Cammin-Nowak et al., 2013). Выполнение психологических домашних заданий коррелирует с самосовершенствованием (Lebeau et al., 2013).

Когда вы каждую неделю ставите перед собой цели и для их достижения даете себе задания, которые добросовестно выполняете, есть шансы, что вы получите лучшие результаты и выздоровеете быстрее, чем если вы будете просто стоять и в отчаянии заламывать руки.

Что вам даст эта книга

«Когнитивно-поведенческая терапия тревоги» (второе издание) содержит пошаговое руководство по избавлению от паразитических тревог и страхов. Вы найдете здесь много идей и упражнений для борьбы с ними. У этой книги есть следующие особенности.

Большое количество ссылок, обращение к классическим и современным методикам преодоления тревоги и страха. Основные источники указаны в конце книги, где также есть список рекомендуемой литературы.

Эффективность предлагаемых вмешательств подтверждается моими клиентами. За последние 45 лет мной были разработаны многочисленные вмешательства, а какие-то взяты из книг. При таком большом выборе вариантов вы можете составить программу, которая лучше всего подходит именно вам.

Учитесь применять методы самосовершенствования, основанные на КПТ, в различных ситуациях (обобщение), чтобы отменить ложные представления о тревоге, развить устойчивость к напряжению и научиться управлять собой. Вы найдете основную технику, применимую к решению различных проблем, и те или иные техники, которые подходят к определенному типу тревоги. Если вы не воспримете ключевую идею какой-то главы, то позже, скорее всего, увидите, как она работает.

Конкретные советы от специалистов по тревоге. Я попросил нескольких лучших специалистов по тревоге дать их любимые советы.

Они отражают другие точки зрения на то, что вы можете сделать для преодоления тревоги и страха.

Письменные упражнения для самосовершенствования. Ведение дневника и записи можно использовать для развития объективного восприятия, управления эмоциями и расширения психологического кругозора (Stockdale, 2011). Записывание проблем является терапевтическим вмешательством, которое может помочь уменьшить ненужное напряжение (Van Emmerik, Kamphuis & Emmelkamp, 2008). Записи от первого лица связаны с более высоким уровнем самосовершенствования (Seih, Chung & Pennebaker, 2011).

Я разделил эту рабочую тетрадь на четыре части. В первой представлен мир тревог и страхов. Я покажу вам, как отделить реальные страхи от воображаемых и как использовать основные когнитивные, эмоциональные и поведенческие способы преодоления этих состояний. Я также научу вас, как разорвать порочный круг тревоги, используя навыки объективного самонаблюдения, как прекратить усугублять тревогу, как добиться успеха, развивая управление собой, и как преодолеть барьеры прокрастинации, которые могут мешать позитивным изменениям.

Во второй части показано, как можно обращаться к окружающей природе для достижения спокойствия, расслабляться, регулировать эмоции, вызванные мыслями, применять классическую модель *ABCDE* для борьбы с тревогой и использовать основные поведенческие методы для преодоления страха.

В третьей части вы узнаете, как сломать паттерны беспокойства, управлять тревогой, вызванной неуверенностью, избавляться от неприятных физических ощущений, преодолевать панику, бороться с фобиями и предпринимать мультимодальную атаку на тревогу и страх.

В четвертой части мы рассмотрим, как ослабить ожидания, вызывающие тревогу, преодолеть пагубные запреты, тревогу о себе самом, освободиться от болезненных социальных тревог и избавиться от тревоги, которая идет рука об руку с депрессией. Последняя глава поможет вам узнать, как сохранить достигнутые позитивные изменения.

Как быстро вы можете реализовать программу борьбы с тревогой? Ваш темп отчасти будет зависеть от того, где вы находитесь на пути к исцелению. Возможно, вы уже начали работать с тревогой. Это также

будет зависеть от имеющихся у вас сложностей (они есть у всех); эти сложности возникают из глубинных проблем, таких как склонность к тревоге, которая выражается в негативных мыслях и беспокойстве. Ваш темп также будет зависеть от того, склонны ли вы к прокрастинации. Например, вы можете ждать, что у вас вдруг появится мотивация. Если это так, то вы будете ждать очень долго.

К счастью, даже у самых сложных и мучительно повторяющихся тревог и страхов есть простые и управляемые особенности. Начните с того, чем вы можете управлять. Это будет основой. Но начинайте без промедления.

Упражнение: что вас больше всего тревожит?

Китайский философ Лао-цзы мудро сказал: «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага». В качестве первого шага для перехода к действиям запишите, что вас больше всего тревожит.

Нет такого психологического вмешательства, снимающего тревогу, которое было бы эффективно для всех людей при любых условиях. Читая эту книгу, вы найдете много способов решения проблемы тревоги. Выберите и применяйте те из них, которые подходят вам больше всего, чтобы научиться управлять собой, и это может стать вашим главным результатом.

Часть I

Основные техники преодоления тревоги и страха

- *Пройдите тест и выясните, что вас тревожит (и в каком направлении нужно двигаться, чтобы прийти к решению проблемы).*
- *Научитесь отделять реальные тревоги и страхи от вымышленных или преувеличенных.*
- *Узнайте, как управлять ситуацией, если налицо как реальная, так и предполагаемая угроза.*
- *Начните уменьшать тревогу с помощью когнитивного, эмоционального и поведенческого способов.*
- *Разорвите порочный круг тревоги, прежде чем она выйдет из-под контроля.*
- *Замените катастрофическое мышление навыками позитивного самонаблюдения.*
- *Выясните, как развить самообладание.*
- *Сделайте семь шагов, чтобы прекратить вызывать у себя неприятные эмоции.*
- *Применяйте подход из шести этапов, чтобы обрести контроль над тревогой и страхом.*
- *Оцените свои успехи с помощью простого трехшагового метода.*
- *Используйте технологию прокрастинации, чтобы преодолеть тревогу и страх.*
- *Освободитесь от ненужной тревоги, решая непростую дилемму двойной задачи.*

Глава 1

Добро пожаловать в мир тревог и страхов

Когда страх заставляет вас избегать ситуации, опасной для жизни, он ваш друг. Но от некоторых страхов вы можете услышать следующие неприятные слова.

Я – страх. Я вывожу тебя из равновесия. Я напрягаю твоё тело. Ты пытаешься скрыться от меня. Я найду тебя. Оглянись назад. Я стою за твоей спиной. Посмотри вперед. Моя тень пересекает тебе дорогу. Посмотри в зеркало, и ты увидишь, что я смеюсь над тобой.

Преувеличенные тревоги и страхи отнимают у вас время и ресурсы и не предлагают взамен ничего позитивного, поэтому в этой книге я называю их *паразитическими*. Как сказал однажды Марк Твен, «я старый человек, и в жизни у меня было много неприятностей, большинство из которых так и не случились».

Когда вы страдаете от страха и тревоги, вам трудно представить себе другую жизнь. Но вы можете постепенно устранить страх и тревогу. Возможно, полезно начать это путешествие, взглянув на него глазами людей, которые превратили свои тревоги и страхи в тусклые воспоминания.

Вы не одиноки

Вы не уникальны в том, что испытываете тревогу и страх.

За всю жизнь у 28,8 процента людей, живущих в Соединенных Штатах, хотя бы раз отмечается та или иная тяжелая форма тревоги (Kessler et al., 2005). Число людей, страдающих от тревоги и страха, значительно и в других частях западного мира (Baumeister & Härter, 2007).

Тревога – распространенное во всем мире расстройство, которое не зависит от национальных, расовых и экономических различий. Исследования людей с тревогой из Катара, Турции, Непала, Чили, Африки южнее Сахары, Марокко, Китая и других стран подтверждают этот вывод. На самом деле на каждом континенте есть «горячие точки»

тревоги. Архангельская область в России, например, является местом с высоким уровнем стресса: 69 процентов живущих там женщин и 32,3 процента мужчин сообщают о высоком уровне тревоги, депрессии и проблем со сном (Averina et al., 2005).

Вероятность тревоги у женщин выше, чем у мужчин (McLean et al., 2011).

Молодость не является гарантией от тревоги. Тревога распространена среди детей предпубертативного возраста (Perou et al., 2013) и подростков (Kessler et al., 2012). Тревога усиливается в среднем возрасте (Scott et al., 2008). Информация о более низком уровне патологической тревоги среди пожилых, возможно, является мифом (Wolitzky-Taylor et al., 2010).

Облегчение тревоги и страха

Вам может быть полезно узнать, как другие люди работали с тревогой в группе. Вот что делали Джон, Элейн, Ларри, Джой и Том, чтобы побороть тревогу и страх.

Паника Джона

Джон часто попадал в кабинет неотложной помощи местной больницы с жалобами на панику. Всякий раз, когда ему было тяжело дышать и он чувствовал боли в груди, Джон вызывал «скорую помощь». Он полагал, что у него сердечный приступ и он может умереть. После более чем 20 посещений кабинета неотложной помощи и по рекомендации лечащего врача Джон присоединился к группе психологической поддержки. После трех групповых занятий Джон начал понимать, что затрудненное дыхание и боли в груди – симптомы паники. Ему стало легче, когда он узнал, что у большинства людей с паникой, которые научились использовать экспозицию, релаксацию, глубокое дыхание и другие когнитивные и поведенческие практики, отмечается значительное и длительное улучшение состояния (Sánchez-Mesa et al., 2010). Джон решил вступить в члены этого клуба.

Молчание Элейн

Элейн была молчаливой участницей группы. Она приходила в оцепенение от мысли, что может сказать какую-нибудь глупость. Через восемь недель, в течение которых она говорила очень мало, Элейн призналась, что если бы ведущий и члены группы действительно ее знали, то выгнали бы из группы. Вопрос «На чем основано это заключение?» заставил Элейн изменить свое мнение. Она успокоилась, когда узнала, что страх перед изгнанием из группы отражает ее неуверенность в себе, а не мнение других членов группы. Благодаря обратной связи от группы она поняла, что ее мнение о том, что о ней думают другие, может быть неверным. У группы не обязательно было то же представление о ней, что и у нее о себе самой.

Стресс Ларри

Ларри рассказал группе, что он подвержен стрессу. Как и у Джона, у него были моменты паники, когда ему было трудно дышать, он испытывал головокружение, а сердце колотилось как бешеное. Ларри сказал, что паника возникала, когда он «находился в небольшом помещении с большим количеством людей». Он также признался, что его мучают сильные головные боли. Ларри боялся, что у него может быть опухоль головного мозга.

Ларри хотел решить эти проблемы, но, начав заниматься только тревогой или страхом, переходил к следующей проблеме, не решив первую. И попадал в замкнутый круг прокрастинации. Поскольку его проблемы возвращались к нему, Ларри чувствовал себя подавленно. Он сказал: «Это слишком сложно для меня». Эти слова были частью внутреннего монолога, в котором Ларри преувеличивал опасность своего напряженного состояния. В то же время он недооценивал свою способность к совладанию. Однако, как только Ларри начал работать с каждым страхом по отдельности, он обнаружил, что способен уменьшить количество тревог и страхов. Он начал чувствовать себя более свободным эмоционально.

Опасения Джой

Джой выглядела грустной. Она призналась группе, что считает себя тупицей среди умных людей со светлой головой. Она утверждала, что

сделала много ошибок. Джой пугала мысль, что люди разоблачат ее и обнаружат, что она пустышка.

Джой заканчивала второй год обучения в аспирантуре. Она сообщила, что старательно училась, пока думала, что у нее достаточно шансов достичь успеха. Она сказала: «Мне нужно в три раза больше времени, чем другим, чтобы усвоить предмет». Джой умолкла, когда Джон спросил: «Откуда ты знаешь, сколько времени другие тратят на учебу? Ты проводила опрос?»

Хотя преподаватели хвалили Джой за ее достижения, она утверждала, что просто их обманывала. Вопрос «Как может кто-то, считающий себя тупицей, обманывать тех, кого считает светлыми головами?» ее озадачил. Затем Элейн заметила, что главная причина, по которой Джой считала себя тупицей, – то, что она отключила свой собственный свет. Джой ответила: «Я никогда не думала так раньше». Изменив представление о себе, она смогла начать ценить свои достижения. И больше не чувствовала себя обманщицей.

Благодушие Тома

Том полагал, что ему удастся чего-то добиваться только благодаря его страхам. Без них он впал бы в благодушие. Том боялся благодушия.

Тому не нравилось, что им управляют страхи, но он полагал, что если расслабится, то потерпит неудачу, а он не мог этого допустить. Подход «все или ничего», заставлявший его полагаться на свой страх, означал, что им управляет или страх, или благодушие. Он начал переосмысливать это убеждение, когда его спросили: «Что находится между этими двумя крайностями?»

В группе Джон, Элейн, Ларри, Джой и Том могли вместе изучать свои мысли, чувства, действия и отношения. Эта атмосфера создала условия для позитивных изменений. В следующей главе вы узнаете, как применить аналогичный подход, чтобы помочь самому себе.

Использование подхода без обвинений

Мы живем в культуре, в основе которой – чувство вины: мы постоянно кого-то обвиняем и опровергаем обвинения в свой адрес. Ежедневно вы видите множество примеров отрицания и оправдания вины, а также встречного обвинения ради ее смягчения.

Действительно, чувство вины – это настолько важная часть вашей тревоги, что вы можете считать его чем-то само собой разумеющимся и игнорировать. Это ошибка. Тревога по поводу вины характерна для большинства форм ненужных человеческих страданий, но этот важный трансдиагностический фактор редко учитывается.

Отказавшись от обвинений, вам будет проще экспериментировать с новыми мыслями, чувствами и действиями. И наоборот, сосредоточенность на самообвинениях ни к чему не приведет.

Как действует обвинение

Формально обвинение – это способ возложить ответственность на кого-то. Будучи ответственным или беря на себя ответственность за решение своих проблем с тревогой, вы с большей вероятностью будете экспериментировать. Однако, как вы догадываетесь, обвинение обычно наполнено негативным содержанием, что может сделать его контрпродуктивным.

В частности, обвинение часто принимает форму *поисков* вины (жалобы, мелочные придирки, критиканство), *возложения* вины (нападки и осуждение) и *оправдания* вины (опровержения, отговорки и перекладывание вины), и все это создает проблемы. Особенно деструктивно возложение вины. Вот типичный случай: вы осуждаете себя за любые реальные или предполагаемые проступки, ругаете за ошибки и наказываете (в мыслях и действиях) за нарушения правил. Если игнорировать возложение вины, то оно становится серьезным препятствием для позитивных изменений.

Как работает принятие себя

Вы можете бороться с привычкой к самообвинениям с помощью принятия себя. Принятие себя снимает тревогу по поводу вины. Однако, поскольку мы долго живем в культуре, в основе которой чувство вины, принимать свои неизбежные ошибки может быть трудно. Стоит ли пытаться это делать? Конечно, да! Доброжелательное, безоговорочное, сопереживающее принятие себя помогает приглушить тревогу по поводу вины.

Как можно разрушить связь между виной и тревогой? Прежде всего используйте вину только как способ установить ответственность.

Считайте других ответственными за причиненный ими ущерб. Берите на себя ответственность за собственные ошибки и несчастья. Затем сосредоточьтесь на том, чтобы выработать бóльшую терпимость к своим ошибкам и загореться желанием их исправить.

Полезный совет: грамотно сконцентрируйте свои усилия

Доктор Дэниэл Дэвид – профессор клинических когнитивных наук в Университете Бабеша – Бойяи в Румынии и адъюнкт-профессор в Медицинской школе Маунт-Синай в Нью-Йорке. Он является главным редактором книги «Рациональные и иррациональные убеждения в деятельности человека». На сегодняшний день Дэвид и я придумали следующий способ обуздания тревоги и страха.

Вы можете добиться облегчения повторяющейся тревоги тремя взаимосвязанными способами: уменьшая *интенсивность* тревоги (чувствуя себя лучше), изменяя *качество* чувств (например, заменяя дисфункциональную тревогу на здоровый интерес) путем замены преувеличений на реалистичное мышление и *занимаясь* тем, чего вы напрасно боитесь (действуя и становясь лучше).

Для уменьшения интенсивности тревоги:

Используйте методы релаксации, чтобы нейтрализовать тревожное возбуждение. Например, попробуйте дыхание по квадрату. Вы вдыхаете в течение четырех секунд, задерживаете дыхание на четыре секунды, выдыхаете в течение четырех секунд и делаете паузу на четыре секунды. Повторяйте этот цикл в течение приблизительно двух минут. (Дыхание по квадрату может помочь уменьшить тревожное возбуждение и прояснить мысли.)

Займитесь целенаправленным отвлечением. Например, обратитесь за советом к отзывчивому другу. Почитайте о том, как успокоиться, когда тревога кажется неконтролируемой. Эти непрямые методы могут помочь вам уменьшить тревожное напряжение. Однако если вы пытаетесь отвлечься, рассматривайте это как прелюдию к переходу от реакции бегства к конкретным действиям для эффективного совладания.

Для изменения качества переживаний:

Дайте определение мыслям, вызывающим тревогу, и пересмотрите (реструктурируйте) их. Например, если вы говорите себе: «Я должен в совершенстве делать все, за что берусь, иначе это будет ужасно», – то вы требуете невыполнимого или невозможного. Очевидно, что вы можете испытывать тревогу за свои действия. Для того чтобы изменить качество чувств с дисфункциональной тревоги на здоровый интерес, замените нереалистичное мышление реалистичным. Вместо того чтобы настаивать на том, что все дела нужно доводить до совершенства, используйте более спокойный, взвешенный подход. Вы можете реалистично сказать себе: «Я очень хочу добиться успеха и сделаю все возможное в существующих обстоятельствах. Если я выполню работу хуже, чем хотелось бы, – очень плохо, но это не трагедия».

Подготовьтесь к внезапному кризису, имея при себе рациональные мантры. Подойдет уместная в бумажнике карточка с рациональными высказываниями, нацеленными на тревогу по поводу тревоги. Если начнется кризис, достаньте карточку и повторяйте высказывания, способствующие совладанию, например: «Тревога неприятна, но я переживу это. Если жизнь не такая, как я ожидал, – я могу принять ее такой, какая она есть».

Для того чтобы непосредственно задействовать свои страхи:

Оказываясь в пугающей ситуации и не следуя обычным стратегиям бегства, вы делаете уверенный шаг в сторону развития уверенности в своей способности преодолевать страх. Например, вы боитесь змей. Возьмите обязательство ходить в зоопарк и смотреть на змей с безопасного расстояния. Сохраняйте дистанцию. Сначала вы можете испытывать некоторую тревогу. Оставьте все как есть и с чувством тревоги, пока немного не успокоитесь. Подходите к змеям на несколько шагов ближе каждый раз, когда приходите в зоопарк. В конце концов вы привыкнете к этой ситуации до такой степени, что сможете терпеть дискомфорт.

Выполняйте упражнения по преодолению стыда. Предположим, вы боитесь совершить ошибку и чувствуете незащищенность и стыд, когда полагаете, что ошиблись прилюдно. Преднамеренно сталкиваясь с тем, чего боитесь, вы можете одновременно изменить как неоправданное избегание и эскапизм, так и лежащие в их основе иррациональные мысли. Например, в течение всего дня носите два

носки разного цвета. Регулярно читайте карточку с мантрой, чтобы напомнить себе, что большинство людей не выделяют вас в толпе из-за цвета носков. А если кто-то и обратит на вас внимание, в этом нет ничего страшного.

Если вы будете регулярно работать над улучшением эмоциональных, когнитивных и поведенческих навыков, у вас будет меньше причин для тревоги, так как вы будете знать, что владеете проверенным способом противостоять им.

Базовый, эмпирический и практический уровни изменений

Что вы можете сделать, когда вас очень беспокоят тревоги и страхи? Вы можете осуществить глубокие и длительные изменения с помощью базовых, эмпирических и практических вмешательств.

Базовые вмешательства

На *базовом уровне* вы имеете дело с более глубокими и личными проблемами, которые связаны с непродуктивными паттернами в вашей жизни. Например, вы можете поставить себя в безвыходное положение из-за таких базовых проблем, как неуверенность в себе, неопределенность и жизнь в страхе сделать ошибку. Если тревога связана с неуверенностью, исследуйте личные ситуации, в которых вы в себе сомневаетесь, и выясните, почему вы это делаете. Какие ситуации связаны с тревогой?

Если у вас одновременно тревога и депрессия, обратите внимание на мысли о своей бессилии, когда вы думаете, что не можете ничего делать по-другому. Точно так же, как негативные чувства могут влиять на то, о чем вы думаете, ваши мыслительные процессы могут усилить душевные страдания. Если у вас тревога, связана ли она с убеждением, что вы не можете с ней справиться? Не слишком ли вы беспокоитесь, склонны к руминации и прокрастинации, когда было бы разумно приступить к исправлению ситуации?

Эмпирические вмешательства

На *эмпирическом уровне* вы надеваете академическую шапочку. Предположим, вы полагаете, что никогда не сможете преодолеть тревогу. Поможет ли признание этого пораженческого мнения *ошибочным ожиданием* взглянуть на проблему со стороны? Часто навешивание ярлыка на тревожную мысль может дать ощущение контроля над ней. Какие же вмешательства, основанные на фактах, помогут вам достичь желаемой цели? Начните думать в этом направлении, и вы встанете на эмпирический путь.

Практические вмешательства

На *практическом уровне* вы используете методы, основанные на здравом смысле, чтобы вызвать желаемые изменения. Например, вы получаете больше информации о той форме тревоги – и о противодействующих ей средствах, – которую вы больше всего хотите контролировать. Вы записываете тревожные мысли, чтобы раскрыть паттерны тревожных мыслей. Вы пробуете практические решения, например, представляете, как тревожная мысль тает подобно клубам пара. Вы тренируетесь уменьшать напряжение.

Упражнение: оценка своих тревог и страхов

Оцените каждое утверждение в столбце «Проблемы с тревогой и страхом» на основе того, насколько оно было применимо к вам в течение прошлого месяца. Если оно не отражает ваши мысли и чувства, обведите слово «никогда». Если утверждение в некоторой степени отражает ваши чувства, обведите слово «иногда». Если оно отражает постоянную серьезную проблему, обведите слово «часто».

Опросник на проблемы с тревогой и страхом

Проблемы с тревогой и страхом	Оценочная шкала			Главы с вмешательствами
«Я избегаю ситуаций, в которых должен находиться».	Никогда	Иногда	Часто	12 , 2, 3, 7, 10, 16, 17
«Я боюсь, что меня отвергнут».	Никогда	Иногда	Часто	22 , 1, 18, 19, 21
«У меня накапливаются проблемы».	Никогда	Иногда	Часто	7 , 2, 5, 19, 23
«Я беспокоюсь, что сделаю ошибки и потерплю неудачу».	Никогда	Иногда	Часто	19 , 2, 7, 14, 21, 22
«Я боюсь публичных выступлений».	Никогда	Иногда	Часто	6 , 19, 21, 22
«Обычно у меня плохое настроение».	Никогда	Иногда	Часто	10 , 3, 13, 14, 15, 19, 23
«Я оцениваю плохие ситуации хуже, чем они есть».	Никогда	Иногда	Часто	5 , 1, 2, 14, 15, 17, 21, 23
«Я чувствую, что сдерживаюсь».	Никогда	Иногда	Часто	20 , 3, 4, 13
«Я не знаю, что делать с тревогой».	Никогда	Иногда	Часто	2 , 3, 4, 6, 11, 13, 14, 23
«Страхи и фобии управляют моей жизнью».	Никогда	Иногда	Часто	17 , 2, 3, 12, 18
«Я тревожусь за себя».	Никогда	Иногда	Часто	21 , 2, 13, 19, 22, 23
«Я слишком много беспокоюсь».	Никогда	Иногда	Часто	13 , 3, 4, 5, 12, 14, 16, 22, 24
«Моя жизнь — это постоянные кризисы».	Никогда	Иногда	Часто	4 , 5, 7, 13, 14, 15, 19
«Я остро реагирую на свое самочувствие».	Никогда	Иногда	Часто	15 , 16 , 14, 21, 22, 23
«У меня тревога и депрессия».	Никогда	Иногда	Часто	23
«Мне трудно что-то менять».	Никогда	Иногда	Часто	14 , 6, 7, 10, 21
«У меня не прекращаются тревожные мысли».	Никогда	Иногда	Часто	11 , 2, 4, 5, 9, 10, 13
«Мне нужно успокоиться».	Никогда	Иногда	Часто	9 , 8 , 12, 15, 17
«Мне нужно больше заботиться о себе».	Никогда	Иногда	Часто	24 , 3, 4, 15
«У меня сложные тревоги и страхи».	Никогда	Иногда	Часто	18 , 10, 11
«У меня очень сильная тревога».	Никогда	Иногда	Часто	1 , 3 , 5, 16, 23

Заполнив опросник, сосредоточьте внимание на проблемах с тревогой или страхом, которые беспокоят вас больше всего. Числа справа означают главы этой книги, где вы найдете практические вмешательства для своих проблем; числа, выделенные полужирным шрифтом, означают главы, в которых содержится больше всего информации на эту тему.

Возможно, вам стоит сделать копии этого опросника на будущее. Вы можете снова им воспользоваться для оценки своих успехов. Полезно заполнять опросник раз в месяц. Результаты могут служить предупреждением, которое позволит предотвратить повторение паразитических тревог и страхов.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Вы обнаружите этот бланк в конце каждой главы. Он предназначен для того, чтобы вы отмечали свои достижения и записывали следующую информацию, которую стоит запомнить:

- ключевые идеи данной главы, которые вы считаете полезными;
- действия, которые вы можете предпринять для борьбы с конкретной тревогой;
- описание результата этих действий;
- описание того, что вы узнали из полученного опыта и какие действия хотели бы повторить, изменить или отбросить.

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.

3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

1.

2.

3.

Выполнение этого упражнения в конце каждой главы поможет вам сосредоточиться на методах КПТ, которые лучше всего вам подходят. Выделяя полезные для вас идеи, обдумывая свои действия и проверяя эти идеи на практике, вы сможете быстрее побороть тревогу и страх.

Глава 2

Тревоги и страхи как друзья и враги

В греческой мифологии ужас и страх – это порождение двух богов войны, братьев-близнецов Фобоса и Деймоса. Фобос отвечает за реальную и непосредственную опасность. Он вызывает ужас, панику и бегство. Деймос – за опасение, которое наполняет разум страхом перед тем, что должно произойти. В древности люди правильно понимали суть. Страх и тревога имеют много общего, но действуют по-разному (Perkins et al., 2010).

Страх связан с близостью. Когда вы находитесь рядом с тем, чего боитесь, вы пытаетесь убежать. Тревога связана со временем. Вы боитесь какого-то события в будущем. Вы предпринимаете шаги, чтобы его избежать. Знание этих связей может помочь вам решить, какие стратегии использовать для борьбы с тревогой и что делать, чтобы подавить страх.

Страх и близость

Вы смотрите в бинокль и видите пуму в полутора километрах от вас. Поскольку эта большая кошка далеко, вы чувствуете себя в безопасности. Или вы видите пуму в клетке в зоопарке. Она находится в непосредственной близости от вас, но вы снова не испытываете страха, потому что остаетесь в безопасном месте. Однако если бы в дикой местности вам пришлось столкнуться с пумой, которая готовится прыгнуть на вас с уступа, это вызвало бы сильную реакцию страха. Когда налицо опасность и вы уязвимы, начинает действовать *фактор близости*.

Ваши естественные страхи основаны на древней способности реагировать на внезапные изменения, избегать ядовитых существ и хищников и уходить от враждебно настроенных людей. В обыденной жизни вы редко оказываетесь в такой смертельной опасности. Однако такие события иногда происходят: например, на темной улице за вами идет незнакомец с закрытым лицом и, кажется, вас догоняет.

Насколько близко должна быть реальная опасность, чтобы вы на нее реагировали? Расстояние, на котором невербальные сигналы

обычно перестают восприниматься как угроза, колеблется от 30 до 90 метров (Stamp, 2012). Однако ваши реакции также зависят от осознания и точки зрения. Если вы сталкиваетесь со знакомой вам опасностью, которая может поразить с большого расстояния, правила меняются.

Ложные реакции страха

Большинство реакций страха – ложные. Мелькнувшая тень оказывается безопасной. Хруст на дереве – это белка, а не леопард. Несмотря на многие ложные тревоги, если страх даже один раз спас вас от ранения или смерти, он выполнил свою эволюционную функцию. Это похоже на страховой полис, который, как вы надеетесь, никогда не понадобится.

Что происходит, если тревожный сигнал страха не работает? Без врожденной боязни запаха кошки мыши теряют важный защитный страх (Kobayakawa et al., 2007). Мышь, которая не связывает запах кошки с опасностью, будет съедена. В следующий раз, когда вы захотите быть бесстрашным, учтите, что в отсутствие страха можно не выжить.

Возникновение страхов

Новые страхи могут появляться в результате непосредственного опыта или опосредованно.

Вы учитесь не касаться провода под напряжением, потому что знаете, что вас ударит током. Вы быстро извлечете этот урок или из непосредственного опыта, или зная, что удар током причиняет боль.

Вы видите, как вашего коллегу искалечило какое-то оборудование. Впоследствии вы вздрагиваете, оказываясь в этом месте. Этот страх вызван непосредственным наблюдением.

Вы видите, как другие люди реагируют на то, что считают опасностью (Olsson, Nearing & Phelps, 2007). Человек кричит в ужасе:

«Осторожно, змея!» Раньше вы никогда не видели живую змею, но крик все равно внушает страх. Впоследствии вы видите змею и вздрагиваете или начинаете паниковать.

У вас есть непосредственный и пугающий опыт. Вы ведете машину в дождь, около моста вас заносит, и вы попадаете в аварию. Позже,

когда вы едете в дождь и подъезжаете к мосту, вы боитесь, что машину занесет. Вы крепко сжимаете руль.

Это лишь несколько примеров того, как у вас могут развиваться новые страхи.

Переход от ложных страхов к облегчению

Экспозиция – это классический способ преодоления ложных страхов. Используя экспозицию, вы преднамеренно оказываетесь в непосредственной близости от пугающей вас ситуации. Можно делать это постепенно. Например, вы боитесь ездить в лифте. Однако вам предложили место, которое вы очень хотите получить, а офис, где придется работать, расположен в небоскребе. Пользоваться лестницей невозможно. Что же делать? Вы преодолеваете страх перед лифтами, привыкая к ним постепенно. Для начала можно просто войти в лифт и сразу выйти. Нужно сделать это несколько раз, пока вы не перестанете испытывать страх, находясь в лифте с открытыми дверьми. Следующий возможный шаг – доехать до второго этажа. И так далее. В конце концов, используя экспозицию, вы преодолеете свой страх.

Тревога, способствующая выживанию

Тревога предназначена для того, чтобы «подготовить человека к обнаружению угроз и защите от них» (Bateson, Brilot & Nettle, 2011). Иногда тревога похожа на шестое чувство относительно неуверенности и рисков в будущем. Если бы вы жили в доисторические времена и опасались входить в незнакомые темные пещеры, у вас было бы больше шансов выжить, чем у человека, который не боится пещер. Чувствуя тревогу, вы боитесь того, что произойдет в будущем. Угроза возникает позже. Понимание этого может быть достаточным, чтобы принять меры предосторожности. Например, вы можете испытывать естественное беспокойство, оказываясь в незнакомом месте. Вы бдительны и насторожены. Но вы можете осмотреться. И в результате понять, что вам нечего бояться.

В некоторых случаях ощущение опасности может быстро смениться наблюдением за ней. Так или иначе обе реакции возникают за доли секунды (Åsli & Flaten, 2012).

Что подпитывает тревожные фантазии

У тревоги есть две важные особенности: избегание будущей угрозы и облегчение после ее предотвращения. Это помогает миновать смертельных опасностей, но не действует, когда тревога сопровождается негативными, повторяющимися и паникерскими мыслями.

У вас может возникать сразу несколько тревог, и от этого ситуация воспринимается как более тяжелая. Например, вы боитесь мысли о неудаче, поэтому избегаете ситуаций, связанных с этой угрозой. Или тревожитесь о том, что вас отвергнут, и избегаете социальных ситуаций, связанных с этой угрозой. Всякий раз, когда вы избегаете того, чего боитесь, вы подкрепляете избегание, поэтому тревога все время возвращается.

Вы размышляете о своих тревогах, и они усиливаются. Вы пытаетесь остановить тревожные мысли, но они продолжают возвращаться. Вы пытаетесь подчинить это чувство, а оно только усиливается.

Исправляя ошибочные мысли, вы можете устранить осложнения тревоги.

Ошибочные предположения. Вы живете, боясь, что произойдет что-то ужасное. Вы не уверены в том, что именно произойдет, но предполагаете, что это будет катастрофа. Однако вы можете научиться изменять алармистские предположения. Попробуйте спросить себя: «Каков наилучший сценарий?»

Ложные ожидания. Вы действуете так, как будто верите, что ожидаемые вами несчастья неизбежно произойдут. В качестве альтернативы вы можете выдвинуть гипотезы, которые опровергают неизбежность вашего прогноза.

Преувеличение. Вы драматизируете любую возможную опасность. В качестве альтернативы преувеличивайте всю информацию, которая говорит в пользу противоположного вывода. Затем спросите себя: «Что находится между этими крайностями?»

Вероятностное мышление. Вы делаете волшебный переход от возможного к правдоподобному. Возможно, головная боль при напряжении означает, что у вас опухоль головного мозга. Чтобы опровергнуть это мнение, спросите себя, возникает ли эта головная

боль в состоянии стресса. Если это так, каково более логичное объяснение головной боли?

Мысли о своей беспомощности. Вы полагаете, что не можете измениться, потому что беспомощны. Эти мысли не только пессимистичны, но также заставляют вас сдаться еще до того, как вы начнете действовать. Для того чтобы сломать деструктивный паттерн, действуйте так, как будто этих негативных мыслей нет. Что бы вы делали, если бы их не было? Затем сделайте первый шаг.

Эмоциональное мышление. Вы игнорируете факты и размышляете о том, как сильно раздражены. Вы действуете, как будто тревожные эмоции подтверждают ваши негативные мысли, а негативные мысли подтверждают тревожные эмоции. Для того чтобы выбраться из этого порочного круга в рассуждениях, подумайте, как ученый отделил бы факты от фантазий и затем принял бы обоснованное решение. Этому научному процессу помогает вопрос: какие есть доказательства?

Боязнь чувств. Вы боитесь чувствовать фрустрацию, дискомфорт или страх. Вы изо всех сил стараетесь избегать напряжения, но получаете обратный результат: вы все равно чувствуете фрустрацию, дискомфорт или страх. Позвольте себе жить с напряжением, пока не увидите, что эти чувства могут измениться к лучшему.

Утрата объективного восприятия. Вы сосредоточены на худшем сценарии и игнорируете возможные позитивные альтернативы. Для того чтобы взглянуть на вещи по-новому, представьте столь же мощный позитивный сценарий или результат.

Ложные ассоциации. Вы знаете, что вторжение в дом – это опасность. Вы слышите скрип в своем жилище. Впадаете в панику при мысли, что кто-то проник на вашу территорию и намеревается причинить вам вред. Для того чтобы опровергнуть эту мысль, вы можете спросить себя: «Всегда ли скрип означает, что в дом кто-то забрался?» Можете ли вы после этого судить более здраво о том, что происходит на самом деле?

Для каждой мысли, провоцирующей тревогу, есть альтернативная мысль, которая может уменьшить чувство тревоги.

Переход от тревоги к облегчению

Используя *проактивное совладание*, вы можете решить проблему до того, как у вас снова начнется тревога. Например, вы ходите к врачу, так как у вас странные симптомы: головные боли, расстройство желудка и кишечника, проблемы со сном. Вы уверены, что это смертельное заболевание. После многочисленных обследований врач говорит, что вы здоровы. Вы продолжаете размышлять о своем самочувствии, но начинаете подозревать, что боязнь недиагностированного, но смертельного заболевания нереалистична и преувеличена. Как разорвать этот порочный круг?

Вы могли бы выполнить проверку реальности. Иногда вы действительно болеете; проблема заключается в беспокойстве по поводу несуществующего смертельного заболевания. Поэтому вы можете отметить, сколько раз за последние полгода беспокоились по поводу наличия у вас недиагностированного смертельного заболевания, например, паниковали по поводу боли в желудке, приняв ее за симптом рака. Возможно, по вашим оценкам, вы беспокоились примерно сто раз. Теперь вы можете посмотреть, сколько раз за тот же период у вас на самом деле диагностировали какое-либо заболевание. Вы понимаете, что вам был поставлен только один диагноз, и это был грипп. О чем это говорит?

Используя проактивное совладание, вы можете более здраво судить о том, когда важно сходить на прием к врачу, а когда лучше избавиться от преувеличений в своих суждениях.

Нейронные цепи, способствующие выживанию

Ум – это часть всей системы организма, «двухсторонней связи между мозгом и сердечно-сосудистой, иммунной и другими системами через нервные и эндокринные механизмы. Стресс возникает в результате взаимодействия между разумом и телом» (McEwen, 2006). В основе этой целостной системы организма лежат сложные *нейронные цепи, обеспечивающие выживание*, которые включают когнитивные процессы, мотивы, сенсорные системы, врожденные и приобретенные реакции, а также другие механизмы, позволяющие использовать возможности, решать проблемы, добиваться успеха и выживать (LeDoux, 2012). Это замечательная система. Но что, если вы

страдаете от чрезмерной тревоги и страха? Полезно знать, что при этом происходит.

Миндалевидное тело

Сенсорная система передает информацию об угрозе непосредственно в *миндалевидное тело*. Эта область мозга является центром страха и некоторых форм тревоги (Debiec & LeDoux, 2009). У миндалевидного тела простая задача – избежать вреда. Когда возникает опасность, миндалевидное тело представляет ваш рептильный мозг. Следя за ощущениями, миндалевидное тело предупреждает вас об опасности.

Миндалевидному телу не нужна полная картина происходящего, чтобы стимулировать выделение гормонов стресса. Вы автоматически замираете, когда оказываетесь в закрытом пространстве, откуда не можете уйти. (В доисторические времена замирание было лучшей тактикой выживания, потому что хищники обращают внимание на движение.) Когда вы готовы спастись бегством, эта реакция предоставляет вам лучший вариант действий.

Миндалевидное тело способно учиться новым страхам. Например, если на вас нападали, то позже вы можете почувствовать напряжение, оказавшись в обстановке, напоминающей о нападении.

Миндалевидное тело способствует возникновению негативных чувств, повышая перцептивную чувствительность к негативным стимулам (Barrett et al., 2007). Если миндалевидное тело чувствительно, то у вас много ложных тревог. Вы с большей вероятностью будете слишком остро реагировать на предметы, лежащие не на своем месте, а также на странные звуки, быстрые движения или неожиданные эмоции. В доисторические времена люди, которые были наиболее чувствительны к изменениям в окружающей обстановке и подавали сигнал тревоги, возможно, помогали выживанию группы.

Передняя поясная кора

Передняя поясная кора – это отдел головного мозга в форме ошейника вокруг мозолистого тела, расположенный в передней части мозга. Она регулирует эмоциональные и когнитивные процессы,

улаживает конфликты между конкурирующими областями мозга и исправляет ошибки. Вместе с префронтальной корой этот отдел головного мозга может посылать в миндалевидное тело сигналы, чтобы мы больше не замирали или не убегали.

Передняя поясная кора разрешает конфликты посредством корректирующих переживаний (Posner & Rothbart, 2007). Она обучается посредством сравнения переживаний и может включать и блокировать миндалевидное тело. Например, преднамеренное столкновение с мнимой опасностью может помочь исправить ошибки в восприятии, и исследования с использованием нейровизуализации показывают, что таким способом можно повлиять на префронтальную кору, переднюю поясную кору и медиальную орбитофронтальную кору. Эти области участвуют в оценке ситуаций, вызывающих эмоции, таких как встреча с пауком, которого вы боитесь (Linares et al., 2012).

Когда столкновение с пугающей ситуацией приводит к облегчению, нейровизуализация показывает пониженную активность в миндалевидном теле и повышенную активность в передней поясной коре (Goossens et al., 2007). Однако нам еще многое нужно узнать о том, как изменяется мозг в ответ на вмешательства, чтобы уменьшить тревоги и стрессы (Nechvatal & Lyons, 2013).

Отделение реальных угроз от воображаемых

Истинные тревоги и страхи могут сосуществовать с ложными, и важно отделить реальные угрозы от воображаемых, чтобы вы могли адекватно на них реагировать. В приведенной ниже таблице запугивание на работе используется в качестве примера проблемы, которая может вызвать как реальные тревоги и страхи, так и воображаемые или преувеличенные. В ней также указано, как вы могли бы реагировать в каждом случае. (Обратите внимание, что, когда проблема реальна, способы противодействия тревоге и страху одинаковы.)

Проблемы и реакции	Тревога	Страх
Реальная проблема	Вас запугивает сослуживец. Вы испытываете тревогу каждый раз, когда нужно идти на работу.	Вас запугивает сослуживец. Когда это происходит, вам страшно.
Как реагировать	Вы можете предпринять следующие действия: 1) развивайте навыки ассертивной коммуникации для нейтрализации угрозы; 2) попросите начальство вмешаться; возможно, оно переведет сотрудника, который вас запугивает, на другое место; 3) попросите перевести вас в другой отдел; 4) подайте судебный иск о том, что вас запугивают.	Вы можете предпринять следующие действия: 1) развивайте навыки ассертивной коммуникации для нейтрализации угрозы; 2) попросите начальство вмешаться; возможно, оно переведет сотрудника, который вас запугивает, на другое место; 3) попросите перевести вас в другой отдел; 4) подайте судебный иск о том, что вас запугивают.
Воображаемая или преувеличенная проблема	Вы сомневаетесь в том, что умеете отстаивать свое мнение, и чувствуете тревогу при мысли, что настаиваете на своем.	У вас есть мнение, которое отличается от мнения запугивающего вас человека, но, чтобы избежать конфликта, вы замираете и ничего не говорите.
Как реагировать	Определите основания для сомнений в себе. Рассмотрите их. Отделите проблемы с навыками от надуманных проблем, таких как иррациональная потребность быть совершенным и делать только неоспоримые заявления. В мире мнений совершенство — это недостижимая мечта. Примите тот факт, что иногда с вами соглашаются, иногда нет, а иногда вы сталкиваетесь с реакцией, когда человек в чем-то согласен, а в чем-то нет.	Пугающие убеждения и воображаемые страхи могут вызывать паразитический страх. Вы можете заняться ими, нейтрализуя паразитические мысли и осторожно выполняя действия, вызывающие страх. Например, вы можете по крайней мере один раз выразить ваше мнение, когда другие выражают свое. Затем поразмышляйте над тем, что узнали. Попробуйте сделать это еще раз, возможно, по-другому. Продолжайте упражняться, пока не привыкнете к этой ситуации; больше никогда не впадайте в оцепенение, когда у вас есть что сказать; будьте уверены в своих мнениях; проявляйте гибкость, изменяя свои мнения на основе фактов и логики.

Важно учитывать контекст. Если запугиватель – приятель или лучший друг вашего работодателя и вы не хотите, чтобы вас уволили, то некоторые из вышеупомянутых решений, возможно, не подходят. Но другие могут оказаться эффективными.

Упражнение: отделение естественных угроз от придуманных

Теперь опишите свои естественные и паразитические тревоги или страхи. Впишите в пустые строки свои естественные тревоги и страхи и соответствующие реакции, а также предполагаемые или придуманные тревоги и страхи и соответствующие реакции.

Проблемы и реакции	Тревога	Страх
Реальная проблема		
Как реагировать		
Воображаемая или преувеличенная проблема		
Как реагировать		

Описание этих эмоций может помочь осознать, какой у вас эмоциональный стресс – реальный или придуманный, а также как вы можете реагировать на каждый из них.

Полезный совет: работа с реальными и воображаемыми тревогами и страхами

Заслуженный профессор Университета Сетон-Холл доктор Джек Шеннон дал полезный совет для работы с сочетанием естественных и воображаемых тревог и страхов.

«У вас есть причина беспокоиться по поводу предстоящего события. Врач отправил вас к хирургу, который сказал, что нужна операция. Она заканчивается успешно в 80 процентах случаев. Если вы ничего не будете делать, то умрете с вероятностью 99 процентов. Очевидно, необходима операция.

Хирург планирует срочную операцию через три дня. Между тем вы можете думать только о 20-процентном риске. У вас настолько сильная тревога, что вы в замешательстве. Вы не можете ясно мыслить. Теперь у вас есть обоснованная тревога и эмоциональное паразитическое мнение, которое определяет ваши мысли и чувства. Но, используя следующий аналитический подход, вы можете узнать, как различать эти два состояния и как переключиться с алармистского паразитического мышления на аргументированную точку зрения и подлинное чувство обеспокоенности.

Вы обеспокоены по вполне понятным причинам, но вам не нужно чувствовать себя так, как будто вероятность умереть во время

операции равна 100 процентам. Можете ли вы пересмотреть это мнение?

Ваш паразитический выбор состоит в том, чтобы многократно напоминать себе, что вероятность умереть равна 20 процентам. Сделайте когнитивный сдвиг. У вас есть 80-процентный шанс выжить. Можете ли вы преувеличить эти 80 процентов?

Вместо того чтобы размышлять о наихудшем сценарии, используйте технику пари. Если бы у вас был 80-процентный шанс выиграть пари, сделали бы вы ставку на то, что выживете?

Избегайте делать только негативные выводы. Во всем сохраняйте равновесие. Подумайте о сценариях с позитивными результатами. Найдите позитивную альтернативу для каждого негативного результата».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 3

Решение проблемы тревоги

Худшие тревоги и страхи вы создаете себе сами. К счастью, есть эффективное решение этой проблемы, состоящее из четырех частей.

1. Научитесь распознавать и нейтрализовать различные формы тревожных мыслей и убеждений.
2. Развивайте эмоциональную устойчивость.
3. Реагируйте на паразитические страхи новыми целесообразными действиями.
4. Научитесь управлять собой.

В этой главе мы продолжим исследовать когнитивные, эмоциональные и поведенческие способы решения проблемы тревоги. Они также рассматриваются в других главах этой книги.

Нейтрализация тревожных мыслей

Одной из форм тревожных мыслей являются вопросы «что, если»: «Что, если я выставил себя дураком, когда выступал перед аудиторией?» или «Мой друг опаздывает на встречу. Что, если он погиб в автокатастрофе?» Эта форма тревожных размышлений является распространенным трансдиагностическим фактором. Пресекая на корню эти мысли, вы можете значительно уменьшить ваши душевные муки.

Обзор мыслей «что, если»

Вы можете беспокоиться: «Что, если неизвестный астероид угрожает жизни на Земле?» Вас волнует такая возможность, как будто это точно произойдет. Сложно изменить эти мысли, но вам будет легче, если вы признаете, что можете ошибаться.

Во-первых, вы можете разумно признать, что эта форма мыслей «что, если» содержит ошибочную информацию. Если вы полагаете, что поскольку конец света может наступить при вашей жизни, то так и произойдет, подумайте еще раз.

Рассматривая вероятность (а не возможность), вы можете уменьшить чувство неуверенности, беспомощности и уязвимости, которое сопровождает беспокойство по поводу возможных событий в будущем. Например, каковы шансы, что конец света случится в следующем году? Принимайте только те оценки вероятности, которые согласуются с известными научными фактами.

Оспаривание своих умозаключений

Пугающие прогнозы обычно включены в беспокоящие вопросы «что, если», например: «Что, если я заблудился?» Задавание другого вопроса может помочь шире взглянуть на вещи: «Что я должен делать, когда нужно найти дорогу?» Очевидно, вы можете использовать карту или GPS, но это практическое решение, возможно, не относится к сути дела.

Что, если ваш вопрос подразумевает, что вы не можете рассчитывать на себя, чтобы предотвратить проблему или справиться с ней, если она возникает? Например: «Что, если я кажусь взволнованным во время митинга?» Этот вопрос подразумевает вывод: «Люди меня не поддержат». Теперь вы можете исследовать главную проблему.

Для того чтобы опровергнуть этот главный вывод, вы можете спросить себя: «Где доказательства, что люди на митинге меня не поддержат, если я полагаю, что они думают, что я выгляжу взволнованным?» Честный ответ был бы таким: «Я точно не знаю, что происходит в умах людей в толпе». Подобные эмпирические вмешательства могут помочь посмотреть на суждения «что, если» с разумной точки зрения.

Развитие эмоциональной устойчивости

Эмоции могут вызывать мысли о нас самих. Вы просыпаетесь в скверном настроении и обвиняете в этом окружающих. Чувство тревоги может вызвать вводящие в заблуждение мысли для объяснения этого чувства, что, в свою очередь, способно усилить тревогу. Когда эмоции и мысли таким образом поддерживают друг друга, вы можете попасть в порочный круг.

Как разорвать порочный круг

Что вы можете сделать, если тревожные мысли и чувства подпитывают друг друга и мешают вам действовать? Для начала вы можете развить устойчивость к неприятным чувствам; вы с меньшей вероятностью будете бояться того, что, на ваш взгляд, можете выдержать.

Развивать эмоциональную устойчивость к паразитическим тревогам и страхам – значит позволять себе их испытывать. Эта идея может показаться непривлекательной. Однако ваша готовность переносить неприятные настроения, чувства и эмоции является проверенным способом повысить устойчивость к эмоциям, вызывающим дискомфорт. Это также помогает развить самообладание.

Полезный совет: прекратите убежать

Доктор Уильям Голден – преподаватель в Медицинском колледже Вейл Корнелл. У него есть сайт по активной самопомощи (<http://www.williamgoldenphd.com>), он также работает психотерапевтом в Нью-Йорке и в Брайклифф-Мэноре (штат Нью-Йорк). Ниже представлены его советы по борьбе с преувеличенными угрозами.

«Угроза и опасность могут быть реальными и внешними, такими как пожар, наводнение, болезнь или террористы. Однако опасность может быть преувеличенной, как страх перед полетом в самолете или боязнь заразиться СПИДом, пользуясь общественным туалетом. Угроза также может исходить изнутри, например воспринимаемая угроза самооценке в результате неудачи.

Избегание – это попытка убежать от угрозы или опасности. Давая временное облегчение, в долгосрочной перспективе избегание только усугубляет положение, особенно если угроза основана на дезинформации или нелогичности. Для того чтобы преодолеть тревогу, вы должны противостоять ей в мыслях и действиях.

Начиная работать над страхами и беспокойством, следует дать им определение. Беспокойство обычно выражается в форме „что, если?“, например: „Что, если я потеряю работу?“ С другой стороны, страх обычно более конкретен. Примером страха могут быть слова: „Я потеряю свою работу и стану бездомным“. Один из способов работы со страхом и тревогой состоит в проверке реальности.

Подвергните сомнению страх или тревогу: „Есть ли какие-либо доказательства, что я потеряю работу? Какова вероятность, что я потеряю работу?“ Вы также можете подвергнуть сомнению угрозу своей самооценке. Вы не становитесь никчемным в результате потери работы. Вы можете чувствовать себя никчемным, только если вы считаете себя никчемным. Вы можете подвергнуть сомнению логику своих суждений: считали бы вы своего лучшего друга никчемным, если бы он стал безработным?

Если вы все еще полагаете, что ваши тревоги и страхи имеют реальную основу, используйте следующий пятишаговый подход к решению проблем.

1. Дайте определение проблеме. В данном примере: „Что я буду делать, если потеряю работу?“

2. Придумайте варианты возможных решений, например: „Теперь я мог бы начать искать работу. Я мог бы начать составлять резюме. Я мог бы посоветоваться со знакомыми. Я мог бы заняться бизнесом в Интернете. Я мог бы поговорить со специалистом по подбору персонала. Я мог бы обратиться к специалисту по профориентации. Я мог бы получить пособие по безработице. Я мог бы договориться об условиях увольнения“.

3. Подумайте о преимуществах и недостатках каждого варианта, возможных последствиях для вас и значимых других и возможных результатах, а также о вероятности успеха каждой альтернативы.

4. Выберите лучшую альтернативу или лучшее сочетание альтернатив: вы не должны выбирать только один вариант. Часто сочетание подходов дает лучшие результаты.

5. Выполните разработанный вами план действий. Если вас постигнет неудача, вместо того чтобы сдаваться, начните заново, с нового определения проблемы и поиска вариантов ее решения. Вероятно, у вас будет новая информация и вы сможете найти новые выходы из ситуации. Не бойтесь советоваться с людьми, которых знаете и которым доверяете. Иногда другой человек может увидеть альтернативу, которую вы не заметили».

Как принять реальность

Тревога по поводу дискомфорта может быть одним из худших эмоциональных переживаний, но от нее можно избавиться. Вот четыре мысли, которые помогут.

Дискомфорт вас не убьет.

Неприятные эмоции в конце концов уходят.

Единственное, что может действовать угнетающе, – это усиление тревоги.

Подавляя пугающие мысли о напряжении, вы получите больше времени, чтобы управлять обычными и экстраординарными стрессами.

Эмоциональная устойчивость начинается с принятия реальности. Если вы напряжены, то вы напряжены. Именно так! Это не означает капитуляцию перед тревогой. Это также не означает, что вы должны быть довольны постоянными размышлениями о причинах ваших страданий.

Думая о дискомфорте, вы усиливаете чувства, которые не хотите испытывать, и, вероятно, вновь описываете состояния, которые связываете с этими чувствами. Это перефразирование (повторяющиеся негативные мысли) усиливает ваши страдания. Оно отмечается при различных формах тревоги и других неприятных эмоциональных состояниях, таких как депрессия (McEvoy et al., 2013). Если вы разрушаете паттерн руминации в одной области, то можете автоматически ослабить его в другой.

Хотя неприятные тревожные чувства иногда проходят сами собой, размышления об опасной ситуации обычно их усиливают. Если вы больше не будете бояться чувства дискомфорта, связанного с пугающими убеждениями, то вы с меньшей вероятностью их усилите. Если вы их не усилите, то испытаете меньший стресс.

Повысив эмоциональную устойчивость, вы сможете находиться в ситуациях, которые вызывают тревогу и страх, что вызовет более глубокие изменения в ваших мыслях и чувствах.

Займитесь проблемой

Скажем, вы художник и беспокоитесь, что люди раскритикуют и отвергнут ваши эскизы. Из страха перед критикой вы обычно не показываете свои работы. Вы знаете, что это глупый страх. Некоторые

ваши учителя и знакомые высоко оценивают ваш талант и эскизы. Вы получали премии за свои работы. Но однажды вас жестко раскритиковал какой-то художник, и из-за страха, что это снова произойдет, вы избегаете показывать свои работы. Пока вы это делаете, вы избегаете тревоги и страха по этому поводу, но не можете преодолеть тревогу и страх.

Экспозиция в два шага

Выход в том, чтобы делать противоположное: на поведенческом уровне задействовать то, чего вы боитесь, с помощью новых целесообразных действий. Вы можете сделать это в два шага: во-первых, мысленно разбейте решение проблемы на этапы; затем постепенно задействуйте то, чего вы боитесь.

Первый шаг можно разделить на четыре части.

1. Для начала вы представляете, что выставляете свои эскизы для публичного показа.

2. Вы представляете себя мухой на стене, которая слушает комментарии людей по поводу ваших работ. Каждый негативный комментарий вы уравниваете соответствующим позитивным комментарием.

3. Вы придумываете пять веских причин, по которым люди имеют различные эстетические предпочтения и, возможно, оценивают вашу работу по-разному. Например, некоторые полагают, что Мона Лиза Леонардо да Винчи выглядит усталой или что она недостаточно красива, несмотря на старания художника. Тем не менее это одна из самых известных картин всех времен. Смысл в том, что невозможно угодить всем. Действительно, вы не можете достичь совершенства, и некоторым людям не понравится то, что вы делаете, даже если ваша работа идеальна. Вместо того чтобы думать о других людях, делайте все, что в ваших силах.

4. Вы соглашаетесь с обоснованностью плюралистической точки зрения (подразумевающей, что одну и ту же ситуацию можно рассматривать по-разному) и признаете, что в случае с вашими эскизами – которые различаются по качеству – у вас нет никакой объективной причины бояться негативной критики от каждого человека, так же как вы не должны ожидать всеобщего признания.

На втором шаге вы переходите от этой мысленной репетиции к реальному выполнению упражнения.

1. Повесьте ваши любимые эскизы у себя дома, там, где они будут на виду.

2. Пригласите гостей. Услышав негативный комментарий, работайте над тем, чтобы принимать эти слова, не разочаровываясь в себе. (См. шаг 1.)

3. Напомните самому себе, что у каждого человека свои эстетические предпочтения и, возможно, люди воспринимают ваши работы неодинаково.

4. Осознайте, что у вас нет никакой реальной причины бояться негативной критики ото всех.

В качестве следующего шага вы могли отправить свой любимый эскиз на конкурс и посмотреть, что из этого получится.

Когнитивно-эмоционально-поведенческая матрица для управления временем и близостью

Иногда вы будете беспричинно тревожиться о ситуации, которая почему-то вызывает у вас страх. В конце концов вы столкнетесь с тем, чего боялись. Что вы могли бы сделать в тот момент, когда тревога переходит в страх? Вы можете использовать когнитивные, эмоциональные и поведенческие вмешательства, чтобы лучше управлять тревогами и страхами. Матрица когнитивных, эмоциональных и поведенческих вопросов может помочь вам решить, какие вмешательства использовать до возникновения страха, в точке перехода тревоги в страх и когда вы окажетесь в пугающей ситуации. Используя этот трехаспектный подход, вы можете управлять каждой фазой данного процесса.

Измерения	Тревога	Точка перехода	Страх
Когнитивное	Что я могу сделать, чтобы объективно взглянуть на опасную ситуацию?	Что я мог бы думать в точке перехода, где страх только начинает появляться?	Когда я испытываю страх, что я могу сказать себе о ситуации и ощущениях, чтобы побороть мысли, усиливающие страх?
Эмоциональное	Что я могу сделать, чтобы терпеть неприятные ощущения, связанные с тревогой?	Какие действия (мысленные и реальные) я могу предпринять, когда тревога переходит в страх?	Что делать, чтобы принять страх?
Поведенческое	Какие конкретные действия я могу опробовать заранее, чтобы эффективно совладать со страхом?	Какие действия я могу предпринять, чтобы противостоять страху в точке, где тревога переходит в страх?	Какие действия я могу предпринять, чтобы не отступить и избежать усиления страха?

Упражнение: план управления временем и близостью

Запишите конкретную угрозу, мысли о которой вызывают тревогу. Затем, используя предыдущую матрицу когнитивных, эмоциональных и поведенческих вопросов в качестве образца, впишите в представленный ниже бланк вмешательства для борьбы с этой угрозой.

Ваша проблема: _____.

Измерения	Тревога	Точка перехода	Страх
Когнитивное			
Эмоциональное			
Поведенческое			

Полезный совет: соберите свою команду изменения

Доктор Джон Норкросс – заслуженный профессор психологии в Скрэнтонском университете, сертифицированный клинический психолог и автор книги «Наука об изменениях: пять шагов к пониманию ваших целей и решений». Он дает следующий совет.

«Борьбу с тревогой и страхами не нужно вести в одиночку. Создайте команду из людей, настроенных на позитивные изменения, чтобы они помогали вам, а также поощряли и ободряли. Мы успешнее действуем сообща. Так что давайте дружить!

Вот некоторые простые советы по созданию команды. Обратитесь к одному или двум людям, лучше в разных местах (дома, на работе, в университете или в церкви). Вы можете даже найти их в группах поддержки в Интернете. Если сможете, найдите одного человека, который понимает, что такое тревога, и имеет опыт борьбы с ней; смелые люди и наставники стимулируют заинтересованность. Не все друзья или члены семьи согласятся войти в вашу команду, поэтому будьте готовы к вежливым „нет, но спасибо“. Остерегайтесь ложных помощников: тех, кто все отрицает („это никогда не будет работать“) или настаивает, что все, что помогало им, автоматически поможет вам.

Расскажите своей команде, в чем вы нуждаетесь (выслушивание, поддержка, отслеживание ваших успехов) и в чем не нуждаетесь (оценки, лекции, негативность).

Как только вы начнете бороться с тревогой и уменьшать ее, обращайтесь за поддержкой к своей команде. Вот краткий контрольный список, который позволит убедиться, что вы получаете максимальную помощь.

Мы общаемся как минимум несколько раз в неделю, чтобы меня поддержать.

Они выслушивают мои тревоги и поддерживают меня.

Я говорю, что мне от них нужно, хотя иногда это бывает нелегко.

Моя команда сосредоточена на позитиве и напоминает мне о прогрессе (несмотря на промахи).

Когда я их спрашиваю, они предлагают подсказки и дают конкретные советы относительно изменений.

Мы вместе достигаем целей и даже дружески соревнуемся в этом.

Члены команды нацелены на победу, честны и доверяют друг другу; иногда они прибегают к конструктивной критике – и я ее принимаю.

Я пытался оказать им ответную услугу, интересуясь их потребностями, поддерживая их изменения и общаясь с ними.

Мы вместе празднуем наши успехи!»

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

1. 2. 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

1.
2.
3.

К чему приводят эти действия?

1.
2.
3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

1.
2.
3.

Глава 4

Развитие навыков самонаблюдения

Тревога затягивает, поскольку вы все больше узнаете о более и более мелких проблемах и не так много о том, что можете сделать для освобождения от тревоги. Как это ни парадоксально, больше узнавая о том, чего вы можете достичь, вы больше узнаете о своем истинном «Я». Так как же вы преодолеваете ограниченность? Вы практикуете самонаблюдение. Используя самонаблюдение, вы делаете дополнительные шаги, чтобы исследовать свои тревоги и страхи, как будто наблюдаете за собой со стороны. Отслеживая, что происходит, когда у вас возникает тревога, вы можете понять, когда нужно вмешаться в этот процесс, чтобы изменить его.

Ведение дневника

Ведение записей может способствовать уменьшению тревоги и депрессии, и эта практика может быть особенно полезной для людей, которые не могут получить доступ к услугам специалистов соответствующего уровня (Stockdale, 2011). Есть много способов сделать это, включая написание эмоциональных рассказов на тему тревоги, на что отводится примерно по 15 минут в течение 3–4 дней (Pennebaker & Beall, 1986). Вы можете поэкспериментировать с этим подходом или делать записи ежедневно. Ведение дневника поможет собрать данные, чтобы провести различие между объективными рисками и вымышленными опасностями.

Для того чтобы вести записи, вы можете, помимо прочего, использовать мобильный телефон, технологию распознавания речи, компьютер, блокнот или учетные карточки. Выберите то, что кажется вам наиболее естественным. Скорее всего, вы воспользуетесь тем, что лучше подходит именно вам.

Подобным образом вы можете решить, как фиксировать информацию, – в свободном стиле или более структурированно. Свободный стиль может означать простое описание тревожных ситуаций, а также краткие заметки о том, что в связи с этим приходит вам на ум. Если вы хотите придерживаться более структурированного

подхода, можно описать запоминающееся событие, свое мнение о нем, а также вызванные им эмоции и поведенческие реакции.

Следующая таблица показывает, как организовать информацию в дневнике. В этом примере рассматривается пациент по имени Боб, который постоянно беспокоился. Боб начал с того, что описал связь между беспокоящими его ситуациями, мыслями об угрозе, эмоциями и действиями.

Беспокоящие ситуации и мысли об угрозе, эмоции и действия Боба

Беспокоящая ситуация	Мысли об угрозе	Эмоции	Действия
Друг опаздывает на встречу.	Друг попал в автокатастрофу и, возможно, погиб, и это ужасно.	Беспокойство, тревога, страх.	Хожу по комнате взад и вперед. Звоню другу. Выпиваю стакан вина.
Уведомление о заказном письме.	Случится что-то ужасное. На меня подадут в суд. Налоговая хочет провести аудит моих налогов.	Тревога и паника, и усиление беспокойства и паники, когда на ум приходят ужасные варианты событий.	Не иду за письмом. Выпиваю стакан вина.
Коллега прошел мимо, не поздоровавшись.	Должно быть, я сделал что-то не так. Меня отвергают. Это ужасно.	Тревога.	Избегаю смотреть на коллегу. Стараюсь не встречаться с коллегой. Мщу коллеге, сплетничая о нем. Выпиваю, чтобы не думать об этом случае.

Этих трех примеров было достаточно, чтобы убедить Боба, что он склонен делать поспешные выводы. Он отметил, что слишком много пил, чтобы снять напряжение, когда беспокоился. Ему определенно следовало разобраться с этой проблемной привычкой. Упражнение с ведением записей открыло ему глаза на то, что он должен изменить.

Упражнение: таблица ситуаций и процессов, связанных с тревогой

Составьте таблицу процессов, описав некоторые примеры ситуаций, в которых вы тревожитесь или беспокоитесь, мысли об угрозе, эмоциональные реакции и действия.

Беспокоящая ситуация	Мысли об угрозе	Эмоции	Действия

Описание этих процессов может помочь вам лучше увидеть паттерны, которые вы хотите сломать.

Исследование альтернативных гипотез

Когда тревоги и страхи вызваны пугающими мыслями, один из способов изменить этот процесс состоит в том, чтобы придумать *альтернативные гипотезы* или более позитивные предположения о том, что может быть на самом деле.

Предположим, что вы получили уведомление о заказном письме и понятия не имеете, о чем оно. Обратный адрес не указан. Вы можете сделать поспешный вывод, что письмо от адвоката, который собирается предъявить вам иск. У вас нет никаких доказательств, но вы полагаетесь на веру.

Каковы альтернативные гипотезы? Заказное письмо могло быть официальным извещением, что сосед заявил о несогласии со строительством гаража. Возможно, вы забыли обновить разрешение на содержание домашнего животного и получили уведомление. Письмо может быть сообщением о неожиданном наследстве, отправленным душеприказчиком вашего родственника, с которым вы давно потеряли связь.

Следующий шаг – сбор фактов, позволяющих увидеть, какая гипотеза верна, если таковые вообще имеются. Вы распечатываете и читаете письмо. Как только вы узнаете, что происходит, вы имеете возможность выбрать образ действий.

Пример заказного письма показывает, как определить, есть у вас проблема или нет. Воздержание от оценок до тех пор, пока вы не получите факты, обычно полезно в случае неопределенности, когда вы понятия не имеете о том, что впереди, даже в отдаленной перспективе.

Работа с катастрофическим мышлением

Альберт Эллис использует термин «катастрофизация», чтобы описать человеческую склонность остро реагировать на ситуации или превращать незначительную угрозу в большое несчастье: учащенное сердцебиение означает, что у вас сердечный приступ; неспособность выкинуть из головы песню означает, что вы сходите с ума. Эллис считает, что такое мышление распространено среди людей, которые страдают от постоянной тревоги (Ellis, 2000).

Вы когда-либо задавались вопросом, почему вы катастрофизируете? Вы видели, что член вашей семьи склонен делать из мухи слона? Вы научились этому из фильмов? Это могут быть важные факторы. Но есть и еще один. Если вы легко пугаетесь, возможно, вы склонны к катастрофизации и вам трудно избавиться от негативных мыслей (McMillan et al., 2012). Хотя вы не можете легко изменить склонность пугаться, вы можете научиться избавляться от негативных мыслей.

Катастрофизация идет рука об руку с *мнительностью*, означающей склонность к мысленному усугублению плохих ситуаций (Ellis & Harper, 1997). Вы можете использовать для описания событий паникерские слова, такие как «ужасный» или «кошмарный». В таком случае вы сообщаете себе, что дела обстоят очень плохо. Подумайте еще раз. Мнительность усиливает то, что вам не нравится. С другой стороны, смягчение выражений могло бы принести вам значительную пользу. Например, замените «ужасный» на «неприятный» и посмотрите, изменится ли что-нибудь.

Подумайте о том, как вы думаете

В катастрофическом состоянии вы, вероятно, сосредотачиваетесь на том, что вас беспокоит, и не анализируете свои мысли. Если вы обнаруживаете, что катастрофизируете, подумайте о своем мышлении.

Поскольку катастрофизация добавляет к ситуации негативный смысл, вы можете смягчить свои мысли, удалив его. Это можно сделать, начав с общего утверждения о последствиях тревоги в настоящий момент, и затем спросить себя, что произойдет дальше. Подход «а что дальше?» поможет ослабить катастрофическое мышление.

Предположим, вы не сдали важный экзамен. Вы можете сказать себе, что это полный крах. Вы можете предположить, что люди, которые узнают об этой неудаче, будут убегать от вас, как будто у вас заразная болезнь. Но верно ли хоть что-то из этого?

Возьмем общее утверждение «Это полный крах». Если вы говорите себе это, то можете подвергнуть сомнению свое мнение, спросив: «А что дальше?» Вы можете сделать вывод: «Я буду несчастным». А что дальше? «Вероятно, я вернусь к нормальной жизни». А что дальше? Вы можете сделать вывод: «Я все выучу и буду сдавать экзамен еще раз». Если практический результат в том, что вы снова будете сдавать экзамен, то почему бы сразу не перейти к этому решению, обойдя катастрофическую часть процесса?

Работа с руминацией

Вы можете тратить время, думая о прошлом и о том, что могло бы произойти, что вы сделали неправильно и в чем ошиблись. Вы думаете о том, насколько вы несчастны, что с вами не так и почему вы не можете измениться. Вы думаете о том, что не так с другими и почему они должны измениться. Вы думаете о том, что не так с миром и почему он должен измениться. Когда вы чувствуете себя пойманным в ловушку этого монолога, вы все больше узнаете о том, что вас беспокоит, и совсем мало о том, как избавиться от привычки к руминации. Можно ли разорвать этот порочный круг?

Выход из лабиринта руминации

Навязчивые мысли – это главная проблема, обычно возникающая при тревоге и депрессии (Olatunji et al., 2013). Если вы оказались в петле руминации, то можете использовать свои навыки самонаблюдения, чтобы ослабить этот процесс.

Посмотрите на свои мысли со стороны. Безоценочно *наблюдайте* (что происходит), *определяйте* (что является руминацией, а что нет) и *измеряйте* (частота, интенсивность, длительность) свои навязчивые мысли. Это исследование может помочь смягчить руминацию и беспокойство.

Вместо того чтобы считать стакан наполовину пустым, исследуйте, что находится в другой половине. Мир руминации

наполнен различными «мог бы», то есть тем, что вы могли бы сделать, или сказать, или подумать. Уравновесьте их воспоминаниями о том, что вы действительно сделали и чем вы довольны.

Размышляйте над проблемами, с которыми сталкиваетесь. Вы можете помочь себе, задавая продуктивные вопросы и находя объективные ответы. Каковы факты в этой ситуации? Каковы ваши варианты? Как вы собираетесь реализовать наилучший вариант? Задавая продуктивные вопросы и отвечая на них, вы, вероятно, лучше реализуете самые многообещающие варианты.

Действуйте здесь и сейчас. Колебание между печальными воспоминаниями и ожиданием пугающих событий отвлекает от настоящего момента. Прямо сейчас вы ни в чем не виноваты, поскольку чувство вины отражает прошлое. Прямо сейчас нет никаких страшных событий, поскольку тревога касается будущего. Если вам больше не о чем думать, просто посмотрите на тыльную сторону ладони. Вы видите именно то, что происходит прямо сейчас. Не слишком страшно, не так ли?

Развитие уверенности в себе

Преодолевая тревогу, вы можете научиться противостоять несчастьям. Эти навыки можно применить для использования позитивных возможностей и решения важных задач, таких как поиск отличного партнера, открытие бизнеса или отстаивание своих прав, когда с вами обходятся несправедливо. Осознавая ошибочные тревожные мысли и избегающие колебания, которые приводят к прокрастинации, вы не будете упускать возможности. Вы развиваете *уверенность в себе*, когда чувствуете ответственность за самого себя и за события вокруг вас, на которые вы можете повлиять.

Будучи уверенным в себе, вы осознаете, что вы хозяин своей жизни. Вы не требуете, чтобы мир изменился для вас, и вам не нужно, чтобы он изменялся. Вы воспринимаете жизнь и ситуации такими, какие они есть. Вы управляете действиями с помощью продуктивных намерений. Когда возникают неопределенные ситуации, вы решаете, какие из них заслуживают изучения. Вы позволяете себе жить с напряжением, которое является естественной частью жизни. С такой – более мягкой, но более сильной точки зрения – вам легче получить

доступ к психологическим ресурсам, чтобы ослабить, обойти или взять под контроль свои страхи, тревоги и конфликты. Вы лучше подготовлены к отстаиванию своих интересов.

Проявите реалистичный оптимизм

Активно преодолевая паразитические тревоги и страхи, вы можете развить *реалистичный оптимизм*, то есть веру в то, что вы можете применить свои таланты для создания более светлого будущего, решая сегодняшние проблемы сейчас. Вы готовы увидеть возможности и принять вызовы. Вы также знаете о реальной угрозе или опасности, когда сталкиваетесь с ней. Вы мотивированы, чтобы побеждать, но также чтобы попробовать другие способы, когда оказываетесь в тупике. Как реалистичный оптимист вы понимаете, когда перед вами каменная стена или когда вы можете сделать что-то, чтобы склонить чашу весов в вашу пользу.

Рассмотрим вопрос: можете ли вы продуктивно организовывать, регулировать и направлять свои действия, чтобы исследовать наиболее изнурительные паразитические тревоги и страхи, а также бороться с ними и преодолевать их? Если вы полагаете, что способны искренне прилагать усилия к этому, то вы оптимистичный реалист и сможете взять себя в руки.

Используйте интеллект, находчивость и волю

Для совершенствования навыков самонаблюдения вы можете применять три мощных способности – интеллект, находчивость и волю, – чтобы нейтрализовать паразитические тревоги или страхи. Вы можете пользоваться интеллектом, чтобы распознавать опасности и избегать их до того, как они появятся. С помощью находчивости вы можете найти новый способ пережить несчастья. Ваша воля к жизни может иметь главное значение.

Наличие высокой цели – это может быть жизнь ради семьи или выполнение важной жизненной миссии – значительно улучшает ваши шансы на выживание в опасных обстоятельствах. Такая цель повышает устойчивость к чрезвычайному эмоциональному дискомфорту. Если вы цепляетесь за дерево, попав в бурный поток, то ваша воля к жизни

может иметь большое значение. Однако намного чаще происходят незначительные стрессовые события.

Когда вас одолевают тревоги и страхи, вы не теряете интеллект, находчивость или волю, но иногда можете неправильно применять эти ценные способности. Вы используете интеллект, чтобы придумывать оправдания. Вы находите изобретательные способы избежать дискомфорта, вызванного страхом. Вы заставляете себя избегать страхов. К счастью, вы можете научиться ставить под сомнение оправдания, терпеть стрессы и придумывать новые способы справиться со страхом.

Полезный совет: пусть обезьяна сама о себе позаботится

Психотерапевт из Атланты, писатель и скульптор Эд Гарсия предлагает креативный способ найти место для обезьяны тревоги, сидящей на вашей спине.

«У меня был клиент с тревогой, вызванной страхом перед полетами. Ему казалось, что тревога – это обезьяна, сидящая у него на спине, и он никак не мог от нее избавиться. Каждый раз, когда он пытался забронировать билет на самолет, эта обезьяна удерживала его изо всех сил. Ему никогда не удавалось купить билет.

Я посоветовал ему в следующий раз, когда он будет заказывать билет, купить два билета. Один для себя и один для обезьяны. Когда он выздоровел после моего совета, я объяснил это тем, что всякий раз, когда человек принимает страх и сосредоточивается на том, что он хочет делать, несмотря на то, как он себя чувствует, тревога обычно становится управляемой. Что будет делать обезьяна, когда вы возьмете ее с собой? Ничего! В следующий раз, когда ему нужно было лететь на самолете, он не купил билет для обезьяны. Он незаметно пронес ее на борт».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

1.

2.

3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

1.

2.

3.

К чему приводят эти действия?

1.

2.

3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

1.

2.

3.

Глава 5

Нейтрализация двойных проблем

Вы когда-нибудь чувствовали, что попали в крутящуюся дверь тревоги, которая усиливается? Если это так, то у вас могут быть *двойные проблемы*, когда вы из одной проблемы делаете две или больше.

Вот как работают двойные проблемы. У вас есть проблема, например, новые и неясные физические симптомы. У вас серьезные основания для тревоги, и вы должны пойти на прием к врачу. Это достаточно плохо. Первый слой дополнительных проблем возникает, когда вы слишком много читаете о разных симптомах и приходите к выводу, что у вас страшная болезнь. Затем вас начинает беспокоить то, что вы слишком много беспокоитесь. Вы обвиняете себя в том, что беспокоитесь. Поскольку вы обвиняете себя, вы сердитесь на себя. Вы начинаете думать: «Я должен избавиться от этого чувства, я должен избавиться от этого чувства», – и можете усилить те чувства, которых хотите избежать. Как несложно догадаться, это преувеличение проблемы может перерасти в катастрофизацию.

Осознание мыслей, создающих двойные проблемы

Двойные проблемы принимают различные формы, включая боязнь страха, чувство беспомощности перед чувством беспомощности и панику из-за перспективы запаниковать. Альберт Эллис (Ellis, 2000) описывает это как вторичное беспокойство, когда вы наслаиваете одну проблему на другую.

Вот примеры мыслей, создающих людям двойные проблемы.

Я убиваю себя своими страхами.

Я должен сейчас же прекратить чувствовать тревогу.

Я больше не могу выдержать страх.

Это чувство ужасно. Я больше не могу его терпеть.

Я не могу измениться.

Я живу в аду.

Я схожу с ума.

Разрыв порочного круга двойных проблем

Двойные проблемы обычно включают два или больше из следующих пяти состояний: преувеличение проблемы, чрезмерное обобщение, неотложность, беспомощность и пассивность, а также круговое мышление. Хотя эти состояния, как правило, отмечаются в различных сочетаниях, вы можете исследовать их все вместе и заниматься каждым в отдельности. Изменяя основное состояние, можно одновременно улучшить другие, с ним связанные.

Преувеличение проблемы

При преувеличении проблемы вы слишком сосредотачиваетесь на пугающей ситуации или напряжении. Например, если тревога не дает вам заснуть, у вас будет множество двойных проблем: вы станете беспокоиться о том, что на следующий день будете чувствовать усталость, а также пытаться заснуть и обвинять себя в напряжении и неспособности это сделать. Вам лучше принять тот факт, что у вас тревога. И даже если вы не заснули, вы все же можете провести ночь спокойнее, чем если будете лежать и переживать из-за того, что не спите.

Чрезмерное обобщение

Чрезмерное обобщение – это слишком общий вывод. Двойные проблемы могут говорить о чрезмерных обобщениях, когда вы говорите себе: «Я не могу измениться» или «Я всегда буду бояться». Если у вас нет хрустального шара, то откуда вы знаете, что эти предсказания осуществляются?

Неотложность

Двойные проблемы предполагают неотложность, например: «Я должен сейчас же остановить тревогу». В этом высказывании очевидна непереносимость напряжения. Однако уточняющий вопрос может переключить внимание. Спросите себя: «Что самое худшее может произойти, если я сейчас же не прекращу чувствовать напряжение?» Среди различных возможных ответов есть один

разумный: вероятно, в следующую минуту вы будете испытывать тревогу и переживать то, что переживаете сейчас.

Беспомощность

Беспомощность – это убеждение, что вы ничего не можете сделать с данной ситуацией. Иногда это действительно так. Например, вы можете хотеть быть центральным игроком в команде Национальной футбольной лиги, но весите только 60 килограммов. С другой стороны, убеждение в неспособности измениться заслуживает повторного рассмотрения. Такие убеждения могут быть изменены благодаря новой информации и опыту. Можете ли вы вспомнить случаи, когда вы что-то улучшали в своей жизни?

Круговое мышление

В большинстве случаев при двойных проблемах мысли ходят по кругу. Например: «Поскольку я не могу измениться, мои страхи останутся со мной навсегда. Поскольку мои страхи будут продолжаться вечно, я не смогу измениться». Вот еще один пример: «Тревога – это ужасное чувство, и, поскольку я чувствую себя ужасно, тревога – это ужасно». Вы можете выйти из круга двойных проблем, взглянув на каждую из них как на предположение. В первом из приведенных выше примеров фраза «я не могу измениться» – это предположение. Во втором примере предположением является утверждение «страхи останутся со мной навсегда».

Полезный совет: придумайте для тревожащей вас поездки счастливый конец

Доктор Джудит Бек – президент Института когнитивно-поведенческой терапии Бека, соавтор книги «Когнитивно-поведенческая терапия» и автор книги «Рабочая тетрадь по уменьшению веса с помощью диеты». Она дает совет, как прекратить беспокоиться.

«Многие люди с проблемами тревоги активно фантазируют. Когда они думают о пугающем результате, то часто видят перед своим мысленным взором какой-либо образ. Например, если вы думаете: „Что, если мой ребенок попадет в автокатастрофу?“, вы

можете представлять, как его автомобиль сносит ограждение, съезжает в кювет и врезается в дерево.

Когда вы чувствуете тревогу, спросите себя, представляете ли вы негативный результат, который маловероятен. Если это так, измените этот образ на более реалистичный. Представьте, что вы режиссер короткометражного фильма. Спросите себя: «Как я хочу представить себе концовку этого сценария?» Например, вы можете снова увидеть сына за рулем, но он едет по шоссе, съезжает с него и приближается к дому. Изменение образа уменьшит тревогу».

Тренировка ума

Карл Поппер (Popper, 1962) пишет, что, если утверждение не может быть проверено и *фальсифицировано* (то есть будет доказано, что оно неверно), то к нему стоит относиться скептически. Например, вы можете полагать, что ангелы танцуют на булавоочных головках, но как подвергнуть это убеждение проверке, чтобы понять, можно ли его фальсифицировать? Такая проверка невозможна, потому что это выдумка.

Обычно легко фальсифицировать круговые мысли при двойных проблемах. Утверждение «Моя тревога будет продолжаться вечно, потому что я не могу измениться, и, поскольку я не могу измениться, тревога будет продолжаться вечно», – это предположение, а не факт. Для того чтобы должным образом его проверить, вам следует найти исключения для этого утверждения. Для начала вы можете дать определение ключевым словам. Что значит «измениться»? Что значит «не могу»? Что значит «вечно»? Когда ключевые слова в круговом утверждении определены, вам будет проще прекратить круговое мышление при двойных проблемах, видя свои ошибки и крайности.

Все ли формы кругового мышления иррациональны? Нет! В некоторых случаях круговые мысли могут не поддаваться фальсификации: «Моя внешность меняется, поскольку я становлюсь старше, и, поскольку я становлюсь старше, моя внешность меняется». Кроме того, не все страхи являются вымышленными, например, чувство страха, если кто-то угрожает вам ножом.

***Упражнение: фальсификация круговых мыслей при
напряжении***

Пошагово исследуйте петлю кругового мышления при двойных проблемах.

1. Опишите основное круговое утверждение, связанное с напряжением (слова, которые вы говорите себе):

2. Найдите и дайте определение ключевым словам в утверждении:

3. Найдите преувеличения, которые могут усиливать напряжение:
Найдите исключения для убеждений, преувеличивающих напряжение:

4. Найдите чрезмерные обобщения:
Найдите исключения для чрезмерных обобщений:

5. Опишите результаты своих усилий по фальсификации:

В основе большинства человеческих страданий лежат ошибочные мысли. Способность остановиться и обнаружить ошибочные мысли поможет вам избежать страданий.

Семь способов избавиться от двойных проблем

Вот семь советов для уменьшения ненужных страданий и развития уверенности в себе. В качестве бонуса вы можете дать себе баллы за каждый совет, который вы уже знаете или можете принять.

Признайте тревожные мысли. Если вы можете признать, что преувеличение значения события ухудшает ваше состояние, и полагаете, что можете избавиться от этих крайних мыслей, дайте себе один балл.

Отделите стрессовые мысли от адекватных. Вы можете делать трагедию из пустяков. Именно так начинаются двойные проблемы. Можете ли вы отделить настоящие проблемы от проблем, когда вы наслаиваете одно страдание на другое? Если вы способны провести это различие, дайте себе один балл.

Сосредоточьтесь на когнитивных триггерах. Мысли о тревожной ситуации могут вызвать эмоциональные страдания. Является ли ваше расстройство результатом убеждения, что вы не можете управлять событиями, которыми, на ваш взгляд, вы должны управлять? Бойтесь ли вы собственных чувств? Если вы можете увидеть связь между расстраивающими мыслями и усилением неприятных эмоций, то дайте себе один балл.

Ищите ложные атрибуции. Находите ли вы обычно какое-нибудь объяснение внутреннему напряжению, когда не происходит ничего заметного или значимого? Обнаружив такие атрибуции, вы можете использовать это знание в качестве сигнала для принятия быстрых корректирующих мер. Вы можете дать себе один балл за это достижение.

Классифицируйте тревожные мысли. Тревожные мысли принимают различные формы, такие как преувеличения и мысли о беспомощности. Классифицируя мысли, вы сможете уменьшить преувеличение или чувство беспомощности. Дайте себе один балл, если вы способны обнаружить бесполезные мыслительные процессы.

Понизьте драматизм. Вы можете сами создать себе неудобства, например, забыть пароль. Преувеличивая значение этих неудобств, вы можете использовать более сильные выражения, чем того требует ситуация, например: «Я не вынесу этого». Вместо этого опишите событие в конкретных понятиях: «Мне не нравится, когда я забываю пароль, и я предпочел бы, чтобы этого не происходило». Вы можете дать себе один балл за смягчение выражений.

Признайте необходимость работы. Хотя вы можете быстро увидеть паттерн тревоги, ее успешное преодоление обычно требует знаний, времени и работы. Если вы можете признать это, дайте себе один балл.

Что означают все эти баллы? Они указывают на то, что вы находитесь на пути к уменьшению двойных проблем.

Упражнение: ежедневная проверка двойных проблем

Если вы оказываетесь в ловушке двойной проблемы, скопируйте следующий бланк и используйте его как минимум три недели, чтобы ежедневно проверять наличие у себя двойных проблем. Используйте этот список для проверки полученных советов.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Признайте тревожные мысли							
Отделите стрессовые мысли от адекватных							
Сосредоточьтесь на когнитивных триггерах							
Ищите ложные атрибуции							
Классифицируйте тревожные мысли							
Понижьте драматизм							
Признайте необходимость работы							

Отмечая пункты, вы получите двойную пользу. Прежде всего, вы будете испытывать меньше двойных проблем. Вы также сможете увидеть свои успехи. Это даст вам преимущество.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 6

Тренировка самоэффективности для преодоления тревоги

Как успешные люди справляются с проблемами и преодолевают трудности? Их действия выражают то, что они думают о своих способностях. Это называется *самоэффективностью*, или убеждением, что вы способны организовывать, регулировать и направлять свои действия, чтобы научиться решать проблемы (Bandura, 1997). Трудно переоценить важность самоэффективности для преодоления тревоги.

Самоэффективность играет центральную роль в уменьшении тревоги (Benight & Bandura, 2004).

Постоянство в использовании эффективных мер против тревоги – это способ научиться управлять страхом и повысить уровень самоэффективности (Bandura, 1999).

Вы с большей вероятностью будете двигаться в позитивном новом направлении, если сможете объяснить изменение собственными усилиями, а не лекарствами, судьбой или удачей.

«Самоэффективность – это главный фактор поведения, однако только когда присутствуют надлежащие стимулы и необходимые навыки» (Feltz, 1982).

Вы можете повысить самоэффективность, собирая информацию, осваивая новый опыт, подражая эффективным действиям других, реагируя на убеждение и формируя другие психологические и эмоциональные реакции. Когда вы собираете новую информацию, вы узнаете о механизмах тревоги и о том, как принимать корректирующие меры. Освоение нового опыта означает пошаговое привыкание к страху и поощрение себя за каждое существенное достижение. Подражание подразумевает наблюдение за тем, что делают другие люди для преодоления тревоги; мы учимся посредством подражания, и вы можете быть склонны копировать то, что видите. Вам также может помочь поддержка друга. Он может не только ободрять вас, но и быть рядом, когда вы сталкиваетесь со страхом.

Если у вас был неудачный опыт в конкретной ситуации, например при публичном выступлении, возможно, вы недостаточно развили

самоэффективность в этой области. Но вы можете сформировать другие психологические и эмоциональные реакции, изучая новые способы интерпретации своего опыта. Например, начать рассматривать преодоление тревоги при публичных выступлениях как проблему, а не угрозу.

Структурированный подход к управлению тревогой и страхом

Предпринимая действия для уменьшения тревоги, вы повышаете самоэффективность, которая, в свою очередь, уменьшает стресс. Структурированный подход эффективен практически при любой форме тревоги. Мы возьмем в качестве примера тревогу при публичных выступлениях, так как это одна из наиболее распространенных форм социальной тревоги. У этого плана повышения самоэффективности шесть этапов: анализ проблемы, формулировка задачи, постановка целей, планирование действий, реализация плана и оценка своих действий.

Анализ проблемы

Страх перед публичными выступлениями основан на негативных ожиданиях, тревоге о том, что вас будут оценивать, чувстве неловкости и страхе перед отвержением. Вероятно, вы сосредотачиваетесь на своих неудачах в прошлом и преувеличиваете их (Cody & Teachman, 2011). Эти негативные воспоминания помогают поддерживать тревогу.

Анализ тревоги при публичных выступлениях можно начать с исследования когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов тревоги, которое покажет, какие дисфункции можно исправить. Вот четыре области, в которых следует проводить когнитивный, эмоциональный и поведенческий анализ страхов.

Какие внешние ситуации могут активизировать тревогу и страх? Внешним событием может стать задание произнести речь, возможность задать вопрос или задача поговорить с людьми на собрании.

Какие мысли об этих ситуациях усиливают тревогу и страх? Мысли текут непрерывно, как Амазонка. Вы практически всегда думаете о чем-то. (Попытайтесь прекратить думать в течение следующих пяти минут и посмотрите, что из этого выйдет.) Подумайте о своих мыслях. Вы слышите, как говорите себе что-нибудь вроде: «Опозориться было бы ужасно», когда собираетесь выступить перед людьми?

Чем сопровождается тревога? Тревоги и страхи редко возникают независимо от других состояний, таких как перфекционизм, чувство вины, прокрастинация, неуверенность в себе и подавление. Например, если вы полагаете, что должны произнести идеальную речь, в которой каждое утверждение неоспоримо, то вы лелеете несбыточную мечту.

Как относиться к публичному выступлению как к вызову? Отношение к публичному выступлению как к вызову значительно отличается от избегания той же ситуации, которую вы определяете как угрозу. Когда вы владеете мастерством публичных выступлений, сердце качает кровь более эффективно, потому что она течет с меньшим сопротивлением. С другой стороны, отношение к публичному выступлению как к угрозе приводит к сжатию сосудов. Для того чтобы кровь шла по кровеносной системе, сердце бьется сильнее (Blascovich et al., 2011). Студенты, физиологические показатели которых соответствовали восприятию публичного выступления как вызова, получали за него более высокие оценки (Seery et al., 2010).

Упражнение: анализ проблемы

Проанализируйте свои тревоги и страхи, ответив на следующие вопросы.

1. Какие внешние ситуации могут активизировать тревогу и страх?
2. Какие мысли об этих ситуациях вызывают или усиливают тревогу и страх?
3. Какие сопутствующие состояния усиливают ваши страдания?
4. Какие основные шаги вы можете предпринять для преодоления тревоги и облегчения сопутствующих состояний?
5. Что вы можете сделать, чтобы воспринимать проблему как вызов?

Этот анализ позволяет организовать мысли, подходя к проблеме как к вызову.

Когда вы видите в проблеме не угрозу, а вызов, вы прекращаете избегать угроз и начинаете искать благоприятные ситуации.

Формулировка задачи

Задача – это изложение цели. Формулировка задачи самосовершенствования выражает то, чего вы хотите достичь и как планируете это сделать. Вот некоторые примеры формулировки задачи для преодоления тревоги и страха.

«Я уменьшу страх, преодолев мысли о беспомощности».

«Я буду сопротивляться образам, внушающим страх, уравнивая их успокаивающими образами».

«Я уменьшу социальные страхи, развивая навыки светской беседы».

Упражнение: сформулируйте задачу

Какова ваша главная задача, когда вы преодолеваете свой главный страх или тревогу? Ниже оставлено место для формулировки задачи.

Постановка целей

Для выполнения задачи вам нужны значимые, измеримые и достижимые цели.

Если ваша цель значима и согласуется с объективно позитивным личным и социальным результатом, вероятно, ее стоит достичь. Способность выступать перед людьми – это конкретная цель, которая значима, если вы хотите не бояться высказываться в коллективе.

Если цель измерима, вы можете отслеживать прогресс. Обнаружение и изменение пугающих мыслей о публичном выступлении – это измеримая цель.

Знание того, что цель достижима, может вас мотивировать. Постепенное овладение способами развития эффективных навыков публичных выступлений – это достижимая цель.

Упражнение: назовите свою основную цель

Стремление к значимым, измеримым и достижимым целям – основной способ получения позитивных результатов. Сформулируйте свою основную цель.

Полезный совет: примите свою тревогу при публичных выступлениях

Работающий на Манхэттене психолог и психотерапевт доктор Рон Мерфи делится мыслями о том, когда признание тревоги при публичных выступлениях может помочь вам стать более спокойным оратором.

«Многие люди напрасно стыдятся того, что страдают от тревоги. Хотя верно то, что не все испытывают интенсивную или постоянную тревогу, люди с тревогой – это конечный продукт долгого эволюционного развития. Миллионы лет борьбы за выживание дали человечеству хорошо развитую реакцию „нападай или убегай“. Когда ранние представители нашего вида пересекали саванну, те из них, кто поглядывал через плечо, имели намного больше шансов остаться в живых и размножиться, чем те, кто любовался красивыми облаками. Таким образом, болезненная тревога – это очень хорошая вещь, а не что-то постыдное. Это как поставить двигатель „Феррари“ на машину гольф-класса. Это больше, чем нужно, но лучше, чем вообще без мотора.

Попытки замаскировать или скрыть тревогу, поскольку мы считаем это постыдным, обычно ее только усиливают. Типичный пример – боязнь публичных выступлений и другие социальные тревоги. Очень часто нас больше всего пугает мысль, что кто-то может заметить, что мы взволнованы! *Какой ужас!* Если мы можем принять тревогу, значит, мы можем заранее признать ее и перестать тратить силы, скрывая ее от других, что почти всегда приводит к обратным результатам. Многие ораторы считают, что сообщение аудитории о своей тревоге помогает расслабиться. Впоследствии им обычно говорят, что это признание сделало их более человечными и приятными людьми, а не слабыми и боязливыми. Попробуйте когда-нибудь так сделать!»

Планирование действий

План действий определяет шаги, которые вы предпримите, и их порядок. План действий обычно отвечает на три вопроса: С чего начать? В каком направлении двигаться? Что вы должны сделать, чтобы достичь цели?

Ответ на первый вопрос прост. Вы начинаете с тревоги или страха, например с тревоги при публичных выступлениях, которые хотите минимизировать или устранить.

В каком направлении двигаться? Если ваша проблема – публичные выступления, то в конечном счете вы стремитесь выступать перед аудиторией не более чем с опаской или страхом перед сценой, а возможно, с позитивным ожиданием, что вам удастся донести свои идеи до аудитории.

Что вы должны сделать, чтобы достичь цели? Ваш план может органично включать действия для достижения целей, обеспечивающих выполнение задачи. Например, вы можете развить когнитивные навыки для уменьшения негативных прогнозов, тренировать эмоциональную устойчивость к страданиям и предпринимать поведенческие шаги, чтобы управлять, минимизировать или преодолевать тревоги и страхи перед публичными выступлениями. Вы также можете проводить различие между тем, что имеет смысл и что безосновательно в автоматических негативных мыслях. Люди, использующие этот подход, основанный на самонаблюдении, демонстрируют существенное улучшение (Philippot, Vrielynck & Muller, 2010).

Осознание преград

Отвлекающие факторы и отклонения от прямого пути непременно будут мешать осуществлению даже самых лучших планов, поэтому подготовьтесь к возможным препятствиям. Хороший план учитывает потенциальные препятствия. Таким образом, важно учиться осознавать и преодолевать все, что может встать на вашем пути. Если вам известны преграды, с которыми вы сталкиваетесь, вы можете что-то сделать для их преодоления. Вот некоторые предполагаемые трудности.

Амбивалентность. Вы хотите изменений, но боитесь связанных с ними сомнений и напряжения, поэтому не предпринимаете никаких действий. Для того чтобы преодолеть амбивалентность, найдите идею или причину, которая может нарушить равновесие, и продолжите работать со своими тревогами. Возможно, вы хотите освободиться от тревоги.

Реактивность. Вы считаете, что действия, направленные на изменения, создадут угрозу для вашей безопасности. Для того чтобы преодолеть этот барьер, проведите анализ потерь и приобретений. Возможно, действия по преодолению тревоги вступают в противоречие с ее избеганием. Но когда вы что-то приобретаете – при отступлении или при движении вперед?

Эмоциональное мышление, вызывающее чувство дискомфорта, когда вы полагаете, что должны чувствовать себя комфортно, прежде чем что-то сделать. Преодоление тревоги – это обычно неприятный процесс. Если вы можете принять дискомфорт как его часть – вы двигаетесь в правильном направлении.

Реализация плана

Проверенный способ избавиться от ненужного страха – иметь дело с тем, чего вы боитесь. Я знаю, что это может показаться неприятным. Но избавление от страха включает его переживание как часть решения проблемы. Если у вас страх перед публичными выступлениями, велика вероятность, что вы испытаете тревожное возбуждение в ситуации, когда нужно выступить перед аудиторией. Важнейшая часть этого этапа включает переживание страха до тех пор, пока он не пройдет. Эта особенность процесса изменения многим не нравится. Однако, позволив себе пережить чувства, которых вы обычно избегаете, вы покажете себе, что можете их вытерпеть. Вероятно, вы обнаружите, что тревога со временем исчезает.

Оценка своих действий

Некоторые подсказки помогут оценить, успешно ли вы реализуете программу повышения самоэффективности для преодоления тревоги при публичных выступлениях (или в другой ситуации, когда вы испытываете тревогу и страх). Вы можете задать себе следующие вопросы.

Вы ясно сформулировали задачу?

Вы поставили перед собой значимые цели?

Достаточно ли детален ваш план, чтобы выполнить задачу?

Вы выполнили свой план?

Если на каждый из этих вопросов вы ответили «да», то вы двигаетесь в правильном направлении. Если вы ответили на какой-то вопрос «нет» – вернитесь и посмотрите, что может вам мешать.

Когда вы выполните план, можете продолжить оценивать свои действия. Есть три классических способа оценить управление тревогой или страхом:

- у вас более ясные мысли;
- вы чувствуете себя лучше;
- вы видите позитивные изменения в своем поведении.

После оценки своих действий вы можете решить, что вы на верном пути или что вы должны изменить свой подход или попробовать другой способ.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 7

Разрыв связи между прокрастинацией и тревогой

Прокрастинация – это серьезная трансдиагностическая проблема, которая может распространяться как неконтролируемый сорняк. Это привычка не успевать к крайним срокам и избегать решения проблем. Это симптом тревоги, депрессии или других эмоциональных расстройств. Это защитная реакция против столкновения с конкретной проблемой, такой как непереносимость неопределенности или страх перед неудачей. Она может включать все вышеупомянутое и многое другое.

Прокрастинация – это процесс

Прокрастинация – это автоматическая проблемная привычка неоправданно откладывать своевременные, значимые, приоритетные действия на другой день или время. Но для того, чтобы понять, как действует прокрастинация, вы должны рассматривать ее как живой процесс с определенными стадиями. Вы можете разбить процесс прокрастинации на обычно наблюдаемые фазы. В левом столбце следующей таблицы описан пример процесса прокрастинации с указанием стадий. В правом – примеры вмешательств на каждой стадии.

Пример процесса прокрастинации	Пример вмешательства
1. Прокрастинация обычно начинается с предвидения. Вас ожидает приоритетная деятельность, которую вы изначально считаете неприятной. (Это может быть небольшой дискомфорт, например, слабая отрицательная эмоция.)	Запланируйте продолжать действовать, даже когда вы отвлекаетесь на более безопасные или менее своевременные дела.

2. Вы оцениваете эту своевременную деятельность как неприятную, неудобную, угрожающую, утомительную, скучную или пугающую.	Негативные оценки, касающиеся опасности или утомительности приоритетной деятельности, могут быть верными. Но это не означает, что вы должны избегать своевременных и важных действий из-за того, что они вам не нравятся или вы не хотите их выполнять. Добавьте ободряющий комментарий, например: «В жизни есть некоторые неприятные обязанности и обязательства. Я буду действовать ответственно независимо от того, нравится мне эта задача или нет, а также боюсь я этой задачи или нет». (Это зрелая позиция.)
3. Вы всегда заменяете то, что откладываете, чем-то более безопасным, менее угрожающим или менее своевременным. Вы пишете сообщение другу, чтобы спросить о погоде. Вы читаете роман. Вы моете автомобиль. Вы чувствуете при этом облегчение и, вероятно, будете повторять эти действия, чтобы вам стало легче.	Напомните себе, что отвлечения — это <i>непрерывное условие</i> прокрастинации. Если вы не будете отвлекаться, то займетесь приоритетным делом, что в ваших интересах.
4. Вы будете практически всегда оправдывать промедление, говоря себе, что вы слишком устали, слишком ослабели, слишком не заинтересованы или слишком встревожены, чтобы действовать.	Задумайтесь о своих оправданиях, таких как: «Это слишком трудно. Я не могу вынести тревогу». Рассматривайте такую оценку как преувеличение, усиливающее тревожные эмоции, и откажитесь считать ее правдивой.
5. Прокрастинация практически всегда включает мысли о прокрастинации. Вы даете себе обещания, которые редко выполняете: «В следующий раз я сделаю это лучше. Я начну позже, когда буду лучше себя чувствовать. Я должен дать проблеме созреть».	Задумайтесь о таких мыслях, как: «Я слишком устал» или «Я сделаю это завтра». Пересмотрите эти решения о прокрастинации: «Я начну что-то сейчас. Затем я оценю трудности. Затем я решу, что делать дальше».
6. Вы можете чувствовать облегчение (и избавление), принимая решение об отсрочке. Это облегчение способствует принятию решения о прокрастинации в будущем.	Переживите дискомфорт, выполняя задачу. Вы получите вознаграждение позже, когда добьетесь успеха в самосовершенствовании, и еще позже, когда научитесь контролировать процесс прокрастинации и тревогу.

Упражнение: ваш процесс прокрастинации

Теперь ваша очередь описать свой процесс прокрастинации и решить, какие вмешательства будут работать в вашем случае. Укажите стадии прокрастинации, которые вы обычно проходите.

Затем опишите возможные вмешательства на каждой стадии для прекращения прокрастинации в любой момент.

Процесс прокрастинации	Вмешательства
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Когда вы видите то, что происходит, вы можете предпринять шаги, чтобы изменить этот процесс и извлечь пользу из своевременных действий.

Вторичная прокрастинация

Когда прокрастинация – это привычка откладывать дела, ее называют *первичной прокрастинацией*. Отдельные проявления первичной прокрастинации, возможно, не очень значительны, но паттерны могут быть большой проблемой. Вы можете чувствовать тревогу и подавленность из-за накопившихся отложенных дел. Хотя первичная прокрастинация не вызывает тревогу автоматически, откладывание дел часто приводит к тому, что вы чувствуете напряжение, беспокоитесь и жалуетесь на то, что у вас слишком много дел и вы ничего не успеваете. И конечно, постоянные отсрочки могут оказаться невыгодными в других отношениях, когда вы упускаете возможности, позволяя им ускользать от вас.

Когда прокрастинация – это симптом тревоги, ее называют *вторичной прокрастинацией*. Тревога первична. Прокрастинация – симптом тревоги.

Когда тревога сочетается с прокрастинацией, вы находитесь в замкнутом круге страданий: вы машинально избегаете того, чего боитесь, откладываете действия по разрыву порочного круга избегания и медлите с началом преодоления страха. Если вы не примете меры по

исправлению ситуации, вы потеряете возможность самосовершенствования. Вы будете ходить по кругу. Здесь прокрастинация препятствует преодолению себя и борьбе с тревогой.

Тревога и прокрастинация могут накладываться друг на друга. Например, и тревога, и прокрастинация могут являться результатом неуверенности в себе, страха перед неопределенностью или ощущения отсутствия контроля.

Когда вы пытаетесь разорвать связь между прокрастинацией и тревогой, у вас есть по крайней мере две задачи: борьба с первоначальным откладыванием преодоления тревоги (получения информации о тревоге и применения этих знаний) и борьба с прокрастинацией, которая является следствием тревоги (неспособность заниматься делами, потому что вы связываете их с переживанием тревоги).

В следующем разделе тревога по поводу возможной неудачи приводится в качестве примера того, как применять когнитивные, эмоциональные и поведенческие методы, чтобы разорвать связь между тревогой и прокрастинацией.

Страх перед неудачей и вторичная прокрастинация

Что вы можете сделать, если прокрастинируете, когда вам нужно бороться с тревогой по поводу возможной неудачи? В следующей таблице рассматриваются когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты прокрастинации, а также продуктивные альтернативы, планы действий и возможные результаты принятия мер.

Тревога, преодоление которой вы откладываете: *тревога из-за возможности не сдать экзамен.*

Аспекты	Проявления прокрастинации	Продуктивные альтернативы	План действий	Результаты
Когнитивный	Говорите себе, что после вечеринки будете более ослабленным и готовым учиться.	Вместо того чтобы отвлекаться, потратьте это время на учебу.	Признайте, что учеба может вызывать фрустрацию и что эта фрустрация — нормальная часть формального образования.	Большая терпимость к фрустрации. Успехи в учебе.
Эмоциональный	Говорите себе, что у вас должно быть настроение для учебы.	Подумайте о том, что мотивация может быть результатом действий.	Признайте, что вам не нужно вдохновение, чтобы делать то, что вы считаете скучным, если это поможет сдать экзамен.	Занимайтесь учебой так же, как вы решаете другие задачи, требующие времени и сосредоточения внимания.
Поведенческий	Присутствуете на вечеринке.	Потратьте «время для вечеринки» на учебу.	Скажите друзьям, что вы собираетесь заняться учебой.	Друзья уходят, позволяя вам подготовиться к экзамену.

Упражнение: связь между тревогой и прокрастинацией

Используйте этот формат, чтобы разорвать связь между тревогой и прокрастинацией. Заполните пустые строки, сначала описав тревогу, преодоление которой вы откладываете. Затем опишите когнитивные, эмоциональные и поведенческие проявления прокрастинации, продуктивные альтернативы, свой план действий для каждого аспекта прокрастинации и результаты его выполнения.

Тревога, преодоление которой вы откладываете:

_____.

Аспекты	Проявления прокрастинации	Продуктивные альтернативы	План действий	Результаты
Когнитивный				
Эмоциональный				
Поведенческий				

Как это ни парадоксально, для изменения привычки к избеганию работы нужно работать. Однако в долгосрочной перспективе это лучший способ разорвать порочный круг тревоги и прокрастинации, который ведет в никуда.

Прокрастинация, эмоции и принятие решения

В доисторические времена наши предки преуспевали и выживали, используя то, что было доступно, например, низко висящие фрукты на дереве. Времена меняются, но тенденция остается.

Когда то, что находится перед глазами, выглядит важным, вы можете игнорировать ценность большей выгоды в будущем (Ainslie, 2005). Иногда это не имеет значения. Вы пробуете ложку мороженого, когда ваша цель – похудеть. Побуждения также могут приносить вред. Легче залезть в долги по кредитной карте, чем откладывать на пенсию. Приятнее веселиться с друзьями, чем готовиться к завтрашнему экзамену. У вас также есть другие способности, например, предвидеть последствия своих действий и сопротивляться побуждениям. Вы откладываете деньги на пенсию. Вы занимаетесь, вместо того чтобы идти на вечеринку.

Древнегреческий миф о кентавре показывает проблему, возникающую из-за стремления к краткосрочной выгоде и пренебрежения важными долгосрочными достижениями, потому что они возможны лишь в далеком будущем. Получеловек и полулошадь, кентавр обладал инстинктами дикого животного, но мудростью и разумом человека.

Предположим, что вы кентавр и разрываетесь между двумя своими сущностями. Вы сталкиваетесь с бесконечным конфликтом между природой и разумом. Лошадиный аспект вашей личности стремится к удовольствию и избегает дискомфорта. Когда вами управляет лошадь, вы направляетесь в поле поест траву, к ручью попить воды и в сарай поспать. Обычно лошадь идет по пути наименьшего сопротивления. Но, возможно, это не всегда самый разумный путь. Однако ваша лошадиная сущность – это мощная движущая сила.

Теперь приходит Хирон, самый мудрый и самый могучий из кентавров. Он символизирует все лучшее из обоих миров. Он обладает даром обучения и руководства. Хирон понимает важность

сопротивления импульсивным действиям и стремления к долгосрочной выгоде, когда она уместна и желательна.

Как кентавр, вы действуете на двух уровнях. Есть биологический уровень, который Джозеф Леду (LeDoux, 2012) описывает как базовые нейронные цепи, ответственные за выживание, позволяющие реализовывать возможности и преодолевать жизненные трудности. Но мы также живем в социальном мире, где необходима определенная конформность. У нас есть социальные обязательства, включая выполнение работы в срок.

Таким образом, вы встанете перед выбором. Когда речь идет о выполнении обязанностей и обеспечении долгосрочной выгоды, важен самоконтроль. Когда вы втянуты в борьбу между противоречивыми побуждениями, важно объективно воспринимать происходящее. Возможно, Хирон сможет вам помочь.

Решение дилеммы при прокрастинации

Когда вы страдаете от вторичной прокрастинации, это похоже на наличие двойной задачи. У вас есть задача преодоления проблемной тревоги. У вас также есть подразумеваемая задача – избежать дискомфорта. Когда избегание дискомфорта является вашим приоритетом, вы склонны задумываться о негативных вариантах. Вероятно, вы будете откладывать решение проблем, которое может привести к избавлению от тревоги. Вы будете действовать с позиции «я хочу облегчения немедленно». Но к чему это приведет?

Всякий раз, когда разум говорит, что нужно потратить время на решение проблемы, а инстинкты тянут в другом направлении, вы должны принять *решение Y*. Одно ответвление буквы Y символизирует стремление к тому, что получить быстрее и легче, и игнорирование последствий в будущем. Другое символизирует ограничение побуждений ради большей выгоды в дальнейшем. Таким образом, главный вопрос решения Y: идти по пути наименьшего сопротивления или по пути продуктивных действий, когда вы боретесь с тем, чего боитесь, и преодолеваете это?

Использование хирона в качестве проводника

При решении этой дилеммы вы сталкиваетесь по крайней мере с двумя вызовами. Один заключается в том, чтобы признать наличие конфликта. Другой – в том, чтобы применить на практике ваши способности к организации, управлению и регулированию (самоэффективность), преодолеть тревогу и сделать то, что вы откладываете из-за тревоги.

Используя Хирона в качестве проводника, вы можете узнать, что у вас есть немало сил, чтобы избежать угроз и спастись от опасностей. Однако примитивные стремления к спасению и избеганию иногда неадекватны в социальном мире, где у вас есть планы и обязанности. С этой точки зрения не имеет значения, что вы хотите избежать препятствий и тревог, связанных с выполнением обязанностей. Иногда вы должны отвергнуть эти желания, если это в ваших интересах.

Принятие ответственности

Страх, тревога и прокрастинация имеют общую особенность: стремление избежать дискомфорта. Развитие эмоциональной устойчивости и выдержки является побочным продуктом принятия чувства дискомфорта, когда вы решаете заняться приоритетным делом.

Есть много способов взять на себя ответственность. Психолог Джон Доллард (Dollard, 1942) пишет: «Когда вы напуганы, остановитесь и подумайте. Исследуйте пугающую ситуацию. Посмотрите, представляет ли она реальную опасность. Если нет, то попробуйте выполнить действие, с которым связан страх».

Обдумывание ситуации и действие на основе этого анализа иногда оказывается непростым делом, и вы можете откладывать его по многим причинам. Вот несколько примеров.

Вы хотите избежать неприятных эмоций. Например, у вас тревога при публичных выступлениях, поэтому вы встревожены, когда думаете о выступлении. Следовательно, вы избегаете думать и о выступлении, и о преодолении тревоги.

Вы хотите уволиться и устроиться на лучшую работу, но прокрастинируете, потому что боитесь выглядеть глупым во время собеседования. Для того чтобы избежать этой тревоги, вы остаетесь на работе, которую ненавидите.

Вы хотите избежать выбора меньшего из двух зол. Вы находитесь в отношениях с человеком, который ведет себя деструктивно, но, поскольку вас тревожит перспектива остаться в одиночестве, вы откладываете решение этого вопроса и действия на основе разумных вариантов.

Однако есть много способов начать действовать продуктивно.

Ведите дневник прокрастинации. В этом дневнике описывайте тревожащую вас ситуацию, мысли, способствующие прокрастинации, и свои чувства. Проанализируйте содержание дневника прокрастинации. Используйте эту информацию для разработки стратегии позитивных изменений.

Когда ситуация кажется пугающей, подумайте о своих мыслях. Что вы говорите себе о ситуации, которой избегаете? Что вы говорите себе об эмоциях, которые испытываете? Что бы вам посоветовал сделать Хирон?

Разработайте план повышения самоэффективности для разрушения связи между тревогой и прокрастинацией. Сформулируйте задачу. Поставьте перед собой цели. Составьте план. Организуйте ресурсы. Выполните план. Оцените результаты. Внесите изменения.

Выполните упражнение против беспомощности для обдумывания ситуации. Если вы считаете себя беспомощным и поэтому не можете ничего сделать для прекращения тревоги, используйте *упражнение на невозможность*. Вместо того чтобы говорить: «Я не могу действовать», – скажите: «Я не могу ничего сделать, чтобы действовать или стать лучше». Вам нужен лишь один противоположный пример, чтобы фальсифицировать подобное вызывающее прокрастинацию предположение.

Проанализируйте выгоды. Спросите себя о краткосрочных и долгосрочных выгодах избегания проблем по сравнению с краткосрочными и долгосрочными выгодами их решения. Помогает ли этот анализ?

Напоминайте себе о необходимости действовать. Сначала активизируйте усилия по решению наиболее важных проблем. Двигайтесь к достижению продуктивных результатов. Сосредоточьтесь на долгосрочных выгодах. Терпите, но не поддавайтесь эмоциям из-за ненужных задержек. Совмещайте

реалистичные мысли с осознанными действиями для достижения поставленных целей. Преодолевайте отвлекающие спонтанные побуждения действиями «здесь и сейчас». Подталкивайте себя в направлении решений Y, которые дают продуктивные результаты.

Прекращение прокрастинации

Прекращение прокрастинации включает получение новых результатов путем преодоления сложной связи между тревогой и прокрастинацией с помощью интеллекта, находчивости и воли. Эта стратегия позволяет достичь следующих позитивных результатов:

- развитая способность эффективно выполнять обязанности;
- зрелость как результат компетентных действий;
- избегание ненужного стресса и поведенческих последствий, которые могут возникнуть из-за чрезмерного промедления;
- больше свободного времени для приятных занятий;
- преимущества репутации успешного человека;
- уверенность в себе как результат действий по достижению позитивных результатов;
- устойчивость к фрустрации, защищающая от ненужных страданий.

При прекращении прокрастинации вы можете быстро обнаружить, что неприятные чувства избегания ослабевают, когда вы с ними работаете. Так можно победить вторичную прокрастинацию, вызванную тревогой.

Полезный совет: тревога вас не убьет

Уилл Росс, администратор сайта REBTnetwork.org, консультант «горячей линии» и автор книг по самопомощи, предлагает свое мнение по вопросу о том, как мы приобретаем неприятные тревоги и страхи и как избавиться от этих отвлекающих факторов.

«В начале истории человечества способность испытывать тревогу помогала нам остаться в живых; это был механизм выживания. В наши дни способность испытывать ненужные тревоги создает ужасные неудобства. Мы испытываем тревогу, когда (1) чувствуем угрозу нашему комфорту, или благополучию, или самолюбию; (2) слишком высоко оцениваем ущерб, который нанесет угроза, и/или недооцениваем свою способность справиться с

угрозой; и (3) мы убеждаем себя в том, что должны избежать угрозы.

К счастью, у нас есть противоядие от тревоги. Так же как мы вызываем тревогу своими мыслями, мы можем устранить ее, полностью убедив себя в том, что (1) какой бы ни была угроза, это не конец света; (2) мы переживем угрозу – она нас не убьет; и (3) мы не должны избегать ее».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Часть II

Когнитивные, эмоциональные и поведенческие способы преодоления тревоги

- Проводите время на природе, чтобы успокоиться.
- Успокаивайтесь с помощью музыки.
- Активизируйтесь и используйте возможности, которых вы обычно избегали из-за тревоги.
 - Используйте проверенные способы расслабления тела и ума.
 - Остановите мысли, вызывающие тревогу.
 - Применяйте техники изменения и используйте воображение для сдерживания тревоги.
- Управляйте тревогами и страхами с помощью специального пятишагового метакогнитивного плана.
 - Выясните, как перестать заикливаться на тревогах и страхах.
 - Узнайте, как использовать метод ABCDE для преодоления тревог и страхов.
- Используйте принцип «время и близость» для борьбы с конкретными страхами.
- Используйте простой метод сортировки карточек для организации кампании против страха.
- Устраните эмоциональную травму тем способом, который органичен для вас.

Глава 8

Обращение к природе для достижения спокойствия

Практически у каждого человека есть любимое место на природе, которое ассоциируется у него со спокойствием. Вы можете наслаждаться океанскими волнами на пляже или закатом над далекой горой. Рассматривая пейзажи, которые вызывают у вас мысли о благоденствии и выживании, вы можете оказывать на самого себя успокаивающее действие. В этой главе предлагается несколько методов для включения видов природы в повседневную жизнь: от просмотра фотографий красивых пейзажей до физических упражнений на прогулке в лесу и наслаждения безмятежными видами природы под расслабляющую музыку.

Достижение спокойствия

По многим причинам вылазка на природу или просто любование пейзажами может оказывать успокаивающее действие. Выбор ландшафта для просмотра влияет на настроение или эмоции, которую вы хотите вызвать (Sabatinelli et al., 2011). Умиротворяющие пейзажи удовлетворяют древнюю потребность в безопасной и комфортной среде обитания. Покрытая зеленью местность с источником воды, по-видимому, имеет мощное позитивное влияние на человека (Barton & Pretty, 2010). Водные пейзажи, включая горные водопады, океаны, реки, озера и пруды, чрезвычайно приятны нашему глазу (McAndrew et al., 1998). Уходящие вдаль тропинки и реки вызывают любопытство, ощущение таинственности и очаровывают (Dutton, 2003). Открытые пространства могут быть значимее закрытых (Kravitz, Peng & Baker, 2011). Сочетание открытости и сложности ландшафта (пейзаж с рекой) вызывает исследовательский интерес. Неуместные объекты могут отвлекать (Walther et al., 2009). Если вы наблюдаете красивый пейзаж с разбросанными пивными банками, то чувствуете отвращение. Зловещие темные тени могут разрушить спокойствие пейзажа. Природа имеет преимущество перед рукотворными сооружениями (Ulrich, 1977). Однако люди предпочитают смотреть на открытые пространства именно с них (Stamps, 2008).

Отдых на природе успокаивает нервную систему. Пять минут упражнений в парке, работа в саду, каякинг или прогулка по тропе помогут расслабиться, если вы чувствуете напряжение. Но простое рассматривание фотографии или картины с видом природы также производит на многих успокаивающий эффект. Поэкспериментируйте. Выясните, что вам подходит лучше всего.

Радующие глаз пейзажи могут уменьшить стресс и улучшить самочувствие (Velarde, Fry & Tveit, 2007). Если сравнивать их с городскими сценками, то в офисе просмотр картин с видами природы уменьшает стресс и гнев (Kweon et al., 2008). Природные пейзажи способствуют более быстрому снятию стресса, нежели урбанистические (Brown, Barton & Gladwell, 2013). У людей, живущих в бедных районах и наблюдающих открытые пространства с зеленью, отмечается меньшая психологическая усталость (Kuo, 2001). Интересно, что умиротворяющие пейзажи примерно одинаковы в разных местах и культурах. Различия зависят от региона и адаптации к культурным нормам (Falk & Balling, 2010).

Полезный совет: сдерживание тревоги с помощью релаксации и ума

Доктор Ирвин Алтроус – супервизор в рационально-эмоциональной поведенческой терапии и адъюнкт-профессор (психиатрии и психологии) в Университете Куинс в Кингстоне (Канада). Он дает следующий совет.

«Даже в состоянии сильной тревоги ваш ум способен сохранять логику и контроль, как пилот, сажающий самолет в непогоду. Когда вас снова охватит тревога, проведите следующий эксперимент. Для получения лучших результатов сначала несколько раз поупражняйтесь в спокойной обстановке: представьте себе достаточно трудную проблему, сделайте первый шаг, используя сцены и слова, которые вас расслабляют, и перейдите к оставшимся шагам. Затем, если почувствуете подавленность из-за тревоги в реальной жизненной ситуации, выполните эти пять простых шагов.

1. Вызовите в воображении спокойный образ. Пусть это будет голубое озеро и теплый бриз, который вызывает легкую рябь на воде, сверкающую на солнце. Представьте звук волн, бьющихся о

берег. Теперь мысленно произнесите слова „спокойный, умиротворенный, безмятежный“.

2. Отметьте свой успех. Поскольку вы можете представить озеро, бриз, волны и звуки, а также мысленно произносите слова „спокойный, умиротворенный, безмятежный“, вы не ограничены тревожным ходом мыслей.

3. Подумайте, какие действия вы могли бы предпринять, чтобы успешно разрешить тревожную ситуацию.

4. Представьте, как вы спокойно делаете первый шаг.

5. Сделайте его!»

Пейзажи и вы

Вам может нравиться смотреть на водопад или пшеничное поле вдоль проселочной дороги. Эти сцены могут временно улучшить память, усилить внимание и помочь в решении когнитивных задач (Berman, Jonides & Kaplan, 2008). Что, если вы живете в густонаселенном районе, где не так легко найти виды природы? Если у вас есть любимый пейзаж, который вы видите из окна, обязательно смотрите в окно каждый день. Если вас окружают бетонные или деревянные конструкции и нет никаких зеленых зон, поставьте на подоконник симпатичные растения.

Сочетание видов природы с физическими упражнениями

Рассматривая приятный пейзаж и выполняя при этом физические упражнения, вы можете получить больше пользы, чем делая то же самое по отдельности. Упражнения на открытом воздухе, по-видимому, оказывают более быстрое позитивное влияние на настроение и самочувствие, чем занятия в клубе или спортзале (Barton, Griffin & Pretty, 2012).

Упражнение: ходьба на природе

Ежедневно прогуливайтесь на открытом воздухе в течение получаса или дольше, выбирая места с красивыми видами, например, у реки или ручья, откуда виден горизонт. Если вы живете в мегаполисе, ходите по пешеходным тропам, или ездите по

велосипедным дорожкам, или гуляйте в парках с открытыми пространствами. Для этого может подойти большой общественный парк с зелеными полянами, пешеходными тропами и водоемами. Если вы едете в большой город, можно поискать в Интернете «пешеходные тропы около [название города]».

Сами по себе физические упражнения – хороший способ уменьшить напряжение. Выполнение упражнений в красивом месте на открытом воздухе может быть еще более полезным.

Спокойствие и красивые пейзажи

Если у вас нет прямого доступа к природе, хорошей заменой могут стать фотографии (Stamps, 2010). Просмотр видов природы оказывает успокаивающий эффект и улучшает способность сосредотачиваться на когнитивных задачах. Картины, фотографии и образные словесные описания безмятежных пейзажей умиротворяют (Dunn, 1976). Живописные цветные фотографии могут вызвать те же чувства, что и пребывание на природе (Stamps, 1990).

Есть много способов использовать фотографии для релаксации.

Классическая спокойная картина – открытое пространство с деревьями, рекой и горной цепью на заднем плане. Выбирайте фотографии с открытыми пространствами и ясной видимостью.

Обратите внимание на цвет. Наш мир – это голубое небо и зелень. Неудивительно, что синий и зеленый – как правило, любимые цвета, связанные со спокойствием. Выбирайте виды с естественными голубыми и зелеными оттенками.

Используйте пейзажи в качестве фонового изображения на мониторе; выбирайте виды, которые у вас ассоциируются с покоем.

Украсьте рабочее пространство дома или в офисе умиротворяющими пейзажами. Разместите их на видном месте, где они будут часто попадаться вам на глаза.

Визуализируйте пейзажи, которые вам нравятся. Такая визуализация может оказывать успокаивающее действие.

Ежедневно наблюдая виды природы, вы испытываете приятные эмоции, которые со временем накапливаются. Хотя нет никаких лонгитюдных исследований долгосрочного эффекта от восприятия

пейзажей, стоит отметить, что люди готовы платить дополнительные деньги за возможность жить в живописной местности.

Использование возможностей

Если вы чувствуете, что у вас появится благоприятная возможность, и хотите себя мотивировать, попробуйте повторять активизирующие фразы, воображая или глядя на безмятежные пейзажи, а затем начните действовать.

Упражнение: расслабьтесь и активизируйтесь

Сделайте эти шаги, чтобы расслабиться и мотивировать себя на достижения значимой цели.

1. Начните со значимой цели, которая касается достижения успеха, например с подготовки к важному экзамену, который вы откладываете, потому что испытываете страх.

2. Выберите первый шаг, который вы сделаете, например, открыть учебник.

3. Выберите визуальный образ, который вызывает у вас умиротворение, например, ваш любимый вид на океан.

4. Придумайте три активизирующие фразы, которые настраивают на достижение цели, например: «Я помню о сдаче экзамена», «Я расслаблен и готов действовать» или «Я открываю книгу, чтобы готовиться к экзамену».

5. Вспоминайте или смотрите на визуальный образ, который вы выбрали на шаге 3, пока не почувствуете спокойствие.

6. Держа в уме спокойный образ, повторите каждую из активизирующих фраз шесть раз.

7. Начните действовать, открыв книгу.

Полезный совет: пять стадий фотографирования пейзажей

Дэйл Джарвис из Фейетвилла (штат Северная Каролина), графический дизайнер, профессиональный фотограф и директор по искусству и дизайну компании *AreaOne*, дает пять советов, как фотографировать умиротворяющие пейзажи.

«Следуйте простому правилу профессиональных фотографов: заблаговременное планирование спасает от плохих фотографий».

Спросите себя: „Что я хочу видеть на этом снимке?“ Помните об этом вопросе, когда увидите то, что хотите сфотографировать. Стадия композиции в значительной мере определит результат.

У всех фотографий есть ширина и высота. Интерес к сфотографированной сцене повышается вместе с глубиной. Помните о переднем плане, втором плане и фоне. Это может помочь создать ощущение глубины.

Оптимально используйте объект на переднем плане. Если возможно, расположите близко к камере цветок, дерево или другой предмет, чтобы добавить привлекательности и глубины.

Когда это возможно, используйте „золотой час“ для фотографирования природных ландшафтов. Это 30 минут до и 30 минут после восхода и заката солнца. В это время условия наиболее благоприятны, чтобы сделать качественную фотографию».

Музыка и релаксация

Расслабляющая музыка коррелирует с физическими измерениями, связанными с релаксацией. Ее прослушивание может понизить кровяное давление, улучшить функционирование иммунной системы и оказывать другое позитивное влияние, позволяющее снять симптомы болезни или предотвратить ее (Pothoulaki, MacDonald & Flowers, 2012).

Музыка, способствующая расслаблению, отличается большим количеством вариаций, колебаниями в паттерне громкости, оптимистичной тональностью, не слишком быстрой мелодией и чистым и ярким звуком. Хард-рок, рэп и техно (техно-поп) предназначены для возбуждения и активности, и такого рода музыка расслабляет меньше всего (Leman et al., 2013). Однако внезапные переходы от быстрой музыки к медленной, а также печальная музыка может способствовать спокойному настроению (van der Zwaag et al., 2013).

Музыка, которую человек считает успокаивающей, может вызывать физиологические изменения, связанные со спокойствием (van der Zwaag et al., 2012). Любимая классическая музыка может оказывать умиротворяющее действие (Trappe, 2009).

В природе также присутствует музыка, включая пение птиц и несметное количество других звуков, которые вы можете слышать,

когда оказываетесь под открытым небом в достаточно тихом месте. И если подходящая музыка может устранить психобиологические последствия стресса, то журчание ручья еще эффективнее (Thoma et al., 2013).

Упражнение: сочетание живописных видов и музыкальных эффектов

Выберите пять пейзажей и пять музыкальных произведений, которые вам нравятся. Попробуйте все сочетания. Оцените их. Выберите лучшие. Используйте одно из них два раза в день по пять минут (утром и вечером). На следующий день повторите то же самое с другим сочетанием.

Продолжайте делать это ежедневно, пока это будет вам нравиться. Экспериментируйте, чтобы понять, что вас расслабляет в наибольшей степени.

При расслабленном теле у вас, вероятно, будут мысли, соответствующие настроению. Такие эмоции помогают восстанавливать силы. В расслабленном состоянии вы вряд ли будете волноваться, и это хорошо.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 9

Расслабьте тело и ум

Хотя для снятия тревоги КПТ обычно более эффективна, чем методы релаксации (Cuijpers et al., 2014), релаксационный тренинг способствует гибкости ума (Lee & Orsillo, 2014) и может быть эффективной частью программы КПТ. Методы релаксации сами по себе оказывают от умеренного до сильного влияния на уменьшение напряжения при тревоге (Manzoni et al., 2008) и, по-видимому, эффективны для уменьшения генерализованной тревоги (Siev & Chambless, 2007). Когда речь идет о развитии навыков ассертивности и управлении фобиями, релаксация может быть полезна в сочетании с методами экспозиции. В этой главе описаны некоторые методы релаксации, включая диафрагмальное дыхание, визуализацию, медитацию и практики осознанности.

Дыхание и релаксация

Дыхательные упражнения просты в освоении и могут дать относительно быстрый эффект. Психолог Джон Карлсон описывает технику дыхания животом, которая может посылать успокаивающие сигналы в мозг (см. Предисловие). Эта техника предполагает такое дыхание, при котором брюшная полость расширяется, когда вы делаете вдох, и сжимается при выдохе. По мнению Карлсона, метод дыхания животом действует успокаивающе. Упражнения на медленное диафрагмальное дыхание могут вызвать чувство расслабления и улучшить внимание и понимание (Hazlett-Stevens & Craske, 2008).

Упражнение: практикуйте диафрагмальное дыхание

Выполните следующие шаги, чтобы научиться медленно дышать диафрагмой.

1. Сделайте вдох так, чтобы брюшная полость расширилась. Держите руки на животе. Вы должны заметить, как они перемещаются вместе с ним.
2. Сделайте глубокий вдох приблизительно за четыре секунды.
3. Задержите дыхание приблизительно на четыре секунды.

4. Выдыхайте в течение четырех секунд.

5. Подождите две секунды и затем повторите эту последовательность.

Дышите в этой последовательности в течение 2–4 минут или дольше. Некоторые рекомендуют выдыхать не менее 8 секунд. Поэкспериментируйте с каждым шагом, чтобы понять, сколько времени вам на него нужно и какие техники вам лучше подходят.

Воображение и релаксация

Использование воображения – хорошая возможность расслабиться. Один из способов релаксации – упражнения на визуализацию, в которых вы представляете приятные, расслабляющиеся образы.

Упражнение: визуализация приятных сцен

Найдите спокойное место и устройтесь поудобнее. По одной минуте воображайте каждую из сцен, описанных в следующих вопросах.

Можете ли вы представить желтого бумажного змея, плывущего высоко в ясном голубом небе?

Можете ли вы мысленно увидеть желтую розу, которая плавно раскачивается на легком ветерке?

Можете ли вы представить вид и звуки лесного ручья, бегущего под темно-зелеными ветвями деревьев?

Можете ли вы увидеть себя отдыхающим в кресле-качалке в тихой комнате?

Можете ли вы представить аквариум с плавающими в нем разноцветными тропическими рыбками?

Можете ли вы представить, что чувствуете себя тряпичной куклой?

Можете ли вы представить, как легкий туман висит над летним зеленым лугом?

Можете ли вы представить падающий лист, который плавно раскачивается в воздухе?

Можете ли вы представить слово «расслабься», написанное нежно-зелеными буквами?

Испытываете ли вы душевный покой? Если те или иные сцены вам особенно нравятся, потратьте на них больше времени. Не

беспокойтесь о том, насколько хорошо вы делаете это упражнение. Нет никакого правильного способа его выполнения. Используйте результаты упражнения как ориентир.

Еще один способ использовать воображение для релаксации – техника кварца.

Упражнение: использование техники кварца

Найдите небольшой кристалл кварца, который легко помещается в ладони (подойдет любой небольшой камень). Теперь выполните следующие шаги.

1. Представьте, что камень похож на диод, в котором электрический ток течет только в одном направлении.

2. Крепко сожмите камень в кулаке. Затем очень медленно разжимайте пальцы, пока он лежит у вас в руке. Представляйте, как ваше напряжение перетекает в камень.

3. Представьте, что притянутое в камень напряжение поймано в ловушку.

4. Примерно через две минуты выбросьте камень с оставшимся в нем напряжением.

В качестве альтернативы напряжению, вытекающему из вашего тела в камень, вы можете представить, как камень постепенно притягивает к себе поток тревожных мыслей.

Медитация

Среди различных техник релаксации медитация обычно оказывает наиболее сильное расслабляющее воздействие (Manzoni et al., 2008). Медитация – традиционный буддистский способ ощутить гармонию с самим собой и с окружающим миром. Простые методы медитации в целом более эффективны, чем более сложные, ритуальные варианты (Erpley, Abrams & Shear, 1989).

Люди с психологическим стрессом, которые участвовали в обширной восьминедельной программе снижения стресса на основе осознанности по методике Джона Кабат-Зинна (Kabat-Zinn, 1990), демонстрировали улучшение памяти, обучаемости, управления эмоциями и понимания; кроме того, в отделах головного мозга, ответственных за эти функции, увеличивалось серое вещество (Hölzel

et al., 2011). Медитация любящей доброты также способствовала увеличению серого вещества в областях мозга, связанных с сочувствием и управлением эмоциями (Leung et al., 2013). Люди используют медитацию любящей доброты для развития чувства безусловной доброты ко всем людям.

Психотерапия на основе осознанности может так же эффективно уменьшать тревогу, депрессию и стресс, как когнитивно-поведенческая терапия (Khoury et al., 2013). Однако методы осознанной медитации используются и при других состояниях (Eberth & Sedlmeier, 2012). Например, безоценочный подход может способствовать успокоению.

Упражнение: основной метод медитации

Выделите 10 минут, чтобы опробовать этот простой метод медитации. Вы можете сидеть, лежать, прислониться к стене или идти по лесной тропинке. Делайте это в том месте, которое вы считаете удобным и спокойным.

1. Когда выберете удобное место, повторите односложное слово или звук, например «ом». Это ваша мантра. Растяните это слово. Например, произнесите «ом» как «оммм».

2. Сделайте медленный вдох и медленный выдох. Когда вдыхаете, мысленно произносите «ooo», представляя гудящий звук. Как выдыхаете, произносите «mmm». Выполняйте эту последовательность действий каждые 10–15 секунд в течение 10 минут.

3. Если вы отвлеклись, вернитесь к повторению вашего слова.

Вам может быть трудно сосредоточиться на одном слове, не отвлекаясь на посторонние мысли. Не пытайтесь вытеснить их из сознания. Ваша единственная задача в это время – повторение того же слова.

Если вы решили заняться медитацией, запланируйте выполнять это упражнение два раза в день в течение следующих 8 недель. Выберите время, которое вам подходит, например, рано утром и вечером. Посмотрите, что получится.

Полезный совет: страх не присутствует постоянно

Психотерапевт из Атланты Эд Гарсия полагает, что чем сильнее вы пытаетесь избежать страха, тем в большей степени страх может управлять вашей жизнью. Гарсия советует подумать над следующим вопросом. Вместо того чтобы рассматривать страх как то, от чего нужно избавиться, что, если вы примете страх и возьмете его с собой в путешествие по жизни? Считайте пугающие мысли пассажиром в этом путешествии, а не постоянным атрибутом вашей жизни.

Когнитивная психотерапия на основе осознанности

В когнитивной терапии на основе осознанности сочетаются безоценочные методы буддистской и когнитивной терапии. Вы рассматриваете нежелательные мысли как сообщения, которые проносятся в голове, – вы не заикливайтесь на них. Когнитивная терапия на основе осознанности помогает при стрессе (Bishop, 2007), общей тревоге (Evans et al., 2008), сочетании тревоги и депрессии (Galante, Iribarren & Pearce, 2013), а также тревоге и депрессии по поводу лечения и рецидива рака (Piet, Würtzen & Zachariae, 2012). Вы можете использовать подход на основе осознанности всякий раз, когда вам на ум приходят нежелательные мысли. Вот пять правил, помогающих этому процессу.

1. Признайте, что тревожные преувеличения – это психические явления, которые не определяют ваше «Я».

2. Признайте, что тревожные мысли и чувства – это преходящие явления. Они заканчиваются, как буря.

3. Признайте, что тревожные мысли, существующие в настоящий момент, не определяют то, что произойдет впоследствии.

4. Признайте, что жизнь предполагает неприятные события и страдания, которые приходят и уходят, как ветер.

5. Основатель гештальт-терапии Фриц Перлз (Perls, 1973) учил, что, вместо того чтобы считать отдельные мысли или чувства чуждыми вам частями вашего существа, вы должны принимать, а не отрицать их. Ваши мысли и чувства принадлежат вам. Они являются частью вас в настоящий момент. Но они – это не весь вы.

Полезный совет: используйте когнитивное расцепление, чтобы отвергать негативные мысли

Доктор Стивен Хайес, профессор Фонда Невады на факультете психологии Невадского университета, соразработчик терапии принятия и ответственности и автор книги «Переходите из ума в жизнь», дает полезный совет для нейтрализации негативных мыслей.

«В нормальном состоянии мысли – это то, о чем они говорят. Если вы думаете, что вы крутой, то так оно и есть. Если вы думаете, что жизнь не стоит того, чтобы жить, то это так. Если вы думаете, что тревога – это ужасно, то это так. Методы расщепления предназначены не для того, чтобы устранять мысли, а чтобы помочь людям рассматривать мысли как мысли и создавать впечатление большей свободы выбора. Вместо того чтобы подчиняться диктату ума или жить на „автопилоте“, методы расщепления помогают нам сделать шаг назад и быть в состоянии наблюдать умственные операции, а не обязательно воздействовать на них, спорить с ними, сопротивляться им или делать то, что они говорят. Вместо этого мы можем сосредоточиться на них, что-то узнать из них и затем переключить внимание на то, что приносит смысл, жизненную силу и целеустремленность в нашу жизнь.

Для того чтобы увидеть, как работают методы расщепления, вспомните одну из своих классических, обычных оценочных негативных мыслей о себе или своей жизни. Выберите старую мысль, что-то вроде „Я никогда не буду достаточно хорошим“, или „Я не такой, как все“, или „Со мной что-то не так“. Попробуйте сделать следующее.

1. Представьте себя в детстве. Вообразите этого ребенка перед собой, и, когда образ станет отчетливым, пусть ребенок произнесет вслух эту тяжелую мысль. Как бы вы проявили сострадание к ребенку такого возраста, который думает о столь неприятных вещах? Как вы можете сейчас проявить сострадание к самому себе, когда у вас такая же мысль?

2. Отчетливо сформулируйте в уме тяжелую мысль и затем пропойте ее на мелодию *Happy Birthday*. При этом подумайте: эта старая машинальная мысль – ваш враг, или вы можете позволить ей оставаться с вами вместе с этой мелодией?

3. Снова подумайте об этой мысли, но вначале скажите: „У меня есть мысль, что...“ Если заметите последовавшие за этим реакции

(дополнительные мысли или эмоции), также назовите их (например: „Я испытываю чувство печали“).

4. Выразите суть вашей мысли одним или двумя словами (например, если у вас мысль „Я неудачник“, сократите ее до слова „неудачник“). Теперь произносите эту мысль вслух как можно быстрее в течение 30 секунд. Когда слово начнет терять смысл и вы начнете замечать, как оно звучит и что вы чувствуете, когда его произносите, спокойно подумайте, стоит ли позволять тому, что в своей основе является просто звуком и движением, управлять вашей жизнью.

Когда вы видите, как ум создает иллюзию буквального значения, вы можете придумать свои собственные методы, чтобы взять под контроль психические процессы. Эти методы хорошо помогают понять, как ум использует различные уловки, чтобы создать свою главную иллюзию. Если они применяются как средство для устранения, высмеивания или уменьшения ваших тяжелых мыслей, то обычно они также не работают, и причина в следующем: это означает, что вы соглашаетесь с другой мыслью (которая говорит, что тяжелая мысль должна уйти!). Расцепление не направлено на победу в умственной войне; оно необходимо, чтобы покинуть поле боя».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.

2.

3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

1.

2.

3.

Глава 10

Как разрушить связь между когнитивными процессами и тревогой

Психолог из Лас-Вегаса Джон Гейс в частной беседе рассказал мне историю про однояйцевых близнецов на океанском пляже. Один из них весело подпрыгивал. Он с громким криком понесся к волнам. Другой цеплялся за мать. Она держала его за руку и пыталась подвести к воде. На его глазах появились слезы, и он уперся пятками в песок.

Почему близнецы по-разному реагируют на воду? Один мальчик считает ее забавной, тогда как другой рассматривает как угрозу. То, как мы воспринимаем различные явления, влияет на то, что мы чувствуем. Не только Гейс указывает на это.

Греческий философ Аристотель сказал, что люди сами придумывают превосходство, гнев и стыд (Jebb, 1909).

Древние стоики полагали, что эмоциональные страдания вызваны ложными суждениями (Epictetus, 2004).

Психолог Магда Арнольд (Arnold, 1960) предположила, что эмоции являются результатом оценки событий.

Психолог Ричард Лазарус (Lazarus & Lazarus, 1994) считал, что эмоции вызваны оценками, когда мы принимаем во внимание наше благополучие.

Одни эмоции достались нам от доисторического прошлого, тогда как другие отражают наши современные социальные представления, убеждения и оценки. Когда дело касается совладания с тревогами и страхами, важно учитывать и примитивные эмоции, и современные, основанные на оценке.

Пятишаговый метакогнитивный подход

Действия и эмоции соответствуют тому, что вы думаете. Но адекватны ли ваши мысли? Неприятные чувства, которые являются результатом ошибочных интерпретаций и убеждений, требуют критической оценки.

Если тревога – это результат того, как вы определяете и оцениваете ситуацию, вызывающую тревогу, выполните метакогнитивную

переоценку. Подумайте о своих мыслях, найдите убеждения, вызывающие тревогу, и способы устранить ошибочные убеждения. Впечатляющее количество людей игнорирует эту последовательность шагов.

Как вы можете понять, что у вас тревожные мысли? Вы можете понять это по их результатам. Вы чувствуете их! Используйте следующий пятишаговый метакогнитивный подход, чтобы распознать и затем нейтрализовать тревожные мысли.

1. Определите *активатор тревоги* – это то, что вызывает тревожные чувства, например, изменение в настроении или ожидание пугающей ситуации.

2. Поразмышляйте над тем, что вы понимаете или о чем думаете. Преувеличиваете ли вы опасность, как напуганный близнец у океана?

3. Отделяйте вымысел от фактов. Вы можете рассматривать надвигающуюся ситуацию как что-то ошеломляющее. Запишите, что вы должны говорить самому себе, чтобы почувствовать себя ошеломленным. Говорите ли вы: «Для меня это слишком»? Если это так, что значит «слишком»? Вы имеете в виду напряжение?

4. Переоцените ситуацию с точки зрения совладания. Рассмотрите разумные и реалистичные альтернативные возможности, которые противостоят убеждениям, вызывающим паразитическую тревогу.

5. Развивайте эмоциональную устойчивость, позволяя себе испытывать такие эмоции, как тревога, страх и депрессия, которые, по вашему мнению, вы не можете выдержать.

Полезный совет: осознавайте то, что вы делаете

Живущий в Сан-Диего калифорнийский первосвященник доктор Джордж Морелли – клинический психолог и автор книги «Исцеление. Том 2. Размышления для духовенства, капелланов и консультантов». Джордж дает совет по осознанности.

«В литературе по когнитивным исследованиям описан клинический инструмент, называемый *осознанностью*, который можно использовать, чтобы избавиться от вредных привычек и преодолеть неприятные эмоции, например, тревогу. Осознанность – это „осведомленность, которая возникает в результате намеренного и безоценочного сосредоточения внимания на текущих переживаниях“ (Kabat-Zinn, 2003).

Для того чтобы идти по пути осознанности, выполните следующие шаги.

1. Сосредоточьтесь на сенсорных и физических аспектах настоящего момента.

2. Осознайте паттерны мышления, чувства и физические ощущения и научитесь проводить границу между ощущениями, мыслями и чувствами.

3. Практикуйтесь в принятии решений, основанных на сделанном вами выборе, которые выглядят правильными и которые не будут без необходимости ущемлять права других.

Когда вы помните о цели – о том, чего вы хотите достичь, – тревоги и страхи становятся очевидными барьерами, которые вы можете преодолеть на пути к выполнению важной задачи».

Случай Кена

Клиент по имени Кен страдал от тревоги после того, как с ним рассталась его давняя подруга. Кен чувствовал себя опустошенным и подавленным этой потерей. Он беспокоился, что никогда никого не сможет полюбить. Он использовал пятишаговый метакогнитивный подход, чтобы нейтрализовать тревогу, вызванную этой потерей, и освободиться от ненужных страданий.

Пять метакогнитивных шагов Кена для повышения эмоциональной устойчивости к тревоге, вызванной разрывом отношений

1. Определите активатор тревоги.	Любимая женщина Кена порвала с ним отношения и стала встречаться с кем-то другим.
2. Подумайте о когнитивных триггерах и усилителях.	Кен записал свои мысли, и это упражнение помогло ему сосредоточиться на пугающем предположении. Он беспокоился, что больше ни с кем не познакомится. Мысль о надвигающейся старости была очень неприятной. Он поверил в ее реальность.
3. Отделите вымысел от фактов.	Кен отделил мысли, основанные на фактах, от преувеличений. Факт: он был расстроен изменой и тем, что не предвидел ее. Такого рода потери мало кому понравятся. Однако мысли о том, что он никогда никого не полюбит и состарится в одиночестве, были преувеличенными и недоказуемыми.
4. Переоцените ситуацию с точки зрения совладания.	Сначала Кен переоценил свое положение, рассмотрев альтернативные возможности. (1) Возможно ли принять горечь потери и пережить ее? (2) Возможно ли спокойно думать о потере и измене и при этом испытывать печаль? (3) Возможно ли преодолеть чувство утраты и найти человека, которому можно доверять и которого можно любить?
5. Разработайте методы повышения устойчивости.	(1) Кен в течение пяти дней каждый день выделял один час, чтобы прочувствовать свою потерю. Он стал меньше ее драматизировать, когда решил перестать страдать от измены и принять свою печаль. (2) Он признал, что печаль основана на воспоминаниях. (3) Для каждого переживания он придумал сдержанное реалистичное описание, например: «Мне приятно это переживание, и я все равно могу наслаждаться этим воспоминанием, несмотря на потерю». Такие эмоциональные ярлыки не преуменьшают измену и горечь утраты. Вместо этого они помогают признать, что эти переживания — часть воспоминаний.

Сложно пережить предательства и потери. Гнев, тревога, неуверенность в себе и поиски виновных входили в набор эмоций Кена. Но время излечивает большинство ран. Ситуативные эмоции, которые когда-то были актуальны, в конечном счете исчезают. Мучения становятся терпимыми. Извлеченные уроки переносятся на следующую ситуацию. Жизнь продолжается.

Упражнение: пятишаговый метакогнитивный подход

Теперь ваша очередь попробовать пятишаговый метакогнитивный подход. Выберите проблему. Обратите внимание на тревожные мысли. Сопровитвляйтесь тревоге с метакогнитивной

точки зрения, отделяя факты от вымысла (следите за преувеличениями). Развивайте способность к совладанию, уменьшая ненужные негативные переживания и осознавая различные части общей картины. Развивайте внутреннюю устойчивость, не пытаясь подавлять эмоции, которые адекватны ситуации. Используйте следующую таблицу, чтобы отмечать свои успехи.

Пять метакогнитивных шагов для повышения эмоциональной устойчивости

1. Определите активатор тревоги.
2. Подумайте о когнитивных триггерах и усилителях.
3. Отделите вымысел от фактов.
4. Переоцените ситуацию с точки зрения совладания.
5. Разработайте методы повышения устойчивости.

Эмоции могут быть естественными, они могут вызывать мысли о себе или появляться на основе того, как вы оцениваете ситуацию. Когнитивные оценки и эмоции также могут подпитывать друг друга. Позже мы вернемся к этому вопросу.

Разрушение паттернов кругового мышления

Тревога обычно сопровождается круговым мышлением. Вы занимаетесь круговым мышлением, когда эмоции подтверждают ошибочное предположение: «Я боюсь, что под моей кроватью привидение. Поскольку я испытываю это чувство, то под моей кроватью есть привидение». Эти круговые мысли принимают крайние формы. Использование чувств для подтверждения убеждения, которое их вызывает, – сомнительная практика.

Вот обычная круговая петля. Вы сталкиваетесь со значимой, но неопределенной ситуацией. Вы ожидаете ужасный результат. Вы чувствуете тревогу. Вы действуете, как будто ваши тревоги подтверждают худший сценарий.

Один из способов вырваться из круга – сделать достаточно долгую паузу, чтобы заметить, что у вас круговое мышление. Если вы предварите свой вывод фразой: «Я предполагаю» («Поскольку я

чувствую страх, я предполагаю, что под моей кроватью привидение»), вы сможете помешать этой идее стать неоспоримым убеждением.

Использование воображения Для управления тревогой

Когда вы тревожитесь об одном и том же, сосредоточьтесь на себе. Есть вероятность, что вы услышите сценарии тревоги, которые построены вокруг когнитивных и поведенческих тем. Если это так, то вы можете переписать свой сценарий, чтобы создать новый функциональный рассказ.

Упражнение: самоутверждайтесь

Вообразите себя окруженным тревогами, и каждая из них играет роль в ежедневном представлении. Среди актеров есть социальная тревога, тревога из-за неуверенности в себе, страх перед потерей контроля и много других противоречивых персонажей, каждый из которых читает свой сценарий. Дайте имя каждому из них. Представьте, что все формы тревоги читают сценарии сериалов. Какова главная тема каждого сценария? В нем есть преувеличение? Каковы его начало, середина и конец?

Постарайтесь дать каждой тревоге голос человека, которого вы не уважаете. Может ли изменение интонации сделать голос тревоги непривлекательным?

Теперь сделайте главным персонажем голос разума. Напишите для него сценарий. Что думает персонаж, которого зовут Разум? Что чувствует Разум? Что делает Разум? Совет: когда переписываете сценарий, действуйте так, будто вы хозяин своей судьбы, и затем подавляйте любые споры с персонажами тревоги, объясняя, почему это так. Например, вы можете изменять мысли, выдерживать напряжение и действовать в своих интересах.

Вот еще одна идея: вы можете спросить у каждой тревоги: «Почему ты мешаешь позитивным изменениям и продвижению вперед?» Отдельно рассмотрите ответы, основанные на неубедительной логике. Опровергните их.

Борясь таким способом с тревогой, вы можете изменить свою точку зрения. Вы также можете использовать воображение, чтобы отвести

голосу разума более важную роль. Если вы представите образ разума, когда у вас появляются мысли, вызывающие тревогу и страх, вам будет легче изменить сценарий тревоги.

Разрешение конфликта между приближением и избеганием

Радость и тревога – полные противоположности (Lench, Flores & Bench, 2011). Радость – эмоция приближения. Тревога – эмоция избегания. Неудивительно, что легче добиваться успеха, когда вы радуетесь, и радоваться, когда вы достигли успеха (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Именно поэтому вы склонны использовать возможности, которые вы связываете с благодеянием и радостью. Вероятно, вы избегали бы тех же самых ситуаций, если бы рассматривали их как угрозы.

Когда вы боитесь того, чего хотите, вы можете чувствовать себя зажатым между молотом и наковальней. Например, вы чего-то хотите, но связываете приближение к этому с дискомфортом и хотите избежать ощущения дискомфорта. У вас возникает конфликт между приближением и избеганием. Если вы сможете научиться приближаться к проблемам, заслуживающим внимания, которых обычно избегаете, вы повысите свои шансы на успех и счастье. Есть много способов сделать это. Один из них состоит в том, чтобы взвесить варианты.

Упражнение: весы правосудия

Вспомните важную цель, достижение которой вызывает у вас тревогу. Например, вам предстоит собеседование для устройства на работу, которая вам нужна (состояние приближения). Вы боитесь, что не пройдете собеседование (состояние избегания). Вы колеблетесь между желанием и тревогой. Вы чувствуете, что оказались в тупике. Как вы разрешите этот классический конфликт между приближением и избеганием?

Предположим, что вы держите в руках весы правосудия. На одной чаше лежит «приближение», а на другой – «избегание». Вы понимаете, что приближение к цели более важно, чем избегание

страха, однако на данный момент страх оказывается тяжелее. Можете ли вы склонить чашу весов в пользу приближения?

Представьте, что выгоды от достижения цели и выгоды от избавления от страха написаны на камешках. Ценность избегания написана на тонкой бумаге. Для каждого листка тонкой бумаги есть соответствующий камень.

Представьте, что на каждом камне описана выгода. (Если бы вашей целью была новая работа, то на камне могло бы быть написано: «лучшая оплата» или «лучший режим работы». Некоторыми из выгод от преодоления страха могли бы быть лучший самоконтроль, повышение самооэффективности и меньшее напряжение от ненужных страхов.) На тонкой бумаге также есть надписи, например: «облегчение в результате избегания». Опишите, что лежит на каждой чаше ваших весов правосудия.

Приближение	Избегание
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

В этом упражнении выгоды от приближения перевешивают выгоды от избегания. Вполне допустимо решать проблему таким способом, особенно если в прошлом вы действовали себе во вред. Помогает ли этот пример понять, как склонить чашу весов в нужную вам сторону?

Всякий раз, когда вы ставите избегание выше приближения к цели, вспомните о примере с весами правосудия. Однако вы не продвинетесь дальше этого разумного представления, если не сделаете необходимые шаги к успеху.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 11

Как избавиться от тревоги

Когда вы почувствуете тревогу, у вас будут связанные с ней негативные мысли. Например, вы можете беспокоиться о том, что не выспитесь и будете усталым. Это беспокойство может перерасти в тревогу из-за усталости. Вы также можете думать, что на следующий день у вас будут путаться мысли и вам будет тяжело общаться. В результате вы можете бояться того, что другие могут отвергнуть вас, а это повлияет на вашу самооценку.

Эти внутренние противоречия можно преодолеть с помощью метода *ABCDE* (Ellis, 2008), который вы можете применить для улучшения состояния практически при любом паттерне тревоги. В этой главе рассматриваются проблемы с тревогой у Фреда как пример того, как можно использовать метод *ABCDE* для решения сложной проблемы тревоги.

Случай Фреда

Фред был 48-летним вдовцом с двумя взрослыми детьми. Как успешный изобретатель он вышел на пенсию с вполне достаточными финансовыми ресурсами. После выхода на пенсию он еженедельно по несколько часов работал волонтером. Он был сильно ориентирован на семью. При любой возможности он проводил время с детьми и внуками.

Однако у Фреда были проблемы, и в основном они касались его старшей сестры Джинджер, которая жила не по средствам.

Жизнь Джинджер была постоянной чередой финансовых кризисов. Однажды она пожаловалась Фреду, утверждая, что потеряет свой дом и что она и ее семья окажутся на улице. Фред выписал чек, чтобы оплатить ее вторую ипотеку. Затем Джинджер не внесла вовремя плату за обучение дочери в колледже. Она утверждала, что племянницу Фреда отчислят, если на счет не поступят деньги. Фред выписал чек. Затем ее сыну понадобился автомобиль, чтобы он мог развозить пиццу. Джинджер сказала Фреду, что она боится, что сын снова станет употреблять кокаин, если не устроится на работу. Фред купил ему автомобиль.

Фред пытался преуменьшать масштабы проблем своих родственников, говоря себе, что рано или поздно все наладится. Эта надежда была иллюзией.

Отношения Фреда с сестрой и ее семьей не были полностью негативными. Когда его жена была жива, они ездили в отпуск двумя семьями. У него были хорошие воспоминания о детях сестры, о днях рождения и праздниках, которые они проводили вместе. Его дети и дети сестры продолжали поддерживать хорошие отношения. Фред не хотел потерять то хорошее, что было в их отношениях с Джинджер.

Когда они были детьми, Джинджер доминировала. Пользуясь тем, что она старше, Джинджер управляла Фредом. Если ей не нравилась одна из его школьных подруг, Фред бросал ее.

Джинджер не одобрила невесту Фреда. На этот раз он решил настоять на своем. Он отказался бросить женщину, которую любил. Фред не выносил конфликты. Он обратился к психотерапевту, когда тревога, вызванная конфронтацией, стала невыносимой.

Постановка целей

Когда вы получаете представление о своих тревогах, вы понимаете, что вам нужно осуществить определенные изменения в своей жизни. Поставив перед собой новые цели, вы сможете разработать стратегию и применить соответствующую тактику для их достижения. Фред, например, осознал, что не контролировал свою жизнь. Он хотел поставить себя в такое положение, в котором мог бы постоять за себя. Это было его целью. Его стратегия состояла в том, чтобы отстоять свои интересы, а тактика включала обучение решению проблем в отношениях с Джинджер с помощью метода *ABCDE*.

Фред осознавал, что сестра ведет себя так, как будто имеет право на его помощь; ее поведение можно описать тремя словами: излишества, право и эксплуатация. Он также начал видеть, как Джинджер всегда защищалась и отрицала ответственность. Так, когда Фред поднимал вопрос о ее чрезмерных расходах, Джинджер защищалась, отрицая свою ответственность. Когда Фред увидел поведение Джинджер в новом свете, он лучше понял, почему никогда

не мог найти с ней общий язык, потакая сестре. Он также начал понимать, что проблемы и действия Джинджер были ее проблемами. А его реакция на это была его проблемой.

Самой сложной проблемой для Фреда оказалась его собственная тревога. Ему не нравилось, что он чувствовал напряжение из-за тревоги. Он ужасно чувствовал себя из-за того, что считал себя слабым человеком, поскольку не решался спорить с сестрой. Фред решил использовать метод *ABCDE*, чтобы упорядочить информацию о тревоге и нейтрализовать тревожные мысли.

Применение метода *ABCDE*

Метод *ABCDE*, разработанный Альбертом Эллисом, – это обычная часть большинства программ КПТ, и его можно использовать для преодоления любого паттерна паразитической тревоги. Этот акроним обозначает пять шагов.

***A (adversity)* – неблагоприятная ситуация, или активирующее событие.** Первый шаг состоит в осознании этого триггера.

***B (beliefs)* – убеждения, касающиеся проблемной ситуации.** Они могут быть разной силы, обоснованными или ошибочными, или чем-то средним. На втором шаге вы определяете убеждения, касающиеся события, и делите их на две категории: обоснованные и ошибочные. (На шаге *D* вы получаете критерии для отделения обоснованных убеждений от ошибочных, чтобы это помогло вам реалистично взглянуть на ситуацию с тревогой и получить облегчение.)

***C (consequences)* – эмоциональные и поведенческие последствия наличия убеждений.** На этом шаге вы перечисляете последствия обоснованных и ошибочных убеждений. Например, последствием убеждения, что вы находитесь в угрожающих эмоциональных обстоятельствах, в которых вы беспомощны, может быть паника. При таких обстоятельствах вы могли бы отступить, когда наилучший вариант – двигаться вперед. Если бы вы полагали, что можете найти способ справиться с ситуацией, то чувствовали бы себя увереннее.

***D (disputing)* – постановка под сомнение вредных систем убеждений с помощью исследования и оспаривания.** В случае если вы плохо знакомы с данным процессом, этот шаг включает шесть

вопросов, формирующих мнение, чтобы помочь вам поставить под вопрос свои убеждения. Ответьте на следующие вопросы.

1. Соответствует ли данное убеждение действительности (то есть можно ли это убеждение подтвердить посредством эксперимента и основано ли оно на фактах)?

2. Помогает ли это убеждение достичь разумных и конструктивных целей?

3. Способствует ли это убеждение установлению позитивных отношений?

4. Согласуется ли это убеждение с измеримой реальностью?

5. Кажется ли это убеждение разумным и логичным в данном контексте?

6. Является ли это убеждение в целом полезным или вредным?

Когда вы овладеете этим шестишаговым методом, вы сможете изменить вопросы. (В главах 16 и 22 вы найдете дополнительные примеры того, как оспаривать тревожные мысли.) Этот процесс позволит сформировать точку зрения, которая относительно свободна от ошибочных убеждений и преувеличений в ситуации, вызывающей тревогу.

***E (effects)* – результаты осознания и оспаривания вредных мыслей.** Определив и прояснив эмоционально значимые убеждения, вы можете занять конструктивную позицию, основанную на правдоподобию, разуме и эксперименте.

Хотя метод *ABCDE* не будет приглушать нормальные эмоции, например, горечь потери, сожаление, фрустрацию и реалистичные тревоги и страхи, он вполне может уменьшить ненужное напряжение, которое возникает из-за ложных ожиданий, преувеличений и ошибочных предположений.

В следующей таблице показано, как Фред организовал информацию об отношениях с сестрой и над чем он работал, чтобы их наладить. Больше всего Фреда беспокоила тревога. Ему не нравилось, что он испытывал напряжение из-за тревоги. Он ужасно чувствовал себя из-за того, что считал себя слабым человеком, поскольку не решался спорить с сестрой. Поэтому сначала он сосредоточился на том, как ей противостоять.

Решение проблемы Фреда с помощью метода *ABCDE*

Неблагоприятная ситуация, или активирующее событие. *Сестра занимается эксплуататорскими манипуляциями, чтобы получить «принадлежащие ей по праву» деньги для покрытия чрезмерных расходов.*

Обоснованные убеждения по поводу данного события. Мне не нравится, когда меня загоняют в угол, где я капитулирую перед настойчивостью сестры и требованием денег, чтобы спасти ее от последствий ее собственных чрезмерных трат.

Эмоциональные и поведенческие последствия обоснованных убеждений. *Сожаление, разочарование поведением сестры и недовольство ситуацией.*

Потенциально ошибочные убеждения по поводу данного события. Я не могу отказать сестре. Убеждение, что уступки сестре устранят тревогу.

Эмоциональные и поведенческие последствия потенциально ошибочных убеждений. *Ненависть к самому себе из-за капитуляции. Непереносимость напряжения и бегство от него.*

Постановка под сомнение потенциально ошибочных убеждений. Фред напомнил себе о главных семейных ценностях. Он осознал, что хотел бы помочь сестре, если бы она была больна или если бы она никак не контролировала негативные события, но он не хотел помогать ей повторять то, что на самом деле было саморазрушающими привычками. Помня об этом, Фред задал себе шесть вопросов и ответил на них.

1. «Соответствует ли реальности мое убеждение, что я не могу отказать сестре?»
Ответ: «Нет. Есть исключения. Я женился на своей жене, несмотря на протесты сестры, и у меня был замечательный брак. У меня есть силы отказать ей».
2. «Помогает ли мне убеждение, что я должен избежать конфликта с сестрой из-за денег, достичь разумных целей?»
Ответ: «Нет. В действительности это мешает мне преодолеть тревогу, связанную с ее требованиями».
3. «Способствует ли конструктивным отношениям с сестрой мое убеждение в необходимости уйти от конфликта капитуляцией?»
Ответ: «Нет. Этот аспект моих отношений с ней дисфункционален и, вероятно, останется таким, пока она полагает, что может получать от меня все, что требует».
4. «Соответствует ли действительности мое убеждение, что я не могу защититься?»
Ответ: «Нет. Убеждение, что я слишком слаб и не смогу отстаивать свою позицию, — это страх, а не факт».
5. «Кажется ли разумным мое убеждение в правильности капитуляции и имеет ли оно смысл в данном контексте?»
Ответ: «Нет. Чрезмерные расходы сестры, ее убежденность в своих правах и эксплуататорские манипуляции необоснованны. Для того чтобы избежать конфликта, я позволяю самому себе неуважительно к себе относиться, называя себя слабым и глупым. Этот вывод основан на ложном представлении, что мое достоинство зависит от ее одобрения».

6. «Является ли мое убеждение в необходимости уступок в целом полезным или вредным?»

Ответ: «В данном случае оно в целом вредное. Оно отнимает время, эмоциональную энергию и деньги, не давая ничего взамен».

Результаты упражнения на постановку под сомнение убеждений. Лучшее понимание проблемы. Решение дать отказ Джинджер в ответ на настойчивые требования спасти ее от финансовых проблем. Осознание того, что самооценка не зависит от уступок чьим-либо ожиданиям и требованиям. Принятие себя независимо от одобрения сестры. Осознание того, что повышение устойчивости к напряжению поможет развить чувство внутреннего контроля.

Использование метода анализа *ABCDE* позволило Фреду прояснить ситуацию. В результате он принял меры и прекратил уступать финансовым требованиям Джинджер. Он сообщил о том, что почувствовал облегчение. Он заметил, что Джинджер начала жить по средствам. Его вновь обретенная смелость оказалась полезна и для нее.

Упражнение: применение метода ABCDE

Используйте метод *ABCDE* для борьбы со своей основной тревогой. Опишите неблагоприятную ситуацию (или активизирующее событие), любые убеждения (обоснованные и потенциально ошибочные), касающиеся неблагоприятной ситуации, а также эмоциональные и поведенческие последствия наличия этих убеждений. Затем поставьте под сомнение потенциально ошибочные убеждения и посмотрите, что происходит. Наконец, опишите результаты этого процесса.

Решение вашей проблемы с помощью *ABCDE*

Неблагоприятная ситуация, или активирующее событие.

Обоснованные убеждения по поводу данного события.

Эмоциональные и поведенческие последствия обоснованных убеждений.

Потенциально ошибочные убеждения по поводу данных событий.

Эмоциональные и поведенческие последствия потенциально ошибочных убеждений.

Постановка под сомнение потенциально ошибочных убеждений.

1. Соответствует ли данное убеждение действительности? (Можно ли подтвердить это убеждение посредством эксперимента? Есть ли доказательства этого убеждения? Основано ли оно на фактах?)
 2. Помогает ли это убеждение достичь разумных и конструктивных целей?
 3. Способствует ли это убеждение установлению позитивных отношений?
 4. Согласуется ли это убеждение с измеримой реальностью?
 5. Кажется ли это убеждение разумным и логичным в данном контексте?
 6. Является ли это убеждение в целом полезным или вредным?
-

Результаты упражнения на постановку под сомнение убеждений.

Полезный совет: уменьшите тревогу с помощью осознанности и рационального мышления

Доктор Винсент Парр – психолог, занимающийся частной практикой в Тампе. Майкл Грегори – бывший буддистский монах, директор Центра осознанной медитации в Пальметто (штат Флорида). Они дают полезный совет, как объединить рациональные методы и техники осознанности.

«Если вы страдаете от паразитической формы тревоги, боритесь с ней с помощью сочетания техник осознанности и подхода, основанного на рациональном мышлении. Начните с сопоставления мыслей „что, если“ со следующим уравнением тревоги:

$$T = ЧЕ + Ка + ЯЭНВ,$$

где Т = Тревога, или неприятное чувство страха;

ЧЕ = мысли „что, если“ о том, что с вами или любимым человеком может произойти что-то очень плохое, опасное или угрожающее;

Ка = катастрофизация, или эмоциональное преувеличение реальной или воображаемой ситуации путем определения ее как страшной или ужасной;

ЯЭНВ = убеждение „я этого не вынесу“, когда вы полагаете, что не можете терпеть неприятные чувства.

Признайтесь в том, что вы придумали будущее событие (ЧЕ), испугались этой возможности (Ка) и считаете себя неспособным вынести эмоции, связанные с этим событием, доказательств которого у вас нет (ЯЭНВ).

Как вам перестать мучить себя мыслями „что, если“?

Признайте, что вы испытываете паразитическую тревогу, и позвольте себе – без борьбы – наблюдать, как разворачивается эта тревога.

Помните, что нужно оставаться осознанным, то есть сохранять нереактивную и безоценочную осведомленность о себе и окружающем мире.

Осознайте, что паразитические мысли – это ментальная проекция, которая соединяет пугающие мысли и образы с тревогой, но мысли о мнимом несчастье не подтверждают реальность этого несчастья.

Выбросьте из головы образ ожидаемого несчастья, позволив ему пронестись в уме как случайному нервному импульсу.

Переключитесь с пассивной точки зрения на активную. Говорите с собой реалистично и уверенно. Например: „Паразитическую тревогу усиливают мысли и образы. Это тревога не существует без мимолетных мыслей или образов, сопровождающих тревогу“.

Используйте утверждения, способствующие совладанию, чтобы оспорить эмоциональные преувеличения и мысли о своей беспомощности. Например: „Даже если то, что я вообразил, случится, это будет не более ужасно, чем я предполагаю. Хоть это и неприятно, я могу вытерпеть то, что мне не нравится“. (Утверждения, способствующие совладанию, – это проверенный способ ослабить такие отрицательные эмоции, как тревога.)».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

1.

2.

3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

1.

2.

3.

К чему приводят эти действия?

1.

2.

3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

1.

2.

3.

Глава 12

Поведенческие методы преодоления страха

Экспозиция – это важнейшая часть когнитивного, эмоционального и поведенческого подхода к преодолению страхов, фобий и паники. Это форма научения, при которой вы многократно помещаете себя в пугающую ситуацию. Посредством процесса привыкания вы переобучаете мозг, чтобы прекратить чрезмерно бурно реагировать на неопасные ситуации.

В этой главе рассматриваются программы экспозиции Джуди, Делла и Сандры, страдавших патологическими страхами, которые они смогли преодолеть. Вы можете использовать отдельные аспекты этих программ, которые, на ваш взгляд, будут вам полезны.

Преодоление фобий

Такие фобии, как боязнь высоты или страх перед темнотой, могут начаться в любой момент жизни, но часто это происходит в детстве, когда мы не можем отличить рациональные убеждения и страхи от иррациональных. Если эти страхи сохраняются во взрослой жизни, то вы можете осознать, что ваш страх иррационален, но будете поддерживать его, продолжая избегать любой ситуации, которая его вызывает.

Случай Джуди

С самого детства у Джуди был навязчивый страх перед темнотой. Она полагала, что это началось со страшилок, которые ей рассказывал ее дядя. Это были рассказы о невидимых призраках, летающих в темноте и ворующих души маленьких детей, которые плохо себя вели. Джуди помнила, что после таких рассказов она цепенела от темноты. Она знала, что не идеальна, и думала, что призраки придут и заберут ее.

Для того чтобы помочь Джуди преодолеть эти страхи, отец предложил ей оставлять свет в комнате включенным. Ее мать сказала: «Призраки не могут забрать тебя при свете». Это успокоило ее. Но она продолжала бояться темноты и того, что ее душу порвут невидимые призраки.

Джуди беспокоилась о том, что может произойти, если выключат свет и ей будет негде укрыться. Она решила эту проблему с помощью дублирующих источников света. Она держала в спальне свечи и фонарь на батарейках. Родители думали, что это излишне. Они также полагали, что с возрастом ее страхи пройдут, но Джуди продолжала бояться темноты и когда выросла.

Конечно, история о призраках была глупой. Джуди поняла это тогда же, когда прекратила верить в Зубную фею. Однако страх перед темнотой остался. Он оказывал влияние на социальную жизнь Джуди. Подростком она отказалась поехать в летний лагерь, потому что знала, что в какой-то момент там выключат свет. Джуди хотела избежать паники и насмешек ровесников. По той же причине она отказывалась ходить в гости с ночевкой. В молодости Джуди не пошла на свадьбу

лучшей подруги, потому что она проходила ночью. Джуди хотела избежать паники и насмешек.

Ее страх распространился на другие ситуации с темнотой, например, вождение автомобиля в ночное время или проезд по слабо освещенному тоннелю. Джуди полагала, что в машине она будет в безопасности с включенным светом. Когда ее приглашали на свидание, она машинально отказывалась, боясь, что обнаружится ее страх перед темнотой. Джуди относилась к боязни темноты как к сторонней силе, которая овладевала ею по ночам. В 26 лет Джуди продолжала спать с включенной лампой.

Со стороны казалось, что она живет нормальной жизнью. Если бы вы не знали о ее боязни темноты, то подумали бы, что это прекрасная, оптимистичная молодая женщина, не имеющая никаких проблем. Джуди училась на дневном отделении университета и получила диплом журналиста. Она работала внештатным редактором в крупном издательстве. При этом Джуди по-прежнему жила с родителями, которые побуждали ее обратиться за помощью в преодолении боязни темноты. Она решила выяснить, можно ли найти способ избавиться от страха.

План преодоления страха, учитывающий время и близость

Часто страхи могут быть настолько глубоко укоренившимися, что их преодоление требует работы с ними на многих уровнях.

В случае Джуди ей могло помочь сочетание когнитивного подхода, эмоциональной устойчивости и поведенческой экспозиции. Для того чтобы бороться с боязнью темноты, она составила план, который включал измерения времени и близости. Этот план предполагал преодоление склонности создавать двойные проблемы, объявляя себя слабым человеком и обвиняя в своих проблемах.

План Джуди, учитывающий время и близость

Измерения боязни темноты	Когнитивный подход	Эмоциональная устойчивость	Поведенческая экспозиция
Измерение времени	Противодействуй двой- ным проблемам и тре- вожным мыслям.	Не принимай мысль, что ты не можешь вынести напряжение.	Разработай план экспозиции, что- бы научиться контролировать бо- язнь темноты с помощью посте- пенного движения к этой цели.
Измерение близости	Займись пугающими мыслями, которые могут вызывать чувство страха и стремление к бегству.	Используй интеллект, на- ходчивость и волю, что- бы пережить напряжение для преодоления страха.	Учись терпеть страх, постепен- но испытывая страх темноты, но в условиях, когда ты можешь контролировать свои действия.

Использование тактики когнитивной и эмоциональной устойчивости

Прежде чем вы начнете бороться со страхом посредством экспозиции, вам может понадобиться решить определенные когнитивные или эмоциональные проблемы, которые вам мешают. Например, после того как Джуди осознала, что создавала себе двойные проблемы, она решила опровергнуть эти мысли. Во-первых, она взяла на вооружение лозунг «терпимость укрощает страх», дав себе право испытывать страх и средство борьбы с ним. Действуя с этой точки зрения, она использовала некоторые когнитивные вмешательства, чтобы избавиться от двойных проблем.

Джуди считала себя слабым человеком из-за того, что боялась темноты, но такая самокритика создавала двойную проблему. По мнению Джуди, страх перед темнотой был признаком слабости, недостатком характера. Однако со временем она осознала – а не просто заучила, – что этот глупый страх связан с ошибочными мыслями. Она поняла, что называла себя слабой, чтобы объяснить, почему она чувствует страх. По-новому определив страх перед темнотой – как усвоенную привычку, – она почувствовала, что может избавиться от нее.

Джуди боялась сойти с ума. Она думала, что страх может заставить ее утратить чувство собственного «Я» и у нее начнется психическое расстройство. Когда она узнала, что страх перед помешательством является распространенной фобией и даже имеет название –

френофобия, – он быстро исчез. Вместо этого Джуди стала рассматривать страх перед темнотой как что-то очень неприятное. Это описание было больше похоже на правду.

Джуди обвиняла себя в том, что упускала возможности из-за своего страха. В данном случае чувство вины усугубляло и без того печальную ситуацию. Проклиная себя за упущенные возможности, она как будто жила на задней передаче. Прошлое нельзя изменить. Джуди поняла, что, хотя прошлое не вернуть, она может рассмотреть события заново и дать им иное толкование. Хотя она не могла возвратиться назад, чтобы сделать что-то иначе, она могла начать жить по-другому.

Работая над уменьшением двойных проблем, Джуди обнаружила, что стала более устойчивой к страху и меньше беспокоится о нем. Пришло время применить ее новые убеждения к решению проблемы страха перед темнотой.

Использование техники постепенной экспозиции

Опять же ключ к преодолению иррационального страха в том, чтобы испытывать страх. Постепенно помещая себя в пугающую ситуацию, вы можете обнаружить, что вам нечего бояться.

Таким образом, решение Джуди преодолеть страх перед темнотой предполагало пребывание в темноте. Она хотела показать себе, что ни темнота, ни паника из-за темноты ее не погубят. Она была готова решить проблему близости, при которой сгущение темноты усиливало страх.

В большинстве случаев страх включает чувство бессилия и потери контроля. Но что происходит, когда у вас есть способ сохранять контроль? Изменит ли это восприятие ситуации? Джуди уже знала ответ на этот вопрос. Хотя она боялась темноты, ей нравились страшилки о том, что происходит по ночам. Читая страшные рассказы, она всегда знала, что может закрыть книгу; и, поскольку она понимала, что контролирует ситуацию, ей не нужно было беспокоиться. Джуди обнаружила, что ей нравится идея, что она может управлять отдельными аспектами темноты. Джуди решила попробовать постепенно привыкнуть к темноте, обучаясь терпеть напряжение, которое она была способна вынести. Этот план позволил ей постепенно освоиться в пугающей ситуации.

Ночью Джуди стала пользоваться светорегулятором в спальне, чтобы регулировать уровень освещенности. Она начала с яркого света. Согласно своему замыслу, Джуди постепенно уменьшала интенсивность света. Когда она чувствовала напряжение, то не увеличивала уровень освещенности, но оставалась с чувством напряжения, пока оно не усиливалось. Затем Джуди обнаружила, что напряжение исчезло. Оказалось, что этот этап экспозиции легче, чем она ожидала.

Пользуясь светорегулятором, Джуди чувствовала, что контролирует ситуацию. Но однажды она перестала это ощущать и включила свет. Такие неудачи – обычное дело в программах экспозиции, и их легко исправить. Джуди просто вернулась в спальню через час и продолжила экспозицию. На этот раз она включила немного более яркий свет, пока не почувствовала себя комфортно. Затем она убавила свет на одно деление выключателя. И обнаружила, что больше не испытывает потребности убежать.

После 10 дней постепенного ослабления света Джуди смогла его выключить и оставаться в темноте одну минуту, прежде чем начала чувствовать напряжение. Она увеличивала время пребывания в темноте с шагом в три минуты. Когда Джуди научилась оставаться в темноте в течение шести минут, она поставила в спальне тусклый ночник вместо яркой лампы, к которой привыкла. Через три недели Джуди выключила ночник и заснула в темноте. После этого она могла держать ночник как включенным, так и выключенным.

Посредством экспозиции Джуди показала самой себе, что ее чувство страха было кратковременным и терпимым. Она узнала, что может его выдержать. Джуди испытала огромное удовлетворение.

Преодоление сопутствующих страхов

Метод экспозиции подвергается критике за то, что умения, выработанные в одной ситуации, обычно нельзя автоматически перенести на другую. Джуди обнаружила, что, после того как она научилась спать с выключенным светом, она может войти в темный подвал без особого волнения. Она все продумала и знала, что может терпеть чувство страха. Однако она все еще боялась водить машину

ночью, поэтому решила заняться этим страхом. Но теперь Джуди знала, что делать и чего ожидать.

Для того чтобы преодолеть страх перед ночным вождением, она прикрепила непрозрачные пластиковые листы к потолочному плафону в автомобиле, чтобы постепенно понижать уровень освещения, пока не сможет ездить ночью при выключенном свете. Она повторила это во время движения по тоннелям. Через неделю Джуди ездила ночью без света в салоне и могла проехать по тоннелю.

Когнитивный, эмоциональный и поведенческий план

В следующем списке действий вкратце изложен когнитивный, эмоциональный и поведенческий план, который Джуди использовала для преодоления страха перед темнотой.

Боритесь с двойными проблемами всякий раз, когда возникает эта форма мыслей.

Придумайте последовательность экспозиции, разделенной на выполнимые этапы.

Начните с наименее интенсивного этапа и оставайтесь на нем, пока не освоите. Затем переходите к следующему.

Не торопитесь. Вам некуда спешить. Мозгу нужно время, чтобы интегрировать новую информацию, полученную из опыта.

Если вы терпите неудачу, попробуйте еще раз, возможно, изменив план.

Вы можете следовать этим основным шагам при составлении программы экспозиции.

Что делать со своим временем и жизнью после того, как вы больше не ограничены страхами? Джуди стала ходить на свидания. Она посещала вечерние курсы по журналистике. Получила степень магистра. Она ездила в отпуск, чего не делала прежде. Ей выпала ее доля неудач и потерь. Однако она считала свою жизнь захватывающей и содержательной.

Полезный совет: занимайтесь экспозицией, несмотря на страх

Заслуженный профессор психологии Скрантонского университета, психолог и писатель доктор Джон Норкросс дает совет, как использовать экспозиционную терапию.

«Каждая встревоженная клеточка вашего тела умоляет вас избежать тревоги: „Убегай! Даже не думай об этом!“ Мозг запрограммирован максимизировать удовольствие и избегать боли.

Но избегание развивается все больше, становясь проблемой и усиливая тревогу. Избегание – признак саморазрушающего поведения.

Здоровая противоположность избегания – экспозиция: непосредственное столкновение с пугающей ситуацией. Это не так легко, как „Просто сделайте это“, и не так театрально, как „Бросайтесь в омут с головой“. Скорее это ряд поддающихся научению навыков: умение расслабиться; постепенная экспозиция страху; способность не выходить из пугающей ситуации преждевременно.

И, как вы, несомненно, знаете из своих детских переживаний, некогда большой страх через несколько минут или часов становится вполне управляемым. В то время как избегание продолжается всю жизнь.

Увеличивайте экспозицию постепенно и опирайтесь на десятилетия исследований ее эффективного использования. Прежде чем погружаться в пугающую ситуацию, не забудьте расслабиться. Первые несколько экспозиций пройдут лучше, если с вами будет близкий друг или наставник. Если тревога остается интенсивной, то сначала выполняйте экспозицию в воображении, пока не станете меньше бояться, а затем приближайтесь к пугающей ситуации. Не выходите из нее слишком быстро – в конечном счете это лишь усилит страх. Оставайтесь в ней, пока не достигнете 50-процентного уменьшения тревоги. Так вы почувствуете прогресс и начнете превращать катастрофические переживания в реалистичные мысли. Наконец, предложите себе большую награду за то, что сталкиваетесь со страхом и все равно практикуете экспозицию! Вы ее заслуживаете, так как добиваетесь успеха, несмотря на нашу предрасположенность к избеганию».

Поведенческая техника сортировки карточек

Поведенческая техника сортировки карточек может быть особенно полезной для тех, кто страдает от агорафобии, кто хочет преодолеть

панику и страх, вызванные приближением к «опасным» местам. Этот подход прост.

1. Вы определяете основное место, которое вызывает страх.
2. Вы воображаете степени близости к этому месту, от самого безопасного расстояния до самой пугающей близости.
3. Вы записываете на карточках эти места.
4. Вы записываете на карточках различные степени близости.
5. Вы сортируете карточки по порядку от наименее до наиболее пугающих.

Теперь у вас есть план из упорядоченных шагов – от наименее до наиболее пугающих, – которому вы можете следовать, чтобы постепенно преодолеть боязнь находиться в «опасных» местах.

Случай Делла

Делл был 35-летним студентом-биологом, который учился на старших курсах. У него начиналась паника, если он заходил в аудиторию, где не было свободного места рядом с дверью. Он хотел сидеть близко к двери, чтобы можно было быстро выйти из здания, если во время занятий начнется паническая реакция. Он больше всего боялся отсутствия возможности убежать, если запаникует. Чем дальше он был от выхода, тем больше боялся.

Для того чтобы избежать паники из-за того, что «его место» было занято, Делл обычно приходил на занятия за 20 минут до начала. Близость к двери была крайне важна для него. Это был его способ защиты.

Однако близость к выходу была только верхушкой айсберга. Его страхи усиливались на верхних этажах. Поэтому он выбрал колледж, исходя из высоты зданий. Учебное здание, в котором преподавали основные предметы, было трехэтажным. Когда занятия проводились на первом этаже, он их посещал. В противном случае – пропускал.

Получив небольшое наследство, Делл поначалу мог не работать. Но он понимал, что наследство рано или поздно закончится. Эта перспектива, наряду с тем, что он был сыт по горло своими страхами, побудила его принять решение действовать, чтобы перестать бояться.

Использование техники сортировки карточек

Техника сортировки карточек полезна для организации процесса экспозиции, особенно когда есть различные переменные. Использование Деллом техники сортировки карточек – хороший пример того, как она работает. Его сортировка карточек включала три местоположения аудитории и пять степеней близости. Местоположениями были первый, второй и третий этажи учебного здания. Делл определил степени близости, основываясь на расстоянии от двери в каждой аудитории. Наименее пугающей близостью было посещение занятия на первом этаже и два места рядом с дверью в самом близком к двери ряду. Наиболее пугающей близостью было сидеть в центре среднего ряда в аудитории на третьем этаже.

Делл разработал план постепенной экспозиции, в котором параметры местоположения и близости менялись от наименее до наиболее сложных.

Параметры местоположения

1. Первый этаж

2. Второй этаж

3. Третий этаж

Параметры близости

1. Два места рядом с дверью в ближайшем к двери ряду

2. Два ряда от двери на ближайшем к двери месте

3. Пять рядов от двери на ближайшем к двери месте

4. Пять рядов от двери на месте в середине ряда

5. Центральный ряд (самый дальний от двери)

Делл начал заниматься поведенческой экспозицией с помощью карточек в весеннем семестре. Той весной он посещал четыре курса на

первом этаже одного и того же здания. Это обеспечило вполне достаточные возможности для учебы; он мог ежедневно выполнять свой план по экспозиции. Он начал с первого местоположения и степени близости и справился с этим этапом в своем темпе. Когда он был вполне доволен результатами первого шага, он сделал второй шаг, сев на место через два ряда от двери, которое было к ней ближе всего. К концу семестра Делл мог спокойно сидеть где угодно в аудитории на первом этаже. Он был доволен результатами программы экспозиции.

В летнем семестре Делл записался на занятия, которые проводились на втором и третьем этажах. Он решил использовать перерыв между семестрами, чтобы преодолеть страхи перед аудиториями на более высоких этажах. Первая проблема состояла в том, чтобы подняться по лестнице на второй и третий этажи. С этой целью Делл обратился за помощью к аспиранту-психологу. Этот аспирант сначала поднимался с ним по лестнице, обеспечивая чувство безопасности. Затем он поднимался на 30 секунд позже Делла, затем на одну минуту позже, затем на две минуты, а затем перестал подниматься. Делл повторил эту *технику временной задержки*, перейдя со второго этажа на третий. Через неделю он обнаружил, что может самостоятельно подняться на третий этаж.

В качестве эксперимента Делл заходил в аудитории на втором и третьем этажах, когда они были пустые. Начиная с помещения на втором этаже, он занимал разные места согласно плану на карточках. Затем он сидел на каждом месте в аудитории (около 30 мест) приблизительно по одной минуте. Он повторил это упражнение на третьем этаже. Делл отметил, что эта избыточность вызывает скуку, но также сообщил об отсутствии страха.

Когда он пошел на занятия, то делал это с некоторым волнением. Присутствие преподавателя и студентов в аудитории оказало на него большее влияние, чем он ожидал. Именно в таких обстоятельствах он больше всего боялся приступа паники.

Для того чтобы противостоять страху перед паникой, Делл задумался над боязнью того, что могут подумать другие, если они увидят, что он паникует. Он обнаружил несоответствие: если разные люди могут рассматривать одну и ту же ситуацию по-разному, почему студенты в аудитории не могут видеть его таким, каким он видит себя? Он признал, что многие из его однокурсников, скорее всего, не заметят,

даже если он запаникует, и что, если произойдет худшее (если он запаникует в аудитории и не сможет выйти), он все равно сможет безоговорочно принять свое склонное ошибаться «Я». Это понимание дало ему позитивную новую точку зрения.

Через неделю после начала занятий Делл сообщил, что может спокойно сидеть где угодно в любой аудитории. Он преодолел серьезное препятствие на пути к получению степени.

Совладание с другими факторами

Иногда вам, вероятно, придется иметь дело с другими факторами страха помимо близости и местоположения. Например, Делл также боялся находиться в ресторанах, где он не мог выбирать место, и чем больше там было людей, тем сильнее он страдал. То есть люди (присутствие меньшего или большего количества человек) были фактором, определяющим его страх перед посещением ресторана. Теперь ему нужно было решать проблему с тремя факторами.

Для второго эксперимента с экспозицией Делл выбрал ресторан быстрого питания. Он использовал следующую систему сортировки карточек.

Фактор местоположения	Фактор присутствия людей	Фактор близости
Ресторан быстрого питания	1. Почти пустой	1. Место у двери
	2. Умеренно переполненный	2. Место в середине ресторана
	3. Переполненный	3. Самое дальнее от двери место

Наименее беспокоящим вариантом было место у двери, когда ресторан был почти пустой. Наиболее беспокоящим – самое дальнее место от двери, когда ресторан был переполнен. Интересно, что Делл не боялся подходить к стойке, чтобы заказать еду. Стойка находилась

далеко от двери, но он полагал, что если стоять, то это меняет дело. Иначе у него не было объяснений. Однако тот факт, что у стойки он чувствовал себя спокойно, заставил его пересмотреть предположение о том, что он должен находиться близко к двери.

Через три недели после этого эксперимента с постепенным подверганием Делл перестал беспокоиться о том, где он сидит в ресторане.

Техника сортировки карточек позволила Деллу сконцентрировать усилия на установлении контроля над факторами местоположения, близости и наличия людей. Побочным продуктом его успеха стало отсутствие паники по поводу паники.

Упражнение: применение техники сортировки карточек

Придумайте собственную систему ранжирования карточек для экспозиции к ситуациям, которых вы избегаете. Перечислите факторы местоположения, присутствия людей или близости, рассортировав их от наименее до наиболее пугающих ситуаций. Обратите внимание, что вам может понадобится решить только проблемы места и близости или только близости и людей, поэтому изменяйте технику сортировки карточек так, как вам нужно.

Программа сортировки карточек

Фактор местоположения

Фактор присутствия
людей

Фактор близости

Техника сортировки карточек работает лучше всего, когда у вас есть конкретный страх, который вы можете оценить с точки зрения наименее и наиболее важных факторов.

Преодоление страха и тревоги после травмы

В своих классических опытах с собаками, посвященных условному рефлексу, известный русский физиолог Иван Павлов соединял нейтральный раздражитель – звонок – с ударом током. Собака слышала звонок. Через доли секунды животное чувствовало удар током. После нескольких таких сочетаний звонок вызывал страх. Звонок называют условным раздражителем. Через тесную связь с ударом током звонок начинает вызывать страх.

Когда реакция испуга/страха связывается с нейтральными качествами окружающей среды, эти качества становятся значимыми. Например, люди с посттравматическим стрессовым расстройством часто ассоциируют особенности обстановки, в которой была получена травма, с травмирующим переживанием.

Случай Сандры

Сандра была на третьем этаже университетского общежития, когда там начался пожар. Она вышла, кашляя, хватая ртом воздух и со слезами на глазах от дыма. Позже она много думала об этом пожаре и той опасности, которой подверглась. Через несколько лет после этого случая Сандра испытывала панику, когда чувствовала запах дыма. Она не приближалась к третьему этажу. В конце концов она стала беспокоиться, что тревога может нанести ущерб ее здоровью.

Как правило, чем активнее вы предъявляете условный раздражитель через небольшие промежутки времени, тем с большей вероятностью страх будет слабеть и наконец исчезнет (Golkar, Bellander & Öhman, 2013). Однако в случае Сандры были необходимы более длинные интервалы. Она пошла в ресторан с камином, в котором горели дрова, и заняла столик в самом дальнем от огня месте. Она отправилась туда со своими лучшими друзьями. Заказала любимую еду. В течение двух месяцев Сандра постепенно садилась все ближе к огню. Ее страх перед запахом дыма почти полностью исчез. Однако он ей все еще не нравился.

Для того чтобы преодолеть страх перед третьим этажом, Сандра намеренно нажимала на кнопку третьего и четвертого этажей в лифте. Когда лифт поднимался на третий этаж, дверь открывалась. Сначала Сандра оставалась в глубине лифта.

Почувствовав себя комфортно, она перешла на середину лифта. И в конце концов вышла из него и снова зашла, прежде чем дверь закрылась. Вскоре она смогла спокойно выходить на третьем этаже. Сандра повторяла эксперимент с экспозицией, спускаясь по лестнице, – ситуация, максимально похожая на то, что произошло в университетском общежитии, – пока не перестала чувствовать страх.

Должна ли была Сандра тратить время и силы на то, чтобы работать с паническими ситуациями, которых она могла избегать и которые не оказывали существенного влияния на ее жизнь? Она хотела избавиться от навязчивых мыслей об огне. Хотела перестать бояться безопасных ситуаций. Впоследствии она больше не паниковала при запахе дыма, не чувствовала паники, находясь на третьем этаже, и не думала об огне.

В некоторых случаях работа с одним страхом оказывает трансдиагностическое влияние на другие. Иногда этого не происходит. Тем не менее вы можете применить то, что узнали в одной ситуации, вызывающей тревогу и страх, к другой. Джуди, Делл и Сандра испытывали сильный страх, который распространился на другие сферы их жизни. Работая над своими основными страхами, они смогли перенести то, что узнали, на другие страхи, с ними связанные. Полезно знать, что нужно делать и что вы можете это сделать!

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Часть III

Как работать с конкретными тревогами и страхами

- *Пройдите тест, чтобы увидеть, насколько вы склонны беспокоиться.*
- *Узнайте о различных способах прекращения беспокойства.*
- *Контролируйте страх перед неизвестным с помощью пятишаговой программы изменений.*
- *Преодолейте страх перед неудачей.*
- *Развивайте устойчивость к неприятным тревожным чувствам.*
- *Узнайте, как успокоить тревожные мысли.*
- *Узнайте, что вызывает паническую реакцию.*
- *Выясните, как избавиться от паники.*
- *Используйте научно обоснованные способы преодоления фобий и страхов.*
- *Используйте классический метод преодоления страха.*
- *Изучите мультимодальный подход к преодолению тревоги.*
- *Выясните, когда тревога сигнализирует, что что-то пошло не так.*

Глава 13

Избавление от беспокойства

Беспокойство – это форма душевного волнения из-за негативных событий, которые происходят изредка. Это вербальный процесс, сопровождающийся руминацией. Как часто ваше беспокойство выражается в образах? Вероятно, редко!

Люди всегда волновались по поводу пугающих перспектив. В английском языке слово «беспокоиться» (*worry*) происходит от древнеанглийского *wyrgan* («задыхаться» или «душить»). В XVII веке *worry* означало «напрягать», «тревожить» или «преследовать по суду». В XIX столетии это слово приобрело современное значение: чувство опасения, волнения и тревоги о возможном событии.

Вы также можете рассматривать беспокойство как повторные негативные мысли, которые отмечаются при многих расстройствах, например, при фобиях, панике и социальной тревоге (Olatunji, Naragon-Gainey & Wolitzky-Taylor, 2013). Беспокойство – его неприятный и неконтролируемый вариант – является основным симптомом генерализованной тревоги, но не все люди с беспокойством страдают генерализованной тревогой (Penney, Mazmanian & Rudanycz, 2013). Уменьшая беспокойство, вы можете улучшить связанные с ним нежелательные состояния (Kertz et al., 2012).

Что вызывает беспокойство

Привычка беспокоиться может возникать из-за врожденной склонности к беспокойству, социальных моделей, которые показали вам, как это делать, и вашего креативного ума. Но это не все. Вы получаете вознаграждение за беспокойство. Когда ваш страшный прогноз оказывается ложным, вы испытываете облегчение. Облегчение укрепляет тревогу. Вы беспокоитесь редко или часто? Где вы находитесь на шкале тревоги?

Упражнение: заполнение опросника на беспокойство

Оцените каждое из утверждений как верное или ошибочное. Отметьте «верное», если утверждение относится к вам, или

«ошибочное», если не относится.

	Верное	Ошибочное
1. «Я часто думаю о плохих событиях, которые могут произойти».		
2. «Когда друг или член моей семьи опаздывает, я думаю о несчастном случае».		
3. «Я беспокоюсь о том, что люди меня отвергнут».		
4. «Когда звонит телефон, я думаю, что это плохие новости».		
5. «Мир полон опасностей».		
6. «Я беспокоюсь о том, что люди будут использовать меня».		
7. «Я беспокоюсь о том, что со мной произойдет несчастный случай».		
8. «Я беспокоюсь о том, что потеряю здоровье».		
9. «Я беспокоюсь о том, что заражусь смертельной болезнью».		
10. «Я беспокоюсь о деньгах».		
11. «Я беспокоюсь о своей внешности».		
12. «Меня беспокоит изменение климата».		
13. «Я беспокоюсь о том, что я непопулярен».		
14. «Я беспокоюсь о том, что потерплю неудачу».		
15. «Я беспокоюсь о том, что потеряю работу».		
16. «Я беспокоюсь о том, что умру».		
17. «Я беспокоюсь о том, что выгляжу встревоженным».		

Если вы оценили каждый пункт как «ошибочный», вероятно, вы не очень часто беспокоитесь. Если вы оценили большинство пунктов как «верные», возможно, вы много волнуетесь и для вас это проблема. Если ваш результат где-то посередине, то одни беспокойства могут иметь для вас большое значение, тогда как другие проблемы едва ли вас касаются. В некоторых случаях цифры не так важны, как значение, которое вы придаете событию, возможному в будущем.

Есть и хорошие новости. Руминативная, вербальная природа тревоги – это трансдиагностическая проблема. Измените этот процесс,

и вы сможете разорвать сеть связанных с ним расстройств. Первый шаг заключается в том, чтобы выяснить, является ли то, что вы чувствуете, беспокойством или тревогой.

Беспокойство или тревога

И беспокойство, и тревога во временном измерении возникают в настоящий момент и часто накладываются друг на друга. Хотя и то и другое существует в настоящем времени, они относятся к тому, что произойдет в будущем.

Термины «беспокойство» и «тревога» имеют разный научный смысл, но, как и в случае с терминами «тревога» и «страх», этот смысл часто неясен. Беспокойство – это в большей степени негативное волнение, связанное с неопределенностью и возможностью худшего варианта развития событий. Беспокойство обычно состоит из вымысла, объясняющего неопределенность. Иногда его называют тревожным предчувствием. Тревога – это эмоциональное возбуждение, сочетающееся с физическими проявлениями, такими как учащенное сердцебиение, изменение дыхания и мышечное напряжение.

Беспокойство и тревога могут быть связаны с общими психическими процессами и локализацией в мозге, но их локализация также может быть различной. При беспокойстве более активно левое полушарие. Беспокойство и руминация имеют в основном вербальный характер и отражают повышенную активность префронтальной коры (Berkowitz et al., 2007). При тревожном возбуждении или тревоге более активно правое полушарие (Engels et al., 2007). В некоторых случаях беспокойство отвлекает – вызывает избегание – от преодоления тревоги (Spielberg et al., 2013).

В мозге есть много перекрестных связей. Беспокойство может сменяться тревогой, когда мысли «что, если» о пугающих возможностях перерастают в катастрофическое мышление. В состоянии катастрофизации у вас могут отмечаться учащенное сердцебиение, потение и чувство нереальности происходящего. Беспокойство также может перерасти в тревогу из-за двойных проблем. Когда вы беспокоитесь о чувстве тревоги и потере контроля, это может вызвать тревожное возбуждение, которое вы боитесь испытывать.

***Полезный совет: когда беспокойство сигнализирует,
что что-то не так***

Доктор Сьюзан Краусс Витборн – преподаватель психологии в Массачусетском университете в Амхерсте, автор книг «Патопсихология: клинический взгляд на психологические расстройства» и «Поиск удовлетворения: революционное исследование, раскрывающее тайну долговременного счастья», а также постоянный обозреватель сайта PsychologyToday.com. Она делится своим взглядом на беспокойство и тревогу.

«Беспокойство – естественная эмоция, возникающая, когда мы чувствуем угрозу. Однако многие из наших беспокойств необоснованны и контрпродуктивны.

Есть естественная человеческая склонность переоценивать опасность действий, которые на самом деле могут нам помочь. Кажется, что мозг предрасположен сначала беспокоиться, а потом думать.

Когда нам что-то угрожает, небольшая структура в лимбической системе – миндалевидное тело – кричит от страха, посылая сигналы вверх, в кору головного мозга. Однако взаимодействие между лимбической системой и корой происходит в обоих направлениях. Лимбическая система отправляет информацию в кору, но кора может также управлять лимбической системой. Это требует усилий, но вы можете заставить кору игнорировать сигналы тревоги из миндалевидного тела.

Беспокойства в повседневной жизни часто принимают форму подсознательных, иррациональных навязчивых мыслей о возможных угрозах нашему благополучию. Например, вы можете беспокоиться, что совершите ужасную ошибку, если вступите в новые отношения. Если вы позволите беспокойству доминировать, то вам так не захочется сделать решительный шаг, что вы можете упустить отличную возможность познакомиться с новыми людьми.

На самом деле иногда полезно беспокоиться, особенно если где-то рядом скрывается реальная опасность. Вы должны беспокоиться о потере работы, если постоянно на нее опаздываете, или о потере партнера, если вы ему изменяете. В этих ситуациях беспокойство – сигнал о том, что что-то пошло не так. Как только вы отреагируете на эти реалистичные беспокойства, изменив свое поведение, у вас не

будет необходимости волноваться, потому что вы заставите проблему уйти.

Некоторые утверждают, что предрасположенность к беспокойству – результат эволюции. Однако людьми нас делает именно способность использовать кору головного мозга для преодоления эмоциональных бурь, которые бушуют в его подкорковых отделах. Контролируя беспокойство, вы будете не только принимать лучшие решения, но и чувствовать себя лучше».

Преодоление беспокойства

Вы можете отождествлять себя с беспокойством, говоря себе или другим: «Я беспокойный человек», «Я мнительный человек» или «Это моя личность». Относясь так к беспокойству, полезно сохранять ясное понимание ситуации. Даже если вы много беспокоитесь, вероятно, в большинстве случаев вы не делаете из мухи слона. Помня об этом, вы можете научиться изменять свои тревожные мысли.

Отделите возможное от вероятного

Беспокойство предполагает волшебный переход от возможностей к вероятностям. Помните Цыпленка Цыпу, который, почувствовав, что его ударила палка, в панике подумал сам и стал убеждать других животных на скотном дворе, что небо упало? Именно это происходит, когда мы делаем выводы о том, что возможно, и затем волнуемся о том, что, вероятно, не произойдет.

Верно то, что все возможно. Однако вы поставили бы все свои сбережения на то, что ваш прогноз сбудется? Если вы этого не сделали бы, то следующее упражнение для вас.

Упражнение: отделение возможного от вероятного

В левом столбце перечислите свои беспокойства или предполагаемые события в будущем, которых вы боитесь. В правом оцените вероятность того, что эти беспокойства окажутся оправданными. Какова вероятность, что каждое из этих событий произойдет? Вы можете оценить ее по шкале от 0 до 100, где 0 означает, что нет никакой вероятности, что данное событие произойдет, а 100 – что вы уверены на 100 процентов, что это случится.

Если вы подбросите монету, то можно быть почти на 100 процентов уверенным, что она выпадет орлом или решкой. Маловероятно, что монета упадет на ребро. В отличие от подбрасывания монеты, где шансы известны, очень маловероятно, что ваши повторяющиеся беспокойства будут неизменно и точно предсказывать события, которые приковывают к себе ваше внимание.

Повторяющимися беспокойствами управляют психологические факторы, включая нереалистичное убеждение, что беспокойство помогает предотвращать несчастье. Вместо того чтобы оставить эти навязчивые мысли без внимания, используйте предыдущее упражнение, чтобы перестать делать поспешные выводы об отдаленных вероятностях. Вы можете беспокоиться меньше.

Исследуйте беспокойные мысли

Люди, которые обычно беспокоятся, могут объяснять необходимость беспокойства ошибочными доказательствами. Например, ваш начальник кажется вам безразличным, и на этом основании вы думаете, что можете потерять работу. Затем вы собираете всю информацию, которая подтверждает ваше беспокойство. Например, вы слышали, что из-за спада в экономике вашей компании придется сократить штат. Все очень просто. Вы беспокоитесь, что вас уволят к концу дня. На следующий день вы повторяете тот же цикл беспокойства. Станным образом оно похоже на суеверие, которое защищает вас от пугающего результата.

Едва ли можно плыть по реке, которая завалена мусором, перекрывшим течение. В некотором смысле это похоже на ум,

заполненный необоснованными тревожными предположениями, которые препятствуют течению продуктивной мысли. Всякий раз, когда вам мешает беспокойство, в первую очередь подумайте о своих мыслях и отделите предположения от фактов.

**Упражнение: исследование предположений,
вызывающих беспокойство**

В левом столбце перечислите предположения, вызывающие беспокойство. В правом приведите доказательства. У вас могут возникнуть проблемы с обоснованием предположения, и вы можете почувствовать себя вынужденным сделать вывод, что ваши предположения скорее ошибочны, чем основаны на фактах. Это ваше исследование реальности.

Предположения, вызывающие беспокойство

Исследование реальности

Вы можете научиться прекращать поиски доказательств в поддержку беспокойства. Это требует осознания и исследования спекулятивных мыслей. Когда вы объективно оцениваете беспокойство, вы можете исследовать предмет своей тревоги.

Разрушьте ловушку мыслей «могло бы быть»

Может произойти практически все. На вас может упасть комета. Произойдет ли это сегодня? Это может произойти! В комедийном сериале «Детектив Монк» гениальный детектив изображается как очень беспокойный человек. Название песни из этого сериала – «Кругом джунгли» – отражает сущность озабоченности Монка. Он полагает, что всюду хаос и воздух пропитан ядом. Могут произойти преступления, и Монк их остро чувствует.

Чрезмерно осторожный подход Монка к повседневным действиям сделал его привлекательным персонажем. Некоторые зрители на самом деле могли понять его чрезмерный страх перед змеями, беспокойство о загрязнении атмосферы, возвышенностей, молока и разных сфер повседневной жизни. В конце концов, вы можете встретиться со змеей. Вы можете выпить зараженное молоко. Для того чтобы преодолеть такие мысли, вы должны спросить себя: произойдет ли это в действительности? Вероятно, нет.

Со своей стороны Монк не мог быть уверен в том, что его навязчивые страхи чрезмерны. Это объяснялось тем, что его беспокойство представляло собой защитную реакцию на душевную боль после тяжелой утраты. Он не мог ничего с этим поделать. Но он мог контролировать воду, которую пил. Мог избегать возвышенностей.

Когда маловероятные возможности вызывают беспокойство, вы создаете уверенность из вымысла. Затем вы начнете заполнять пустоту, чтобы подпитывать беспокойство. Такое мышление может стать привычкой, защитой или и тем и другим. Если вы оказываетесь в ловушке мышления «могло бы быть», выясните, что происходит на самом деле.

Упражнение: исследование мыслей «могло бы быть»

В левом столбце запишите свою мысль «могло бы быть», вызывающую беспокойство. В правой оцените ее реальность.

Мысль «могло бы быть»,
вызывающая беспокойство

Оценка реальности мысли
«могло бы быть»

Известная фраза «не беспокойтесь по пустякам» приобретает новое значение, когда беспокоящие мелочи отвлекают от больших дел или от того действительно важного в вашей жизни, что вы постоянно откладываете. Однако есть много других способов вызвать кризис, превращая вымысел во что-то значительное.

Боритесь с ловушкой мышления «если, то»

У некоторых людей есть много беспокойств, вызванных мыслями «если, то». Довольно часто мышление «если, то» превращает возможность в кризис. Вот пример такого рода беспокойства: «Если Джон не позвонит в течение следующих пяти минут, то с ним произошел несчастный случай». Хитрость в том, чтобы осознать «если» и «то» в этом замкнутом круге беспокойства, а затем вставить причину между допущением и выводом.

Ошибочное первичное допущение («если Джон не позвонит»), которое сопровождается ошибочным вторичным допущением («пять минут»), может стать основанием для спекулятивного вывода («с Джоном произошел несчастный случай»). Вы можете нейтрализовать эти связи между мыслями, задав вопрос: «Что, если это не так?» Прошло пять минут, Джон вам не звонит, поэтому вы думаете: «Если это не несчастный случай, то что?» Вы могли бы предположить, что в телефоне разрядился аккумулятор или что Джон отвлекся на другой телефонный звонок.

Упражнение: разрушение ловушек мышления «если, то»

В левом столбце запишите несколько примеров вызывающих беспокойство мыслей «если, то» о том, что может произойти. В правом ответьте на вопрос: «Что, если это не так?» Например, если то, чего вы боитесь больше всего, не произойдет, какое неопасное событие могло бы произойти вместо этого?

Вызывающие беспокойство мысли «если, то»

Что, если это не так?

Исследование мыслей, вызывающих беспокойство, с помощью вопроса «Что, если это не так?» поможет вам уничтожить эту ловушку. В качестве альтернативы ваше самочувствие может улучшить

разработка стратегий совладания с возможными событиями, но вскоре вы можете обнаружить, что тратите массу времени на планирование решений проблем, которые никогда не возникают.

Полезный совет: действуйте пошагово

Доктор Памела Гарси, клинический психолог из Далласа, автор книги «Руководство по активной РЭПТ» и администратор сайта Myinnerguide.com, советует, как пошагово избавиться от беспокойства.

«Вот четыре совета, которые помогут избавиться от беспокойства.

1. Когда вы замечаете, что беспокоитесь, спросите себя: „Может ли кто-то помочь мне в этой ситуации?“ Обращение с просьбой может способствовать прекращению беспокойства или обретению необходимой поддержки.

2. Выполните какое-нибудь полезное действие, пусть даже небольшое. Любой позитивный шаг для улучшения ситуации поддержит вас и уменьшит беспокойство.

3. Иногда нужно сделать слишком много шагов. Если вы попали в эту ловушку, спросите себя: „Что дальше?“ Сосредоточьтесь на чем-то одном. Действуя, дышите медленно. Когда закончите, вознаградите себя коротким перерывом и снова спросите: „Что дальше?“

4. Вы все еще в тупике? Попробуйте технику переключения внимания. Сначала нарисуйте таблицу с двумя столбцами. В верхней части запишите то, о чем вы беспокоитесь. В первом столбце запишите все, что вы не контролируете в данной ситуации (например, поведение другого человека, чье-либо мнение или то, что говорят другие). В нижней части этого столбца запишите, что вы чувствуете, когда сосредоточиваетесь на тех аспектах проблемы, которые вам неподконтрольны. Во втором столбце запишите все, что вы в данной ситуации контролируете (например, как вы думаете, что вы говорите или не говорите или как вы действуете). В нижней части этого столбца запишите, что вы чувствуете, когда сосредоточиваетесь на тех аспектах проблемы, которые находятся под вашим контролем. Это поможет понять, что вы можете предпринять и на чем хотите сделать акцент».

Не попадите в ловушку теории

Беспокойства похожи на теории: вы можете заставить их казаться обоснованными, а потом думать, что они должны быть истинными. Но теория – это не факты.

В течение многих столетий наши предки считали, что мир плоский. В соответствии с этой теорией парусные суда обычно плавали по известным морским путям или в пределах видимости берега, чтобы избежать падения с поверхности земли. У этой ошибки мышления была практическая ценность. Придерживаясь известных судоходных путей, вы с меньшей вероятностью заблудитесь в море. Однако вера в то, что мир плоский, не отменяет тот факт, что Земля имеет форму сферы.

Для того чтобы избежать ловушки отношения к теориям, обосновывающим беспокойство, как к фактам, поищите доказательства противоположной теории. Если вы предполагаете, что через шесть месяцев на Землю упадет блуждающий астероид, измените это предположение. Спросите себя, какие факты подтверждают такой вывод.

Упражнение: оценка предположений, вызывающих беспокойство

В левом столбце запишите предположение, которое вызывает беспокойство. В правом – некоторые факты, подтверждающие противоположное предположение.

Предположение, вызывающее беспокойство

Исследование предположения,
вызывающего беспокойство

Какой вывод вы делаете из этого исследования?

Стоит попробовать несколько других техник для преодоления беспокойства.

Основные техники преодоления беспокойства

Вы можете добавить несколько более практичных техник в свой набор методов преодоления мыслей, вызывающих беспокойство.

Сгруппируйте беспокойства. Разделив беспокойства на две группы: с чем вы можете что-то сделать и с чем вы ничего не можете сделать, – вы можете разрушить ловушку мышления. Если вы ничего не можете сделать с возможным результатом, то зачем беспокоиться? Если вы можете что-то с ним сделать, то разработайте стратегию совладания.

Пресеките беспокойство на корню, назвав этот процесс. Сначала опишите беспокойство как автоматические вербальные руминации, которые поднимают эмоциональную пыль. Такое определение тревоги может помочь объективно рассмотреть этот паттерн мышления.

Спланируйте курс осознанности. Он может быть простым, например, представьте, что беспокоящая мысль – это бег на месте, когда вы никуда не прибегаете. Такие изменения в мыслительных реакциях на тревогу связаны с уменьшением беспокойства (Querstret & Copley, 2013).

Задайте простой вопрос: «Хочу ли я продолжать?» Он подразумевает, что, если мысли, вызывающие беспокойство, больше не приятны или не полезны, вы можете их прекратить (Davey et al., 2007).

Отделите заботу от беспокойства. Когда вы заботитесь о себе, о ком-то еще или о ситуации, вы озабочены тем, что происходит. Поскольку вы озабочены, вы хотите действовать ответственно. В следующий раз, когда вы будете беспокоиться, спросите себя: «Как я могу ответственно действовать в отношении беспокойства?»

Поменяйте местами точки зрения. Скажем, ваш друг опаздывает, и вы начинаете беспокоиться. Вы не знаете, что происходит. Вы не можете контролировать то, чего вы не знаете. Поэтому спросите себя, если бы вы опаздывали и знали, что происходит, то хотели бы, чтобы кто-то беспокоился о вас? Если нет, то почему?

Играйте с парадоксами. Ежедневно выделяйте 10 минут на беспокойство. В это время думайте о том, что должно вас беспокоить. В условиях контролируемого беспокойства вы можете обнаружить, что ваш ум перестает беспокоиться.

Носите на запястье резинку. Когда вы начинаете беспокоиться, оттяните резинку и щелкните ею по коже. Сделайте это достаточно сильно, чтобы было неприятно, но не пораньте кожу. Вместо того чтобы вознаграждать себя за беспокойство, вы немного наказываете себя. Вы также можете использовать технику остановки мыслей. Когда начинаете беспокоиться, негромко прокричите в уме: «Стоп, стоп, стоп!»

Вложите в слово «беспокойство» новый смысл. Используйте английское слово *worry* («беспокойство») в качестве акронима, обозначающего корректирующие действия. Заставьте (*will*) себя активно сопротивляться тревоге. Организуйтесь (*organize*) для устранения беспокойства; проверяйте свой план всякий раз, когда вы застигнуты врасплох. Мыслите (*reflect*) продуктивно, отделяя факты от вымысла. Реагируйте (*respond*) активными действиями, чтобы контролировать то, что вы можете контролировать, и принять то, что не можете. Согласитесь (*yield*) с тем, что беспокойства повторяются; вы не должны относиться к ним серьезно.

Полезный совет: прекратите думать, что вы обязаны беспокоиться

Доктор Эллиот Козн, президент Института критического мышления национального центра терапии, основанной на логике, и автор книги «Вы не обязаны беспокоиться», делится некоторыми ценными подсказками, как нейтрализовать беспокойство и тревогу.

«Один из видов тревоги, который включает хроническое беспокойство и руминацию, я называю „ответственным беспокойством“. В этом случае человек ответственно беспокоится и размышляет о проблемах, которые, как ему кажется, будут иметь катастрофические последствия. Он говорит себе, что если не будет беспокоиться о кажущейся проблеме, то произойдет катастрофа. И это будет его ошибка. Он будет плохим человеком, так как позволит произойти этим ужасным событиям. Следовательно, у него есть моральный долг беспокоиться о кажущейся проблеме, пока он не найдет ее идеальное (или почти идеальное) решение. Поскольку идеальных решений не существует, ответственно беспокоящийся человек, часто вследствие нерешительности, продолжает навязчиво размышлять о „кризисе“, пока он не будет „разрешен“, а затем

переключается на новое беспокойство, не выходя из порочного круга.

Вот несколько конструктивных подсказок для рационального сопротивления этому виду тревоги. Во-первых, в большинстве случаев то, о чем вы беспокоитесь, вряд ли будет иметь катастрофические последствия. Спросите себя, какие у вас есть доказательства, что такие последствия произойдут.

Во-вторых, вы не можете контролировать все, поэтому должны заниматься тем, что можете контролировать, то есть мыслями о различных событиях, а не событиями в окружающем мире, такими как действия других людей, экономические условия, мировое зло и т. д. В-третьих, вы должны принять тот факт, что мир несовершенен и поэтому нет идеального решения жизненных проблем. В-четвертых, неразумно требовать определенности при принятии решений, поэтому вы должны жить вероятностями, а не определенностью. В-пятых, вы не обязаны беспокоиться. На самом деле беспокойство и руминация не решают проблемы; вместо этого они лишают вас способности действовать проактивно при решении проблем. В-шестых, когда у вас есть реальная проблема (наличие которой доказано), вы должны действовать проактивно, чтобы ее решить. Разработайте план действий и придерживайтесь его. Беспокойство и руминация только мешают решению ваших жизненных проблем».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 14

Управление тревогой, вызванной неопределенностью

Когда вы чувствуете угрозу и тревогу, важна безопасность, а изменения могут действовать разрушительно. С такой установкой вы можете полагать, что не смеее отклоняться от знакомых путей. Правда в том, что запланированные отклонения могут быть противоядием от тревоги из-за неопределенности, но вы также не знаете наверняка, что произойдет, если вы попытаетесь это сделать. В результате вы можете прилагать особые усилия, чтобы все было предсказуемым.

Непереносимость неопределенности

Тревога из-за неуверенности усиливает тревогу (Dugas et al., 2007). Сталкиваясь с неопределенностью и потребностью в предсказуемости, вы можете чувствовать себя парализованным (Birrell et al., 2011). Если вы не выносите неопределенности, вероятно, вы будете чрезмерно беспокоиться (Buhr & Dugas, 2006). Следовательно, тревога своего рода обоюдоострый меч. Вы чувствуете, что вас сдерживает тяжесть беспокойства, и вы беспокоитесь, потому что чувствуете, что сдерживаетесь. Вы остаетесь на месте, так как у вас нет гарантий, что вы можете привнести в свою жизнь изменения, которые разорвут этот замкнутый круг.

Непереносимость неопределенности – это трансдиагностический фактор, который отмечается при генерализованной тревоге, социальной тревоге, депрессии, панике, агорафобии и руминации, а также при некоторых других расстройствах (Mahoney & McEvoy, 2012). Методы КПТ, которые применяются для установления контроля над неопределенностью, помогают преодолеть тревогу (Gallagher, Naragon-Gainey & Brown, 2014).

Если бы у вас была гарантия, что ваши усилия дадут результат, то вы отклонились бы от проверенных путей, которых обычно придерживаетесь. К сожалению, никаких гарантий нет. Однако вы можете рискнуть ради уменьшения тревоги и улучшения состояния, прояснив ситуацию с помощью позитивных изменений.

Пять шагов к свободе от тревоги, вызванной неопределенностью

Вы можете преодолеть тревогу, вызванную неопределенностью, используя мой подход к изменению, состоящий из пяти этапов: понимание, действие, аккомодация, принятие и актуализация.

Понимание

Если вы полагаете, что натерпелись достаточно тревог и страхов, то, возможно, не захотите рисковать, чтобы не почувствовать еще большее напряжение, занимаясь тем, чего боитесь, особенно если вы не знаете, чем это закончится. Действительно, мысль об изменениях – даже позитивных – может вызвать сомнения в том, что вы способны вынести дополнительное напряжение. Однако развитие понимания – это важнейший первый шаг в процессе осуществления сознательных позитивных изменений.

В чем заключается тот этап процесса изменения, который мы называем пониманием? Он предполагает осознание того, что происходит внутри и вокруг вас. Он включает знание о том, из чего состоят ваши тревоги и что вы можете реально сделать, чтобы их преодолеть. Используя новые знания и ресурсы, вы повышаете свою осведомленность, становясь сильнее и увереннее в себе. В качестве примера приведем вопросник, заполненный клиентом, чья тревога была вызвана в основном социальными ситуациями.

Вопросник на понимание неопределенности

Вопросы для развития понимания

Ответы для развития понимания

1. Какие ситуации вызывают у вас тревожные мысли и чувства по поводу неопределенности?	Практически любая социальная ситуация, когда нет никакой гарантии, что я могу контролировать ее результат: выступление перед группой, вступление в члены клуба, присутствие на свадьбе.
2. Что вы обычно делаете, когда не выносите неопределенность?	Беспокоюсь. Сдаюсь. Придумываю оправдания. Избегаю этого события.
3. Какие условия повышают вероятность непереносимости неопределенности? Неясные обстоятельства? Настроение? Конфликты? Финансы? Здоровье?	Лишний вес и отсутствие физических упражнений. Неожиданные неудобства, например, поломка автомобиля, неоплаченный счет за воду, пасмурная погода. Иногда злоупотребление алкоголем.
4. Какие мысли, эмоции и действия вы связываете с непереносимостью неопределенности?	Мысли. <i>Изменения слишком опасны. Могу потерпеть неудачу. Могу показаться неуклюжим. Растеряюсь. Потерплю неудачу. Беспокоюсь, что никогда не справлюсь с этими чувствами.</i> Эмоции. <i>Тревога. Раздражение. Иногда гнев. Подавленность.</i> Действия. <i>Ем, выпиваю и курю, чтобы успокоить нервы.</i>
5. Что усиливает тревогу, вызванную неопределенностью? Что ее уменьшает?	Усиливает. <i>Усталость. Недостаток сна. Зима. Скудная работа.</i> Уменьшает. <i>Физические упражнения. Хороший сон. Действия по преодолению тревоги: оспаривание мыслей, вызывающих беспокойство.</i>
6. Каковы последствия жизни с непереносимостью неопределенности?	Наличие способностей и степени бакалавра, но устройство на низкооплачиваемую скучную работу. Отсутствие хорошей работы. Старая машина; желание купить новый автомобиль. Отсутствие чувства стабильности и низкая самооценка.
7. Что вам помогает бороться с непереносимостью неопределенности лучше всего?	Расслабиться, поразмышлять, выяснить, что делать, и затем попытаться сделать это. Но некоторые события происходят быстро и требуют быстрых решений. Обычно я отступаю, но попытки разобраться на месте иногда дают прекрасный результат. Избегание колебаний и промедлений, очевидно, помогает. Подавленность вызывает именно опасение, что произойдет что-то ужасное.

Упражнение: развитие понимания неопределенности

Ответьте на эти вопросы, чтобы описать непереносимость неопределенности и внести ясность в ситуацию.

Вопросы для развития понимания	Ответы для развития понимания
1. Какие ситуации вызывают у вас тревожные мысли и чувства по поводу неопределенности?	
2. Что вы обычно делаете, когда не выносите неопределенность?	
3. Какие условия повышают вероятность непереносимости неопределенности? Неясные обстоятельства? Настроение? Конфликты? Финансы? Здоровье?	
4. Какие мысли, эмоции и действия вы связываете с непереносимостью неопределенности?	Мысли. Эмоции. Действия.
5. Что усиливает тревогу, вызванную неопределенностью? Что ее уменьшает?	Усиливает. Уменьшает.
6. Каковы последствия жизни с непереносимостью неопределенности?	
7. Что вам помогает бороться с непереносимостью неопределенности лучше всего?	

Теперь, когда вы знаете, что вам помогает лучше всего, почему бы не сделать это?

Действие

Для того чтобы измениться, вы должны предпринять что-то непривычное. Если вы хотите перейти улицу как-то иначе, вам придется сделать новые шаги. Если вы хотите развить уверенность в себе, вы должны начать думать и действовать как уверенный в себе человек.

Действие – это процесс принятия мер для избавления себя от обременительных тревог и страхов. Таким образом, если вы чувствуете тревогу из-за неопределенности, было бы разумно войти в эту зону неопределенности ради высшей цели – достичь ясности и целеустремленности. Ясность, основанная на опыте, позволяет лучше понять реальность.

Борьба с боязнью неудачи

Если у вас есть пробелы в знаниях, обязательно есть и неопределенность. Оказываясь в ситуации, когда информации недостаточно, вы можете потерпеть неудачу, что мешает вам двигаться дальше. Но что, если вы используете подход обучения в движении? Что, если вы попытаетесь устранить угрозу неудачи, когда речь идет о выполнении действий для саморазвития?

Научный подход к боязни неудачи

Научное исследование – это безоценочный процесс открытия. Ученый формулирует гипотезы, или суждения, и проверяет их, чтобы выяснить, что произойдет. Если вы следуете этому алгоритму, вы не можете потерпеть неудачу в самосовершенствовании. Скорее вы увидите, что действует, что не действует и над чем еще нужно поработать.

Как и в любом результативном научном исследовании, вам следует начать с вопроса: «Какие действия я предпринимаю, чтобы преодолеть этот барьер неопределенности на пути к изменению?» Затем вы можете выдвинуть когнитивные, эмоциональные и поведенческие гипотезы.

Гипотеза 1. *Все оправдания непереносимости неопределенности обоснованы.* Исследуйте эту гипотезу, чтобы выяснить, можете ли вы ее фальсифицировать. Вместо того чтобы искать доказательства того, что боязнь неопределенности отражает реальные угрозы, найдите способы поставить под сомнение мысли, вызывающие тревогу.

Гипотеза 2. *Невозможно развить эмоциональную устойчивость к неопределенности.* Проверьте эту гипотезу, заменив непереносимость неопределенности эмоциональной устойчивостью. Сначала позвольте себе испытывать чувство тревоги, но по-другому. Локализируйте ощущение напряжения. Отметьте эти места (например, живот, плечи, шея). Выявление областей напряжения поможет повысить устойчивость к тревоге. Определяя эти зоны, вы получаете новые возможности. Например, вы можете принять их как симптомы напряжения. Это принятие – наряду с расслаблением каждой области напряжения – может уменьшить физические проявления тревоги.

Гипотеза 3. *Столкновение с неопределенностью – это способ разрешения ситуаций, которые вы связываете со страданиями.* Для того чтобы проверить это предположение, войдите в область

неопределенности с целью определить, можете ли вы найти ответы, сделать открытия и развить устойчивость.

Упражнение: превращение боязни неудачи в гипотезы

Используйте поведенческий способ уменьшения неопределенности с помощью проверки гипотез и новых действий. Ответьте на следующие вопросы.

1. Какую неопределенность вы хотите разрешить?
2. Каков ваш мотив (выгода)?
3. Назовите гипотезу, которую вы проверите.
4. Опишите, как вы проверите эту гипотезу.
5. Что вы узнали о неопределенности, выполнив эти шаги?

Мало что в жизни идет так гладко, как мы надеемся, или так плохо, как мы могли бы ожидать. Дела, включающие неопределенность, – даже с обоснованной надеждой на позитивный результат, – могут иметь неожиданные осложнения или закончиться удачно. Будьте готовы к изменениям и нестабильности в жизни, и вы не разочаруетесь.

Аккомодация

Аккомодация – это приспособление к новым способам мышления и действий. Для вас аккомодация могла бы означать устранение противоречивых мыслей – скажем, о непереносимости неопределенности, – и признание того, что жизнь полна неясностей.

Это этап осмысления, на котором вы объективно рассматриваете тревогу, вызванную неопределенностью. Помещая себя в условия неопределенности, вы лучше узнаете проблему, и это понимание может уменьшить неопределенность. Вы часто будете обнаруживать, что то, чего вы боялись, оказалось не таким ужасным, как вы ожидали. Если то, чего вы ожидали, не происходит, вы можете внести изменения в свои мысли и действия.

Наша внутренняя борьба часто включает конфликты между нашим негативным и позитивным представлением о себе. Это противоречия между тревогой и самоконтролем, сомнениями и самообладанием, уверенностью и неуверенностью. Посредством аккомодации вы можете увидеть, что более обоснованно. Предположим, вы плохо

думаете о себе и чувствуете тревогу, потому что полагаете, что другие думают о вас так же плохо, как и вы сами. Однако обычно вы получаете позитивную обратную связь от других людей. Как разрешить это противоречие? Возможно, отчасти ответ заключается в признании, что вы можете изменить нежелательные аспекты своих мыслей, чувств и действий, даже если это трудно и нет никаких гарантий успеха.

Как вы преодолеваете это несоответствие между тем, что вы думаете о себе и что вам говорят другие? Если вы придерживаетесь плохого мнения о себе самом, то вы преодолеваете неопределенность, подтверждая негативное представление о себе. Если вы принимаете во внимание новую позитивную обратную связь, то у вас происходит аккомодация к хорошему мнению других о вас.

Исследование несоответствий между убеждениями, вызывающими тревогу, и наблюдениями, которые противоречат этим убеждениям, может вызвать конфликт, а это связано с неприятным чувством напряжения.

Но насколько неприятно чувство напряжения? Подвержено ли оно аккомодации? Согласились бы вы за 10 тысяч долларов в день на один час напряжения, когда вы ищете способ разрешить конфликт между старым, основанным на тревоге, представлением о себе и адаптивным новым представлением? Вы согласились бы на это, если бы полагали, что напряжение из-за неопределенности – временное переживание? Так оно и есть!

Вы можете полагать, что не способны изменить свои тревоги из-за неопределенности, даже если у вас есть доказательства, что вы в состоянии это сделать. Как устранить это несоответствие? Возможно, ответ в том, чтобы признать, что вы можете изменить нежелательные аспекты своих мыслей, чувств и действий, даже если это трудно.

Создание установки на аккомодацию

Тревога может усиливаться, когда вы всерьез думаете о том, что может произойти, если вы начнете преодолевать тревоги и страхи. Действительно, есть много неопределенности. Вы можете быть не уверены в том, с чего начать. Вы можете чувствовать неловкость и стеснение, когда начнете экспериментировать. Но вы именно этого и хотите – рискнуть и достичь ясности.

Для того чтобы создать установку на аккомодацию, вы можете подумать о пользе решения проблем, связанных со страхом, и уменьшения неопределенности. Анализ краткосрочных и долгосрочных выгод – классический способ объективно рассмотреть эту проблему. В следующем упражнении вы сравниваете краткосрочные выгоды от повторяющихся циклов тревоги с долгосрочными выгодами от переживания дискомфорта преодоления тревог и соответствующих страхов.

Образ действий	Краткосрочные выгоды	Долгосрочные выгоды
Не делаете ничего существенного, чтобы изменить тревогу из-за неопределенности.	Избегаете сиюминутного дискомфорта. Избавляетесь от беспокойства, когда пугающие события не происходят.	Избегаете сиюминутного дискомфорта. Избавляетесь от беспокойства, когда пугающие события не происходят.
Боритесь с тревогой, вызванной неопределенностью.	Начинаете понимать, что конструктивные действия приводят к ясности и некоторому облегчению в результате принятия на себя ответственности за свою жизнь.	Способность к совладанию на основе самоэффективности. Ослабление тревоги и страха из-за неопределенности. Использование дополнительных возможностей. Уменьшение частоты, интенсивности и продолжительности тревог и страхов из-за неопределенности. Повышенная способность выносить неудобства. Более развитые навыки решения проблем. Уменьшение напряжения в теле.

Анализируя выгоды, вы можете понять, чем результаты борьбы с тревогой, вызванной неопределенностью, отличаются от результатов сохранения тревоги. Теперь вы можете провести свой собственный анализ выгод.

Упражнение: анализ выгод

Запишите выгоды от сохранения тревоги, вызванной неопределенностью, и выгоды от борьбы с этой тревогой. Перевешивают ли выгоды от борьбы с тревогой, вызванной неопределенностью, выгоды от ее сохранения?

Образ действий	Краткосрочные выгоды	Долгосрочные выгоды
Не делаете ничего существенного, чтобы изменить тревогу из-за неопределенности.		
Боритесь с тревогой, вызванной неопределенностью.		

Хотя вам может не нравиться приближение к неопределенным ситуациям, намного лучше сталкиваться с ними, чем избегать неопределенности из-за чрезмерной осторожности и боязни чувства тревоги.

Принятие

Следующий шаг – принятие, которое включает эмоциональную интеграцию. Суть принятия состоит в примирении с внешними реалиями, которые невозможно изменить. Например, вы можете признавать, что реки иногда выходят из берегов, или понимать, что ваши политические взгляды могут не совпадать с взглядами вашего кузена. В то же время вам не должен нравиться тот факт, что реки выходят из берегов, особенно если вода смыла ваш дом. Вам может не нравиться политическая позиция кузена. Но что есть, то есть.

Возможно, вы многое хотите контролировать, но это невозможно, и вы не должны из-за этого беспокоиться. Знание того, что вы не можете управлять скоростью движения солнца по небосводу, вряд ли вас встревожит. Однако в ситуациях, когда контроль имеет значение, но его вероятность вызывает сомнение, картина может измениться. Возможно, вы захотите, чтобы сосед жил по правилам, которые вы считаете разумными, например, не выгуливал собаку на вашей лужайке, но убеждения соседа отличаются от ваших. В этом случае принятие не означает, что вы в безвыходном положении. Вы можете попросить соседа не выгуливать собаку на вашей лужайке. Вы можете поставить забор.

Если вы оглянетесь на свою жизнь, то увидите хорошие времена, плохие времена и нечто среднее. Некоторые события, действительно, заслуживают сожаления, и невозможно что-то сделать, чтобы их

изменить. Но вы можете принять их. А как насчет того, чтобы принять происходящее в настоящее время?

Принятие не означает, что вы идете на поводу у событий. Если вы настроены на принятие, то можете сделать следующее:

- поймите, что события помогают по-новому взглянуть на вещи;
- увидите события такими, какие они есть, а не какими вы хотели бы их видеть;
- признайте то, что происходит внутри и вокруг вас;
- настройтесь на то, чтобы переносить дискомфорт, разочарование, страх и фрустрацию.

Если вы настроены на принятие, то вы сосредоточены на том, что можете развить, улучшить или изменить, с чем можете совладать или чего можете достичь. Короче говоря, если вам не нравится ситуация, вы можете предпринять действия, чтобы вызвать изменения. Если вы не можете изменить негативную ситуацию, вы находите способ к ней приспособиться.

Не все в настоящем или будущем понятно. Неясность и неопределенность – часть настоящего и будущего. Но вы можете использовать следующие пять советов по преодолению неопределенности.

Примите факты и реальность.

Признайте, что вы можете постепенно овладеть методами преодоления страха перед неопределенностью.

Признайте, что для преодоления тревоги необходимо испытывать страх перед неопределенностью в то время и в том месте, где он возникает.

Признайте, что подготовка к неопределенности может оказаться неприятной, но она способствует позитивным изменениям.

Признайте, что чрезмерная подготовка, например многократное повторение всех возможных сценариев, поддерживает ошибочное представление о том, что для управления напряжением совершенство необходимо.

***Полезный совет: жизнь полна неопределенности;
займитесь ею***

Доктор Джон Майнор – ассоциированный исследователь и преподаватель РЭПТ. Этот адъюнкт-профессор Калифорнийского

университета советует, как контролировать непереносимость неопределенности, которая может вызвать сильную тревогу.

«Когда вы сталкиваетесь с неопределенностью по поводу будущего и полагаете, что не сможете справиться со скрытыми опасностями, может возникнуть сильная тревога. Полезно осознавать, что в условиях неопределенности вероятно возникновение тревоги. Вы с меньшей вероятностью будете страдать от мук непереносимости неопределенности и тревоги.

Для активного совладания с непереносимостью неопределенности сначала составьте список (осознаваемых) областей, где неопределенность служит катализатором тревоги. Затем оцените пункты в этом списке по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балл означает небольшую тревогу или ее отсутствие, а 10 баллов – очень сильный страх или ужас. Есть ли в этом списке тревога сильнее, чем на 10 баллов, или „слишком ужасная“, чтобы ее оценивать (сильнее 100-процентной тревоги)? Теперь представьте что-то еще хуже, чем самая сильная тревога. Если вы можете это сделать, то ситуации с оценкой выше 100 процентов не такая уж плохая. Надо надеяться, что, регулярно делая эту оценку, вы увидите, что катастрофизация из-за неопределенности – это преувеличение. Преувеличения можно заменить рациональными суждениями, например: „Неопределенность в жизни – это доказанный факт. Я хочу выносить ее, как могу. Я хочу быть более разумным. Я предпочитаю спокойствие тревоге. Я могу выдержать тревогу по поводу неопределенности в будущем“».

Актуализация

Актуализация означает расширение способностей с целью выяснить, что вы можете сделать в важных для вас областях. Вместо того чтобы погружаться в беспокойства и волнения по поводу неопределенности, вы поглощены тем, что делаете. Таким образом, вы больше узнаете о том, чего можете достичь.

Главная цель актуализации в том, чтобы уменьшить негативные факторы, стремясь к достижению позитивных результатов. Когда вы идете в этом направлении, вы больше не избегаете неопределенности только потому, что она вызывает дискомфорт. Двигаясь в позитивном

направлении, вы преодолеваете неопределенность. Вы обретаете ясность и достигаете успеха. Вы намного лучше контролируете себя и чувствуете ответственность за свою жизнь.

Упражнение: начните актуализацию

Ясно сформулируйте шаги, которые вы должны сделать, чтобы на основе имеющихся у вас знаний продвинуться к тому, чего вы действительно хотели бы достичь. Запишите свою цель по преодолению неопределенности для решения жизненно важных задач, опишите краткосрочные и долгосрочные выгоды от достижения этой цели, а затем наметьте, что вы будете делать для ее достижения.

1. Чего вы хотите достичь?
2. Каковы краткосрочные и долгосрочные выгоды от достижения этой цели?
3. Опишите, что вы можете и будете делать, чтобы справиться с беспокойством от неопределенности, стремясь к своей цели.

Теперь начните выполнять эти шаги, чтобы не зависеть от неопределенности.

С помощью понимания, действия, аккомодации, принятия и актуализации вы можете повысить устойчивость к тревоге из-за неопределенности. Необязательно выполнять эти шаги в таком порядке. Осознанные личные изменения не должны происходить в конкретной последовательности. В результате ваших действий у вас могут появиться новые идеи и озарения. Посредством аккомодации ваши взгляды могут радикально измениться. Получая новые ресурсы, вы можете благоприятно влиять на другие этапы этого процесса.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

1.

2.

3.

К чему приводят эти действия?

1.

2.

3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

1.

2.

3.

Глава 15

Устранение ощущений, вызывающих тревогу

Небольшие, но внезапные физические изменения могут вызывать негативные мысли. Эти изменения включают потение, сердцебиение, учащенное дыхание или мышечное напряжение. Если вы связываете такие ощущения с негативными последствиями, например, окружающие подумают, что у вас расшатаны нервы, то процесс их обнаружения, преувеличения и интерпретации говорит о чувствительности к тревоге (Reiss & McNally, 1985). Эта чувствительность к тревоге, которая выражается в мыслях о своих ощущениях, повышает риск возникновения различных форм тревоги (Mantar, Yemez & Alkin, 2011).

Люди готовы на многое, чтобы избежать непонятных и неприятных ощущений. Находясь в торговом центре, клиент по имени Дон почувствовал головокружение и учащенное сердцебиение. Он так тревожился, что это снова произойдет, что стал принимать диазепам и не прекращал это делать, хотя препарат затуманивал его сознание, лишал энергии и усиливал тревогу. Когда Дон чувствовал себя хорошо, он так старался сохранить хорошее самочувствие, что чувствовал напряжение.

Редко удастся спрятаться от неприятных ощущений. Психиатр Абрахам Лоу (Low, 1950) указывает, что чем больше вы ожидаете почувствовать дискомфорт, которого боитесь, тем сильнее ваш страх. Боязнь тревоги и страха может быть настолько мощной, что вы окажетесь в замкнутом круге напряжения, преувеличивая его (мыслями о беспомощности) и избегая неприятных чувств. Должен быть вариант получше.

Полезный совет: сделайте лучше, сделав хуже

Доктор Сэм Кларич – президент Центра эффективности в Беркли (Торонто) и автор восьми книг, в том числе «Устойчивость к трудностям: как повысить личную эффективность на работе, и не только». Он дает следующий полезный совет.

«Когда у вас начнется паническая реакция, обратите внимание на все ее симптомы. Возможно, это трудно сделать, но постарайтесь.

Обратите внимание на физические ощущения и эмоциональные реакции. Теперь, когда вы отметили эти симптомы, постарайтесь удвоить их интенсивность.

Суть в том, чтобы понять и действительно поверить, что эти симптомы не навредят вам, что они имеют временный характер и пройдут. Зная это, вы обнаружите, что, когда вы пытаетесь удвоить интенсивность симптомов тревоги, она, как это ни парадоксально, уменьшается. Во-первых, теперь вы сталкиваетесь с этими симптомами лицом к лицу и не бежите в страхе перед ними. Во-вторых, поскольку вы осознаете, что не можете увеличить интенсивность симптомов, вы на самом деле замечаете, что она уменьшается».

То, что вы говорите себе, может иметь значение

Как будто инстинктивно вы можете искать причину, чтобы объяснить свои необъяснимые негативные чувства и ощущения. Вы изучаете окружающую обстановку. Вы видите захламленную кухню. Ваш супруг – неряха. Причина в этом. Или, возможно, это ваш неблагодарный начальник. Вы упорно трудитесь и не получаете похвалы, которую заслуживаете. Причина в этом.

Вполне возможно, что у вас неаккуратный супруг или неблагодарный начальник. Но если это не беспокоило вас вчера или позавчера и ничего существенно не изменилось, то зачем делать из этого проблему сейчас? Можете ли вы исключать возможность того, что вы чувствуете раздражение, потому что меняется погода? Связана ли ваша раздражительность со временем суток? Возможно, вы выпили слишком много кофе?

Теория наклеивания ярлыков

Психологи Стэнли Шахтер и Джером Сингер (Schachter & Singer, 1962) полагали, что эмоции можно описать с помощью физических ощущений и когнитивного ярлыка. То есть, когда вы взволнованы, вы будете склонны искать причины, чтобы объяснить происходящее, и для объяснения этого чувства вы можете использовать эмоциональный ярлык.

Теория эмоций Шахтера и Сингера несовершенна, потому что вы можете испытывать ощущения или эмоции, не называя их. Например, младенцы не называют эмоции. Однако когда вы достигаете возраста, в котором можете интерпретировать свои переживания, используя аналитические навыки и язык, ваш мир изменяется. Вы можете искать причины и навешивать ярлыки на неизвестные вам ощущения. В зависимости от контекста одно и то же ощущение может быть названо гневом, радостью или страхом. Ярлык становится вашей реальностью.

Смягчение выражений

Если вы склонны тревожиться из-за негативных изменений в теле, вы можете научиться описывать свои чувства, не преувеличивая значение ощущений. Более спокойные эмоциональные ярлыки могут воздействовать из префронтальной коры на миндалевидное тело, помогая сгладить негативные эмоциональные образы (Lieberman et al., 2007).

Вы можете заменить экспрессивный язык точными, но более спокойными эмоциональными словами. Слова «неприятный» или «неудобный» передают иное сообщение, нежели алармистские слова «страшный» или «ужасный». Фраза «Мне не нравится испытывать тревогу» имеет не такое значение, как фраза «Я не могу выдержать тревогу». Смягчая выражения, вы можете перестать считать себя расстроенным и подавленным.

Совладание с боязнью дискомфорта

Боязнь дискомфорта вызвана преувеличением угрозы вашей эмоциональной стабильности (Knaus, 1982). Если вы испытываете неприятное ощущение, полагаете, что не можете перенести напряжение, и затем думаете, что эмоционально разрушены, то вы ставите себя в опасное положение. Но, возможно, вы преувеличили угрозу?

Когда вы попадаете в языковую ловушку, усиливающую напряжение, вы можете использовать технику навешивания эмоциональных ярлыков для изменения ситуации. Вместо того чтобы думать: «Я не могу выносить дискомфорт», вы можете переопределить

проблему: «Я предпочитаю не испытывать дискомфорт, но что есть, то есть».

Находясь в полезной, но неприятной ситуации, вы можете обучаться устойчивости к напряжению. Показывая себе, что вы можете выдержать напряжение, вы с меньшей вероятностью превратите нормальное напряжение в негативные эмоции, которые позже можете описать как ужасные. В качестве бонуса вы можете снизить риск чрезмерного реагирования на негативные физические ощущения и таким образом быть менее чувствительным к нормальным колебаниям физических ощущений. Вы также можете уменьшить вторичную прокрастинацию.

Полезный совет: не торопитесь, будьте терпеливы и смотрите на жизнь шире

Специализирующийся на мультимодальной терапии доктор Джеффри Рудольф – лицензированный клинический психолог, практикующий на Манхэттене и в Риджвуде (штат Нью-Джерси). Рудольф делится следующим советом, который он сам использует в работе с клиентами.

«Тревога основана на ложном восприятии угрозы и потере контроля, которые ослабляют вашу естественную потребность преодолевать трудности и быть уверенным в себе. К сожалению, многие из нас, считающие себя чувствительными по своей природе, закидываются на этой мысли и попадают в ловушку дискомфорта, который она вызывает.

Тревога ускоряет вас. Когда вы ускоряетесь, вы утрачиваете объективность восприятия. Это усиливает склонность не останавливаться на своих переживаниях, что вызывает чувство опустошенности. Таким образом, избегание тревоги может привести к тому, что вы будете считать своей стакан переживаний наполовину пустым. Не сожалейте о потерянных возможностях. Не забывайте, что, независимо от того, наполовину пуст или наполовину полон ваш стакан, самое важное – это его содержимое.

Вот два шага, чтобы наполнить ваш стакан качественным содержимым.

1. Переключитесь на первую передачу, отдышитесь и разбейте то, что кажется невыносимым, на „мелкие кусочки“. Теперь вы

используете то, что у вас уже есть, – врожденную способность к объективному восприятию, размышлению и решению задач.

2. Следуйте моему правилу 10/40: требуется только 10 процентов намеренных усилий, или уменьшение опасности на 10 процентов, чтобы достичь уменьшения тревоги на 40 процентов. Примените это правило для решения проблемы, которое включает преодоление тревоги, стоящей на вашем пути».

Применение бритвы Оккама

Философ XIV века Уильям Оккам утверждал, что самое простое объяснение, скорее всего, будет точнее, чем более сложное. Используя принцип бритвы Оккама, вы можете исключить ошибочные предположения о своих неприятных ощущениях.

Физические ощущения не должны быть пугающими, если вы правильно их объясняете. Внезапное изменение физических ощущений может иметь простое объяснение: у вас упал уровень сахара в крови; вы простудились; вы не выспались; меняется погода. Откуда вам знать, что из вышеупомянутого имеет значение, если вообще имеет? Вы не можете этого знать, и в этом суть. Но если это так, зачем гадать?

Самое простое объяснение не всегда правильное. Тем не менее, при борьбе с тревогой и страхом, которые вызваны детальными оценками и усложнениями, отбрасывание излишней информации поможет увидеть суть проблемы.

Применение бритвы Оккама к мыслям, вызывающим страх

Слишком сложные оценки ощущений

Самые простые объяснения

Пугающие мысли и чувство ужаса из-за резкого изменения частоты пульса.

Возможно, это нормальная частота сердечных сокращений во время физических упражнений.

Резкое изменение частоты пульса подталкивает к объяснениям, которые могут вызвать пугающие мысли.

В течение недели некоторые колебания дыхания, частоты сердечных сокращений или кровяного давления нормальны.

Эти ощущения неприятны, но это единственная проблема.

Я не знаю, что происходит. Я не знаю, что делать. Я беспомощен.

Если вы наклеиваете на эти мысли ярлыки «мысли, усиливающие неопределенность», «мысли, вызывающие чувство беспомощности» или «боязнь неизвестности», то вы можете бороться с ними. Пересмотрите свои оценки, задав вопросы со словом «что»: «Что я на самом деле знаю о том, что происходит? Что я знаю о мыслях и образах, которые я связываю с этим страхом? Какие варианты совладания мне доступны?» Задавать и отвечать на эти уточняющие вопросы — все равно что с помощью бритвы разбираться с усложненными оценками, вызывающими эмоции.

Я теряю контроль. Я сойду с ума. Это не прекратится.

Самое простое объяснение — вы катастрофизируете. Назовите это так и сведите проблему к основным моментам. Что означает потерять контроль? Как может чувство страха свести вас с ума? Если бы вы действительно сошли с ума, на что это было бы похоже? Как бы вы могли вернуть себе разум, если бы потеряли его?

Спросите себя, где доказательства того, что напряжение будет продолжаться вечно?

В завершение этого анализа примите во внимание, что напряжение означает, что вы живы и боретесь за выживание.

Упражнение: использование бритвы Оккама

Используйте бритву Оккама, чтобы отбросить лишние мысли, которые вы считаете чушью. Выберите физическое ощущение, которое обычно вызывает у вас тревогу, запишите вызывающие страх мысли, связанные с этим ощущением, и придумайте более простые объяснения происходящего.

Слишком сложные оценки ощущений

Самые простые объяснения

1.

2.

3.

Конечно, простое не всегда то же самое, что легкое. Прусский генерал XIX века Карл фон Клаузевиц (Clausewitz, 1982) заметил, что мы можем превращать простые действия в трудные, обременяя себя опасениями, усложнениями и бессмысленными страхами. Он полагал, что, хотя подготовка имеет большое значение, действия предпочтительнее теоретических размышлений о неопределенности и двусмысленности ситуаций.

Низкая устойчивость к фрустрации и страдания

Если вы страдаете от тревоги и страха из-за того, как вы себя чувствуете, то у вас, вероятно, *низкая устойчивость к фрустрации* (НУФ), вызванной чувством напряжения. В результате вы можете автоматически избегать борьбы с навязчивыми страхами, таким образом делая их постоянными. НУФ поддерживается мыслями, усиливающими напряжение, когда ваши слова преувеличивают его значение.

Развитие устойчивости к фрустрации

Высокая устойчивость к фрустрации связана с низким уровнем стресса (Mahon et al., 2007). Как же вам повысить устойчивость к стрессу?

Используя подход на основе осознанности, вы можете воспринимать мысли, вызывающие НУФ, как плывущие в небе облака. Вы не можете управлять направлением движения облаков, так зачем

расстраиваться из-за того, что вы не можете контролировать? Можете ли вы просто позволить этому быть?

Что делать, если вы не можете позволить этому быть? Вы можете активно ставить под сомнение и изменять мысли, усиливающие тревогу.

Преувеличения, вызывающие напряжение, включают такие убеждения, как: «Мне не вынести этих чувств» и «Я не могу справиться». Вы как будто берете неприятное чувство и делаете из него большое огорчение. Вот некоторые примеры убеждений, способствующих НУФ, а также шесть вопросов, которые вы можете задать, чтобы оспорить эти убеждения, и примеры ответов, показывающие, как изменить эти убеждения.

Постановка под сомнение преувеличений, вызывающих напряжение

Убеждения, способствующие НУФ	Примеры вопросов	Примеры ответов
Я не смогу вынести эти чувства.	Что заставляет меня так думать?	Мое убеждение. К счастью, такого рода убеждения можно изменить. Например, я могу сказать, что предпочел бы чувствовать себя спокойным, но если это не так, ничего страшного! Жизнь продолжается.
Я не могу справиться.	Что заставляет вас думать, что вы не можете найти способ справиться?	Даже при худших обстоятельствах я могу сделать что-то, что дает мне шанс. Что это?
Я не могу вынести чувство напряжения.	Если вы полагаете, что не можете вынести чувство напряжения, то что значит «не могу вынести»?	Может ли это означать, что мне не нравится чувствовать напряжение? Кому это нравится? Что я могу сделать для решения проблем, вызывающих стресс?
Я должен испытать немедленное облегчение.	Если бы вы знали, что напряжение пройдет через пять минут, это было бы достаточно быстро?	Можно ли рассматривать неприятную тревогу как всего лишь преходящее переживание?
Я больше не могу выносить это.	Что заставляет вас думать, что ваша способность выносить напряжение ограничена?	Способность переносить напряжение ограничена пределами, которые устанавливаю я.
Я не выживу.	Вы пережили это напряжение раньше, так что же заставляет вас думать, что вы не переживете его снова?	Конечно, я могу пережить то, что мне не нравится, и я могу прекрасно жить, соглашаясь с тем, что я могу контролировать свои мысли и действия, чтобы решать проблемы и добиваться успеха.

Упражнение: поставьте под сомнение преувеличения, вызывающие напряжение

Определите убеждения, вызывающие напряжение, разумно подвергните их сомнению и запишите ответы на свои вопросы.

Убеждения, способствующие НУФ	Примеры вопросов	Примеры ответов
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Подвергая сомнению свой мыслительный процесс всякий раз, когда вы испытываете неприятные физические ощущения и делаете негативные выводы о них, вы можете достичь ясности и объективно взглянуть на происходящее.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

1.

2.

3.

К чему приводят эти действия?

1.

2.

3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

1.

2.

3.

Глава 16

Преодоление паники

Невозможно с чем-то перепутать панику. Вы задыхаетесь. Вы дрожите. Вы потеете, чувствуете оцепенение и нереальность происходящего. У вас кружится голова. Вы боитесь упасть в обморок, потерять контроль и сойти с ума. Вы думаете, что умрете, и эта мысль усиливает панику. Вы испытываете такой страх, что начинаете плакать.

Хотя физические симптомы паники могут казаться внезапными и не поддающимися контролю, паника – это определяемое, объяснимое и вполне излечимое расстройство. Для преодоления паники вы можете использовать множество техник КПТ, например, развитие убеждений само-эффективности для управления паникой (Gallagher et al., 2013) и использование сочетания техник релаксации, дыхания и экспозиции (Sánchez-Meca et al., 2010). Знание того, как нейтрализовать панические мысли, может помочь быстро ослабить панику. Около двух третей людей, борющихся с паникой, добиваются долговременного улучшения состояния (Gloster et al., 2013). Вы можете добиться большего!

Факты о панике

Если вы пережили одну или более панических атак, вы в этом не одиноки. Ежегодно от 3,5 до 10 процентов людей в возрасте от 15 до 60 лет подвергаются постоянным или периодическим тяжелым паническим реакциям (Barlow, 1988; Katerndahl & Realini, 1993; Kessler et al., 2012). У 40 процентов людей в течение всей жизни отмечаются некоторые симптомы более низкого уровня или основные панические симптомы (Bystriksky et al., 2010). Если у вас есть один из этих подпороговых паттернов паники, не игнорируйте его. Небольшая паника – фактор риска для возникновения депрессии и других расстройств, ухудшающих жизнь, таких как наркомания (Pané-Farré et al., 2013). К счастью, руководства по КПТ паники могут быть полезными для тех, кто страдает этим расстройством (Lewis, Pearce & Bisson, 2012).

Симптомы паники

Физические симптомы паники могут быть настолько серьезными, что вы можете думать, что у вас проблемы со здоровьем, но с паникой обычно можно бороться психологическими методами. Паника включает не только физические симптомы, но и когнитивные триггеры, эмоциональную устойчивость и поведенческие проблемы с избеганием. Мышечное напряжение, боли в груди и проблемы с желудочно-кишечным трактом могут быть не только триггерами паники, но и симптомами тревоги. Так как эти физические симптомы могут отражать проблемы со здоровьем, будет разумно обратиться к врачу, если вы еще не сделали этого, и убедиться, что хронические тревоги не связаны с принимаемыми лекарствами или болезнью. Например, гиперфункция щитовидной железы может способствовать возникновению тревожных чувств и мыслей.

Продолжительность паники

У паники есть начало, середина и конец. Она не продолжается вечно. И обычно длится недолго. Паника может колебаться от короткого неприятного приступа напряжения до внезапной и интенсивной волны. Симптомы паники обычно длятся от 2 до 30 минут, и их продолжительность ближе к двухминутной отметке. В редких случаях панические чувства могут продлиться час или больше. Но даже несколько минут паники могут быть похожи на вечность.

Паника обычно следует за процессом, который включает фазу осознания ощущения, фазу когнитивного триггера, фазу нарастания паники и фазу разрешения. Хорошая новость в том, что вы можете бороться с негативными мыслями, вызывающими панику, на любой стадии этого цикла, что поможет вам преодолеть панику.

Паника и тревога

В состоянии тревоги вы, вероятно, чувствуете мышечное напряжение, головные боли или дискомфорт в животе. Однако внезапный скачок напряжения, сопровождающийся ярко выраженными физическими симптомами, может быть настолько сильным, что вы теряете контроль – как будто вы находитесь в

свободном падении и не можете остановиться. Из-за интенсивного характера паники вы можете чувствовать тревогу по поводу паники.

Две формы паники

Паника принимает две основные формы. *Спонтанная паника* кажется непредсказуемой и, скорее всего, возникает неожиданно. При *ситуационной панике* вы паникуете только в определенных обстоятельствах, например, когда оказываетесь в местах, которые считаете опасными. Также люди часто связывают с паникой те или иные сигналы, такие как свет, интонация и прикосновение (Davis, 1998).

Совладание со спонтанной паникой

Паника может возникать неожиданно без какой-либо видимой причины. Однако могут иметь место ранние и едва различимые признаки паники. Основатель поведенческой терапии Джозеф Вольпе (Wolpe, 1967) обнаружил, что в 83 процентах случаев у людей, которые испытывают панические реакции, накануне отмечалось существенное напряжение. Он предположил существование связи между панической реакцией и недавним повышением уровня гормонов стресса. Некоторые исследования показали, что повышенный уровень адреналина (гормона стресса) увеличивает риск возникновения паники.

Несмотря на то что спонтанная паника может начинаться внезапно, вы способны что-то с ней сделать.

1. Подумайте о своих мыслях и откажитесь принимать панические мысли как факт. Например, мысль о том, что вы сходите с ума, – это суждение, а не факт. Не забывайте об этом.

2. Тренируйте эмоциональную устойчивость с помощью установки на принятие. Принятие может принимать такую форму: «Если я паникую, то я паникую. Не нужно падать духом. Это не самое худшее, что может быть».

3. Используйте поведенческие методы для преодоления паники, включая дыхательные упражнения, измерение продолжительности паники или мысленное называние физических симптомов.

4. Когда вы находитесь в спокойном настроении, тренируйте когнитивную и эмоциональную устойчивость и отрабатывайте

поведенческие методы борьбы с паникой, чтобы знать, что делать, если начнется паника.

Вы можете использовать эти же методы для совладания с ситуационной паникой.

Совладание с ситуационной паникой

При ситуационной панике вы знаете, что вызывает страх, например, нахождение в лифте, в толпе или в незнакомом месте. Когда вы смотрите вниз с утеса, у вас может начаться головокружение, которое вызывает панику. Если вы попали в небольшую аварию, вы можете паниковать, приближаясь к перекрестку, на котором она произошла. Вы также можете паниковать в ситуациях, которые напоминают о травмирующем событии. Возможно, у вас есть предсмертный опыт. Сигналы, запускающие реакцию паники на это событие, могут включать время суток, конкретную дату, температуру воздуха, цвет, запах или визг тормозов. Один клиент связывал звук вертолета с предсмертным опытом в зоне боевых действий и впадал в панику всякий раз, когда видел или слышал вертолет. Еще один клиент связывал жаркую погоду с вызывающим ужас опытом пребывания в концлагере. Он отказывался покидать квартиру в летние месяцы, когда температура превышала 27 градусов.

Если вы боитесь, что в состоянии тревоги потеряете способность думать и действовать спокойно, не торопитесь с выводами. Тесты, выполняемые в состоянии сильного страха, показывают, что мы можем эффективно управлять основными действиями, обеспечивающими выживание. Когда вы паникуете, в правом полушарии головного мозга, которое отвечает за выживание, усиливается кровоток. В то же время кровоснабжение левого полушария уменьшается. Возникающий в связи с этим дисбаланс несколько снижает способность к рассуждению, но вы все же можете мыслить ясно, если сосредоточитесь на поставленной задаче.

Точно так же вы можете бояться различных последствий – например, что вы потеряете сознание, перестанете контролировать кишечник или вас стошнит, – но это случается редко. Существует приблизительно трехпроцентная вероятность того, что в состоянии паники произойдет какое-то из этих событий (Green et al., 2007).

Управление паникой

Принятие паники уменьшает ее интенсивность и продолжительность. Суть в том, чтобы перейти от паники по поводу паники к принятию того, что вы можете искренне считать очень неприятным переживанием.

Совладание с интерпретациями

Паника не возникает в вакууме. Вам, вероятно, свойственны оценочные суждения: вы полагаете, что будете выглядеть глупо; вы думаете, что люди посчитают вас сумасшедшим, если у вас появятся симптомы паники. Такие панические мысли заслуживают рассмотрения. Например, если вы паникуете в ресторанах и избегаете их посещать, поскольку уверены, что на вас обратят внимание и будут оценивать, задайте себе несколько вопросов.

Где доказательства, что все посетители ресторана будут иметь о вас одно и то же мнение?

Могут ли некоторые люди отнестись к вам с сочувствием, потому что они также испытывали панику?

Какова вероятность, что на вас не обратят внимание?

Замените автоматические негативные мысли более позитивными реалистичными идеями о том, что могло бы произойти, и вы больше не будете избегать мест, которые предположительно могут вызывать панику.

Объективный взгляд на ситуацию

Когда вы впервые испытываете паническую реакцию, вы можете объективно взглянуть на ситуацию, спросив себя, что недавно изменилось в вашей жизни. Жизненные изменения, включая позитивные, связаны со стрессом. Вы сидели на диете? Вы начали принимать новое лекарство? Вы недавно получили травму?

Если вы знаете триггеры, признаки и причины паники, самонаблюдение может превратить паническую реакцию в обдуманное действие. Может быть полезно понаблюдать за собой: обратите внимание, как долго длится паническая реакция. Отмечайте для себя различные аспекты реакции: свои мысли, чувства и действия.

Возможно, один из лучших способов понять панику и научиться управлять ею – то, как с этим расстройством совладал квалифицированный специалист. Вот что делала психолог Донна для преодоления паники.

Случай Донны

Донна испытала паническую реакцию после недавней смерти трех человек, с которыми она была близка. Когда у нее началась паника, сначала Донна почувствовала внезапные неприятные симптомы в теле. Она описала их как «волны жара и холода, распространяющиеся через грудь и по рукам и ногам, покалывание в конечностях, учащенное сердцебиение, чувство, что я не могу дышать, и внезапное потение. Это поразило меня словно из ниоткуда. Бац! Мое тело было в боевой готовности, и это было ужасно».

Сначала Донна подумала, что у нее сердечный приступ: «Я почувствовала, как новая волна жара и холода распространяется по коже. Я проверила пульс, и он был быстрым, но устойчивым. У меня есть тонометр, и я измерила давление. Оно было немного повышенным, но все же нормальным. Я проверила симптомы инфаркта. Я не обнаружила сдавливания в груди или какой-либо боли в груди, или руке, или челюсти. Симптомы были на поверхности, на коже. Прежде у меня были такие ощущения от избытка адреналина. Я сказала себе, что у меня, вероятно, приступ тревоги, а не сердечный приступ. Если бы я не могла уменьшить симптомы с помощью нескольких минут РЭПТ, я вызвала бы „скорую помощь“ на случай, если это сердечный приступ. Но я была вполне уверена, что его не было.

Первым делом я обратила внимание на дыхание. Оно было поверхностным и быстрым. В течение 60 секунд я делала медленные глубокие вздохи. Когда я дышала правильно, симптомы уменьшились, и я убедилась, что это тревога, а не сердечный приступ. О чем я думала? Я попыталась вспомнить мысли, которые вызвали физические симптомы.

Первая мысль, которая пришла на ум: Тим умер. Лу умер. Два года назад умер мой брат. Все умерли, оставив родственников, которых я, как предполагалось, должна была поддержать и помочь

им пережить горе. Это горе продолжалось в течение многих месяцев. Это отняло у меня так много сил, что я сказала себе: „Это было ужасно. Я больше не могу это выдерживать“.

Когда я думала об окружающих меня людях, я говорила себе: „С меня хватит. Они не должны больше ничего от меня требовать. Я не должна заниматься этими ужасными проблемами. Они не оставят меня в покое, чтобы я позаботилась о своей собственной жизни. Все эти смерти ужасны. У мужа в последнее время были проблемы со здоровьем. Он может стать следующим. Я не представляю, как буду жить без него“».

Донна записала свои мысли, когда сидела у компьютера. Затем она начала обдумывать их. «Мысль о том, что мой муж умрет (хотя на самом деле он не ближе к смерти, чем любой из нас), а я стану молодой вдовой, стала причиной приступа тревоги. Я поняла, что эта мысль пронеслась у меня в голове, как метеор среди ясного дня. Я почти не осознала ее. Но она стала последней каплей. Она вызвала в моем теле реакцию „нападай или убегай“. Физические симптомы тревоги были все еще интенсивными, но немного меньше, чем несколько минут раньше.

Продолжая следить за дыханием и убеждаясь, что я не приближаюсь к гипервентиляции, я начала рационально ставить под сомнение каждое из своих иррациональных убеждений. Мысли „я не вынесу этого“, по-видимому, были для меня особенно сильным триггером. Физические симптомы начали уменьшаться через считанные секунды после определения и обсуждения этих иррациональных мыслей.

Я продолжала контролировать дыхание и мышление, анализируя свои катастрофические мысли и приходя к более рациональным выводам. Конечно, все было плохо. Конечно, мне не хватало времени. Но я могла ясно видеть, что, когда я брала плохую ситуацию и делала ее еще хуже, а затем заставляла себя беспокоиться о здоровье мужа, я усиливала чувство ужаса. К счастью, я быстро поняла, на какие мысли обращать внимание и как бросить им вызов. Я тренировалась ставить их под сомнение в более спокойном состоянии, и это дало мне набор рациональных мыслей, которые можно использовать при возникновении стресса.

После того как я избавилась от самых тяжелых симптомов, я пошла на кухню, сделала себе напиток, богатый белками, и медленно его выпила. Избыток адреналина может вызвать серьезные колебания уровня сахара в крови. Это может привести к появлению дополнительных физических симптомов. Полезный напиток с белками и сложными углеводами может предотвратить это. Я приняла дополнительную дозу витаминов группы В. Возможно, это было плацебо, но я полагала, что реакция „нападай или убегай“ истощила запасы тиамина, пантотеновой кислоты и других витаминов группы В в организме.

Я чувствовала, что пахну. Во время тревоги пот имеет острый неприятный запах. Я приняла душ, стараясь наслаждаться ощущением горячей воды и ароматом лавандового мыла. Я сказала себе, что даже среди горя и утраты я все равно могу получать простые удовольствия.

Наслаждаясь горячим душем, я продолжала ставить под сомнение катастрофические мысли. Я убеждала себя, что, хотя мне не нравится переживать потерю – и связанное с ней горе, – я могу ее вынести. К тому времени большинство моих симптомов исчезло. Я продолжала чувствовать небольшой дискомфорт внизу живота. В груди не было никаких ощущений. Я сказала себе, что дискомфорт был вызван внезапным выбросом адреналина, естественным симптомом. Я могла вынести это. Это было неудобство, а не катастрофа.

Той ночью я хорошо спала. На следующий день у меня было желудочно-кишечное расстройство, нормальный симптом реакции „нападай или убегай“. Осознав, что происходит, я избавилась от очередного приступа катастрофизации по поводу физических ощущений. Я провела день, занимаясь важными делами, которые хотела сделать и откладывала, поскольку считала, что должна жить, выполняя долг перед другими людьми. Вместо этого я постаралась сделать свою жизнь лучше. Я сложила дрова в поленницу, поработала в саду, подстригла газон и пошла на тренировку в спортзал – все это мне действительно нравится и делает мою жизнь более управляемой».

Установление контроля над паникой

Преодолевая паническую реакцию, Донна предприняла ряд продуктивных шагов.

1. Она оценила свои симптомы и придумала план, чтобы справиться с ними.

2. Она приложила разумное усилие, чтобы отделить тревогу от опасной болезни сердца.

3. Она контролировала дыхание с помощью специальной техники, чтобы предотвратить усиление более неприятных симптомов, которые могут быть вызваны поверхностным, быстрым дыханием и/или гипервентиляцией.

4. Она определила иррациональные мысли, которые вызвали реакцию «нападай или убегай», и заменила иррациональные утверждения и убеждения рациональными.

5. Поскольку она практиковала осознание и постановку под сомнение вызывающих тревогу убеждений в спокойной обстановке, ей было легче автоматически использовать метод *ABCDE* Альберта Эллиса (см. главу 11) в состоянии стресса.

6. Она заботилась о себе: ела, принимала ванну и успокаивалась.

7. Она признала, что ее организму потребуется несколько дней, чтобы полностью оправиться от скачка адреналина.

8. Когда на следующий день у нее было желудочно-кишечное расстройство, она расценила его как нормальное последствие скачка адреналина. Она не преувеличивала значение небольшого дискомфорта. Таким образом, она избежала возникновения паники из-за тревоги.

9. Она активно занималась тем, что делало ее жизнь более приятной и управляемой.

10. Она продолжала следить за дыханием и использовала метакогнитивный подход, чтобы контролировать мышление на признаки иррационального внутреннего диалога.

Бывают случаи, когда многочисленные проблемы могут раздражать даже тех, кто в них разбирается. Но основной вывод из опыта Донны – то, что с помощью знаний и ноу-хау она относительно быстро покончила с этим паттерном паники. Она активно препятствовала возвращению паники. Вы можете использовать те же самые техники для преодоления панических реакций.

Использование метода ABCDE для преодоления панических мыслей

В следующей таблице показано, как бороться с катастрофическими мыслями при панике с помощью метода *ABCDE*. Зная, как это делать, и применяя свои знания, вы можете взять на себя ответственность за то, что вы делаете в состоянии паники.

Преодоление панических мыслей с помощью метода *ABCDE*

Активирующее событие (переживание). Переживание физических ощущений, которые вы связываете с началом паники.

Обоснованные убеждения о данном событии. «Я испытывал эти ощущения прежде. В течение некоторого времени они будут оставаться такими же, затем усилятся или ослабнут и исчезнут. В итоге что будет, то будет».

Эмоциональные и поведенческие последствия обоснованных убеждений. Чувство эмоционального принятия и устойчивости к этому переживанию. Возможно, изменения в дыхании или дыхание через сложенные чашечкой руки, чтобы перенастроить рецептор CO₂ в мозге.

Ошибочные убеждения о данном событии. «Боже мой! Это снова происходит. Я не могу этого вынести. Я умру».

Эмоциональные и поведенческие последствия ошибочных убеждений. Нарастающая паника, связанная с катастрофической боязнью смерти. Крайне возбужденное состояние. Звонок в «скорую помощь».

Постановка под сомнение ошибочных убеждений.

1. Что именно снова происходит? Пример ответа: вероятно, боязнь чувства паники и катастрофическое ожидание того, что эмоции и ощущения паники будут невыносимыми. Но почему вы не можете вынести то, что вам не нравится? Ответ в том, что вы можете вынести то, что вам не нравится.
 2. Если снова возникает паника и вы думаете, что умрете, то чем эта мысль отличается от той, которая была раньше? Пример ответа: это переживание похоже на панику, которую вы испытывали раньше, включая мысль о том, что вы вот-вот умрете. В тот раз вы не умерли. Вы просто думали, что умрете. Итак, если в прошлом вы пережили панику, почему вы думаете, что не выживете снова? Ответ в том, что вы, скорее всего, вынесете это переживание. Угроза находится в ваших катастрофических мыслях, а не в реальности. Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать, то есть на нежелании пробить брешь в алармистских мыслях.
-

Результаты постановки под сомнение убеждений. Уменьшение интенсивности паники с помощью новой интерпретации переживаний. Уменьшение вероятности усиления паники, потому что вы не катастрофизируете по поводу симптомов и их последствий. После того как вы пережили панику, разумно сделать новые выводы.

1. Тот факт, что вы можете начать думать по-другому, когда начинается паника, доказывает, что вы не беспомощны.
 2. Нейтрализация катастрофических мыслей уменьшает интенсивность и продолжительность паники.
 3. Гормональный всплеск проходит без каких-либо долговременных побочных эффектов; то же самое произойдет, если у вас снова будет паника.
 4. Вам все еще не нравится чувствовать панику. А кому бы это понравилось? Но теперь у вас есть более убедительное доказательство того, что катастрофическое предсказание о смерти — это не более чем миф, связанный с ощущениями, которые вызывают панику.
-

Упражнение: применение метода ABCDE

Теперь ваша очередь использовать метод *ABCDE* для борьбы с паническими мыслями. Опишите свою проблему (или активизирующее событие), любые убеждения (обоснованные и ошибочные) относительно вашей проблемы и эмоциональные и

поведенческие последствия наличия этих убеждений. Затем поставьте под сомнение свои ошибочные убеждения и посмотрите, что произойдет. Наконец, опишите результаты этого процесса.

Преодоление паники с помощью метода *ABCDE*

Активирующее событие (переживание).

Обоснованные убеждения о данном событии.

Эмоциональные и поведенческие последствия обоснованных убеждений.

Ошибочные убеждения о данном событии.

Эмоциональные и поведенческие последствия ошибочных убеждений.

Постановка под сомнение ошибочных убеждений.

Результаты постановки под сомнение убеждений.

Управление паникой с помощью техник имитации

Техники интероцептивной экспозиции становятся все более популярными как способ работы с основными физическими компонентами паники. Используя этот метод экспозиции, вы узнаете, что различные симптомы паники не опасны, терпимы и могут оказывать трансдиагностическое воздействие на различные негативные эмоциональные состояния (Boswell et al., 2013).

Если вы чувствуете головокружение, то можете полагать, что вот-вот потеряете сознание. Это убеждение может быть особенно неприятным, когда вы ведете машину. Но действительно ли это верно? При панике головокружение не приводит к обмороку. Обморок возникает при медленном сердцебиении. Когда вы находитесь в состоянии паники, частота сердечных сокращений увеличивается. Обычно паника защищает вас от потери сознания.

Головокружение легко вызвать. Вот обычный способ. Вращайтесь на стуле достаточно долго, чтобы показать себе: как бы ни кружилась голова, вы не упадете в обморок. Вы даже можете сделать вывод, что обморок предпочтительнее головокружения.

Учащенное сердцебиение при панике кажется необычным только по сравнению с частотой сердечных сокращений в покое. Если бы у вас была паника и вы измерили частоту пульса, то, вероятно, обнаружили бы, что она примерно такая же, как при физических упражнениях. Внезапное изменение способствует возникновению тревоги (основные страхи обычно начинаются с неожиданного и опасного события).

Учащенное сердцебиение легко вызвать. Выполните простые физические упражнения, чтобы частота сердечных сокращений стала от 120 до 140 ударов в минуту. Это обычный пульс в состоянии паники, и он значительно ниже опасной тахикардии, при которой частота сердечных сокращений приближается к 200 ударам в минуту.

Гипервентиляция – это попытка вдохнуть больше воздуха, чем требуется для метаболизма, и она часто отмечается при панике. Паника по поводу затрудненного дыхания может усиливать панику.

Гипервентиляцию также легко вызвать. Например, дыхание через соломинку с зажатым носом позволяет имитировать панический симптом нехватки воздуха. Таким способом вы можете показать себе, что при гипервентиляции ничего не происходит. Довольно скоро вы будете вынуждены вернуться к нормальному дыханию.

При использовании методов имитации для намеренного переживания отдельных аспектов панической реакции вы можете показать себе, что симптомы паники не являются невыносимыми. Это знание может помочь успокоить панические мысли о головокружении, частоте пульса и дыхании.

Разрыв связи между агорафобией и паникой

Приблизительно одна треть людей, испытывающих приступы паники, страдает агорафобией, которая в значительной степени сводится к боязни паники и избеганию ситуаций, связанных с паникой.

Физические, когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты паники могут быть настолько впечатляющими, что это приводит к избеганию ситуаций, связанных с паникой. Вы будете избегать ресторанов, поездок в автобусах, полетов на самолете, посещений торговых центров – любых мест, где вы боитесь оказаться в опасности, пойманными в ловушку и беспомощными, если запаникуете. Вы можете не выходить из дома из-за страха, что запаникуете везде, куда бы ни пошли; вы можете отважиться выйти, только если кто-то пойдет с вами, чтобы вас поддержать.

Ситуации, которых вы боитесь, не опасны; вероятно, вы уже знаете это. Вы боитесь себя – паники и потери контроля. Вы боитесь того, как будете выглядеть перед другими. Вы беспокоитесь: «Что, если я расклеюсь, стоя в очереди?»

Избегая панических ситуаций и, следовательно, испытывая чувство облегчения, вы подкрепляете избегание. Подобным образом, если у вас есть панические реакции, вы можете поддержать себя. Например, вы можете отвлечься, послушав громкую музыку в наушниках. Вы можете взять с собой антидепрессанты, если знаете, что у вас нет выбора, кроме как отправиться в опасное место. Если эти способы отвлечься ослабят напряжение, а привычка ими пользоваться закрепится, то рано или поздно вы, вероятно, обнаружите, что у них есть неприятная обратная сторона. Вы будете поощрять себя избегать паники и вырабатывать неправильное поведение.

В значительной степени решение в том, чтобы научиться переживать панику, не избегая ее. Если вы научитесь не бояться паники, то вряд ли запаникуете из-за возможности ее возникновения.

Упражнение: превращение отвлечений в продуктивные действия

В следующий раз, когда вы почувствуете приближение паники, выполните следующие три шага, чтобы превратить отвлечения в продуктивные действия.

1. Обозначьте катастрофические мысли, такие как «я упаду в обморок» или «я умру», как *панические мысли*. Напомните себе, что в конце концов они развеются как дым.

2. Переждите физические симптомы и ощущение паники, пока они не пройдут. Это может быть нелегко. Однако попытка избежать этих чувств подкрепляет избегание. Вы ходите по замкнутому кругу тревоги. Вы также можете признать это.

3. Примите поведенческие меры, например, измерьте частоту пульса и определите, сколько нужно времени, чтобы паника прошла. Вы используете это отвлечение для сбора информации, а не как способ избежать паники.

Вы можете обнаружить, что драматизация делает неприятную ситуацию еще хуже. Когда вы ее драматизируете, на самом деле все не так плохо, как вы думаете.

Полезный совет: парадоксальный способ управления паникой

Доктор Рик Паар – преподаватель психологии в Спрингфилдском колледже. У него есть творческие способности, которым он нашел хорошее применение, когда однажды испытал мучительную панику. К счастью, используя свой опыт и знания, он сразу же приступил к работе над собой. Рик рассказывает, что он делал, чтобы взять панику под контроль.

«Я никогда не любил летать самолетом. Я делаю это, но мне это не нравится. Лет десять назад у меня и трех моих аспирантов приняли статьи для выступления на международном конгрессе по психотерапии в Италии, и, поскольку добраться до Европы на автомобиле невозможно, единственным вариантом был перелет из Бостона в Рим.

Международный терминал в аэропорту Логан – гигантских размеров, примерно как четыре или пять футбольных полей, поэтому не могу сказать, что я испытывал клаустрофобию в этом месте, но, конечно, я чувствовал напряжение и дискомфорт, когда проходил таможенную и не мог развернуться и пойти домой. Немного позже я начал ощущать легкую волну паники, поднимавшуюся из живота, а внутренний голос стал нашептывать: „Что, если начнется тревога? Ты не можешь этого допустить. Ты не должен этого

допустить“. И конечно, чем дольше звучали эти слова, тем более встревоженным я становился. Я думал, как глупо буду выглядеть перед моими студентами и какая ирония в том, что мы едем на конференцию по психотерапии.

Я пробовал ходить из одного конца терминала в другой. Я пробовал сидеть и дышать. Я пробовал думать о чем-то другом. И ничего не помогало. Тревога только усилилась. Наконец, я решил устроить себе самую мощную паническую атаку, которую кто-либо когда-либо наблюдал.

„Давай, сделай это. Сделай это!“ И конечно, я не мог этого сделать. Поэтому я сказал: „Хорошо, через 17 минут попробуй еще раз“, что дало мне 17 минут облегчения. А когда они прошли, я снова попытался вызвать у себя самый сильный приступ паники, но опять не смог этого сделать. Итак, я еще раз выбрал нечетное количество минут, 13 или 19, и так же испытал облегчение. Я делал это несколько раз, пока не почувствовал себя глупо. Некоторое время спустя мы сели в самолет, который, конечно же, простоял на взлетной полосе три с половиной часа, прежде чем мы взлетели. Я вытянул ноги и стал читать книгу».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 17

Борьба с простыми фобиями и страхами

Карен патологически боится микробов и идет на крайние меры, чтобы избежать заражения. Эбби впадает в панику из-за змей и отказывается выходить на улицу, когда есть малейшая вероятность с ними столкнуться. Ллойд боится собак. Когда его лучший друг завел собаку, Ллойд отказался к ней даже приближаться. Что общего у Карен, Эбби и Ллойда? У всех тяжелая специфическая фобия, или устойчивая боязнь животных, ситуаций, объектов или каких-либо событий, которых они изо всех сил стараются избегать.

Фобии широко распространены. Каждый год у 8,7 процента американцев отмечаются серьезные фобические реакции. Оценка распространенности фобий в течение жизни составляет 12,1 процента (Kessler et al., 2005). Фобии включают боязнь стихийных бедствий, животных, насекомых, инъекций и крови, полетов, публичных выступлений и таких мероприятий, как вечеринки, семейные встречи и свадьбы.

Некоторые фобии – это скорее странность, чем расстройство. Например, у вас может быть боязнь числа 13 (трискаидекафобия). Независимо от того, как вы это себе объясняете, вы можете избегать жить на 13-м этаже здания или слегка вздрагивать в пятницу 13-го, но в остальном этот страх для вас не имеет большого значения. Даже великий вавилонский царь Хаммурапи избегал обозначать 13-й закон номером 13. Он переходил от 12-го закона сразу к 14-му. Однако если у вас изнуряющий страх перед числом 13, то это не забавно. Любая фобия, которая снижает качество вашей жизни, заслуживает внимания.

Иногда вы можете преодолевать мучительную фобию в удивительно короткие сроки и получать трансдиагностический бонус. Активно преодолевая фобии и страхи, вы можете защитить себя от других тревог (Indovina et al., 2011).

Столкновение с тем, чего вы боитесь

То, что вы должны сделать для преодоления фобии, относительно просто, но не обязательно легко. Это объясняется тем, что преодоление

фобии – это скорее процесс, чем отдельное событие, особенно если у вас есть набор осложнений, связанных с фобией. Если вы не знаете, что у вас – страх или фобия, возможно, это не имеет значения. И страхи, и фобии обычно связаны с одними и теми же нервными путями (Schweckendiek et al., 2011). Методы КПТ, эффективные для преодоления страхов, также эффективны для преодоления фобий.

КПТ, основанная на экспозиции, – это стандартный метод борьбы с фобиями и страхами. Вот несколько основных шагов в этом процессе.

1. Обучайтесь. Узнайте о распространенных причинах фобий и эмпирических методах борьбы с ними.

2. Пообещайте себе, что будете учиться переносить напряжение до тех пор, пока не перестанете бояться чувства страха, которое вы связываете с ситуацией, вызывающей паразитический страх.

3. Постепенно приближайтесь к тому, чего вы боитесь.

4. У вас будет естественное желание избегать того, чего вы боитесь. Это избегание обычно закрепляется и делает страх постоянным. Сопровствляйтесь ему!

5. Упорно двигайтесь к цели, пока не будете контролировать себя, находясь рядом с тем, чего боитесь.

Эти основные шаги помогут вам преодолеть любую фобию. В этой главе мы рассмотрим, как использовать их разными способами и в разных ситуациях.

Преодоление боязни микробов

Сознательно относиться к своему здоровью и принимать разумные меры для предотвращения проблем с самочувствием – это правильно. Однако все хорошее можно превратить в нездоровую крайность. Если вы боитесь микробов – у вас нездоровая озабоченность защитой практически от всего, на чем могут быть микробы. Боязнь микробов колеблется от умеренной и несколько неприятной до крайних форм, как, например, у миллиардера Говарда Хьюза, который мог находиться только в небольших стерильных помещениях, чтобы избежать микробов и заражения.

Даже когда вы знаете, что у вас боязнь микробов, вы редко можете просто приказывать ей исчезнуть. Вам придется найти выход.

Случай Карен

Карен работала социологом и была довольно дружелюбным человеком. Ее проблема заключалась в навязчивой боязни микробов. Она полагала, что заразится смертельной болезнью и, возможно, умрет, если не будет чрезвычайно осторожной. В результате она паниковала всякий раз, когда считала, что недостаточно защищена от микробов.

Проблема заключалась не только в том, что она боялась микробов. Ей было тяжело сходиться с людьми, и она хотела научиться общаться. Однако было ясно, что ее нежелание встречаться с друзьями и ходить в рестораны из-за боязни микробов отталкивает людей, которых она любит больше всего. Боязнь микробов мешала ее отношениям и душевному спокойствию.

Когда с Карен пытались поговорить на эту тему, она резко отвечала: «Микробы убивают!» Когда ей стало ясно, что она ничего не добьется, отрицая свою проблему, Карен решила в этом разобраться и попытаться найти решение.

Она работала – поначалу испытывая чувство дискомфорта – над тем, чтобы избавляться от одного навязчивого действия в неделю. Например, чтобы защититься от микробов, она всегда носила тефлоновые перчатки. Чтобы отказаться от перчаток, сначала она каждый час использовала антибактериальное жидкое мыло. Затем она стала делать это реже и мыла руки, только когда это было нужно. Летом вместо толстого свитера она надевала блузку с короткими рукавами. Раньше она думала, что длинные рукава защищают ее от микробов.

Изменив действия, связанные с проблемой, и освоившись с этими изменениями, Карен избавилась от страха умереть от микробов. Она восстановила дружеские отношения. Этот процесс занял около шести месяцев.

Процесс преодоления фобии у Карен включал ряд решающих моментов. Первым таким моментом было понимание противоречия между ее научными знаниями и необоснованным принятием убеждения, что она подвергается опасности быть убитой микробами. Вторым решающим моментом было принятие чувства паники. Третий решающий момент наступил, когда она поняла, что не является рабыней своего страха и может преодолеть его, если попытается.

Преодоление боязни змей

Что вы делаете, чтобы перебороть боязнь змей или других животных, насекомых, а также открытых и замкнутых пространств? Как вы можете нормализовать свою жизнь в этом отношении? Контролируемая экспозиция может оказаться наиболее эффективным способом преодоления таких страхов. Она означает приближение к ситуациям, в которых, по вашему мнению, вы преувеличиваете опасность.

Случай Эбби

Эбби все время сидела дома из-за страха перед змеями. Она не ходила на школьные собрания дочери, общаясь с ее учителями по интернету с помощью веб-камеры. Сеансы психотерапии с Эбби проводили по телефону. Она объясняла эти ограничения тем, что на улице ее может укусить ядовитая змея. Объяснение ее поведения дочерью («вот такая у меня мама») еще больше усиливало тревогу Эбби. Она хотела избавиться от этого бремени. Настало время принять меры.

Эбби решила избавиться от боязни змей с помощью экспозиции. Она выбрала постепенный подход. Ей понравилась идея научить свой первобытный мозг перестать слишком остро реагировать на образы змей.

Цель Эбби заключалась в том, чтобы спокойно выходить из дома, не боясь змей. Она полагала, что это и есть причина ее паники. Возможно, именно боязнь потери контроля и паники была основной проблемой, но программа экспозиции могла помочь Эбби преодолеть и этот страх. В частности, Эбби полагала, что если бы она могла ежедневно гулять в парке, то решилась бы пойти куда угодно, так что ее целью стала прогулка по парку.

Сначала Эбби разглядывала фотографии неядовитых змей на безопасном расстоянии, находясь дома. Она делала это в гостиной, потому что считала, что там расслабляющая атмосфера. Эбби продвигалась на 30 сантиметров за один раз из одного конца комнаты в другой, куда ее дочь поставила фотографию змеи.

Она пошла на выставку рептилий в музей, чтобы посмотреть на чучела змей за стеклом. Эбби планировала проделать там то же самое, что и с фотографией. Однако ей нужно было добраться до

музея. Во время поездки, когда муж вез ее на машине, она страдала от сильной тревоги. Две дочери, сопровождавшие Эбби, ее подбадривали. Как и было задумано, муж высадил их перед лестницей у входа в музей. Эбби быстро вошла внутрь и направилась к выставке. Она остановилась в метре от музейной витрины со змеями. Эбби посмотрела на всех змей, включая ядовитых. К тому времени, когда к ней присоединился муж, она уже радовалась своему успеху. Ей удалось приблизиться к выставке змей.

Затем Эбби поехала со своей семьей посмотреть на змей на выставке рептилий в местном зоопарке. Живые змеи были в витринах. Как и раньше, она быстро подошла ближе. Ей хотелось быстро закончить упражнение. Эбби обнаружила, что ее интересуют цвета змей, и сообщила, что много о них читала. Она завязала разговор с посетителем зоопарка, у которого было несколько змей дома. Эбби обнаружила, что ее страхи управляемы и в зоопарке они постепенно уменьшаются. Почувствовав, что расслабилась, она ушла.

Следующим ее шагом было надеть высокие кожаные сапоги и прогуляться по лужайке. Эбби сделала это вместе с семьей. Она чувствовала себя в безопасности в сапогах, защищавших ноги. Она знала, что может справиться с напряжением, поэтому обошла квартал в одиночку.

Затем она надела ботинки до щиколоток и прогулялась по лужайке, а потом и по кварталу. Как только Эбби смогла делать это спокойно, она повторила упражнение в кроссовках.

Наконец она смогла пройти в сапогах по парку одна. После этого она гуляла там в кроссовках с семьей.

Сколько нужно времени на экспозицию, чтобы она подействовала? В случае Карен понадобилось шесть месяцев. У Эбби все получилось за несколько дней. У всех по-разному. Ответ на вопрос, сколько необходимо времени, чтобы избавиться от фобии, такой: столько, сколько нужно.

Классический подход к преодолению фобий

Классический подход к преодолению фобии или страха состоит из шести шагов: начните с постановки цели, определите иерархию, практикуйте релаксацию, сформулируйте копинг-утверждения, вообразите шаги экспозиции и выполните их.

Начните с постановки цели

Ваша цель должна быть значимой, разумной, измеримой и достижимой. Например, если бы вы были Ллойдом и боялись собак, чего бы вы хотели достичь? Вы хотели бы завести большую агрессивную собаку? Вы хотели бы ходить мимо большой собаки, испытывая лишь обычную настороженность? Вы хотели бы быть в состоянии погладить большую дружелюбную собаку? Хотели бы вы чувствовать себя непринужденно рядом с собаками, которые кажутся дружелюбными? Прежде чем мы перейдем к случаю Ллойда, рассмотрим типичные шаги по составлению программы для борьбы с фобией. В качестве примера я возьму страх перед собаками.

Определите иерархию

Определите ситуации, вызывающие слабый, умеренный и сильный страх, и расположите их от наименее до наиболее пугающих. Если бы вы боялись собак, то наименее страшной для вас была бы маленькая собака, которая ведет себя дружелюбно; вы можете представить приступ тревоги, когда видите, что эта собака лежит в конце проезда и хозяин держит ее на поводке. Этот образ будет первым шагом в вашей иерархии. Придумайте второй шаг для вашего списка. Это может быть та же собака, в той же ситуации, но на этот раз она сидит. Этот образ должен вызывать немного больше напряжения, чем первый. На заключительном этапе вашей иерархии вы можете сами держать собаку. При составлении иерархии изменение степени напряжения между шагами должно быть примерно одинаковым.

Применяйте технику релаксации

Для достижения спокойного состояния используйте технику релаксации. Вам может пригодиться техника релаксации из главы 9

или из другого источника. Практикуйте релаксацию, пока не получите желаемый результат.

Придумайте копинг-утверждения для каждого шага

Придумайте копинг-утверждения, которые будут эффективны на каждом шаге экспозиции. Может подойти убеждение в самоэффективности, например: «Я могу организовать свои действия для достижения цели и управлять ими». Идея в том, чтобы подобрать копинг-утверждения, которые помогут вам настроиться на совладание во время экспозиции.

Вообразите шаги экспозиции

В спокойном состоянии и в расслабленной позе вообразите первый шаг в вашей иерархии. Вспомните копинг-утверждение. Повторяйте процесс «расслабление – образ – совладание», пока не будете спокойно воспринимать этот образ. Затем мысленно переходите к следующему шагу в вашей иерархии.

Как часто вы должны практиковать эту технику визуализации? Лучше каждый день. Когда вы будете спокойно себя чувствовать на последнем шаге вашей иерархии, можно переходить к экспозиции в реальной жизни.

Выполните шаги экспозиции в реальной жизни

Начните с первого шага. Затем переходите к следующему и так далее, пока не выполните все шаги вашей иерархии и не преодолеете фобию. Вы можете делать это с человеком, которому доверяете.

Полезный совет: преодолите фобию с помощью друга

Немногие идут по жизни, не испытывая страхов и фобий. Доктор Говард Кассиноу, преподаватель психологии в Университете Хофстра и соавтор книги «Психотерапия гнева», страдал фобией, которая не позволяла ему наслаждаться одним из его любимых занятий. Он рассказывает о том, что он сделал, чтобы преодолеть эту фобию, и как вы можете сделать то же самое.

«В психотерапии мы говорим о важности терапевтического альянса. Под этим мы подразумеваем, что прогресс часто основан на доверии и уважении к психотерапевту. Мы должны верить, что человек работает в наших интересах, чтобы помочь нам. Эта идея играла важнейшую роль в том, чтобы помочь мне преодолеть некоторые из моих собственных тревог.

Много лет назад у меня развился страх высоты после безуспешных попыток научиться управлять самолетом. У меня было несколько чрезвычайно опасных ситуаций. Страх распространился на горнолыжные подъемники, и я стал „неспособным“ пользоваться любыми подъемниками, которые отрывали меня от земли. Хотя я избегал любимого занятия – горнолыжного спорта, я хотел вернуться к нему.

Я разработал программу десенсибилизации. Я ездил в разные горнолыжные регионы, где подъемники поднимали меня все выше, и в результате смог пользоваться очень высокими подъемниками в Скалистых горах. Секрет успеха для меня заключался в том, что я всегда был с другом, которого уважал и которому доверял. Я чувствовал себя в безопасности и был готов приблизиться к ранее избегаемой опасной ситуации. Это сработало, и через некоторое время я уже мог пользоваться подъемниками в одиночку.

Недавно я ездил в Гонконг и должен был совершить долгую поездку к вершине горы в кабине подъемника. Я легко справился с этой задачей.

Я рекомендую преодолевать фобию вместе с человеком, который заслуживает доверия, уважения и даже восхищения. Это может иметь большое значение».

Случай Ллойда

У соседки Ллойда была маленькая дружелюбная собака. Она знала, что Ллойд боится собак, так как он прятался у себя дома всякий раз, когда она выходила на улицу с собакой. В остальном Ллойд и его соседка были в хороших отношениях. Иногда Ллойд шутил, что когда-нибудь погладит ее собаку. Соседка неоднократно предлагала ему подойти к своему питомцу.

Когда Ллойд решил, что хочет преодолеть страх перед собаками, он объяснил соседке, чего пытается достичь. Его цель

состояла в том, чтобы быть способным погладить маленькую дружелюбную собаку. Соседка была рада помочь ему. На следующий день он дал ей список шагов экспозиции, объяснив, что он должен мысленно подготовиться к каждому шагу.

Его план заключался в том, чтобы потратить восемь минут на каждый шаг экспозиции. Он использовал две минуты, чтобы представить образ первого шага, сочетая его с глубоким дыханием. Далее он трижды повторял про себя копинг-утверждение. Затем он выполнял первый шаг – пятиминутную экспозицию. После этого он давал себе минуту, чтобы успокоиться. Если Ллойд справлялся с этим шагом, он выполнял следующий и так далее. В противном случае он повторял этот шаг.

Ллойд удалось преодолеть боязнь собак, если собака была маленькая. Несмотря на этот первоначальный успех, Ллойд не закончил свою программу. Он понаблюдал за дрессировкой и посетил выставки собак. Он все еще настораживается, когда сталкивается с незнакомой собакой, которая рычит на него, что вполне естественно. В иных случаях ему комфортно находиться рядом с собаками любого размера.

Преодоление фобии

Пора предпринять шаги для преодоления вашей фобии. Сначала поставьте перед собой цель и затем определите иерархию экспозиции. Вы можете использовать иерархию Ллойда в качестве образца; она включает четыре классических этапа: технику релаксации, образы, копинг-утверждение и экспозицию.

Иерархия экспозиции Ллойда

Техника релаксации	Образы	Копинг-утверждение	Экспозиция
1. Глубокое дыхание	Дружелюбная маленькая соседская собака на поводке.	«Я знаю эту собаку. Она никогда никого не кусала».	Соседка подводит собаку к концу дорожки, ведущей к вашему дому.
2. Глубокое дыхание	Та же самая дружелюбная маленькая соседская собака на поводке рядом с вами.	«Эта собака дружелюбна и не кусается».	Соседка подводит к вам собаку на расстояние 30 сантиметров в вашем доме.
3. Глубокое дыхание	Та же самая дружелюбная маленькая собака в вашем доме без поводка.	«Эта собака дружелюбна и не кусается».	Соседка гуляет с собакой в вашем доме и спускает ее с поводка на одну минуту.
4. Глубокое дыхание	Та же самая дружелюбная маленькая собака; вы берете ее на прогулку по вашему дому на поводке.	«Эта собака дружелюбна и не кусается».	Вы берете собаку на пятиминутную прогулку по вашему дому несколько раз, пока не почувствуете себя расслабленным.
5. Глубокое дыхание	Прогуляйтесь по окрестностям с другом. Гуляйте, пока не увидите по крайней мере одну собаку.	«Эти собаки на поводках или за забором и не могут причинить мне вреда».	Гуляйте по окрестностям с другом в течение по крайней мере получаса.
6. Глубокое дыхание	Повторите шаг 5 самостоятельно.	«Я уже легко делал это с другом. Я могу сделать это самостоятельно».	Гуляйте по окрестностям один в течение по крайней мере получаса или пока не увидите несколько собак и при этом будете чувствовать себя расслабленным.

Упражнение: определение иерархии экспозиция

Примените иерархический подход к своей фобии. Запишите наименее пугающую ситуацию как первый шаг, немного более пугающую как следующий шаг и так далее, пока не опишете цель экспозиция. Включите технику релаксации, образы и копинг-утверждения в каждый шаг экспозиции. Затем выполняйте эти шаги, пока не уменьшите или не преодолеете фобию.

Техника релаксации	Образы	Копинг-утверждение	Экспозиция
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

1.

2.

3.

К чему приводят эти действия?

1.

2.

3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

1.

2.

3.

Глава 18

Мультимодальный подход к борьбе с тревогой и страхом

Почетный профессор Ратгерского университета Арнольд Лазарус первым применил мультимодальный терапевтический подход, чтобы помочь людям бороться с тревогой и другими нежелательными состояниями. Лазарус использует акроним *BASIC-ID* для описания семи модальностей, или аспектов проблемного состояния, для понимания и преодоления тревоги: поведение (*behavior*), аффективные реакции (*affect*), ощущение (*sensation*), образы (*imagery*), когнитивные процессы (*cognitions*), межличностные отношения (*interpersonal*) и лекарства/биология (*drugs/biology*) (Lazarus, 1992).

В этой главе сначала представлен подход *BASIC-ID* и затем показано, как применять его в ситуации, когда тревога сигнализирует, что вы должны осуществить некоторые изменения.

Рецепты изменения

Подход *BASIC-ID* позволяет вам пользоваться алгоритмом изменения для каждой модальности.

1. *Поведение* относится к тому, что вы хотите перестать делать, например, прятаться от своих страхов, или что вы хотите начать делать, например, решать серьезные проблемы.

2. *Аффект* относится к эмоциям. Вы можете ослабить отрицательные эмоции, такие как тревога или бессмысленный гнев. Вы можете усилить моменты удовлетворения и счастья.

3. *Ощущения* относятся к тому, что вы видите и слышите. Но они также относятся к ощущениям, связанным с тревогой, включая головные боли, боль в пояснице и желудочно-кишечные расстройства.

4. *Образы* относятся к картинам в вашем сознании, таким как карикатура на самого себя, фантазии или воображаемый образ самого себя.

5. *Когнитивные процессы* включают ваши убеждения, установки, мнения, ценности и мировоззрение.

6. *Межличностные отношения* относятся к вашим отношениям с другими людьми.

7. *Лекарства/биология* включают медицинские препараты, которые вы принимаете, наркотики, которыми вы можете злоупотреблять, проблемы со здоровьем или природную склонность к тревоге или депрессии. В эту модальность также входят проблемы с мозгом.

Степень важности модальностей может варьироваться в зависимости от конкретного человека. Например, вы можете быть особенно чувствительным к ощущениям. Если у вас неожиданно участилось сердцебиение, это ощущение может вызвать паническую мысль: «У меня сердечный приступ, и я сейчас умру». Затем вы можете представить, как вас везут в больницу в машине «скорой помощи». Этот образ может повысить частоту сердечных сокращений и обострить проблемы с дыханием. Вышеупомянутая комбинация может принять форму *S-C-I-D* (ощущения, когнитивные процессы, образы и лекарства/биология). Каким бы ни был ваш паттерн тревоги, *BASIC-ID* – это основа для его разделения на приоритетные проблемы и их решения.

Тревога как полезный сигнал к изменению

Иногда тревога может быть полезным сигналом к изменению. Когда вы испытываете естественную тревогу, важно воспринимать волнение как предупреждение и своевременно на него реагировать. Однако иногда вам может быть трудно провести различие между естественной тревогой и нездоровыми паттернами тревоги. Именно такая ситуация сложилась у клиентки по имени Диана.

Случай Дианы

Диана была 23-летней незамужней женщиной, которая жаловалась на сильную тревогу и панику. Размышляя о своих беспокойствах, она часто не могла заснуть. Ей не хватало физических упражнений, и она нередко задыхалась, поднимаясь по лестнице. В остальном у нее было хорошее здоровье. Она не употребляла наркотики или алкоголь, чтобы справиться с напряжением. Она не принимала никаких лекарств. У нее был нормальный вес. Она была симпатичным, дружелюбным и приятным человеком.

Диана сказала, что тревоги управляют ее жизнью. Она часто впадала в панику. Она боялась потерять контроль и сойти с ума. Она приходила в ужас от таких чувств и сказала, что сделает практически что угодно, чтобы избавиться от них. Она сообщила, что часто чувствует мышечное напряжение и у нее скручивает живот. Она не могла ясно мыслить. Ей было трудно сосредоточиться. Она была забывчива. Она боялась сделать что-то не так и подвергнуться критике. Она боялась кого-нибудь обидеть. Она чувствовала себя неуверенно и терзалась сомнениями в себе. Она описывала себя как пугливого человека. Когда она начала испытывать тревогу? Диана описывала свое раннее детство как наполненное приятными воспоминаниями и довольно спокойное. Ее описание этого периода ее жизни казалось обоснованным.

В подростковом возрасте тревога Дианы усилилась. Она чрезмерно чувствительно относилась к своим ошибкам, боялась выглядеть глупо и быть отвергнутой. В это время к ней пришло озарение. Она подумала, что для того, чтобы нравиться людям, она должна учитывать их интересы. Возможно, тогда они не будут замечать ее недостатки. А она могла бы избежать конфликтов.

После недолгих отношений и в свой 23-й день рождения она обручилась с Джеком. Примерно тогда же у нее резко усилилась тревога. Диана сказала, что до помолвки Джек казался заботливым и внимательным и, возможно, немного ревнивым, но все было очаровательно. Конечно, он слишком много пил. Он считал, что должен пропустить несколько рюмок, чтобы расслабиться. Диана говорила себе: «Это мужские дела».

Как только дата свадьбы была объявлена, Диана переехала в квартиру Джека. И тут его ревность усилилась. Он требовал, чтобы Диана говорила ему, куда идет, и поддерживала с ним постоянную связь по сотовому телефону. Он буквально ходил за ней по пятам. Также Джек стал больше пить. После трех месяцев совместной жизни Диана стала сомневаться в своих чувствах к нему.

Отделение нездоровых тревог от естественных

Иногда бывает трудно отделить нездоровые тревоги от естественных, особенно если вы уже долгое время испытываете проблемы с тревогой. Например, Диана уже чувствовала нездоровую тревогу до встречи с Джеком, но ее симптомы усилились после того, как она с ним познакомилась.

Сначала Диана отрицала какую-либо связь между усилением тревоги и ее отношениями с Джеком. Она объясняла это напряжением перед свадьбой. Однако ее бросало в пот, когда она говорила о том, что жених следит за каждым ее движением, и о его неконтролируемом пьянстве.

Первоначально она сомневалась и обвиняла себя в том, что произошло. Она вспоминала, что в начале их отношений Джек был приятным и внимательным, но со временем его поведение изменилось. Она думала, что это, должно быть, ее вина. Теперь он знал настоящую Диану. Это знание заставляло его пить. Но если пьянство было «мужскими делами», то как она заставляла его пить?

Разобравшись в себе, Диана поняла, что состоит в нездоровых отношениях. Она вспомнила, как умоляла его доверять ей, но эта мольба ни к чему не привела. Джек продолжал следить за каждым ее шагом. Она не могла убедить его не пить. Он велел ей перестать ныть и сказал, что у него все под контролем.

Вскоре Диана поняла, что у Джека серьезные проблемы, которые нельзя решить, угождая ему или пытаясь с ним договориться. И все же ее отношения с Джеком были меньшим из двух зол. Она боялась, что никто другой на ней не женится. Она может остаться одна. Диана рисовала ужасную картину своего будущего. Она видела себя морщинистой старой девой, окруженной кошками.

Изменение точки зрения

Когда есть несколько способов рассматривать ситуацию, для изменения мышления можно использовать *вмешательство, основанное на когнитивном диссонансе*, когда вы заменяете точку зрения, поддерживающую тревогу, реалистичным подходом.

Например, Диана боялась, что люди сочтут ее неудачницей, если она разорвет помолвку. Она понимала, что никогда не будет счастлива с Джеком, но мысль об отмене свадьбы ее смущала. Она уже объявила

своей семье и друзьям, что Джек – замечательный человек и что ей очень повезло, что она нашла его. Будет ли она выглядеть лицемеркой, если отменит свадьбу? Она представляла, как друзья и родственники неодобрительно закатывают глаза.

Поменяв точку зрения, Диана поняла, что если бы ее лучшая подруга прекратила нездоровые отношения, то она сама восприняла бы это как смелый поступок. Если она могла признать, что ее подруга может прекратить нездоровые отношения, не будучи лицемеркой и неудачницей, то почему она считает себя лицемеркой и неудачницей? Столкнувшись с этим когнитивным диссонансом, Диана пришла к выводу, что боязнь того, что все будут видеть в ней неудачницу, была плодом ее воображения.

Диана также выполнила проверку реальности. Она попросила мать и двух близких подруг высказать честное мнение о Джеке. Мать была прямолинейна. Привычка Джека пить была очевидна и серьезна. Она беспокоилась о будущем Дианы с Джеком. Она собиралась сказать дочери, чтобы та отложила свадьбу, а еще лучше – разорвала помолвку. Обе подруги Дианы сказали, что она должна бросить Джека. Это помогло ей избавиться от боязни неловкого положения из-за отмены свадьбы.

Диана обдумала историю своих знакомств до того, как в ее жизнь вошел Джек. Она была физически привлекательна. Она была обаятельным человеком. Она часто ходила на свидания. Теперь она столкнулась с еще одним диссонансом. Как она могла быть обречена на жизнь старой девы, если раньше у нее было много поклонников? Диана быстро поняла, что образ старой девы не соответствует ее опыту.

Принятие мер

Даже когда вы знаете, что для вас лучше, может потребоваться некоторое время, прежде чем вы начнете действовать на основе этого знания. Например, Диана признала, что никогда не будет счастлива с Джеком, но несколько недель считала, что будет плохим человеком, если его обидит. Она боялась, что Джек рассердится на нее, расстроится и отвергнет ее, если она отменит свадьбу. Она представляла, как он возвышается над ней и кричит: «Как ты могла так

поступить с нами? Ты обещала выйти за меня замуж». В результате она пыталась сохранить отношения, надеясь, что сможет донести до Джека свое желание быть независимым партнером, но он ее не слушал.

Диана столкнулась с еще одним несоответствием: если она не смогла достучаться до Джека и он уже отверг ее идеи и пожелания равноправного партнерства, то ее самые неприятные опасения уже подтвердились. Она решила, что не может контролировать мнение Джека о ней. Она, вероятно, никогда не сможет угодить Джеку, как бы сильно ни старалась, и особенно когда он предпочитал выпивку их отношениям.

Исследуя свой страх быть отвергнутой, Диана пришла к выводу, что она, вероятно, очень боится конфронтации. Ее стратегия заключалась в том, чтобы избежать конфликта через потакание, но это нужно было изменить. В переполненном ресторане Диана сказала Джеку, что свадьба отменяется. Она выбрала общественное место, потому что знала, что там Джек не устроит сцену. Однако Джек убедил ее дать ему еще один шанс. Она предложила ему обратиться к психологу, и он согласился.

Какое-то время Джек вел себя наилучшим образом. Он перестал пить. Он меньше интересовался местонахождением Дианы. Однако через три недели он перестал ходить к психологу и вернулся к своим старым привычкам. Тревога Дианы усилилась, но на этот раз она поняла, что беспокоится о будущем с Джеком.

После того как она разобралась с тревогой, Диана смогла больше доверять своим настоящим чувствам. Она признала, что ее тревога была сигналом того, что эти отношения ей не нужны. Она окончательно разорвала их и не слишком тревожилась об этом.

Разделение тревоги на модальности

Использование подхода *BASIC-ID* может помочь вам разложить сложную проблему тревоги на части и заняться как нездоровыми, так и естественными тревогами. В следующей таблице показано, как Диана использовала подход *BASIC-ID*, чтобы составить индивидуальный план изменений. Обратите внимание, что план Дианы начинается с когнитивных процессов, так как эта модальность

была для нее наиболее важной. Однако некоторые модальности частично совпадают: ее образы включали мысли и мнения, изменение которых позволяет нейтрализовать негативный образ себя.

Программа изменений Дианы, разделенная на модальности с помощью подхода *BASIC-ID*

Модальность	Оценка проблемы	Рекомендация
Когнитивные процессы	1. Я могу избежать конфликта и отвержения, угождая другим. 2. Отмена свадьбы делает меня неудачницей в глазах других.	1. Вмешательство на основе когнитивного диссонанса: если вы можете признать, что другие не будут на 100 процентов угодливыми, то почему вы не можете признать, что у каждого человека могут быть свои интересы в определенных областях и это нормально? Образец ответа: если вы не воспитаны в духе нетерпимости, различия во мнениях, восприятии и точках зрения являются для вас нормальными. 2. Если бы ваш лучший друг прекратил нездоровые отношения, вы считали бы это смелым поступком. Поинтересуйтесь мнением других людей, чтобы получить объективную картину.
Образы	1. Образ себя как морщинистой старой девы. 2. Представление о себе как о пугливом человеке.	1. Представьте себя человеком, добивающимся успеха и эффективно справляющимся с трудностями. Представьте себя героиней. Решите, что героиня будет делать в сложных обстоятельствах, и сыграйте эту роль. 2. Напишите сценарий того, что вы говорите себе, когда чувствуете тревогу. Продолжайте мысленный диалог между разумом и тревогой.
Межличностные отношения	Избегание конфликтов и отвержения любой ценой.	Смело отстаивайте свои права. Смело выражайте свои взгляды и мнения.
Поведение	Придумывание оправданий плохого поведения других.	1. Считайте людей ответственными за деструктивные действия. 2. Избегайте брать на себя вину за проблемные привычки других. 3. При необходимости отстаивайте свои права.
Ощущения	Напряжение, твердые мышцы.	Сделайте массаж. Выполните упражнения на растяжку. Послушайте расслабляющую музыку. Примите теплую ванну. Поочередно напрягите и расслабьте все основные группы мышц.
Аффективные реакции	1. Тревога. 2. Естественные тревоги.	1. Пробежите бреши в таких убеждениях, как «меня возненавидят, если я не буду нравиться другим». Воспользуйтесь вмешательством на основе диссонанса: «Если бы моя мать и лучшие друзья сделали что-то, что мне не нравится, то я бы возненавидел их навсегда? Если нет, то зачем делать вывод, что я должен быть на 100 процентов совершенным и заискивать перед людьми, опасаясь, что они прекратят со мной отношения? Кто сказал, что если я не идеален, то не могу поддерживать важные для меня отношения?» 2. Рассматривайте естественные тревоги как предупреждения и реагируйте своевременно и надлежащим образом. Вместо того чтобы прятаться и прокрастинировать, решайте проблемы!

чтобы успокоиться?

Теперь, используя подход *BASIC-ID*, запишите эту информацию в средний столбец «Оценка проблемы» представленного ниже бланка. Поскольку одни и те же проблемы могут возникать в нескольких модальностях, вам придется принимать решения, куда какую информацию поместить. Главное – структурировать ключевые компоненты вашей тревоги или страха. Затем разработайте и запишите планы для решения проблемы в каждой модальности, используя техники из этой книги или свои собственные.

Ваш план на основе подхода *BASIC-ID*

Модальность	Оценка проблемы	Рекомендация
Когнитивные процессы		
Образы		
Межличностные отношения		
Поведение		
Ощущения		
Аффективные реакции		
Лекарства/биология		

Если хотите, пронумеруйте модальности в порядке их важности для вас, чтобы вы могли расставить приоритеты, какую проблему решать в первую очередь, во вторую и так далее. Исходя из вашего уровня готовности, шаг за шагом выполните свою программу.

Полезный совет: ускорьте движение к мастерству

Мультимодальный психотерапевт доктор Джеффри Рудольф делится следующим советом, который он использует в работе с клиентами.

«Тревога похожа на световой индикатор на приборной панели автомобиля. Что ваш сигнал тревоги говорит вам о том, что происходит, когда вы встревожены? Вы можете отчетливо представлять себе это событие. У вас задолженность по ипотечному кредиту, и вы не можете ее погасить. У вас внезапная непонятная

боль в животе. Но, кроме чувства страха, вы можете не осознавать другие ключевые компоненты тревоги.

Начните с быстрой проверки. Что у вас происходит в модальностях поведения, аффективных реакций, ощущений, образов, когнитивных процессов, межличностных отношений и лекарств/биологии? Затем для каждой модальности разработайте практический план решения проблем на основе подхода *BASIC-ID*, который адаптирован к вашей личности и уникальным элементам проблемной ситуации.

Знайте свои качества, полезные для решения проблем. Мультимодальный подход к психотерапии – это подход, основанный на личном здоровье и ресурсах, который подчеркивает ваши сильные стороны и показывает, что вы можете сделать, чтобы помочь себе. Например, сколько раз вы сталкивались с пугающей ситуацией, когда сначала сомневались в себе, но проявили упорство и преодолели трудности? Составьте список прошлых событий, когда вы столкнулись со сложной проблемой, вызвавшей тревогу, и преодолели свои тревоги и страхи. Обновляйте этот список всякий раз, когда вам нужно напомнить себе, что вы раньше сталкивались с тревогой, преодолевали препятствия и двигались дальше, чувствуя себя сильнее.

Используйте тревогу как возможность применить навыки совладания и развить компетентность и уверенность в себе. Мои клиенты находят полезным следующий четырехшаговый процесс.

1. Уважайте и удовлетворяйте свои основные потребности. Лучший способ бороться с тревогой – искать то, что приносит вам эмоциональное удовлетворение. Вы больше всего подвержены тревоге, когда убеждение в собственной беспомощности лишает вас веры в способность реализовать свои позитивные способности. Прекратите защищаться и начните выражать себя.

2. Поразмышляйте, сделав шаг назад, чтобы вспомнить позитивные переживания, когда ваше упорство дало результат. Настройтесь на сильные стороны вашей натуры.

3. Выберите самые мощные инструменты, специально приспособленные для удовлетворения ваших потребностей. Составьте план и запомните варианты действий.

4. Перед столкновением со сложной ситуацией вызовите в сознании позитивные образы. Представляя себя способным управлять своими тревогами и делать то, на что вы способны, после небольшой практики вы достигнете мастерства».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Часть IV

Ваши личные тревоги и страхи

- *Выясните, как ловушки перфекционизма порождают тревогу.*
- *Узнайте, как перестать тревожиться из-за своих недостатков.*
- *Проявляйте свободную волю и освободитесь от ненужных запретов.*
 - *Используйте новаторский план PURRRRS для освобождения от ограничений тревоги.*
 - *Выясните, как освободиться от тревоги по поводу самооценки.*
 - *Узнайте, как выбрать позитивный новый образ жизни.*
 - *Пройдите тест и узнайте, насколько у вас выражена социальная тревога.*
 - *Выполните 50 шагов, чтобы оставить позади свои социальные тревоги.*
 - *Узнайте, как избавиться от сочетания тревоги и депрессии.*
 - *Выясните, как перестать чувствовать себя бессильным перед своими чувствами и эмоциями.*
 - *Соберитесь с духом, если вернетесь к старой привычке тревожиться.*
 - *Укрепляйте себя морально и физически, чтобы повысить устойчивость против ненужной тревоги и предотвратить рецидивы.*

Глава 19

Отказ от перфекционизма

Если вы ожидаете, что будете безупречны, и цените себя как человека, зависимо от соответствия идеальным стандартам, то вы попадаете в ловушку зависимости от собственной значимости. В материальном мире недостаточно преуспеть; вы должны преуспеть в совершенстве. Недостаточно иметь обычные результаты; ваши результаты должны быть исключительными. Вы должны любой ценой избегать ошибок, чтобы другие не оценивали и не отвергали вас.

Страх совершить ошибку встречается при различных расстройствах, когда перфекционизм неадекватен (Sassaroli et al., 2008). Этот негативный перфекционизм отмечается при различных формах тревоги. Перфекционизм встречается при депрессии (Clara, Cox & Enns, 2007). Перфекционизм встречается при гневе (Saboonchi & Lundh, 2003). Перфекционизм встречается при наркомании (Holle & Ingram, 2008). Перфекционизм встречается при непереносимости неопределенности (Reuther et al., 2013). Поскольку перфекционизм встречается при таком большом количестве болезненных состояний, неудивительно, что он является важным трансдиагностическим фактором (Egan, Wade & Shafran, 2011).

Если вы заперли себя в ловушку перфекционизма, то можете использовать КПТ, чтобы избавиться от этих добровольных страданий. КПТ эффективна при перфекционизме (Riley et al., 2007). Существуют убедительные доказательства благоприятных нейробиологических изменений после использования КПТ для преодоления перфекционизма (Radhu et al., 2012). Эти благоприятные изменения спасут вас от заблуждения, что, делая все без ошибок, вы обретете полный контроль над своими эмоциями, другими людьми и жизнью.

Ловушки идеального человека

Обычно вы можете изменить перфекционистские мысли и убеждения, которые мешают жить полноценной жизнью. Эти мысли возникают в различных контекстах и принимают разные, частично совпадающие формы.

Стремление к совершенству

Стремление к совершенству выражается в следующих убеждениях: «Я должен вести себя определенным образом, или я недостойный человек. Я не должен ошибаться. Мне нужно одобрение, чтобы чувствовать себя достойным человеком. Я должен любой ценой поддерживать свой имидж и внешний вид». Кто бы не чувствовал тревогу при этих условиях?

Для того чтобы подвергнуть сомнению эти убеждения, вы можете сосредоточиться на том, что вы можете делать, а не на теоретических идеях о том, кем вы должны быть и что должны делать.

Социальный перфекционизм

Социальный перфекционизм – это точка зрения, согласно которой другие должны соответствовать тому, как вы видите мир. Обычно это имеет неприятные последствия. Другие люди обычно имеют свои представления о реальности, и они могут соответствовать вашим взглядам лишь в отдельных случаях.

Для того чтобы развить эмоциональную устойчивость, вы можете научиться признавать (но вам это может не нравиться), что другие не должны думать и чувствовать так же, как вы. В этом состоянии вы, скорее всего, будете избегать людей, чьи качества вам не симпатичны. Вероятно, вы будете выбирать друзей среди тех, кто разделяет ваши интересы, ценности и надежды. Вы будете чувствовать себя более спокойно, когда все пойдет не так, как вы хотите.

Перфекционизм в обучении

Перфекционизм в обучении заключается в том, что вы становитесь своим худшим критиком, когда дело касается овладения новым навыком. Вы можете принимать неловкость в действиях других людей, но не в своих действиях.

Дело в том, что каждый может испытывать затруднения при овладении новым навыком. Некоторые неудачи полезны. А как еще вы можете учиться? Признайте, что обучение и разочарование идут рука об руку, и вы сможете меньше стесняться, когда придет время узнать что-то новое. Вместо этого вы можете чувствовать любопытство.

Ловушка сравнения

Вы попадаете в ловушку сравнения, когда постоянно сравниваете свои достижения с достижениями других людей и недооцениваете себя. Эта точка зрения повышает риск возникновения тревоги в присутствии других людей, которые, по вашему мнению, лучше вас.

Для борьбы с такими мыслями сосредоточьтесь на том, что вы можете делать хорошо, а другие люди пусть сами беспокоятся о своих действиях.

Тревога из-за выполнения работы

Вы можете попасть в ловушку тревоги из-за выполнения работы, когда полагаете, что должны преуспеть во всем, что предпринимаете. Не может быть никаких ошибок. Писатель продолжает переписывать книгу. Работа никогда не завершается, потому что она никогда не совершенна. Изобретатель отказывается от многообещающей идеи, потому что у него нет гарантии успеха.

Для того чтобы выбраться из этой ловушки, научитесь признавать, что развитие сложных идей – это процесс. Например, великое изобретение редко начинается идеально.

Затем вы можете делать все, что в ваших силах, и продолжать улучшать результат, пока он не будет соответствовать разумным стандартам качества.

Требования и стремление

Перфекционизм служит различным целям – например, он может выступать компенсаторным стимулом для преодоления чувства несоответствия требованиям путем установления жесткого контроля для защиты от угрозы. Однако эта иллюзия безопасности и важности дает обратный результат. Любых успехов, которых вы добиваетесь для достижения безошибочности, всегда недостаточно.

Если вы попали в ловушку совершенного человека, вы действуете с точки зрения *требований*, и желание быть правильным превращается в необходимость, необходимость превращается в требование, а требование – в принуждение. Этот процесс сопровождается чувствами тревоги и собственной никчемности. Подход на основе требований – это путь к тревоге, когда угроза исходит изнутри. У этого подхода есть свой язык, состоящий из слов, обозначающих требования, например, «должен», «следует» и «обязан», и их эквивалентов.

Находясь в ловушке совершенного человека, вы определяете себя в рамках дихотомии: вы правы или ошибаетесь, сильный или слабый, хороший или плохой. Вы видите все в черно-белом цвете, и эти полярности затуманивают окно, через которое вы смотрите на реальный мир, и приводят к страданиям (Egan et al., 2007). Вероятно, вы будете чувствовать угрозу и тревогу, если не оправдаете собственных ожиданий. Теперь перед вами стоит задача попытаться быть тем, кем вы не являетесь, и вы, вероятно, будете беспокоиться, что все, что вы делаете, недостаточно хорошо.

Напротив, подход на основе *стремления* предполагает более гибкое отношение к жизни. При использовании этого подхода вы мыслите в понятиях предпочтений, ожиданий или желаний. Вы реализуете свои позитивные интересы и желания, добиваясь того, чего хотите.

Вы можете стремиться к совершенству, что означает делать все возможное, используя имеющееся у вас время и ресурсы. Вы можете предпочитать качественно выполнять работу. Это вполне естественно. Однако качество работы не говорит о том, что вы очень успешный человек или полный неудачник!

Мышление в понятиях предпочтений

Мысля в понятиях предпочтений, вы можете с большей вероятностью выработать более спокойный и толерантный подход к жизни. Проявляя большую терпимость, вы сможете более внимательно относиться к тому, что действительно считаете важным. Вероятно, у вас также будет меньше приступов паразитической тревоги.

Упражнение: обратите внимание на слова, которые вы используете

Посмотрите на списки слов, связанных с этими двумя противоположными подходами. Какой язык кажется вам более знакомым?

Подход на основе требования	Подход на основе стремления
Ожидать	Мечтать
Требовать	Предпочитать
Должен	Нравиться
Обязан	Желать
Следует	Стремиться
Необходимо	Хотеть

Если вам нравится подход на основе стремления, в следующий раз, когда вы будете использовать слово из подхода на основе требований, остановитесь и подумайте, сможете ли вы поменять его на слово из подхода на основе стремления.

Хотя нет правила, согласно которому вы должны выбирать подход на основе стремления вместо подхода на основе требований, возможно, это даст позитивные результаты.

Ожидания и надежды

Для того чтобы избавиться от перфекционистских требований, рассмотрим различие между ожиданиями и надеждами. *Ожидания* – типичная часть перфекционистского мышления. Здесь вы действуете исходя из того, что жизнь должна, вынуждена или обязана идти так,

как вы предполагаете. Если вы поверите в эту бессмыслицу, то реальность будет все время опровергать ваши предположения.

Напротив, *надежды* – это утверждения о вероятности. Если жизнь заполнена вероятностями и есть лишь несколько абсолютных истин (например, «солнце встает по утрам»), то имеет смысл мыслить в понятиях вероятностей. Так вы с меньшей вероятностью попадете в ловушку дихотомического мышления. Скорее всего, вы будете чувствовать себя увереннее, если у вас будет меньше необоснованных требований и нереалистичных ожиданий, с которыми нужно бороться. Когда вы мыслите в понятиях надежд, вы открываете свой ум для целого ряда результатов, которых вы можете стремиться достичь.

Конечно, вряд ли кто-то достигнет абсолютной целеустремленности. В конце концов, мы все ошибаемся. Маловероятно всегда быть последовательным. Но успех вероятен.

Избавление от качелей зависимости от собственной значимости

Парадигма собственной значимости для перфекционизма выражается следующим образом: «Я должен сделать то, что ожидаю от себя, иначе меня отвергнут». В этом состоянии вы находитесь на эмоциональных качелях: вы взлетаете вверх, когда добиваетесь успеха, и падаете вниз, когда терпите неудачу.

Однако используя когнитивные вмешательства, вы можете сойти с этих качелей. Вот четыре примера когнитивных вмешательств для избавления от перфекционистских зависимостей.

Зависимость 1: «Я должен быть победителем». Вы можете полагать, что должны все время выигрывать, но это убеждение заставит вас чувствовать себя неудачником, если вы не соответствуете своим ожиданиям. Важно поставить под сомнение идею о том, что если вы не побеждаете все время, то это делает вас неудачником. Полезно помнить, что вы один и тот же человек, независимо от того, успешны ли вы во всех больших и малых делах. Победа может дать преимущества, но иногда дела идут не так хорошо, как хотелось бы, что не делает вас неудачником, так же как неправильное написание слова не делает вас некомпетентным.

Зависимость 2: «Я должен контролировать себя, иначе я буду чувствовать себя беспомощным». При этой зависимости вы можете усилить тревогу из-за идеи, что без полного контроля над собой вы бессильны. Вы также можете думать, что не способны к самосовершенствованию, если для этого не созданы все необходимые условия. Но если полный самоконтроль – это единственный способ преодолеть чувство бессилия и вы также полагаете, что бессильны что-то изменить, то как вы сможете контролировать себя? Один из выходов из этой дилеммы в том, чтобы признать, что полный контроль – это миф, что частичный контроль лучше, чем отсутствие контроля, и признание того, что вы не можете все контролировать, – это форма контроля, при которой вы предпочитаете реальность отчаянию.

Зависимость 3: «Мне должно быть комфортно, чтобы чувствовать себя в безопасности». Если вы полагаете, что для того, чтобы чувствовать себя в безопасности, вам должно быть комфортно, что происходит, когда вы начинаете чувствовать себя некомфортно? Поможет ли вам, если вы будете говорить себе, что вам должно быть комфортно? Теперь у вас другая дилемма. Вы не можете избежать дискомфорта. Например, столкновение с неопределенностью может вызвать чувство дискомфорта. Конфликты неизбежны, и они также могут вызвать чувство дискомфорта. Таким образом, если ваша свобода от тревоги зависит от постоянного ощущения комфорта, а определенный дискомфорт является частью жизни, то вы не можете добиться успеха. Признание этой реальности – шаг в направлении избавления от боязни дискомфорта.

Зависимость 4: «Я должен получить всеобщее одобрение, чтобы чего-то стоить». Обычно это хорошая идея – ладить с другими. Одобрение полезно. Но что, если вы не можете быть любимым всеми и все же полагаете, что вам нужна всеобщая любовь? Эта зависимость от мнения других – путь к тревоге, особенно если вы сомневаетесь, что можете получить одобрение, которое, по вашему мнению, вам нужно. Предпочтение одобрения неодобрению – это нормально. Однако вы не можете нравиться всем. Помните об этом, и вы будете менее склонны мучить себя из-за того, что не можете что-то контролировать.

Вы можете бояться совершать ошибки и стараться избегать их. Вы можете использовать экспозицию для преодоления страха, который

испытываете в ситуации, когда можно допустить ошибку.

Упражнение: боритесь с перфекционизмом, делая ошибки

Для того чтобы с помощью десенсибилизации уменьшить боязнь совершать ошибки, намеренно делайте некоторые несущественные ошибки. Например, в присутствии дружелюбного товарища ошибитесь в дате и посмотрите, что произойдет. Неверно процитируйте газету соседу. Придите пораньше на прием.

Записывайте, что происходит. Ваши страхи оправдались? В худшем случае, вас кто-то поправляет? Если это происходит, это конец света?

Полезный совет: покажите себе другой фильм

Психолог с Лонг-Айленда и семейный терапевт доктор Джоэл Блок убежден в том, что людям можно помочь жить счастливой и здоровой жизнью. Он является автором более 20 книг, включая «Спасение моей жизни: наименее вероятная история успеха». Блок дает полезный совет для борьбы с тревогой.

«Если вы боитесь ошибиться, замените перфекционистские компенсаторные желания репетицией действий.

Майкл Фелпс, самый прославленный олимпийский чемпион в истории, создавал в своем воображении видео и многократно его просматривал. По настоянию тренера он видел, что что-то идет не так, и решал проблему. Фелпс представлял, как он плывет в очках, наполненных водой. Другими словами, он плавал вслепую. На соревнованиях тренер говорил ему: „Включи видео“, – и Фелпс мысленно видел себя плывущим вслепую. На самом деле, однажды это действительно произошло на международных соревнованиях: его очки заполнились водой, и он не только плыл вслепую, но и установил мировой рекорд!

То, что сделал Фелпс, используя образы для репетиции, чтобы справиться с тревогой, до него много раз делали в науке. Образы были нужны для того, чтобы помочь пациентам быстрее выздороветь, ускорить восстановление сил у спортсменов и во многих других ситуациях. Преодолевая тревогу, Фелпс создавал новые нейронные пути, и этот процесс помог ему нейтрализовать

влияние негативных образов. Вы можете сделать то же самое. Вместо того чтобы показывать фильм, который усиливает тревогу, покажите фильм, который показывает, чего вы боитесь, но с другим концом. Представьте, что вы успешно справляетесь с тем, чего боитесь, просматривайте этот фильм в своей голове несколько раз в день и в случае, если событие действительно произойдет (обычно оно не происходит), вы обнаружите, что ваша реакция тревоги будет значительно меньше или вообще не возникнет».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 20

Как перестать сдерживаться

В пьесе Теннесси Уильямса «Стеклянный зверинец» (Williams, 1974) застенчивая Лора Вингфилд живет спокойной уединенной жизнью со своей коллекцией стеклянных животных. Она слегка прихрамывает, но преувеличивает значение своей хромоты, отождествляет себя с ней и ограничивает во многом, поскольку считает нежеланной инвалидкой. Стремясь к любви и общению, она также боится разоблачения своих недостатков и того, что будет отвергнута. Лора подавляет нормальные желания из-за своего страха.

Если, подобно Лоре, вы сдерживаете себя там, где самовыражение и самоутверждение весьма уместны, что вы можете сделать, чтобы стать свободнее? У вас есть варианты. Вы можете ничего не делать и остаться заикленным на паттернах, от которых хотите избавиться, но боитесь это сделать. Вы можете ждать, пока не наступит подходящее время, но есть вероятность, что ждать вы будете долго. Вы можете прямо сейчас начать предпринимать корректирующие действия. Если речь идет о чем-то достаточно важном, не допускайте, чтобы вам мешала излишняя сдержанность.

Реализация свободной воли

Есть две основных формы сдерживания. Во-первых, поведенческое сдерживание, которое заметно в начале жизни и связано с ограниченным исследованием окружающего мира, подавленным любопытством, избеганием неопределенности и социальной тревогой. Например, чрезмерно заторможенные маленькие дети подвергаются повышенному риску развития социальных тревог во взрослом возрасте (Clauss & Blackford, 2012). Во-вторых, корректирующее сдерживание, при котором вы намеренно позволяете себе экспериментировать и исследовать, как вы удерживаетесь от удушающих запретов и паразитических тревог. Парадокс в том, что, научившись преодолевать бессмысленные запреты, вы можете многое сделать, чтобы освободиться от этих эмоциональных оков.

Намеренное сдерживание себя – это проявление свободной воли. Когда вы ограничиваете себя, вы делаете это, зная, что могли бы вести себя по-другому. Например, стремясь сохранить работу, вы сдерживаете желание играть в компьютерные игры на рабочем месте. Вы злитесь на товарища, но молчите, чтобы избежать бесполезной ссоры. Проявление такого рода самоограничения является зеркальной противоположностью сдерживания себя, когда уместно самоутверждение. Это также отличается от чрезмерно ограничивающих запретов.

Акроним *PURRRRS* означает: «сделайте паузу, используйте свои ресурсы, размышляйте, делайте выводы, реагируйте, проверяйте, закрепите успехи» (*pause, use your resources, reflect, reason, respond, review, stabilize*). Вы можете использовать метод *PURRRRS*, чтобы реализовать вашу свободную волю для уменьшения ненужной сдержанности. *PURRRRS* также поможет вам бороться с чувством неадекватности, связанным с подавлением тревоги. Вы также научитесь развивать терпение, решая проблемы, вместо того чтобы автоматически избегать их.

Сделайте паузу. Когда вы подозреваете, что чрезмерно сдерживаетесь, сделайте паузу и обдумайте, что происходит. Вы чувствуете напряжение, зажатость и ограниченность? Эти эмоциональные сигналы могут говорить о наличии сдерживающих мыслей.

Используйте свои ресурсы. Какие ресурсы вы можете использовать, чтобы отказаться от сдерживания? Как насчет терпения? Для начала вы можете перестать выносить оценочные суждения о своих запретах до тех пор, пока не разрешите проблемную ситуацию.

Размышляйте. Большинство чрезмерно сдерживающихся людей умеют находить примеры, подтверждающие их сдерживающие убеждения. На этом этапе займитесь самонаблюдением. Посмотрите на себя со стороны и отметьте свои мысли и убеждения.

Делайте выводы. Вы будете часто обнаруживать несоответствия между сдерживающими убеждениями и вашими эмоциональными и социальными способностями. Противопоставьте вашим сдерживающим убеждениям адаптивную точку зрения. Сначала подберите примеры навыков, показывающих, что у вас есть способности (вы можете думать; вы можете рассуждать; у вас есть

определенные достижения). Затем противопоставьте эти примеры компетентности примерам сдерживающих мыслей. Теперь у вас есть когнитивный диссонанс. Что соответствует истине? Наконец, спросите себя, какие поведенческие шаги вы можете предпринять, чтобы развить свои способности и уменьшить ненужное сдерживание. Из этих шагов состоит ваш план действий.

Реагируйте. Вооружившись аргументированным способом устранения запретов, вы начинаете действовать. Выполните шаги, описанные в плане действий.

Проверяйте. После принятия мер для преодоления чрезмерно ограничивающих запретов вы можете посмотреть на результаты и решить, можете ли вы улучшить то, что делали. Какие действия следует повторить? Какие потенциально успешные действия можно изменить? От каких действий стоит отказаться?

Закрепите успехи. Как вам закрепить успехи в самосовершенствовании? У каждой новой ситуации есть свои уникальные особенности. Получая опыт снятия поведенческих запретов, вы узнаете, что можно сделать в данной ситуации. Вы учитесь быть уверенным в том, что можете избавиться от бессмысленных запретов.

Упражнение: использование метода PURRRRS для борьбы со сдерживанием

Запишите запрет, от которого вы хотите избавиться. Затем разработайте план *PURRRRS* для развития навыков самоотражения и преодоления этого запрета.

Целевой

запрет:

Ваш личный план *PURRRRS*

Сделайте паузу. Остановитесь и подготовьтесь к действиям.

Используйте свои ресурсы. Используйте волю и другие ресурсы, чтобы сопротивляться тревожным сдерживающим побуждениям.

Размышляйте. Подумайте о своих мыслях.

Делайте выводы. Ищите несоответствия между сдерживающими убеждениями и тем, чего вы можете достичь. Какие новые шаги вы можете предпринять, чтобы сделать то, что вы хотите?

Реагируйте. Выполните шаги, необходимые для изменения.

Проверяйте. Рассмотрите свои действия и внесите в них изменения, когда результаты указывают на такую необходимость.

Закрепите успехи. Продолжайте действовать, пока не возьмете под контроль паразитическое сдерживание.

Дочитав главу, вы можете вернуться к этому упражнению, чтобы включить в него другие стратегии совладания, о которых вы узнаете.

Преодоление сдерживания

Если вы живете по чрезмерно строгим правилам, то будете чувствовать себя скованным чрезмерными ограничениями. Живя в условиях чрезмерных самоограничений, вы упустите из виду аристотелевскую золотую середину. Это что-то среднее между чрезмерностью (когда действия обусловлены побуждениями) и недостаточностью (когда действия обусловлены сдерживанием). В буддийской философии также есть понятие срединного пути.

Выход из привычного образа

Вы можете чрезмерно ограничивать себя, потому что боитесь нарушить правила, которые большинство других людей сочли бы необоснованными и излишними. Вы можете вести себя так, будто считаете, что не должны делать ничего, что привлекает к вам внимание. Вы можете считать, что не должны делать ничего, что доставляет другим даже минимальные неудобства.

Возможно, вам пора попробовать упражнение «выход из привычного образа». Его выполнение позволит вам выносить разумные, а не сдерживающие суждения и принимать соответствующие решения.

Упражнение: попробуйте сделать что-то необычное

Представьте, что вы менее стеснительный человек. Попробуйте сделать следующее.

В следующий раз, когда пойдете позавтракать в ресторан и увидите в меню «два яйца, любым способом», закажите из одного яйца яичницу-болтунью, а из другого – яичницу-глазунью.

На обед закажите горячий бутерброд с сыром из одного кусочка черного и одного кусочка белого хлеба.

В течение дня носите один белый и один черный носок.

Посетите город, где вы никогда не были. Спросите дорогу у трех человек.

Не делая покупку в продовольственном магазине, попросите разменять деньги.

Если обычно вы говорите спокойно, повысьте тон.

Пойдите в музей один и спросите совершенно незнакомых людей, что они думают об экспонатах.

Пообедайте с человеком, который обычно громко разговаривает. Привлекает ли он внимание в ресторане? На кого направлено внимание? В ком проблема?

При выполнении этого упражнения вам может быть полезно записать результаты. Проанализируйте, что произошло. Что вы узнали?

Экспериментируя с действиями, которых вы обычно избегаете, вы заставляете себя преодолевать сдерживающие тревоги. В следующий раз, когда почувствуете, что сдерживаетесь, и поймете, что это сдерживание неразумно и чрезмерно, напомните себе, что вы можете преодолеть сдерживающие чувства.

Эксперимент с позитивными выражениями

Чувство незащищенности, тревога и сдерживание обычно включают негативные мысли и выражения, которые усиливают

сдерживание. Слова, которые вы используете, играют ведущую роль в том, как вы объясняете ситуации и какие испытываете чувства, поэтому изменение выражений может положительно влиять на ваше видение мира.

Если у вас нет такой привычки, то использование позитивных эмоциональных слов сначала может показаться неудобным и неестественным, но что плохого в позитивных выражениях?

Упражнение: использование позитивных выражений

Попробуйте три раза в день повторять список радостных эмоциональных слов. Вспоминайте их перед тем, как окажетесь в социальной ситуации. Используйте такие слова, как «сказочный», «мягкий», «приятный», «теплый», «доброжелательный», «радостный», «счастливый», «добродушный», «бархатный», «сладкий». Дополните этот список с помощью словаря. Ежедневно употребляйте в разговорах одно или два из этих слов.

Преодоление чувства дискомфорта при использовании позитивных выражений позволит вам легче адаптироваться к жизни и быть более раскованным.

Нейтрализация сдерживания с помощью юмора

Юмор – довольно эффективное средство против сдерживания. Что можно сделать, чтобы развеселиться, когда вы чувствуете зажатость?

Почитайте книги любимого юмориста.

Посмотрите кинокомедию.

Проведите время с людьми, с которыми вы смеетесь.

Используйте воображение, чтобы превратить что-то страшное во что-то веселое.

Трудно смеяться и при этом чувствовать себя зажатым.

Эксперимент на чувственное осознание

Русский физиолог Иван Павлов говорил, что люди связаны с окружающей средой прежде всего через чувственный опыт. Но с развитием языка мы отходим от своих корней, и слова все чаще

заменяют чувственное осознание. Это разделение является основой многих форм человеческих страданий (Pavlov, 1941).

Гештальт-терапевт Фриц Перлз разработал технику, которая согласуется с представлениями Павлова. Он полагал, что люди тратят слишком много времени, мысленно участвуя в конфликтах между противоположностями, например, между добром и злом. Эти противоположности отделяют вас от других аспектов вашей личности. Он сосредоточился на том, чтобы помочь людям противостоять внутренним конфликтам, принять свои переживания и развить здоровый *гештальт*, или чувство целостности.

Перлз описал упражнение на чувственное осознание, которое стоит попробовать (Perls, Goodman & Hefferline, 1951).

Упражнение: тренировка чувственного осознания

В течение следующей недели тратьте 15 минут в день на прогулки по окрестностям. Обращайте внимание на свои чувства. Что вы обоняете, слышите, осязаете, видите и чувствуете на вкус? Ищите сенсорные переживания, которые вы раньше не осознавали. Перед описанием каждого нового сенсорного опыта используйте фразу: «Теперь я знаю о...» Например, вы можете увидеть горшок с яркими растениями, который раньше не замечали («Теперь я знаю о сине-золотом цветочном горшке с красными цветами»). Проходя мимо пиццерии, вы можете почувствовать запах пиццы («Теперь я знаю об аромате пиццы»). Вы можете наблюдать за движениями кошки («Теперь я знаю о бегущей кошке»). Облака в небе могут изменяться («Теперь я знаю об облаках в небе»).

Когда вы не слушаете себя, ваш слух может улавливать звуки, которые могли бы остаться незамеченными. У вас обостряются и другие чувства. Возвращение к сенсорным корням может помочь вам преодолеть сдержанность.

Самоутверждение

Альфред Адлер (Adler, 1927) полагал, что каждое изменение вызывает опасения и страхи. Страхи являются результатом того, как мы оцениваем изменения. Предлагаемые им решения включают

признание вреда ошибок интерпретации и обучение устранению этих ошибок.

Специалист по условно-рефлекторной терапии Эндрю Солтер (Salter, 1949) использовал в большей степени поведенческий подход к преодолению сдерживания. Он рекомендовал бороться с зажатостью, свободно выражая себя, даже если это оскорбляет других людей. Он полагал, что такие действия предпочтительнее подобострастной сдержанной манеры. Солтер также говорил, что если вы будете выбирать крайние позиции, противоположные вашим запретам, то в конце концов можете достичь равновесия. Солтер первым начал исследовать ассертивность.

Ассертивность в том агрессивном смысле, о котором говорил Солтер, в настоящее время вышла из моды. Психологи Роберт Альберти и Майкл Эммонс (Alberti & Emmons, 2008) описывают *ассертивность* как самовыражение, направленное на выравнивание отношений с другими людьми. Для здорового ассертивного стиля характерны сочувствие, честность, прямота и отсутствие пагубных утверждений. Например, большинство людей сожалеют, если не предпринимают решительных действий, и спокойно принимают отрицательный результат, когда полагают, что сделали все, что могли; в некоторых ситуациях у вас ничего не получится, но вы не будете знать об этом, пока не попробуете.

Вы можете одновременно быть сдержанным и эмоциональным. Вы понимаете ценность сдерживания ненужных обидных комментариев и поэтому ведете себя сдержанно. Вы также понимаете, что нужно выражать свое мнение. Гибкий баланс между разумной сдержанностью и честным самовыражением – эффективное средство против сдержанности, которая вызывает тревогу, и тревоги, которая вызывает сдержанность.

Полезный совет: выражайте себя уверенно

Специалист по ассертивности доктор Боб Альберти – член Американской психологической ассоциации, автор и соавтор полдюжины книг, включая «Твое абсолютное право. Ассертивность и равенство в вашей жизни и отношениях» (которую он написал с Майклом Эммонсом), и редактор более чем 100 книг других

психологов. Он дает совет, как стать более эмоциональным и ассертивным человеком.

«Потные ладони, учащенное сердцебиение, боль в животе, мышечное напряжение – в жизни бывает всякое. Возможно, это собеседование при приеме на работу, просьба об одолжении, отказ в ответ на необоснованное требование, общение с рассерженным человеком.

Один из способов справиться с тревогой в таких ситуациях – вести себя ассертивно. Выскажите свое мнение. Скажите, что вы чувствуете. Не беспокойтесь о том, чтобы говорить „правильные“ слова. Важно не *что* вы говорите, а *как* вы это говорите: смотрите другому человеку в глаза, держитесь прямо, делайте решительные, но дружелюбные жесты и сохраняйте такое же выражение лица, говорите спокойно и свободно, будьте настойчивы, излагая свои соображения.

Попробуйте сделать следующее. Вообразите ситуацию, которая вызывает у вас тревогу, – возможно, собеседование. Представьте, как вы входите с улыбкой, крепко пожимаете руки, говорите четко, чувствуете себя спокойно и уверенно, сидите прямо, смотрите в глаза и успешно отвечаете на вопросы. Повторяйте все это перед реальным событием – в уме, или с другом, или и тем и другим способом, – пока они не покажутся вам естественными. Затем идите и примените то, чему научились. Ваши ассертивные действия отодвинут тревогу на задний план, и вы будете раз за разом успешно излагать свои мысли.

Практикуйтесь, практикуйтесь и еще раз практикуйтесь! Возможно, практика не сделает вас совершенным, но она сделает вас лучше! И практика – психологи называют это репетицией поведения – может проходить даже в уме! Нейробиологи выяснили, что наш мозг может знакомиться с какой-либо ситуацией, как проживая ее на самом деле, так и в воображении.

Нет, вы не станете идеальным, каждый раз говоря правильные вещи правильным способом, – и никто не станет, – но в большинстве социальных ситуаций вы будете чувствовать себя гораздо менее тревожно и гораздо более комфортно. Кроме того, вы поймете, что стали намного ответственнее за свою жизнь».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 21

Преодоление тревоги из-за собственного «Я»

Большинство людей тратит больше половины своего времени на размышления о самих себе (Morin & Hamper, 2012). Именно то, что и как вы думаете, может определять качество вашей жизни. Например, от того, как вы думаете о себе и о том, что вы можете сделать, в значительной мере зависит ваше самочувствие и наличие у вас тревоги.

Если вы слишком беспокоитесь о себе, вероятно, вы будете чрезмерно чувствительны к тому, что угрожает вашей самооценке. Вы также будете склонны преувеличивать эти угрозы.

Однако, борясь с ненужными тревогами и страхами по поводу самого себя, вы можете сформировать сильную и реалистичную Я-концепцию, основанную на способности решать важные проблемы.

Исследование чувства собственного «Я»

Чувство собственного «Я» с трудом поддается определению, но ваше ощущение идентичности и своего «Я» – это не иллюзия. Вы называете себя по имени. Вы используете личные местоимения, такие как «Я», «мне» и «мой». Вы узнаете себя в зеркале. Наконец, вы можете узнавать себя на детских фотографиях – даже спустя десятилетия после того, как они были сделаны (Butler et al., 2013).

На самом деле за чувство собственного «Я» отвечают определенные отделы мозга. Так, по-видимому, есть доминирующие области мозга для самосознания (Craig, 2009), контроля выполнения работы (Ham et al., 2014), самоотражения (Moran, Kelley & Heatherton, 2013), упоминания себя (Abraham, 2013) и когнитивной переоценки (Ochsner & Gross, 2008). Когда эти части объединены в систему, они в совокупности представляют различные аспекты «Я». Но нам еще многое предстоит узнать о том, как мы создаем в нашем сознании собственное «Я» и как мозг обрабатывает связанную с ним информацию.

Самооценка

Все, что вы думаете о себе, отражает ваше представление о вашем «Я». Это представление может быть связано с вашей теорией собственной значимости или с тем, как вы оцениваете свое ощущение «Я» в целом.

Основываете ли вы свою самооценку на выполнении работы, внешности, настроении или других конкретных факторах, таких как ваши достижения на благо общества? Если это так, то ваша теория собственной значимости основана на зависимости от других людей. Например, при перфекционистской установке, если вы хорошо выполняете работу, то вы достойный человек. Если вы не выполняете работу, вы недостойный человек. Если в вашей группе критерием значимости человека является *лояльность*, то вы достойный человек, если лояльны, и недостойный, если не соответствуете этому стандарту.

Теория зависимости от собственной значимости – благоприятная почва для *тревоги по поводу собственного «Я»*, или общего чувства беспокойства, уязвимости и незащищенности, которое вы испытываете по отношению к себе. Например, если вы считаете, что не можете соответствовать своим собственным или чужим стандартам, то можете чувствовать тревогу, если ожидаете оказаться в ситуации, где можете показать свою уязвимость. Преувеличивая риск выставить себя в неблагоприятном свете, вы можете скрывать то, чего, по вашему мнению, вам не хватает, избегая даже разумных возможностей добиться успеха, которыми воспользовалось бы большинство других людей.

Ваша теория собственной значимости

Что вам приходит на ум, когда вы думаете о своем «Я»? Склонны ли вы мыслить в дихотомических понятиях: вы хороший или плохой, герой или трус, умный или глупый, достойный или недостойный? Думаете ли вы о таких чертах характера, как настойчивость, честность, альтруизм или стремление к соперничеству? Вы идентифицируете себя исходя из одежды, которую носите, района, автомобиля, образования, достижений предков, расы, религии или других признаков принадлежности к какой-либо группе? У вас есть базовые убеждения о жизни, политике, религии, успехе и семье, которые, как правило, стабильны, что дает вам ощущение, что вы себя

знаете? Отождествляете ли вы себя с этим сочетанием факторов или рассматриваете их только как часть целого?

В зависимости от контекста ваша теория собственной значимости может несколько или очень сильно отличаться, влияя на то, как вы воспринимаете себя. Вы можете считать себя очень компетентным и уверенным в себе при решении проблем в отношениях, но при этом дрожать от страха перед авторитетом или уклоняться от ситуаций, в которых можете разойтись во мнениях с окружающими людьми. Так кто же настоящий вы?

«Я» подобно горизонту, который постоянно присутствует, но все же меняется. Когда тревоги и страхи затмевают ваш горизонт, перейдите в другое место.

Я-концепция и тревога

Язык и текст, которые вы используете для описания самого себя, могут влиять на то, кем вы себя считаете и что рассматриваете как угрозы или возможности. Если вы склонны считать себя хрупким и уязвимым, то, скорее всего, будете чувствовать больше угроз своей самооценке и более сильную потребность защитить себя от реальной или воображаемой опасности. Пытаясь защищаться, вы рассматриваете многие важные ситуации как опасные и избегаете их. К сожалению, ваша самозащита – плохое средство для создания безопасности. Например, скрывая свои тревоги и страхи от других и избегая проблем, вы сохраняете эти тревоги и страхи. Можете ли вы сломать этот паттерн? Конечно, да!

Освобождение из ловушки зависимости от собственной значимости

Во многих культурах, ориентированных на достижение результата, значимость человека зависит от его успехов и от того, что о нем думают другие. Вы достойный человек, если хорошо выполняете работу и получаете одобрение. Вы недостойный человек, если не соответствуете вашим собственным стандартам или если другие люди вас критикуют. Таким образом, вы можете стремиться быть человеком без недостатков. Но, как мы видели в главе 19, это невозможно.

Теория зависимости от собственной значимости является отражением дихотомического мышления «или – или». Вы либо успешный человек, либо неудачник. Вы можете думать: «Я достойный человек, потому что хорошо выгляжу, я достойный человек, потому что делаю что-то важное для общества, или я достойный человек, потому что богат». Но что, если вы не соответствуете своему стандарту значимости? С годами вы стареете и поэтому не можете поддерживать свой первоначальный стандарт красоты. Сохранение этой зависимости способствует возникновению чувства незащищенности.

Теория зависимости от собственной значимости обосновывает тревогу по поводу себя, если, по вашему мнению, вы недостаточно хороши, недостаточно умны, недостаточно уверены в себе или недостаточно привлекательны. Постановка самооценки в зависимость от этих условий усиливает вашу чувствительность к угрозам и повышает риск возникновения тревоги по поводу себя и страха.

Плюралистическая теория «Я»

У вас есть много способов определить свое «Я». Вы можете сделать это на основе зависимости от собственной значимости. Однако если ваша теория собственной значимости не работает, исследование плюралистической теории «Я» позволит вам принять другую точку зрения.

Плюралистическая теория «Я» основана на утверждении, что вы гораздо больше, чем все ваши черты, качества, склонности и способности. С плюралистической точки зрения вы не можете всегда быть одинаковым: тревожным человеком или спокойным. Скорее у вас есть тысячи свойств, способностей, чувств, переживаний и воспоминаний, которые существуют в мире возможностей. У вас есть способность читать и учиться. У вас есть широкий диапазон навыков. Вы можете думать, визуализировать позитивное будущее и извлекать выгоду из прошлого опыта. У вас бесчисленное множество переживаний. Вы обладаете социальной чувствительностью. Одним словом, у вас много разных достоинств. Но на самом деле их еще больше.

Ваши роли являются частью плюралистического представления о собственном «Я». Они могут включать роль отца, дочери, учителя, руководителя, повара или критика. Еще одним измерением являются ценности. Это принципы, которые определяют то, что вы считаете самым важным и какой жизнью вы живете, и они могут включать ответственность, честность и настойчивость. Также важны ваши основные качества. Они могут включать экстравертность или интровертность, настойчивость, креативность, остроумие, математические способности, музыкальные способности, решительность, гибкость, духовные качества, приземленность, властность, стремление к доминированию, пассивность, сострадательность, вдумчивость, тревожность или атлетические способности. Действительно, в словаре вы можете найти 17 953 слова, обозначающих различные качества людей (Allport & Overt, 1936). Значительное количество слов, описывающих человеческое «Я», таких как «достойный», «выдающийся» и «ничтожный», связано с социальным познанием. Но вы еще сложнее.

Теория собственной значимости и теория «Я»

Если в настоящее время вы придерживаетесь теории зависимости от собственной значимости, которая способствует возникновению тревоги по поводу самого себя, вам может быть полезно сравнить определение «Я» на основе зависимости от собственной значимости с плюралистическим представлением о себе. Здесь вы сталкиваетесь с парадоксом. Если вы полагаете, что ваша самооценка зависит от того, что вы делаете и что другие думают о вас, но вы также считаете себя сложным, многогранным человеком с бесчисленными качествами и переживаниями, как вы примирите эти два представления о себе?

Когда вы тревожитесь по поводу себя, задумайтесь над следующим вопросом: как может сложный, многогранный человек быть ничемным из-за того, что совершил ошибку, или кого-то разочаровал, или не сделал что-то так хорошо, как вам хотелось бы? Если вы ставите свою ценность в зависимость только от нескольких из тысяч своих качеств, которые определяют, кто вы такой, то на каком основании вы уменьшаете ценность остальных ваших свойств?

Нет жесткого правила, по которому вы должны выбирать между теорией зависимости от собственной значимости и плюралистической теорией «Я». Но что для вас имеет больший смысл – определять себя с помощью теории собственной значимости или теории «Я»?

Полезный совет: объективно оцените свое эго

Писатель, адъюнкт-профессор и психотерапевт из Шарлотсвилла (штат Вирджиния) доктор Расс Григер предлагает использовать комплексное представление о собственном «Я», чтобы избежать тревоги из-за своего эго.

«Тревога по поводу эго проистекает из ошибочного убеждения, что ваше „Я“ станет хуже или менее неадекватным, если вы не будете хорошо выполнять работу или если другие вас не одобряют. Вы считаете успех и одобрение не просто полезными, но необходимыми. Вы заставляете себя тревожиться, когда полагаете, что должны идеально выполнить работу, иначе будете никчемным человеком. Если вы попадете в эту ловушку, следующие три шага помогут освободиться из нее.

1. Покажите себе, что, хотя ваше поведение и черты характера можно определить, вас самих определить нельзя. Вы действуете по-разному (например, ходите, жуете жевательную резинку, пишете статьи), но вы не являетесь ни одним из этих действий. У вас есть внутренние качества (например, IQ, ценности, черты характера) и то, чем вы обладаете во внешнем мире (например, дом, тело, семья). Все это существует, но не определяет вашу сущность.

2. Покажите себе, что, хотя вы можете оценивать свои действия и то, чем вы владеете, как нечто хорошее или плохое, нелогично оценивать себя в целом как хорошего или плохого человека.

3. Выясните, как соединяются эти точки. Подумайте о круге, состоящем из такого количества точек, что они сливаются друг с другом. Круг символизирует все ваши действия, качества и то, чем вы владеете. Хорошая точка может приносить свои плоды, но она не делает вас хорошим человеком. Плохая точка может вызвать негативные последствия, но она не делает вас безусловно плохим. Отделяя эго (точки) от круга („я“), вы поймете, что можете их оценить. Оценка собственного „Я“ на основе некоего набора точек достаточно произвольна».

Ролевые конструкты Келли

Создатель теории личностных конструктов Джордж Келли описал, как мы конструируем реальность с помощью сценариев, которым следуем. Если сценарий связан с проблемами, мы можем его отредактировать (Kelly, 1955). Мы в состоянии это сделать благодаря нашей способности предвидеть, что будет дальше: «Мир продолжает двигаться вперед и показывает, что эти предсказания либо верны, либо вводят в заблуждение. Этот факт дает основание для пересмотра конструктов» (Kelly, 1955).

Способность предвидеть дает вам большое преимущество. Вы можете использовать эту способность, чтобы улучшить самоконтроль, контролировать окружающую обстановку, реагировать на смену событий и инициировать изменения в своей жизни, когда полагаете, что двигаетесь в неправильном направлении.

Келли отмечает, что большинство людей действуют как ученые. У них есть теории о себе, о других и об окружающем мире. Они наблюдают. Собирают факты. Делают обобщения. Предсказывают события. Но этот процесс может быть наивным и ошибочным. Скажем, что произойдет, если вы то и дело предвидите угрозы, которых не существует?

Келли предлагает реконструировать эти ожидания. Реконструкция может осуществляться, например, с помощью опровержения преувеличенных ожиданий и создания ожиданий, более соответствующих реальности. Он полагает, что изменения в восприятии происходят посредством эксперимента с новыми действиями. Келли подчеркивает значение готовности идти на риск, предприимчивости и креативности. Он рассматривает развитие личности как процесс расширения возможностей и перестройки действий на основе результатов.

Подход Келли применяется для изменения негативных оценок и преувеличений, которые способствуют формированию представления об уязвимом «Я». Действуя так, как будто вы можете добиться большего успеха, вы, скорее всего, добьетесь большего успеха и освободитесь от тревоги по поводу самого себя.

Создание новой роли

Практически каждый человек может найти сценарии, которые отражают его внутреннюю дисгармонию. Келли говорил, что было бы разумно изменить эти паттерны. Его идея состояла в том, чтобы переписать наши негативные сценарии, создать новый сюжет, опробовать новый сценарий и сохранить то, что работает.

Для того чтобы поменять сценарий, вызывающий тревожные мысли, на позитивный, вы можете придумать человека, дать ему имя и использовать его. Этот вымышленный человек может делать то, что эффективно делают другие люди в подобных обстоятельствах; возможно, такие действия окажут позитивное влияние.

Дав вымышленному человеку имя, вы создаете новый сценарий, описывающий измеримые и достижимые изменения в вашем поведении. Например, вместо того чтобы неметь от страха перед начальником, вымышленный человек может говорить естественно, будто разговаривая с другом. Вместо того чтобы привычно брать вину на себя, вымышленный человек оценивает ситуацию, чтобы выяснить, на ком лежит ответственность. Вымышленный человек признает конфликт и разрешает его.

При создании сценария вы можете превратить проблему зависимости от собственной значимости в конструктивную альтернативу. Вместо того чтобы определять вашу значимость на основе зависимостей, вы можете превратить эти зависимости в значимые цели. Например, улучшение оценок может оставаться целью, если вы уже не считаете, что ваша самооценка привязана к учебе только на «отлично». Если вы хотите улучшить отношения со значимыми людьми в вашей жизни, работайте над достижением этой цели. Смотрите, чего может достичь ваш вымышленный человек!

Упражнение: напишите новый сценарий

Придумайте себе новое имя. Держите его в тайне. (Вы действуете как актер, который входит в новый образ, чтобы играть роль.) Когда будете писать сценарий, дайте себе конкретные инструкции, включая информацию о том, как вымышленный человек будет действовать, говорить, одеваться, двигаться и жить в мире. Используйте следующие шаги в качестве руководства к действию.

1. Опишите, как вы предвидите действия в определенных ситуациях, когда вами движут тревоги и страхи. Это то, что вы хотите изменить. Пишите об этом в третьем лице (используйте местоимения «он» или «она»).

2. Набросайте новый сценарий, включив в него изменения, которые вы хотите осуществить. Опишите, что делает ваш вымышленный человек в конкретных ситуациях. Подумайте, как он будет действовать, освободившись от бремени страха: как он будет думать, чувствовать и действовать по-другому? Опишите подход вымышленного человека.

3. При написании сценария уточните, как вы можете оказать позитивное влияние на других людей, продвигая собственные интересы. Подумайте, как вымышленный человек будет разговаривать, использовать язык тела, определять степень риска и выражать свои идеи и чувства.

Проверяйте сценарий в течение примерно двух недель. По истечении этого времени вы поймете, что нужно отбросить, что изменить и что кажется вам правильным. Если какая-то часть роли с самого начала представляется потенциально успешной, расширьте ее. Если неудачной – измените или вычеркните.

Попробуйте выполнить это упражнение. Выясните, чего вы можете достичь. Если вы интерпретируете позитивное изменение в своем поведении как «притворство», ваше мнение о себе может определяться этой негативной интерпретацией. Однако все, чего вы достигаете, говорит о ваших способностях: если вы можете притворяться, что действуете без тревоги, то вы можете действовать без тревоги.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 22

От социальной тревоги к социальной уверенности

Вы хотите перестать чувствовать себя застенчивым, неуверенным и сдержанным в общении. Вы хотите перестать беспокоиться о том, что не умеете общаться и глупо выглядите. Вы устали стараться быть незаметным на встречах, надеясь, что никто вас не увидит. Вы устали от того, что при общении у вас начинает бешено колотиться сердце, вы заливаются краской и цепенеете.

Можете ли вы заменить паттерн социальных тревог и страхов на уверенность в себе? Знание того, что делать, и активные действия могут помочь вам преодолеть волнение по поводу посещения свадеб, обедов с коллегами, знакомства с человеком, с которым вы хотели бы встречаться, или других ситуаций, вызывающих социальную тревогу. Используя проверенные когнитивные, эмоциональные и поведенческие методы, вы можете смело противостоять социальным страхам в том контексте, в котором они возникают.

Подходы к преодолению социальной тревоги, основанные на когнитивно-поведенческой терапии, очень эффективны (Butler et al., 2006). Исследования с помощью нейровизуализации показывают позитивные изменения в мозге после использования вмешательств на основе КПТ при социальных тревогах (Galvao-de et al., 2013).

Социальные тревоги и страхи

Даже наиболее уверенные в себе люди иногда могут испытывать страх перед аудиторией. Однако социальные тревоги и страхи не сводятся к простому испугу. Вас пугает мысль о том, что вы онемеее от страха, будете неловким в общении, покраснеете, наскучите людям или будете выглядеть глупо. Вы идете на встречу друзей, но для вас это пытка. Чувствуя себя неуверенно в общении, вы можете не отвечать на звонки или не записываться на учебный курс, потому что вам некомфортно рядом с новыми людьми. Вы можете испытывать неловкость во время светской беседы. Когда вас просят высказать свое мнение, вы задыхаетесь и стараетесь как можно быстрее закончить разговор.

Психологическая основа социальной тревоги включает по крайней мере три основных элемента. Вы не контролируете эмоции в социальных ситуациях, когда чувствуете страх. Вы ожидаете, что вас оценят, осудят, не одобрят и отвергнут. Вы боитесь неприятных физических и эмоциональных ощущений, которые, как вы ожидаете, возникнут в определенных социальных ситуациях. Из-за всего этого умственного и эмоционального волнения вы, вероятно, избегаете ситуаций, в которых можете чувствовать застенчивость и неловкость.

Контроль – это трансдиагностический фактор, который присутствует при различных социальных тревогах и является главной целью когнитивно-поведенческой терапии (Gallagher, Naragon-Gainey & Brown, 2014). Например, если вы полагаете, что можете контролировать себя, принимать себя независимо от одобрения некоторых других людей и терпеть физические симптомы напряжения, вы можете попробовать оказаться в социальных ситуациях, которых обычно избегаете или в которых страдаете. Это убеждение в способности контролировать себя может значительно ослабить ваши социальные тревоги и страхи.

Факты о социофобии

Если вы страдаете от болезненной тревоги по поводу социальной оценки, то вы в этом не одиноки. Тяжелая социальная тревога и страх хотя бы раз в жизни отмечались у 12,1 процента населения США (Kessler et al., 2005). Однако реальные цифры, скорее всего, будут выше. Гораздо больше людей могут ограничивать свою жизнь из страха кого-либо обидеть, выглядеть плохо или вызвать неодобрение в самых обычных ситуациях. Действительно, многие люди, испытывающие социальную тревогу, маскируют ее, чтобы избежать смущения.

Социальные тревоги и страхи, как правило, начинаются в детстве или в юности (Rosellini et al., 2013). В некоторых исследованиях говорится, что мужчины и женщины испытывают тревогу примерно в равной степени (Beesdo et al., 2007). Другие ученые обнаружили, что женщины чаще страдают социофобией (Crome, Baillie & Taylor, 2012). Женщины, как правило, обвиняют себя в проблемах с социофобией, в

то время как мужчины – других, прибегая к алкоголю и наркотикам для снятия тревоги (Xu et al., 2012).

Тяжелая социальная тревога может оказывать существенное влияние на выбор партнера, карьеру, рекреационные возможности и качество жизни. Мужчины с социофобией обычно женятся позже и искусственно ограничивают свои профессиональные возможности. Социальные фобии могут накладывать ограничения на карьеру женщины и часто на выбор партнера: женщина с социофобией склонна скорее соглашаться, чем выбирать.

Сопутствующие расстройства

Социальным страхам и тревоге практически всегда сопутствуют осложнения. Часто встречаются депрессия (Ingram et al., 2005), перфекционизм (Ashbaugh et al., 2007), злоупотребление алкоголем и наркотиками (Baillie & Sannibale, 2007).

Социальная тревога и вы

Наряду с нейронными цепями, ответственными за физическое выживание, которые обнаружил нейробиолог из Нью-Йоркского университета Джозеф Леду (LeDoux, 2012), у вас есть параллельные нейронные цепи со сложными связями между различными отделами головного мозга, которые обрабатывают социально релевантную информацию, такую как выражения лиц, социальные эмоции и социальные взаимодействия (Li, Mai & Liu, 2014). Благодаря этим структурам, нашей естественной способности вырабатывать условные рефлексы и длительному процессу развития мы можем адаптироваться к социальным условиям, обучаясь подчиняться социальным правилам и нормам, а также выполнять обязанности. Некоторые из нас становятся жертвами этого длительного процесса, обучаясь слишком сильно беспокоиться о том, что думают другие, и излишне ограничивать свои действия из-за чрезмерной тревоги по поводу осуждения со стороны окружающих (Knaus, 2000).

Наша жизнь в значительной степени формируется убеждениями и эмоциями, и поэтому мы ожидаем, что будем чувствовать и действовать определенным образом, исходя из социального контекста, в котором находимся. Однако по крайней мере некоторые из наших

болезненных социальных эмоций (такие как социальная тревога, стыд, смущение, чувство неловкости) связаны с ложными ожиданиями и убеждениями. Когда в вашей социальной жизни присутствуют основанные на убеждениях тревоги и страхи, вам очень непросто преодолеть эти трудности, если вы решите улучшить свои действия и самочувствие при общении с людьми.

Есть ли у вас социальные тревоги и страхи, которые стоит преодолеть? Вы можете пройти тест, чтобы узнать это. Следующий опросник на социальные страхи содержит примеры мыслей, чувств и действий людей с социальными тревогами и страхами. Воспользуйтесь им, чтобы больше узнать о ваших социальных тревогах и страхах. Затем работайте над тем, чтобы ослабить наиболее мучительные из них.

Упражнение: заполнение опросника на социальные страхи

Инструкция. Оцените каждое утверждение по шкале от 1 до 5 баллов в соответствии с тем, насколько верно данное утверждение описывает вас: 1 – «никогда не похоже на меня», 2 – «редко похоже на меня», 3 – «иногда похоже на меня», 4 – «часто похоже на меня» и 5 – «практически всегда похоже на меня».

1. «Я чувствую напряжение, встречая кого-то незнакомого».	1	2	3	4	5
2. «Я боюсь выставить себя дураком на публике».	1	2	3	4	5
3. «Я мало что могу предложить другим».	1	2	3	4	5
4. «Другие более общительны, чем я».	1	2	3	4	5
5. «Если бы люди действительно меня знали, я бы им не нравился».	1	2	3	4	5
6. «Когда кто-то смотрит в мою сторону, я отвожу взгляд».	1	2	3	4	5
7. «Я боюсь, что совершу ошибку перед другими людьми».	1	2	3	4	5
8. «Я не уверен в своих социальных способностях».	1	2	3	4	5
9. «Я напрягаюсь во время разговора».	1	2	3	4	5
10. «Я не умею вести светскую беседу».	1	2	3	4	5
11. «Я беспокоюсь о предстоящих светских мероприятиях».	1	2	3	4	5
12. «Я чувствую себя напуганным в присутствии начальства».	1	2	3	4	5
13. «Я полагаю, что другие считают меня странным или глупым».	1	2	3	4	5

14. «Я слишком много беспокоюсь о том, что другие думают обо мне».	1	2	3	4	5
15. «Я боюсь отвечать на телефонные звонки».	1	2	3	4	5
16. «Я беспокоюсь, когда пользуюсь общественным туалетом».	1	2	3	4	5
17. «Я боюсь, что испугаюсь, в общественных местах».	1	2	3	4	5
18. «Я беспокоюсь о том, что обо мне думают другие люди».	1	2	3	4	5
19. «Я чувствую себя очень неловко с людьми, которых недостаточно знаю».	1	2	3	4	5
20. «Я боюсь, что другие заметят мой страх».	1	2	3	4	5
21. «Я стесняюсь своей внешности».	1	2	3	4	5
22. «Я чувствую себя неловко, когда иду в ресторан один».	1	2	3	4	5
23. «Я чувствую тревогу, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди».	1	2	3	4	5
24. «Я боюсь критики».	1	2	3	4	5
25. «Я чувствую себя смущенным, когда привлекаю к себе внимание в коллективе».	1	2	3	4	5
26. «Я замираю, когда нахожусь в компании привлекательных людей».	1	2	3	4	5
27. «Я чувствую тревогу, если беседа замедляется».	1	2	3	4	5
28. «Я чувствую смущение, стоя в очереди».	1	2	3	4	5
29. «Я боюсь ходить на официальные мероприятия».	1	2	3	4	5
30. «Я становлюсь смелее, когда выпью (или приму наркотики)».	1	2	3	4	5
31. «Я не соответствую стандартам других людей».	1	2	3	4	5
32. «Я стараюсь быть незаметным в компании».	1	2	3	4	5
33. «Я запинаясь, говоря людям о том, что я плохо знаю».	1	2	3	4	5
34. «Я перехожу на другую сторону улицы, чтобы не здороваться со знакомым».	1	2	3	4	5
35. «Я испытываю ужас при мысли о выступлении перед аудиторией».	1	2	3	4	5
36. «Я хочу спрятаться, когда люди, с которыми я нахожусь, привлекают к себе внимание».	1	2	3	4	5

Утверждения, получившие 4 или 5 баллов, указывают на вашу проблему. Если вы поставили 4 или 5 баллов по 10 пунктам или более, у вас может быть проблема общей социальной тревоги. Но вы способны ее решить. Основные трансдиагностические проблемы могут быть простыми, как тревога по поводу потери контроля, тревога по поводу оценок или тревога по поводу чувства неловкости и страха. Преодолевая основное проявление социальной тревоги,

например, тревогу по поводу оценки, вы можете научиться чувствовать себя непринужденно в социальных ситуациях.

Если в вашей социальной жизни есть упущения, вы сталкиваетесь с особой проблемой. Вы можете упускать возможности завязывать отношения, реагировать на позитивные социальные сигналы, что-то делать для местного сообщества и продвигаться по карьерной лестнице. Процесс избегания тревоги может быть настолько автоматическим, что усилия по уклонению от дискомфорта окажутся незаметными, поскольку являются неотъемлемой частью вашей жизни.

Опираясь на ваши личные наблюдения, исследование социальных упущений в вашей жизни и результаты опросника, определите, какова ваша самая значимая социальная тревога или страх? Запишите ее. Работайте над ее уменьшением.

После того как поработаете какое-то время над уменьшением социальной тревоги, снова заполните опросник, чтобы оценить прогресс.

Неловкость в общении

Некоторые люди испытывают неловкость в общении и из-за этого часто прокрастинируют, отвлекаясь на более безопасное поведение и ситуации. Неловкость в общении может принимать различные формы.

Случай Тома и Боба

Том пришел на новогоднюю вечеринку со своим другом Бобом. Каждый из них испытывал неловкость при общении с женщинами. Но им было вполне комфортно друг с другом.

Том увидел Салли среди других женщин и нашел ее очень привлекательной. Он решил подойти к ней. Том немного выпил для храбрости, подумав: «Мне нужно немного выпить, чтобы расслабиться». Затем он стал колебаться. После этого он пожаловался Бобу, что такие женщины, как Салли, недоступны. В конце вечера они с Бобом ушли, ведя пьяный разговор о том, что женщины должны сами подходить к мужчинам.

Случай Джун

Джун – душевная и красивая женщина, которая легко знакомится с людьми. Несмотря на то что она спокойно это делает и вступает в разговор, Джун испытывает сильную тревогу из-за публичных выступлений. Из-за боязни выступить перед персоналом и клиентами она отказывается от продвижения по службе. Джун представляет, как краснеет, теряет дар речи, а потом с позором убегает со сцены. Она говорит, что предпочла бы год в тюрьме выступлению с речью.

Случай Дона

У Дона и Эллен свидание в их любимом ресторане. Эллен рада этому, оживлена и не скрывает эмоций. Дон полагает, что она ведет себя слишком шумно. Он уверен, что Эллен беспокоит других посетителей. Он говорит ей об этом. Эллен замечает, что у него странные моральные критерии, ведь он хочет уйти из ресторана с ней, а не с незнакомыми людьми за соседним столиком.

Что общего между Томом, Бобом, Джун и Доном? Каждый из них застенчив. Каждый ждет, что его будут оценивать. Каждый ждет, что его отвергнут. Каждый испытывает неприятные физические ощущения страха, связанные с социальной тревогой.

Полезный совет: прекратите платить дважды

Психотерапевт из Атланты Эд Гарсия использует эффективный подход к работе с социальной тревогой. Он рассматривает эту форму тревоги как оплату проезда дважды, до моста и в пункте оплаты.

«Скажем, вы встревожены из-за приглашения на свадьбу друга, потому что боитесь почувствовать себя не в своей тарелке. Действительно, придя на свадьбу, вы испытываете дискомфорт и стараетесь казаться незаметным. В этом примере один раз вы платите, когда переживаете тревогу в ожидании события, а другой раз – когда чувствуете страх на свадьбе.

Научившись преодолевать тревогу по поводу страха, вы можете избавиться от первой оплаты. Вы можете исследовать причины, по которым у вас возникает чувство собственной неуместности. Вы можете начать с ее определения. Идея в том, чтобы избежать первой оплаты.

Если на свадьбе вы поставите под сомнение и нейтрализуете идею собственной неуместности, это может помочь вам уменьшить или исключить вторую оплату. Вы можете пойти еще дальше, если на свадьбе представитесь хотя бы трем незнакомым людям и поговорите с ними. Эта форма экспозиции – отличный способ преодолеть страх перед присутствием на публичных мероприятиях.

Без этих двух угроз вы даже сможете хорошо провести время».

50 Способов избавиться от социальной тревоги

Некоторые люди, которые испытывают страх перед общением, считают себя незваными гостями, достойными презрения. Опасаясь вызвать недовольство, они стараются приходить и уходить незаметно. Так что же вы можете сделать, если оказываетесь в таком эмоциональном состоянии? Ниже описаны 50 способов борьбы с социальной тревогой.

Продолжайте бороться со страхом. Страх перед страхом поддерживает сам себя. Настройтесь пережить этот временный дискомфорт. Вы обнаружите, что способны на это. Эмоциональная устойчивость – предпосылка к ощущению большего комфорта в социальных ситуациях.

Сохраняйте трезвый взгляд на вещи. Не сосредоточивайтесь на страхах. Вместо этого задавайте другим вопросы о них самих. Вы обнаружите, что люди очень рады поговорить о себе.

Следите за беспокойством. Вы беспокоитесь, что, возможно, будете вести себя глупо. Устраните это волнение – прекратите давать оценки. Затем действуйте так, как будто вы способны нормально общаться с большинством людей.

Перестаньте играть в Нострадамуса. Предсказание о том, что все рухнет, если вы сделаете ошибку в общении, – плод вашего воображения. Тревога из-за таких ложных предсказаний вполне реальна. Но вы можете работать над изменением этих искаженных суждений.

Избегайте тревоги, вызванной предчувствиями. Если вы катастрофизируете будущие опасности для вашего эго, вообразите, что разбиваете увеличительное стекло, а затем представьте, что ваши катастрофические представления разрушены.

Смягчайте выражения. Такое преувеличение, как «Я навсегда опозорюсь, если допущу оплошность в общении», является чрезмерным обобщением. Намеренно делайте небольшие ошибки, чтобы показать себе, что это не катастрофа.

Остерегайтесь определений. Определите публичное мероприятие как возможность выставить себя дураком, и, скорее всего, вы будете чувствовать себя именно так. Переопределите это событие в более позитивном ключе, и вам станет лучше.

Примите ощущение неловкости. Ваши чувства могут быть основаны на фактах, но это не то же самое, что факты. Если у вас вызывает тревогу ваша неловкость в общении с людьми, поймите, что некоторые сочтут ваши манеры очаровательными. Попробуйте принять точку зрения «все так, как есть».

Не создавайте себе препятствий. Не избегайте публичных мероприятий под предлогом, что вы потерпите неудачу. Вместо этого представьте, как вы дружелюбно общаетесь.

Победите свои ненужные запреты. Тренируйтесь делать что-то простое, например, представляться людям в компании.

Не будьте слишком застенчивы. Общайтесь так, как вам удобно, вместо того чтобы вообще не общаться.

Проявляйте инициативу. Вместо того чтобы ждать кого-то, кто вас спасет, сами включайтесь в общение.

Не напрягайтесь. Вам необязательно говорить только умные вещи.

Восстановите контроль над собой. Скажите несколько слов о чем-то очевидном, например, о погоде.

Преодолейте двойственность. Вопрос «Должен ли я что-то сказать или нет?» позволяет разговору идти без вашего участия. Предположите, что должны, и вы, скорее всего, будете правы.

Меньше сомневайтесь. Перестаньте сомневаться в том, что вы должны сказать. Когда сомневаетесь, откровенно высказывайте свое мнение.

Не позволяйте своему уму отключиться. Вы всегда можете сказать: «Привет!»

Уходите от отвержения. Страх быть отвергнутым – это обычно вымышленный страх. Если кто-то справедливо отвергает вашу идею, вы все равно можете принять ее в той части, которая обоснована.

Используйте застенчивость в качестве позитивного сигнала. Вместо того чтобы выглядеть отчужденно, рассматривайте других как потенциальных друзей.

Сдерживайте скромность. Заведите привычку ежедневно проявлять позитивное качество, которое вас характеризует. Вы можете краснеть меньше.

Следите за своей осторожностью. Не держитесь в тени. Допустите, что некоторые из тех людей, которых вы встретите, будут дружелюбны. Проверьте, сможете ли вы их найти.

Примите свою застенчивость. Если вы от природы застенчивы, то не избавитесь от этой естественной склонности. Тем не менее вы можете управлять застенчивостью. Попытайтесь выяснить интересы других людей, задавая им вопросы. Сделайте это, и вас могут счесть прекрасным собеседником, даже если вы мало говорите о себе.

Вы не должны быть смелым. Попытайтесь общаться неассертивно и сдержанно.

Не ожидайте немедленного ликования. Если вы не сразу привыкаете к новым социальным ситуациям, знайте, что вы не одиноки и в этом нет ничего необычного.

Не обвиняйте свое миндалевидное тело. Социальные тревоги связаны с чувствительным миндалевидным телом. Тем не менее вы можете защитить себя от ненужного стресса, привыкнув к нему. Это означает, что вы должны постоянно упражняться в общении с другими людьми, пока не перестанете бояться.

Поменьше прислушивайтесь к своему сердцу. Обращая внимание на сердцебиение, вы переключаете внимание с того, что делаете, на то, насколько вы напряжены. Общайтесь. Ваше сердце позаботится о себе.

Следите за языком тела. Смотрите вниз по привычке, и вы будете выглядеть неуверенно. Держите голову выше. Осмотритесь, но не приковывайте взгляд к чему-либо. Это говорит об уверенности в себе.

Утвердительно кивайте головой. Кивок означает одобрение. Большинству людей это нравится.

Попытайтесь улыбаться. Подумайте о чем-то приятном и улыбнитесь.

Не придавайте слишком много значения выражению лица. Предположения о причинах и значении мимики других людей

рискованны. Мы все от природы хорошие физиономисты, но читать по лицу не всегда легко.

Обращайте внимание на факты. Переключитесь с мыслей, погружающих вас в себя, на объективное наблюдение за происходящим. Реагируйте на основе объективной информации.

Переоцените. Для того чтобы вас не отвергли, вы должны произвести хорошее первое впечатление. Запланируйте произвести хорошее впечатление, и будь что будет.

Отбросьте ложные ожидания. Вам не нужно быть душой компании, если это не ваш стиль.

Сделайте что-то противоположное. Если вы боитесь полного отвержения и молча сидите в углу, то вместо этого 10 процентов времени притворяйтесь, что скоро получите миллион долларов. Держу пари, вы справитесь.

Не думайте, что вы должны доминировать. Проявляйте интерес. Поделитесь своими мыслями. Позволяйте говорить другим. Высказитесь, если тема разговора вам интересна.

Будьте готовы приятно удивляться. Вы можете неожиданно с кем-нибудь познакомиться.

Не надейтесь, что будете говорить только правильные вещи. Не забывайте о синдроме вечеринки с коктейлем. Люди редко задерживаются на одной теме и постоянно начинают говорить о чем-то своем.

Избегайте предварительных условий для общения. Если перед тем как начать общение, вы хотите почувствовать себя комфортно, то это редко срабатывает. Это форма прокрастинации. Попробуйте пообщаться и посмотрите, будет ли вам комфортно.

Подавите застенчивость. Вероятно, вы лучше осведомлены о своем состоянии, чем кто-либо другой.

Отделите тревогу от контекста. Если в одних ситуациях вы боитесь общаться, а в других нет, то чем отличается то, что вы говорите себе в этих контекстах?

Боритесь с чувством неполноценности. Вместо того чтобы сосредоточиваться на том, чего, по вашему мнению, вам не хватает, делайте ставку на ваши сильные стороны.

Используйте ваши лучшие социальные навыки. Перечислите их. Используйте по одному навыку каждый раз, когда общаетесь с

людьми.

Отбросьте стыд. Вы не кажетесь никчемным из-за того, что вы такой, какой есть. Вы просто считаете себя тем, кем в действительности не являетесь.

Избавьтесь от иррационального чувства вины. Глупо осуждать себя за ошибки, которые замечаете только вы.

Высказывайте свое мнение. Когда вы тренируетесь высказывать свое мнение, вам становится легче это делать.

Не ищите недостатки. Для каждого недостатка, который вы у себя обнаруживаете, найдите положительное качество, которое могут видеть другие.

Не будьте уклончивы. Неискренность может не понравиться людям.

Думайте заранее. Планируйте пережить напряжение в общении. Вам будет легче это сделать.

Сопровитвляйтесь желанию выпить. Притупленные алкоголем чувства – основа для проблем и напряжения, которые заставляют снова выпить.

Поймите, что вы не можете завоевать симпатию всех. Никто не может нравиться всем.

В зеркало

Тревоги и страхи по поводу социальной оценки касаются вас и того, что вы думаете о себе и своей репутации. Однако вы также можете полагать, что другие видят вас таким, каким вы видите себя. Это эффект зеркала (Cooley, 1902). Если вы усматриваете в социальных ситуациях слишком много негатива, ваше мнение о том, что думают другие, может отражать ваши тревожные ожидания.

Вы можете делать разумные предположения о том, что думают и чувствуют другие люди, об их намерениях и мотивах. Способность делать выводы о желаниях, эмоциях и намерениях других людей называется *теорией сознания* (Krause et al., 2012). Теория сознания также учитывает, что у некоторых людей есть интересы, убеждения и мотивы, которые отличаются от ваших и от того, как вы их себе представляете.

Вместо того чтобы принять эффект зеркала, вы можете сделать правильный вывод, что некоторые люди думают иначе, чем вы ожидаете. При этом вы можете быть менее склонны к поспешным выводам о том, что другие люди думают о вас. Вместо этого, исследуя, где вы можете быть правы, неправы или не уверены относительно впечатления других о вас, вы можете перестать смотреть в кривое зеркало и более отчетливо видеть реальность.

Борьба с катастрофизацией социальной тревоги

Вы можете усилить социальную тревогу, используя такие эмоциональные слова, как «ужасный» или «невыносимый», чтобы сказать себе, что вы чувствуете о предстоящем событии или о том, что уже сделали. При такой установке на катастрофизацию ваш дискомфорт «ужасен». Ваше выступление было «отвратительным». Однако иногда ситуация далеко не так плоха.

Вы можете использовать метод *ABCDE* Альберта Эллиса (см. главу 11), чтобы преодолеть тревожное мышление, включающее катастрофизацию. В следующей таблице в качестве примера используется не соответствующее стандартам исполнение музыкального произведения перед аудиторией.

Преодоление катастрофизации не соответствующего стандартам исполнения с помощью метода *ABCDE*

Неблагоприятная ситуация, или активирующее событие. Не соответствующее стандартам исполнение музыкального произведения.

Обоснованные убеждения о данном событии. «Я хотел бы добиться большего успеха, но невозможно понравиться всем». Жизни свойственна изменчивость, а не совершенство.

Эмоциональные и поведенческие последствия. Разочарование и недовольство результатом. Просмотрите отзывы и воспользуйтесь этой информацией для улучшения исполнения в будущем.

Катастрофические убеждения о данном событии. «Это ужасно». «Я неудачник». «Люди ненавидят меня». «Я никогда не переживу этого».

Эмоциональные и поведенческие последствия. Ненависть к самому себе, тревога, избегание исполнения музыкальных произведений в будущем.

Постановка под сомнение катастрофических убеждений.

Постановка под сомнение начинается с предположения, что музыкальные произведения нужно исполнять на уровне выше среднего. Следующее обсуждение касается четырех катастрофических убеждений.

1. Действительно ли ситуация так ужасна, как вы думаете? Ответ: если «ужасно» означает на 100 процентов плохо, можете ли вы представить ситуацию, которая еще хуже? Вы можете ослепнуть во время выступления. В местной газете может появиться заголовок на первой полосе о том, что вы выступили ужасно. Признание того, что могло произойти худшее, может дать вам столь необходимый объективный взгляд. Возможно, это неприятная ситуация, но она не стоит того, чтобы себя изводить.
 2. Подтверждается ли эмпирически ваше убеждение, что вы потерпели неудачу? Ответ: вывод о том, что вы потерпели неудачу, — это продолжение перфекционистского мышления, когда на основе одного выступления вы считаете себя либо успешным человеком, либо неудачником. Это утверждение смехотворно. Оно предполагает, что одно событие навсегда характеризует вас определенным образом, но люди могут улучшить свои результаты, если поработают над этим.
 3. Обоснованно ли ваше убеждение, что люди ненавидят вас за ваше выступление? Ответ: если использовать зеркальный подход, то убежденность в том, что все остальные разделяют ваши взгляды, предполагает, что у вас есть экстраординарные способности, которых, вероятно, нет. Одно исполнение музыкального произведения — будь оно идеальным или несовершенным — не характеризует вас в целом.
 4. Кажется ли обоснованным ваше убеждение «Я никогда не переживу этого»? Ответ: вывод о том, что из-за этого события вас запомнят на всю жизнь, предполагает, что то, что вы сделали, было настолько запоминающимся, что через 30 лет кто-то может подойти к вам и сказать: «А вы не тот человек, который тогда плохо выступил?» Какова вероятность, что это произойдет?
-

Результаты постановки под сомнение катастрофических убеждений. Разочарование из-за выступления. Признание того факта, что публичные выступления могут быть более или менее успешными. Значительное уменьшение катастрофизации и связанных с ней негативных мыслей. Готовность упорно заниматься музыкой и снова выступить перед публикой.

Вы можете использовать метод *ABCDE* для борьбы с катастрофизацией или любым другим иррациональным убеждением, поддерживающим социальную тревогу.

Упражнение: преодоление социальной тревоги с помощью метода ABCDE

Опишите неблагоприятную ситуацию или активирующее событие (предстоящее или уже состоявшееся публичное мероприятие). Далее определите и перечислите обоснованные убеждения по поводу этого события, а также эмоциональные и

поведенческие последствия этих убеждений. Затем запишите свои убеждения, вызывающие тревогу, а также их эмоциональные и поведенческие последствия. После этого поставьте под сомнение убеждения, вызывающие тревогу, и запишите результаты.

Применение метода *ABCDE* для борьбы с иррациональными убеждениями, вызывающими социальную тревогу

Неблагоприятная ситуация, или активирующее событие.

Обоснованные убеждения о данном событии.

Эмоциональные и поведенческие последствия обоснованных убеждений.

Убеждения о данном событии, вызывающие тревогу.

Эмоциональные и поведенческие последствия убеждений, вызывающих тревогу.

Постановка под сомнение убеждений, вызывающих тревогу.

Результаты постановки под сомнение убеждений, вызывающих тревогу.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 23

Совладание с сочетанием тревоги и депрессии

Вы чувствуете, ваша жизнь полна страданий? Вы считаете себя живым примером действия закона Мерфи, согласно которому если что-то может пойти не так, то пойдет не так? Вы часто беспокоитесь или находитесь в депрессивном состоянии? Возможно, вы страдаете сочетанием тревоги и депрессии.

При сочетании тревоги и депрессии вы можете чувствовать себя расстроенным и думать: «Моя ситуация безнадежна». Вероятно, у вас необычайно низкая устойчивость к неудобствам и дискомфорту. Если оставить сочетание тревоги и депрессии без внимания, это состояние может затянуться. Этого не должно быть. (Для получения дополнительной информации о том, как совладать с депрессией, см. книгу «Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии депрессии» в списке рекомендуемой литературы.)

Если вы ищете помощь специалиста, занимаетесь самопомощью или делаете и то и другое, вам полезно знать, что вы можете одновременно бороться с тревогой и депрессией с помощью эмпирических методов. У вас есть основания для оптимизма. В этой главе мы сначала рассмотрим результаты исследований сочетания тревоги и депрессии. Затем мы узнаем, как распознавать и преодолевать мысли о беспомощности при тревоге и депрессии.

Результаты исследований сочетания тревоги и депрессии

Если у вас сочетание тревоги и депрессии, то вы в этом не одиноки. Это распространенное сочетание (Kessler et al., 2011), встречаемость которого колеблется от 50 до 80 процентов (Watson & Kendall, 1989; Gorwood, 2004; Das, 2013). Депрессия, скорее всего, увеличивает общее ощущение страдания (Malyszczak et al., 2006).

Когда тревога и депрессия присутствуют одновременно, тревога обычно возникает первой; 57 процентов людей сообщают о том, что сначала возникает тревога, и 18 процентов – что сначала возникает депрессия (Lamers et al., 2011). Но независимо от того, что начинается

сначала, вы можете использовать методы КПТ для лечения обоих расстройств (Norton, Hayes & Hope, 2004).

Например, КПТ и связанные с ней эмпирические методы, по-видимому, эффективны для людей с депрессией и тревогой в клинических условиях (Campbell-Sills et al., 2012). Если у вас сочетание тревоги с депрессией, борясь с тревогой, вам, возможно, не придется заниматься сопутствующей депрессией (Fergus et al., 2013). Если у вас также бывают приступы паники, ни тревога, ни депрессия не мешают вам совладать с этим расстройством (Allen et al., 2010).

Людам с депрессией полезна библиотерапия (Gregory et al., 2004). Если вы специально работаете с депрессией, то можете использовать методы КПТ для изменения высших функций мозга, которые связаны с уменьшением депрессии (Goodapple et al., 2004).

Борьба с мыслями о беспомощности

Тревоги различаются с точки зрения формы и контекста. Существуют также различные формы депрессии, такие как атипичная депрессия, хроническая депрессия, сезонная депрессия, большая депрессия и биполярная депрессия. Некоторые депрессии возникают после стресса. Независимо от типа сочетания тревоги и депрессии вы, как правило, будете обнаруживать некоторые сопутствующие искажения мышления, например, мысли о беспомощности. Изменяя их, вы можете уменьшить и тревогу, и депрессию.

Опять же мысли о беспомощности – это убежденность в том, что вы не можете контролировать свои эмоции или самого себя. В таком состоянии реальные или воображаемые опасные ситуации становятся еще хуже. Вы беспокоитесь. Ваше будущее кажется мрачным. Вы боитесь, что ваши страдания затянутся. Вы расстроены из-за того, что вы расстроены. Вы действуете так, как будто считаете себя обреченным. Вы готовы сдаться. Если вы придерживаетесь этих фаталистических взглядов, то рискуете усилить свои страдания.

Основатель индивидуальной психологии Альфред Адлер сказал: «Вместо того чтобы изменить стиль поведения, человек извращает и искажает свой жизненный опыт в соответствии с этим стилем» (Adler, 1927). Если сочетание паразитической тревоги и депрессии повторяется, вы начинаете думать, что не в состоянии измениться, и можете попасть в ловушку пессимистической прокрастинации и не пытаться что-либо делать.

Если вы полагаете, что не можете действовать, вы не будете действовать. Дело не в том, что вы не можете научиться думать и действовать по-другому; дело в том, что вы не будете этого делать, потому что полагаете, что не способны на это. Хотя верно, что некоторые обстоятельства вам неподконтрольны, старая китайская пословица гласит: «Ты не запретишь птицам скорби летать над твоей головой, но ты можешь помешать им свить гнездо у тебя в волосах».

Исследование мыслей о беспомощности

Люди иногда испытывают страдания. Потеря ребенка, работы или отношений трагична. Вы сожалеете о том, что случилось, и не в силах

это изменить. В таких случаях может возникнуть двойная проблема, когда вы горюете по поводу горя. Вы можете считать себя беспомощным перед депрессией, но вы можете изменить эти мысли. Примирение с тем, что произошло, предполагает развитие чувства принятия. Со временем вы можете превратить потрясение от потери в печальное воспоминание.

Однако наличие доступных решений и их применение – это две разные вещи. Когда вы встревожены, вы можете откладывать потенциально успешные решения. Вы можете говорить себе, что слишком подавлены. Когда доминируют мысли о беспомощности, у вас может отсутствовать желание попытаться что-то сделать. Но если вы думаете, что не способны измениться, это не обязательно верно.

Помогает ли это искать несоответствия в вашем мышлении? Например, вы можете полагать, что не справитесь, но вспомните ли вы случай, когда эффективно справились и по-другому оценивали события? Если это так, значит, тот факт, что вы можете изменять свои мысли, указывает на то, что вы способны ими управлять.

Вы можете чувствовать себя бессильным перед своими эмоциями, когда полагаете, что вами управляют внешние силы, которые вам неподвластны: «Джек вывел меня из себя». Но если Джек выводит вас из себя и вы не можете управлять Джеком, что вы можете сделать? Вы можете взять на себя ответственность за свою часть проблемы: какие мысли о поведении Джека вызывают у вас гнев? В чем вы ошибаетесь?

Принятие и мысли о беспомощности

Кошка может впасть в депрессию, но у нее нет мыслей о беспомощности перед этой депрессией, и она не делает на их основе выводы о своей ценности как кошки. Однако когда вы подавлены, вы можете считать, что вы не способны сделать лучше свое будущее. Эти мысли о беспомощности усиливают депрессию, и вы продолжаете думать о себе как о человеке, не способном действовать.

Но вы можете сказать себе, что ваши мысли – это лишь мысли. Некоторые из них имеют негативное преувеличенное значение. Они могут принимать различные формы.

***Упражнение: использование техники
противоположных фактов***

Используйте технику противоположных фактов для стимулирования реалистичной новой точки зрения. Например, если вы можете узнать новые способы починки разбитой вазы, то вы не бессильны. Если вы можете научиться думать о своем мышлении, то вы не совсем бессильны.

Можете ли вы рассматривать мысли о бессилии как комочки пыли, которые вы выметаєте за дверь? Можете представить, как вы метаете в них молнии, чтобы уничтожить?

На противоположных примерах вы видите, что чувство бессилия – это временное состояние. Если вы способны создавать страшные образы, то можете использовать и другие, чтобы изменить мысли о бессилии. Хотя ваши мысли могут казаться темными тучами на горизонте, вы можете судить о них, не оценивая себя.

Вы можете думать, что не способны измениться, даже если у вас есть доказательства, что вы в состоянии произвести намеренные изменения. Что делать с этим несоответствием? Возможно, ответ в том, чтобы признать, что вы можете изменить нежелательные составляющие своих мыслей, чувств и действий, даже если это трудно.

Использование метода PURRRRS

Вы можете использовать метод *PURRRRS*, описанный в главе 20, чтобы разработать план преодоления мыслей о беспомощности, которыми сопровождается сочетание тревоги и депрессии. Вот как это делается.

Сделайте паузу. Если вы чувствуете, что не способны измениться, найдите время, чтобы решить эту проблему.

Используйте свои ресурсы. Настройтесь на решение проблемы. В данном случае проблема состоит в мыслях о собственном бессилии. Запишите свои мысли на бумагу или на диктофон, чтобы вы могли их проанализировать.

Размышляйте. Прочитайте или прослушайте записанные мысли, а затем подумайте о своем мышлении. Какие из этих мыслей представляют собой предположения? Например, вы говорите себе, что ничего не можете сделать, чтобы улучшить способность к совладанию. Подразумевают ли эти слова, что вы бессильны измениться? Если это так, то переходите к выводам.

Делайте выводы. Ищите примеры, опровергающие мысли о беспомощности. Вы когда-нибудь думали о себе как о бессильном человеке, а затем находили что-то, что вы могли бы сделать для изменения ситуации? Способны ли вы принять реальность, даже если она вам не нравится?

Реагируйте. Какие шаги вы можете предпринять для борьбы с мыслями о своем бессилии? Какой шаг вы сделаете в первую очередь? Какой будет следующим? Можете ли вы изменить свое мышление с помощью метода *ABCDE* (см. главу 11)?

Проверяйте. Что, если вы разработали хороший план, а затем начали прокрастинировать? Когда вы занимаетесь прокрастинацией, ослабляют ли ваше упорство мысли о собственном бессилии? Например, бывает ли, что вы ожидаете, что не закончите дело, а затем происходит именно то, чего вы ожидаете? Но как вы можете быть достаточно сильным, чтобы подготовиться, начать, продвинуться вперед, но недостаточно сильным, чтобы закончить дело? Такого рода анализ может быть показательным. Теперь, вооружившись этой новой информацией, снова обдумайте то, что происходит. Попробуйте еще раз.

Закрепите успехи. Регулярно прилагайте самостоятельные усилия, чтобы бросить вызов мыслям о беспомощности во всех их формах. Посмотрите, что работает в вашем случае, и сделайте это снова. Постоянно практикуйтесь, укрепляя свой ум, чтобы защититься от ошибочных мыслей о беспомощности.

Упражнение: использование метода PURRRRS для борьбы с мыслями о беспомощности

Используйте метод *PURRRRS* для борьбы с вашей собственной формой мыслей о беспомощности.

Запишите конкретный мыслительный паттерн, которым вы хотите заняться. Затем разработайте план *PURRRRS*, чтобы избавиться от этой мысли.

Целевая мысль: _____

Ваш личный план *PURRRRS*

PURRRRS	Действия
Сделайте паузу. Остановитесь и подготовьтесь к действиям.	
Используйте свои ресурсы. Используйте волю и другие ресурсы, чтобы сопротивляться желанию капитулировать перед мыслями о своем бессилии.	
Размышляйте. Подумайте о том, что происходит.	
Делайте выводы. Обдумайте все.	
Реагируйте. Выполните шаги, необходимые для изменения.	
Проверяйте. Рассмотрите процесс изменения и внесите в него коррективы, если результаты этого требуют.	
Закрепите успехи. Продолжайте действовать, пока не возьмете под контроль мысли о своем бессилии.	

Полезный совет: что нужно говорить, чтобы избавиться от тревоги

Доктор Клиффорд Лазарус, мультимодальный терапевт, автор книги «Усомнись в этом на минуту: сорок токсичных мыслей, которые сводят вас с ума» и соучредитель Института Лазаруса в Скилмане (штат Нью-Джерси), описывает две распространенные ошибки мышления, которые отмечаются при тревоге и депрессии. Лазарус дает следующий совет.

«Как и в случае депрессии, при тревоге трудно помочь себе словами. Для того чтобы по-настоящему победить сочетание тревоги и депрессии, вам нужно предпринять конкретные шаги, например, распознать две распространенные ошибки мышления и бороться с ними. Поскольку тревога часто предшествует большой депрессии, я расскажу, как бороться с тревогой, прежде чем она перерастет в депрессию.

Встревоженные люди сильно переоценивают вероятность того, что произойдет пугающее событие, а также серьезность последствий неприятного события, если оно действительно

произойдет. Во-первых, встревоженные люди часто путают маловероятные несчастья с очень вероятными неприятными событиями. Другими словами, они путают возможное с вероятным. Вторая распространенная когнитивная ошибка заключается в переоценке влияния неприятных событий. Другими словами, встревоженные люди обычно считают, что если случится что-то плохое, то это приведет к драматическим или даже разрушительным последствиям, с которыми будет слишком сложно справиться.

Когда вы локализуете и исправите эти мыслительные просчеты, вам будет легче переносить ситуации, которые вызывают тревогу. Действительно, экспозиция к триггерам тревоги – самая важная часть преодоления тревоги.

Для того чтобы понять, почему экспозиция настолько важна для этого процесса, полезно рассматривать тревогу как *психологическую аллергию*. Если кто-то страдает аллергией на факторы окружающей среды (например, пыльцу, амброзию или перхоть домашних животных), это объясняется тем, что иммунная система человека чрезмерно чувствительна к этим триггерам (которые называются *аллергенами*). Вместо того чтобы запускать незначительную реакцию или не реагировать при воздействии определенных аллергенов, иммунная система больного аллергией запускает очень сильную реакцию, вызывающую приступ аллергии.

У встревоженных людей причиной острой реакции на психологический аллерген (некоторую воспринимаемую угрозу или опасность) является не иммунная система, а уязвимость нервной системы, которая часто приводит к возникновению тревоги. И точно так же, как больные аллергией могут быть успешно десенсибилизированы воздействием постепенно увеличивающихся доз того вещества, на которое у них возникает аллергия, люди, страдающие психологической аллергией тревоги, могут быть десенсибилизированы. Вы можете помочь себе прекратить чрезмерно реагировать, постепенно привыкая к ситуациям, которые вызывают тревогу. Например, если вы тревожитесь по поводу совершения ошибки, намеренно делайте ошибки в контролируемых условиях. Как и при аллергической десенсибилизации, со временем ваша нервная система успокоится и в конечном итоге перестанет

чрезмерно реагировать на то, что раньше вызывало тревожную реакцию».

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

- 1.
- 2.
- 3.

Глава 24

Предотвращение повторения тревоги и страха

Каким бы существенным ни был ваш прогресс, тревожные мысли и негативные чувства не могут полностью исчезнуть. Вы не поспите несколько ночей, и старая дезадаптивная привычка к беспокойству может вернуться.

Однако ухудшения состояния не должны быть такими же интенсивными, длительными и частыми, как раньше. Вы можете быстрее приходить в норму. Если вы не всегда способны управлять своими беспокойствами и волнениями, вам не нужно оценивать себя или ситуацию негативно. Как говорится, если вы упали с лошади, сядьте на нее снова.

Когда дело касается неудач, полезно взглянуть на общую картину. Трезво оценив ситуацию, вы увидите, что можете избежать двойных проблем из-за ухудшения состояния, если не будете превращать неудачи в катастрофы. Вы также поймете, что у вас есть когнитивные, эмоциональные и поведенческие инструменты для контроля над новыми или старыми тревогами. Вы заметите, что можете терпеть напряжение, но это не означает, что оно вам нравится. И, что наиболее важно, вы сможете сделать вывод, что жизнь – это нечто большее, чем просто борьба с тревогами. Это то, во что вы решили ее превратить. Этот подход с точки зрения общей картины дает вам разумную форму контроля над тревогой, когда она повторяется.

Если вы предполагаете, что изменение – это процесс, а не событие, то вам будет легче принимать удачу и неудачи самосовершенствования и личностного роста. Гораздо легче рассматривать изменения так, чем думать, что если вы отступили, то все, сделанное до сих пор, ничего не стоит.

Каждый новый случай тревоги дает вам возможность оттачивать когнитивные и поведенческие навыки, а также повышать эмоциональную устойчивость. Но, для того чтобы тренироваться, вам не нужно ждать, когда тревога внезапно повторится. Вы можете использовать эти навыки регулярно, чтобы проявить свои лучшие качества.

Соберитесь

Вот пять простых шагов, чтобы собраться для противостояния возникающей тревоге. Вы можете использовать их в любом порядке.

Просмотрите ключевые идеи, планы действий и упражнения в каждой главе этой книги. Это быстрый способ получить доступ к тому, что наиболее важно обдумать и сделать в вашем случае. В качестве меры поддержки делайте это всякий раз, когда сталкиваетесь с тревожащей вас ситуацией. В качестве превентивной меры делайте это каждый месяц.

Разберитесь с двойными проблемами. Когда возвращаются тревоги и страхи, обычно возникают двойные проблемы. Это вторичное расстройство проявляется в различных формах: вы обвиняете себя в ухудшении состояния, беспокоитесь из-за беспокойства, волнуетесь из-за волнения и впадаете в депрессию из-за депрессии. Вы намного уменьшите свои страдания, если будете бороться с двойными проблемами, когда они возникают.

Используйте подход *BASIC-ID* для диагностики, разработки плана действий и поддержки. Что происходит с каждой из модальностей? Если вы обнаружили проблему, спросите себя, что вы можете с ней сделать. Затем действуйте! Создатель этого подхода Арнольд Лазарус (Lazarus, 1992) рекомендует ежемесячно использовать *BASIC-ID* для ранней диагностики (см. главу 18).

Применяйте метод *PURRRRS*, чтобы задействовать способности к самонаблюдению. Когда вы управляете тревогой с помощью *PURRRRS*, вы настраиваетесь на управление результатом (см. главы 20 и 23).

Используйте метод *ABCDE* для борьбы с тревожными мыслями. По мере того как вы будете практиковать метод *ABCDE* (см. главы 11, 16 и 22), он будет становиться все эффективнее. Когда у вас разовьются навыки, необходимость в его применении уменьшится.

Облегчите аллостатическую нагрузку

Нормальные условия повседневной жизни включают стрессы и приспособление к стрессам. Вы не можете этого избежать. Например, когда вы купаетесь в океане, ваше тело приспосабливается к изменениям. Если вы застряли в пробке и опаздываете, вы чувствуете фрустрацию. Ваше тело приспосабливается к фрустрации, а затем к облегчению, когда машины вдруг приходят в движение.

Профессор Рокфеллеровского университета Брюс Макьюен (McEwen, 2006) исследует отношения между мозгом и всем организмом, чтобы показать, как стресс влияет на эту интерактивную систему. В частности, он интересуется влиянием *аллостатической нагрузки* на состояние здоровья и болезни. Она представляет собой совокупный износ вашего тела от многократных изменений и приспособлений к различным стрессовым – социальным, личным и природным – явлениям (McEwen & Wingfield, 2003). Уменьшая ненужные стрессы, вы можете улучшить здоровье. Это важное преимущество.

Теория аллостатической нагрузки связывает более высокий стресс с болезнью, а плохое совладание приводит к более высокой аллостатической нагрузке (Gleib et al., 2007). Постоянный, но неэффективный запуск или остановка выработки адреналина и других стрессовых реакций повышает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца и диабета (McEwen, 1998). Злоупотребление табаком, частое употребление кофеина и амфетаминов, а также злоупотребление алкоголем для снятия стресса не помогают облегчить долгосрочный стресс и значительно подрывают здоровье.

Вы можете уменьшить психологический стресс, развивая и укрепляя способность справляться с реальными и воображаемыми угрозами и неприятностями (Holden, 1992). Действительно, развитие и применение эффективных навыков решения проблем и совладания – это способ восстановить контроль над собой. Переживание здоровой формы стресса помогает ослабить стресс и улучшить здоровье (Nelson & Cooper, 2005). Этот стимулирующий стресс является результатом

попыток решить проблемы (Кнаус, 1994). Но какие проблемы надо решать?

Остальная часть этой главы посвящена трем основным областям: освобождению ума, укреплению тела и использованию интеллекта, изобретательности и воли, – в которых вы можете облегчить аллостатическую нагрузку, закрепить успехи и двигаться дальше.

Освобождение ума

Освободите свой ум от систематических ошибок, например, от мысли о том, что вы можете избежать последствий прокрастинации. Когнитивный подход заключается в обучении распознаванию и устранению когнитивных искажений и развитии навыков реалистичной оценки.

Перепишите сценарий

Тип сценария, которому вы следуете, в значительной мере определяет то, как вы живете. Например, если вы собираетесь окунуться в море блаженства, скорее всего, вы будете чувствовать раздражение.

Что сказал бы об этом Альберт Эллис? Он предложил бы работать над безусловным принятием себя, других и жизни. Это сводится к тому, чтобы принимать вещи такими, какие они есть, а не такими, какими вы хотите или ожидаете их видеть.

Доминиканскому монаху XIII века, богослову и философу Фоме Аквинскому приписывают изречение: «Пусть я смогу изменить то, что я могу изменить, принять то, что я изменить не могу, и отличить одно от другого». Другими словами, вы не можете приказать океанским волнам не биться о берег, но при этом вы можете построить замки из песка или искупаться.

Используйте свой ум творчески и конструктивно

Вот несколько примеров того, как можно опираться на успехи в ясном понимании тревоги.

Назовите любой пример страданий по поводу страданий двойной проблемой. Точное определение может сделать процесс более понятным, контролируемым и поддающимся коррективке. Напоминая себе, что ошибаться – это вполне нормально, вы также

можете уменьшить тревогу, вызванную перфекционистским мышлением.

Практикуйте безоценочный подход. Тревожные мысли имеют последствия; вы можете оценить и опровергнуть их, чтобы устранить последствия. Оценка убеждений, вызывающих тревогу, без оценки себя является ответственным действием.

Например, если вы называете себя неудачником из-за того, что сделали шаг назад, означает ли это, что все остальные тоже неудачники из-за того, что они тоже склонны отступать? Если это так, то почему? Если нет, то почему? Вполне вероятно, что вы сочтете свою первоначальную мысль чрезмерным обобщением и, возможно, рассмеетесь.

Нарисуйте в уме картину, на которой вы видите себя твердо стоящим на ногах, когда сталкиваетесь с трудностями. В неприятной ситуации представьте, что вы спрашиваете себя: «В чем заключается проблема, которую я могу решить?» Вообразите, что вы решаете эту проблему. Затем сделайте то, что вы вообразили.

Напомните себе, что мысли о тревоге и страхе – мимолетны. Это часть вашего мышления в данный момент. Они не вечны и не определяют вас в целом.

Опираясь на опыт и используя понимание и практические суждения, чтобы выяснить, что происходит внутри и вокруг вас, вы можете продолжить позитивные изменения.

Укрепление тела

Развивайте свое тело, чтобы смягчить последствия многочисленных стрессов. Это биологический способ. Для того чтобы защитить организм от стресса и болезней, не курите, не употребляйте наркотики и не пейте слишком много. Регулярно посещайте стоматолога. Периодически проходите медицинское обследование. Выполняйте физические упражнения как минимум 30 минут в день. Высыпайтесь. Питайтесь правильно. В этом разделе более подробно рассматриваются три из этих условий: физические упражнения, хороший сон и здоровое питание.

Физические упражнения

Хотя есть отдельные доказательства того, что физические упражнения полезны для уменьшения тревоги (Berk, 2007), регулярные занятия спортом, скорее всего, положительно влияют на здоровье в целом. Аэробика помогает снизить аллостатическую нагрузку, кроме того, вы можете обнаружить, что ваш сердечный ритм и кровяное давление снизятся, а иммунная система укрепится. Даже умеренные физические нагрузки – ходьба 4 дня в неделю по 30 минут – могут оказывать позитивное влияние. Физические упражнения приносят и кратковременную пользу. Вполне вероятно, что после них у вас улучшатся общее самочувствие, внимание и способность на чем-то сосредоточиться.

То, как именно вы занимаетесь, зависит от вас. У вас есть очевидный выбор – от бега на месте до каякинга, езды на велосипеде, занятий в тренажерном зале или прогулок по живописной тропе вдоль реки, которые могут вызывать ощущение безмятежности (см. главу 8). Ритмичная музыка будет способствовать увеличению длины шага, энергичности и скорости синхронной ходьбы (Leman et al., 2013). Вы можете слушать ее через наушники.

Хороший сон

Бессонница распространена среди тех, у кого есть проблемы с тревожностью, – возможно, ею страдают до 70 процентов таких людей (Belleville et al., 2010). Расстройства сна ухудшают способность

регулировать и уменьшать отрицательные эмоции (Mauss, Troy & LeBourgeois, 2013).

Если вы не высыпаетесь, у вас могут возникнуть проблемы с сосредоточением на задачах и отслеживанием связанных с тревогой мыслей и действий. Усталость и повышенная отвлекаемость могут привести к тому, что вы будете не успевать с выполнением важных задач. Кроме того, беспокойство о незавершенных делах может вызвать бессонницу. КПТ предоставляет нам эмпирически обоснованные методики улучшения сна (Yang & Hsiao, 2012).

Бессонница может быть вызвана таким количеством причин, что идеального способа облегчения этого состояния не существует. Тем не менее методы КПТ особенно полезны для решения проблем со сном, связанных с беспокойством и другими стрессовыми когнитивными процессами.

Скажем, вы испытываете стресс из-за работы. Уже полночь. Вам хотелось бы успокоиться и поспать. Однако вы сожалеете о вчерашних ошибках. Вы беспокоитесь о завтрашних проблемах. Вы понимаете, что не выспитесь. Вы не хотите завтра чувствовать усталость. Вы хотите перестать беспокоиться, чтобы заснуть. Вы говорите себе: «Я должен прекратить волноваться. Я должен заснуть». Теперь вы чувствуете, что сон пропал окончательно. Вы хотите перестать беспокоиться и освободиться от этого эмоционального смятения. Вы пытаетесь избавиться от нежелательных негативных мыслей. Вы говорите себе: «Я должен заснуть. Я должен заснуть!» Чем больше вы стараетесь, тем сильнее страдаете.

Подобным образом, если кто-то скажет вам не думать о розовом слоне, вы, скорее всего, подумаете о розовом слоне. Чтобы избавиться от розового слона, вы можете попытаться отвлечься. Вы можете подумать о фиолетовой лисе. Тем не менее вы продолжаете думать о розовом слоне. Чем сильнее вы пытаетесь избавиться от этого образа, тем он ярче.

Когда вы взволнованы, у вас меньше шансов заснуть. Так как же вам заснуть? Начните с пассивного волевого упражнения, в котором вы практикуете установку на разрешение. Оно сводится к следующим фразам: «Если я думаю о розовом слоне, то я думаю о розовом слоне. Ну и что?» Отказавшись от борьбы, вы можете больше не думать о

розовом слоне. Точно так же, позволив себе бодрствовать, вы можете обнаружить, что все-таки способны спать.

Вот некоторые другие когнитивные, эмоциональные и поведенческие техники для улучшения сна.

Соблюдайте режим сна. Ложитесь спать тогда, когда, скорее всего, почувствуете сонливость.

Признайте, что, даже если вас беспокоит бессонница, вы все-таки отдохнете, если будете лежать неподвижно. Вероятно, вы будете ненадолго засыпать и отдохнете лучше, чем думаете.

Используйте белый шум, чтобы заглушить внешние звуки. Хороший вариант – звук неработающего телеканала. Убавьте громкость и включите таймер телевизора, чтобы он выключился, скажем, через час.

Не ассоциируйте свою постель с бессонницей. Когда не можете заснуть, встаньте. Вернитесь в кровать через несколько минут. Возможно, вам будет легче заснуть.

Ежедневно во второй половине дня выполняйте несложные упражнения по аэробике.

Не употребляйте кофе, колу, чай, шоколад и другие продукты, содержащие кофеин, менее чем за семь часов до сна.

Не употребляйте алкоголь менее чем за три часа до сна. Бокал вина вечером может помочь расслабиться, что облегчит засыпание, но, поскольку алкоголь разрушается в организме, качество сна ухудшается.

Спите в хорошо проветриваемой комнате с температурой воздуха от 18 до 20 градусов. Сон связан с понижением температуры тела.

Расслабьтесь, если сон пропал. Это поможет восстановить силы. Например, напрягите и расслабьте основные группы мышц. Представьте пушистое облако, медленно плывущее по небу.

Запланируйте проснуться между шестью и семью часами утра. Поздний подъем увеличивает вероятность депрессии.

Противопоставьте что-нибудь негативным мыслям. Вычитайте из тысячи по три. Вспоминайте позитивное событие для каждой негативной мысли.

Если у вас постоянно возникают проблемы со сном, потому что вы тревожно размышляете об испытаниях и несчастьях предыдущего дня, посмотрите на все с точки зрения совладания. Когда это возможно и

разумно, разрешайте повседневные конфликты по мере их возникновения.

Если вы знаете или подозреваете, что у вас есть заболевание, влияющее на качество сна, запишитесь на прием к врачу

Питайтесь правильно

Физические упражнения и поддержание оптимального веса снижают риск заболеваний сердца до 79 процентов (Völler, 2006). Если у вас избыточный вес, похудение с большой вероятностью улучшит общее состояние здоровья (Foreyt, 2005). Стоит отметить парадокс ожирения: у вас может быть нормальный вес, но слишком много жира, и это увеличивает риск развития ишемической болезни сердца (Chaikriangkrai et al., 2014).

В настоящее время исследователи не выяснили окончательно, вызывает ли избыточный вес тревогу (смущение из-за внешнего вида) или тревога способствует ожирению (прием пищи для успокоения). Однако ключевое слово здесь – «иногда». Иногда бывает так, иногда иначе. Независимо от того, является ли лишний вес результатом или причиной тревоги, дополнительное напряжение для организма – это фактор аллостатической нагрузки.

От привычки к перееданию или неправильному питанию сложно избавиться с помощью разумного решения питаться правильно. Это особенно верно, когда вы встревожены и еда вас успокаивает, или когда вы голодаете, потому что беспокоитесь о своей внешности и одержимы похудением.

Постановка целей по снижению веса, для достижения которых вам нужно напрячься, может быть более мудрым вариантом действий, чем постановка легких целей (De Vet et al., 2013). Однако имеет значение именно то, как вы налаживаете и поддерживаете режим правильного питания. План «диета без диеты» – это пример цели, для достижения которой вам придется постараться (Knaus, 2012). При таком плане вы обращаете внимание и на процесс (как вы укрепляете здоровье с помощью правильного питания), и на результат (снижение веса). Используйте этот план, чтобы сбросить лишний вес или чтобы набрать вес, если он у вас недостаточный.

Установите желаемый вес, ради которого вы можете приложить усилия и достичь цели.

Планируйте ежедневно потреблять то количество калорий, которое необходимо для достижения и поддержания желаемого веса.

Ешьте, что вам нравится, в правильных пропорциях, с необходимыми питательными веществами для сбалансированного питания.

Предположим, вы 40-летняя женщина ростом 160 сантиметров, которая весит 68 килограммов, и вы хотите весить 57 килограммов, чтобы предотвратить проблемы со здоровьем, связанные с избыточным весом. Вы выполняете несложные физические упражнения.

При умеренных физических нагрузках требуется около 2100 калорий в день для поддержания веса 68 килограммов. Если вы хотите весить 57 килограммов, потребуется приблизительно 1919 калорий в день. В Интернете есть калькуляторы калорий, которые позволят уточнить ваши ежедневные потребности для достижения и поддержания желаемого веса с учетом вашего уровня активности. Некоторые калькуляторы показывают, сколько времени потребуется для достижения цели. Как правило, вы теряете 450 граммов веса на каждые 3600 калорий, которые перестаете потреблять или сжигаете, выполняя упражнения. Вы набираете 450 граммов веса на каждые 3600 дополнительных калорий, которые потребляете.

Если вы похожи на большинство людей, то не сможете полностью контролировать питание. Допускайте вариации процесса и результата и не будете разочарованы. Обычно необходимы корректировки. Если вы больны, то можете быть не в состоянии заниматься физическими упражнениями. Не стремитесь к совершенству; больше работайте над совершенствованием процесса. К тому времени, когда вы достигнете желаемого веса, у вас будут выработаны соответствующие пищевые привычки.

Было бы сложно измерить калорийность каждого продукта питания, а затем каждый день вести подсчет калорий. Вместо этого узнайте о продуктах, которые богаты калориями или имеют высокую пищевую ценность без дополнительных калорий. Вы можете попробовать метод замещения, при котором вы заменяете пищу, способствующую ожирению, более питательной и низкокалорийной. Например, если вы полнеете, потому что каждый день съедаете

калорийное шоколадное пирожное с орехами, замените его более здоровой альтернативой, такой как плитка темного шоколада.

Обратите внимание, что вам не нужно отказываться от шоколада. На самом деле какао оказывает успокаивающее действие на нетревожных людей, и в будущем исследователям предстоит выяснить, могут ли полифенолы какао так же влиять на людей с более высоким уровнем тревоги (Pase et al., 2013). В ходе небольшого исследования студенты-медики, потреблявшие 50 граммов темного шоколада в день, через три дня сообщали о снижении тревоги и депрессии (Lua & Wong, 2011).

Формирование здорового образа жизни

Основная тема этой книги – как использовать когнитивные, эмоциональные и поведенческие методы для преодоления паразитических страхов и тревог. В этом процессе также участвуют интеллект, находчивость и воля. Используя шесть взаимодополняющих процессов, вы можете составить план, позволяющий предотвратить возвращение тревог и страхов. Ниже приведен пример такого плана.

План превентивных мер для предотвращения тревог и страхов

Превентивный фактор	Интеллект	Находчивость	Воля
Когнитивный	Распознавайте мысли, вызывающие тревогу и страх, когда они только начинают появляться.	Поддерживайте здоровый взгляд на жизнь, распознавая и ставя под сомнение несоответствия. Будьте внимательны к мыслям, создающим двойные проблемы. Ищите новые способы устранения несоответствий.	Волю нельзя просто включить, но можно создать условия для ее укрепления. Сосредоточьтесь на главных мотивах предотвращения возвращения тревог и страхов. Насколько они важны?
Эмоциональный	Дайте определение желанию избежать дискомфорта, которым сопровождаются тревожные мысли. Если вы хотите отступить, можете ли вы придумать лучший способ управлять своими мыслями?	Ищите адаптивные способы принять дискомфорт. Создайте позитивный образ себя, справляющегося с проблемой, на которую указывает чувство дискомфорта. Затем сделайте принятие дискомфорта частью вашего плана.	Желание избежать дискомфорта может быть сильным. Какие другие эмоции вы можете мобилизовать, чтобы пережить дискомфорт и больше его не бояться? Можете ли вы противопоставить напористость желанию отступить? Можете ли вы представить, что смело сталкиваетесь со страхом?
Поведенческий	Определите, какое поведение вытекает из тревожных мыслей и ощущений. Какие действия вы можете предпринять, чтобы им противостоять? Например, вместо того чтобы отступить из страха поражения, реагируйте асертивно, стремясь к победе над страхом.	Креативные действия могут способствовать вторичной профилактике. Можете ли вы сочинить стихотворение, восхваляющее преимущества профилактики, которое направит вас на этот путь? Можете ли вы творчески подойти к выбору превентивных техник?	Подумайте о преимуществах, которые вы получаете, стремясь к пересмотру и обновлению поведенческих техник, позволяющих предотвратить повторение реакции тревоги и страха. Постоянно помните о них.

Упражнение: план предотвращения тревог и страхов

Разработайте собственный превентивный план, указав когнитивные, эмоциональные и поведенческие методы, которые вы будете использовать наряду с вашим интеллектом, находчивостью и волей, чтобы не допустить возвращения тревоги и страха. Затем претворите свой план в жизнь.

Превентивный фактор	Интеллект	Находчивость	Воля
Когнитивный			
Эмоциональный			
Поведенческий			

Есть две сферы, на которые большинству людей полезно обратить внимание. Во-первых, уменьшайте негативные переживания в своей жизни. Во-вторых, стремитесь к позитивным переживаниям, отвечающим вашим интересам. Как только вы достигнете прогресса в этих двух направлениях, продолжайте работать с планом предотвращения тревог и страхов.

Полезный совет: займитесь тревогой как можно раньше

Психолог Нэнси Кнаус, доктор философии, магистр делового администрирования и соавтор книги «Поиск работы без страха», дает полезный совет по предотвращению тревоги.

«Если вы начали о чем-то тревожиться, примите превентивные меры, чтобы эта тревога не стала хронической.

1. Сосредоточьтесь на самом важном в вашей жизни. Это может быть семья. Это может быть страстное стремление. Выделите, что вы цените больше того, чего боитесь.

2. Не отождествляйте себя с симптомами тревоги. Вы не тревожный человек. Вы человек, который иногда испытывает тревогу и хочет переживать это чувство реже. Не отождествляя себя с тревогой, вы легче освобождаетесь от нее.

3. Переходите в наступление. Сделайте первый шаг в борьбе с тревогой. Если у вас недостаточно мотивации, напомните себе, что вы боретесь с тревогой, чтобы она не мешала вам делать то, что вы цените больше всего в жизни».

Самосовершенствование сводится к следующему. Сосредоточьтесь на главной награде – удовольствии от жизни. Наблюдайте за собой. Постарайтесь увидеть, насколько вы можете удовлетворить свои интересы в разумных пределах. Ищите возможности внести свой вклад в благополучие других. Благодаря этому вы сможете не только сохранить эмоциональное равновесие – вы добьетесь процветания.

ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

Каковы три главные мысли этой главы?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?

- 1.
- 2.
- 3.

К чему приводят эти действия?

- 1.
- 2.

3.

Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?

1.

2.

3.

Рекомендуемая литература

Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners (The Practical Therapist Series), by Howard Kassinove and Raymond Chip Tafrate. Atascadero, CA: Impact Publishers, 2002.

The Beck Diet Solution Weight Loss Workbook: The Six-Week Plan to Train Your Brain to Think Like a Thin Person, by Judith S. Beck. Birmingham, AL: Oxmoor House, 2007.

Changeology: Five Steps to Realizing Your Goals and Resolutions, by John Norcross, Kristin Loberg, and Jonathon Norcross. New York: Simon and Schuster, 2012.

The Cognitive Behavioral Workbook for Depression, second edition, by William Knaus. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2012.

The Dutiful Worrier: How to Stop Compulsive Worry Without Feeling Guilty, by Elliot D. Cohen. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2011.

Fearless Job Hunting: Powerful Psychological Strategies for Getting the Job You Want, by William Knaus, Samuel Klarreich, Russell Grieger, and Nancy Knaus. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2010.

Get Out of Your Mind and Into Your Life, by Steven C. Hayes, with Spencer Smith. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2005.

A Guide to Shameless Happiness, by Will Ross. Amazon Digital Services, Inc., 2012. *Healing, Volume 2: Reflections for Clergy, Chaplains and Counselors*, by George Morelli. Fairfax, VA: Eastern Christian Publications, 2012.

Homer the Homely Hound Dog, by Edward Garcia and Nina Pellegrini. New York: Institute for Rational Emotive Therapy, 1974.

Pressure Proofing: How to Increase Personal Effectiveness on the Job and Anywhere Else for That Matter, by Samuel Klarreich. New York: Routledge, 2007.

The Procrastination Workbook, by William Knaus. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2002.

Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, vol. 10, no. 1, edited by Russell Grieger and Paul Woods. New York: Human Sciences Press, 1992.

Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice, edited by Daniel David, Steven Lynn, and Albert Ellis. New York: Oxford University Press, 2009.

The REBT Super-Activity Guide: 52 Weeks of REBT for Clients, Groups, Students, and YOU! by Pamela D. Garcy. CreateSpace: Independent Publishing Platform, 2009.

Saving My Life: A Least Likely to Succeed Success Story, by Joel Block. Amazon Digital Services, Inc. 2011.

The Search for Fulfillment: Revolutionary New Research That Reveals the Secret to Long-term Happiness, by Susan Krauss Whitbourne. New York: Ballantine Books, 2010.

The 60-Second Shrink: 101 Strategies for Staying Sane in a Crazy World, by Arnold A. Lazarus and Clifford N. Lazarus. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1997.

Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships, 9th edition, by Robert Alberti and Michael Emmons. Atascadero, CA: Impact Publishers, 2008.

Литература

Abraham, A. 2013. «The World According to Me: Personal Relevance and the Medial Prefrontal Cortex». *Frontiers in Human Neuroscience* 7: 341. doi: 10.3389/fnhum.2013.00341.

Adler, A. 1927. *Understanding Human Nature*. New York: Garden City Publishing. Ainslie, G. 2005. «Précis of *Breakdown of Will*». *Behavioral and Brain Sciences* 28 (5): 635–50.

Alberti, R., and M. Emmons. 2008. *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. 9th ed. Atascadero, CA: Impact Publishers.

Allen, L. B., K. S. White, D. H. Barlow, M. K. Shear, J. M. Gorman, and S. W. Woods. 2010. «Cognitive-Behavior Therapy (KIIT) for Panic Disorder: Relationship of Anxiety and Depression Comorbidity with Treatment Outcome». *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 32 (2): 185–92.

Allport, G. W., and H. S. Odbert. 1936. *Trait-Names: A Psycho-Lexical Study*. Albany, NY: Psychological Review Company.

Arnold, M. B. 1960. *Emotion and Personality*. New York: Columbia University Press. Ashbaugh, A., M. M. Antony, A. Liss, L. J. Summerfeldt, R. E. McCabe, and R. P. Swinson. 2007. «Changes in Perfectionism Following Cognitive-Behavioral Treatment for Social Phobia». *Depression and Anxiety* 24 (3): 169–77.

Åsli, O., and M. A. Flaten. 2012. «How Fast Is Fear? Automatic and Controlled Processing in Conditioned Fear». *Journal of Psychophysiology* 26 (1): 20–28.

Averina, M., O. Nilssen, T. Brenn, J. Brox, V. L. Arkhipovsky, and A. G. Kalinin. 2005. «Social and Lifestyle Determinants of Depression, Anxiety, Sleeping Disorders and Self-Evaluated Quality of Life in Russia: A Population-Based Study in Arkhangelsk». *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 40 (7): 511–18. Baillie, A., and C. Sannibale. 2007. «Anxiety and Drug and Alcohol Problems». In *Clinical Handbook of Co-Existing Mental Health and Drug and Alcohol Problems*, edited by A. Baker and R. Velleman. New York: Routledge/Taylor and Francis Group.

Bandura, A. 1988. «Self-Efficacy Conception of Anxiety». *Anxiety Research* 1(2): 77–98.

Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Bandura, A. 1999. «Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change». In *The Self in Social Psychology*, edited by R. F. Baumeister. New York: Psychology Press.

Bar-Haim, Y., D. Lamy, L. Pergamin, M. J. Bakermans-Kranenburg, and M. H. van Ijzendoorn. 2007. «Threat-Related Attentional Bias in Anxious and Nonanxious Individuals: A Meta-Analytic Study». *Psychological Bulletin* 133 (1): 1–24.

Barlow, D. H. 1988. *Anxiety and Its Disorders*. New York: Guilford Press.

Barrett, L. F., E. Bliss-Moreau, S. L. Duncan, S. L. Rauch, and C. I. Wright. 2007. «The Amygdala and the Experience of Affect». *Social, Cognitive, and Affective Neuroscience* 2 (2): 73–83.

Barton J., M. Griffin, and J. Pretty. 2012. «Exercise-, Nature-and Socially Interactive-Based Initiatives Improve Mood and Self-Esteem in the Clinical Population». *Perspectives in Public Health* 132 (2): 89–96.

Barton J., and J. Pretty. 2010. «What Is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis». *Environmental Science and Technology* 44 (10): 3947–55.

Bateson, M., B. Brilot, and D. Nettle. 2011. «Anxiety: An Evolutionary Approach». *Canadian Journal of Psychiatry* 56 (12): 707–15.

Baumeister, H., and M. Härter. 2007. «Prevalence of Mental Disorders Based on General Population Surveys». *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 42 (7): 537–46.

Beck, A. T., and D. J. Dozois. 2011, «Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions». *Annual Review of Medicine* 62: 397–409.

Beesdo, K., A. Bittner, D. S. Pine, M. B. Stein, M. Hofler, R. Lieb and H.-S. Wittchen. 2007. «Incidence of Social Anxiety Disorder and the Consistent Risk for Secondary Depression In the First Three Decades of Life». *Archives of General Psychiatry* 64 (8): 903–912.

Belleville, G., H. Cousineau, K. Levrier, M. E. St-Pierre-Delorme, and A. Marchand. 2010. «The Impact of Cognitive-Behavior Therapy for Anxiety Disorders on Concomitant Sleep Disturbances: A Meta-Analysis». *Journal of Anxiety Disorders* 24 (4): 379–86.

Benight, C. C., and A. Bandura. 2004. «Social Cognitive Theory of Posttraumatic Recovery: The Role of Perceived Self-Efficacy». *Behaviour*

Research and Therapy 42 (10): 1129–48.

Berk, M. 2007. «Should We Be Targeting Exercise as a Routine Mental Health Intervention?» *Acta Neuropsychiatrica* 19 (3): 217–18.

Berkowitz, R. L., J. D. Coplan, D. P. Reddy, and J. M. Gorman. 2007. «The Human Dimension: How the Prefrontal Cortex Modulates the Subcortical Fear Response». *Reviews in the Neurosciences* 18 (3–4): 191–208.

Berman, M. G., J. Jonides, and S. Kaplan. 2008. «The Cognitive Benefits of Interacting with Nature». *Psychological Science* 19 (12): 1207–212.

Birrell, J., K. Meares, A. Wilkinson, and M. Freeston. 2011. «Toward a Definition of Intolerance of Uncertainty: A Review of Factor Analytical Studies of the Intolerance of Uncertainty Scale». *Clinical Psychology Review* 31 (7): 1198–208.

Bishop, S. R. 2007. «What We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction». In vol. 2 of *The Praeger Handbook on Stress and Coping*, edited by A. Monat, R. S. Lazarus, and G. Reevy. Westport, CT: Praeger Publishers.

Blascovich, J., E. Vanman, W. B. Mendes, and S. Dickerson. 2011. *Social Psychophysiology for Social and Personality Psychology*. New York: Sage.

Boswell, J. F., T. J. Farchione, S. Sauer-Zavala, H. W. Murray, M. R. Fortune, and D. H. Barlow. 2013. «Anxiety Sensitivity and Interoceptive Exposure: A Transdiagnostic Construct and Change Strategy». *Behavior Therapy* 44 (3): 417–431.

Brown, D. K., J. L. Barton, and V. F. Gladwell. 2013. «Viewing Nature Scenes Positively Affects Recovery of Autonomic Function Following Acute-Mental Stress». *Environmental Science and Technology* 47 (11): 5562–69.

Buhr, K., and M. J. Dugas. 2006. «Investigating the Construct Validity of Intolerance of Uncertainty and Its Unique Relationship with Worry». *Journal of Anxiety Disorders* 20 (2): 222–36.

Butler, A. C., J. E. Chapman, E. M. Forman, and A. T. Beck. 2006. «The Empirical Status of Cognitive-Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses». *Clinical Psychology Review* 26 (1): 17–31.

Butler, D. L., J. B. Mattingley, R. Cunnington, and T. Suddendorf. 2013. «Different Neural Processes Accompany Self-Recognition in Photographs

Across the Lifespan: An ERP Study Using Dizygotic Twins». *PLoS One* 8 (9): e72586. doi:10.1371/journal.pone.0072586. Collection 2013.

Bystritsky, A., L. Kerwin, N. Niv, J. L. Natoli, N. Abrahami, R. Klap, K. Wells, and A. S. Young. 2010. «Clinical and Subthreshold Panic Disorder». *Depression and Anxiety* 27 (4): 381–89.

Cammin-Nowak, S., S. Helbig-Lang, T. Lang, A. T. Gloster, L. Fehm, A. L. Gerlach, et al. 2013. «Specificity of Homework Compliance Effects on Treatment Outcome in KIIT: Evidence from a Controlled Trial on Panic Disorder and Agoraphobia». *Journal of Clinical Psychology* 69 (6): 616–29.

Campbell-Sills, L., C. D. Sherbourne, P. Roy-Byrne, M. G. Craske, G. Sullivan, A. Bystritsky, et al. 2012. «Effects of Co-occurring Depression on Treatment for Anxiety Disorders: Analysis of Outcomes from a Large Primary Care Effectiveness Trial». *The Journal of Clinical Psychiatry* 73 (12): 1509–16.

Carlson, J., R. E. Watts, and M. Maniaci. 2006. *Adlerian Therapy: Theory and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

Chaikriangkrai, K., M. Kassi, S. K. Bala, F. Nabi, and S. M. Chang. 2014. «Atherosclerosis Burden in Patients with Acute Chest Pain: Obesity Paradox». *ISRN Obesity* 2014: 634717. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/634717>.

Clara, I. P., B. J. Cox, and M. W. Enns. 2007. «Assessing Self-Critical Perfectionism in Clinical Depression». *Journal of Personality Assessment* 88 (3): 309–16.

Clauss, J. A., and J. U. Blackford. 2012. «Behavioral Inhibition and Risk for Developing Social Anxiety Disorder: A Meta-Analytic Study». *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 51 (10): 1066–75.

Cody, M. W., and B. A. Teachman. 2011. «Global and Local Evaluations of Public Speaking Performance in Social Anxiety». *Behavior Therapy* 42 (4): 601–11.

Collerton, D. 2013. «Psychotherapy and Brain Plasticity». *Frontiers in Psychology* 4: 548. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3764373/> Cooley, C. H. 1902. *Human Nature and the Social Order*. New York: Charles Scribner's Sons.

Craig, A. 2009. «How Do You Feel—Now? The Anterior Insula and Human Awareness». *Nature Reviews: Neuroscience* 10(1): 59–70.

Craske, M. G. 2012. «Transdiagnostic Treatment for Anxiety and Depression». *Depression and Anxiety* 29 (9): 749–53.

Crome, E., A. Baillie, and A. Taylor. 2012. «Are Male and Female Responses to Social Phobia Diagnostic Criteria Comparable?» *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 21 (3): 222–31.

Cuijpers, P., M. Sijbrandij, S. Koole, M. Huibers, M. Berking, and G. Andersson. 2014. «Psychological Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Meta-Analysis». *Clinical Psychology Review* 34 (2): 130–40.

Das, A. 2013. «Anxiety Disorders in Bipolar I Mania: Prevalence, Effect on Illness Severity, and Treatment Implications». *Indian Journal of Psychological Medicine* 35 (1): 53–59.

Davey, G. C. L., F. Eldridge, J. Drost, and B. A. MacDonald. 2007. «What Ends a Worry Bout? An Analysis of Changes in Mood and Stop Rule Use Across the Catastrophising Interview Task». *Behaviour Research and Therapy* 45 (6): 1231–43.

Davis, M. 1998. «Are Different Parts of the Extended Amygdala Involved in Fear Versus Anxiety?» *Biological Psychiatry* 44 (12): 1239–47.

De Vet, E., R. M. Nelissen, M. Zeelenberg and D. T. De Ridder, 2013. «Ain't No Mountain High Enough? Setting High Weight Loss Goals Predict Effort and Short-Term Weight Loss». *Journal of Health Psychology* 18 (5): 638–47.

Debiec, J., and J. E. LeDoux. 2009. «The Amygdala and the Neural Pathways of Fear». In *Post-Traumatic Stress Disorder: Basic Science and Clinical Practice*, edited by P. J. Shiromani, T. M. Keane, and J. E. LeDoux. Totowa, NJ: Humana Press.

Dollard, J. 1942. *Victory Over Fear*. New York: Reynal and Hitchcock.

Dugas, M. J., P. Savard, A. Gaudet, J. Turcotte, N. Laugesen, M. Robichaud, K. Francis, and N. Koerner. 2007. «Can the Components of a Cognitive Model Predict the Severity of Generalized Anxiety Disorder?» *Behavior Therapy* 38 (2): 169–78. Dunn, M. C. 1976. «Landscape with Photographs: Testing the Preference Approach to Landscape Evaluation». *Journal of Environmental Management* 4: 15–26. Dutton, D. 2003. «Aesthetics and Evolutionary Psychology». In *The Oxford Handbook for Aesthetics*, edited by J. Levinson. New York: Oxford University Press.

Eberth, J., and P. Sedlmeier. 2012. «The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis». *Mindfulness* 3 (3): 174–89.

Egan, S. J., J. P. Piek, M. J. Dyck, and C. S. Rees. 2007. «The Role of Dichotomous Thinking and Rigidity in Perfectionism». *Behaviour Research and Therapy* 45 (8): 1813–22.

Egan, S. J., T. D. Wade, and R. Shafran. 2011. «Perfectionism As a Transdiagnostic Process: A Clinical Review». *Clinical Psychology Review* 31 (2): 203–12.

Ellis, A. 2000. *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*. New York: Citadel Press.

Ellis, A. 2008. «Rational Emotive Behavior Therapy». In *The Quick Theory Reference Guide: A Resource for Expert and Novice Mental Health Professionals*, edited by K. Jordan. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.

Ellis, A., and R. A. Harper. 1997. *A Guide to Rational Living*. 3rd ed. North Hollywood, CA: Wilshire Book Company.

Emerson, R. W. 1870. *Society and Solitude*. Cambridge MA: University Press: Welch Bigelow and Co.

Engels, A. S., W. Heller, A. Mohanty, J. D. Herrington, M. T. Banich, A. G. Webb, and G. A. Miller. 2007. «Specificity of Regional Brain Activity in Anxiety Types During Emotion Processing». *Psychophysiology* 44 (3): 352–63.

Epictetus. 2004. *Discourses* (Books 1 and 2). NY: Dover Publications.

Eppley, K. R., A. I. Abrams, and J. Shear. 1989. «Differential Effects of Relaxation Techniques on Trait Anxiety: A Meta-Analysis». *Journal of Clinical Psychology* 45 (6): 957–74.

Evans, S., S. Ferrando, M. Findler, C. Stowell, C. Smart, and D. Haglin. 2008. «Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Generalized Anxiety Disorder». *Journal of Anxiety Disorders* 22 (4): 716–21.

Fairburn, C. G., Z. Cooper, H. A. Doll, M. E. O'Connor, K. Bohn, D. M. Hawker, J. A. Wales, and R. L. Palmer. 2009. «Transdiagnostic Cognitive-Behavioral Therapy for Patients with Eating Disorders: A Two-Site Trial with Sixty-Week Follow-Up». *The American Journal of Psychiatry* 166 (3): 311–19.

Falk, J. H., and J. D. Balling. 2010. «Evolutionary Influence on Human Landscape Preference». *Environment and Behavior* 42 (4): 479–93.

Feltz, D. L. 1982. «Path Analysis of the Causal Elements in Bandura's Theory of Self-Efficacy and an Anxiety-Based Model of Avoidance Behavior». *Journal of Personality and Social Psychology* 42 (4): 764–81.

Fergus, T. A., D. P. Valentiner, P. B. McGrath, S. Gier-Lonsway, and S. Jencius. 2013. «The Cognitive Attentional Syndrome: Examining Relations with Mood and Anxiety Symptoms and Distinctiveness from Psychological Inflexibility in a Clinical Sample». *Psychiatry Research* 210 (1): 215–19.

Foreyt, J. P. 2005. «Need for Lifestyle Intervention: How to Begin». *American Journal of Cardiology* 96 (4A): 11E–14E.

Furukawa, T. A., Y. Nakano, T. Funayama, S. Ogawa, T. Ietsugu, Y. Noda, J. Chen, N. Watanabe, and T. Akechi. 2013. «Cognitive-Behavioral Therapy Modifies the Naturalistic Course of Social Anxiety Disorder: Findings from an ABA Design Study in Routine Clinical Practices». *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 67 (3): 139–47. Gadermann, A. M., J. Alonso, G. Vilagut, A. M. Zaslavsky, and R. C. Kessler. 2012. «Comorbidity and Disease Burden in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)». *Depression and Anxiety* 29 (9): 797–806.

Galante, J., S. J. Iribarren, and P. F. Pearce. 2013. «Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Mental Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials». *Journal of Research in Nursing* 18 (2): 133–55.

Gallagher, M. W., K. Naragon-Gainey, and T. A. Brown. 2014. «Perceived Control Is a Transdiagnostic Predictor of Cognitive-Behavior Therapy Outcome for Anxiety Disorders». *Cognitive Therapy and Research* 38 (1): 10–22.

Gallagher, M. W., L. A. Payne, K. S. White, K. M. Shear, S. W. Woods, J. M. Gorman, and D. H. Barlow. 2013. «Mechanisms of Change in Cognitive Behavioral Therapy for Panic Disorder: The Unique Effects of Self-Efficacy and Anxiety Sensitivity». *Behaviour Research and Therapy* 51 (11): 767–77.

Galvao-de Almeida, A., G. M. de Araujo Filho, A. A. Berberian, C. Trezsniak, F. Nery-Fernandes, C. A. Araujo Neto, A. P. Jackowski, A. Miranda-Scippa, and I. R. de Oliveira. 2013. «The Impacts of Cognitive-Behavioral Therapy on the Treatment of Phobic Disorders Measured by Functional Neuroimaging Techniques: A Systematic Review». *Revista Brasileira de Psiquiatria* 35 (3): 279–83. (English translation).

Glei, D. A., N. Goldman, Y. Chuang, and M. Weinstein. 2007. «Do Chronic Stressors Lead to Physiological Disregulation? Testing the Theory of Allostatic Load». *Psychosomatic Medicine* 69 (8): 769–76.

Gloster, A. T., C. Hauke, M. Höfler, F. Einsle, T. Fydrich, A. Hamm, A. Sthrohle, and H. U. Wittchen. 2013. «Long-Term Stability of Cognitive Behavioral Therapy Effects for Panic Disorder with Agoraphobia: A Two-Year Follow-Up Study». *Behaviour Research and Therapy* 51 (12): 830–39.

Goldapple, K., Z. Segal, C. Garson, M. Lau, P. Bieling, S. Kennedy, and H. Mayberg. 2004. «Modulation of Cortical-Limbic Pathways in Major Depression: Treatment-Specific Effects of Cognitive Behavior Therapy». *Archives of General Psychiatry* 61 (1): 34–41.

Golkar, A., M. Bellander, and A. Öhman. 2013. «Temporal Properties of Fear Extinction—Does Time Matter?» *Behavioral Neuroscience* 127 (1): 59–69.

Goossens, L., S. Sunaert, R. Peeters, E. J. Griez, and K. R. Schruers. 2007. «Amygdala Hyperfunction in Phobic Fear Normalizes After Exposure». *Biological Psychiatry* 62 (10): 1119–25.

Gorwood, P. 2004. «Generalized Anxiety Disorder and Major Depressive Disorder Comorbidity: An Example of Genetic Pleiotropy?» *European Psychiatry* 19 (1): 27–33.

Green, S. M., M. M. Antony, R. E. McCabe, and M. A. Watling. 2007. «Frequency of Fainting, Vomiting and Incontinence in Panic Disorder: A Descriptive Study». *Clinical Psychology and Psychotherapy* 14 (3): 189–97.

Gregory, R. J., S. S. Canning, T. W. Lee, and J. C. Wise. 2004. «Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis». *Professional Psychology: Research and Practice* 35 (3): 275–80.

Ham, T. E., V. Bonnelle, P. Hellyer, S. Jilka, I. H. Robertson, R. Leech, and D. J. Sharp. 2014. «The Neural Basis of Impaired Self-Awareness After Traumatic Brain Injury». *Brain* 137 (2): 586–97.

Hazlett-Stevens, H., and M. G. Craske. 2008. «Breathing Retraining and Diaphragmatic Breathing Techniques». In *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice*, edited by W. T. O'Donohue and J. E. Fisher. 2nd ed. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Hirai, M., and G. A. Clum. 2006. «A Meta-Analytic Study of Self-Help Interventions for Anxiety Problems». *Behavior Therapy* 37 (2): 99–111.

Hofmann, S., A. Asnaani, I. J. J. Vonk, A. T. Sawyer, and A. Fang. 2012. «The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses». *Cognitive Therapy and Research* 36 (5): 427–440.

Holden, G. 1992. «The Relationship of Self-Efficacy Appraisals to Subsequent Health Related Outcomes: A Meta-Analysis». *Social Work in Health Care* 16 (1): 53–93.

Holle, C., and R. Ingram. 2008. «On the Psychological Hazards of Self-Criticism». In *Self-Criticism and Self-Enhancement: Theory, Research, and Clinical Implications*, edited by E. C. Chang. Washington, DC: American Psychological Association.

Hölzel, B. K., J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S. M. Yerramsetti, T. Gard, and S. W. Lazar. 2011. «Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density». *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191 (1): 36–43.

Indovina, I., T. W. Robbins, A. O. Núñez-Elizalde, B. D. Dunn, and S. J. Bishop. 2011. «Fear-Conditioning Mechanisms Associated with Trait Vulnerability to Anxiety in Humans». *Neuron* 69 (3): 563–71.

Ingram, R. E., W. Ramel, D. Chavira, and C. Scher. 2005. «Social Anxiety and Depression». In *The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians*, edited by W. R. Crozier and L. E. Alden. New York: John Wiley and Sons.

Jebb, R. C. 1909. *The Rhetoric of Aristotle*. United Kingdom: Cambridge University Press.

Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living*. New York: Delta Publishing.

Kabat-Zinn, J. 2003. «Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future». *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2): 144–56.

Katerndahl, D. A., and J. P. Realini. 1993. «Lifetime Prevalence of Panic States». *The American Journal of Psychiatry* 150 (2): 246–49.

Kelly, G. 1955. *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.

Kertz, S. J., J. S. Bigda-Peyton, D. H. Rosmarin, and T. Björgvinsson. 2012. «The Importance of Worry Across Diagnostic Presentations: Prevalence, Severity and Associated Symptoms in a Partial Hospital Setting». *Journal of Anxiety Disorders* 26 (1): 126–33.

Kessler, R. C., S. Avenevoli, E. J. Costello, K. Georgiades, J. G. Green, M. J. Gruber, J. P. He, D. Koretz, K. A. McLaughlin, M. Petukhova, N. A. Sampson, A. M. Zaslavsky and K. R. Merikangas. 2012. «Prevalence, Persistence, and Sociodemographic Correlates of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement». *Archives of General Psychiatry* 69 (4): 372–80.

Kessler, R. C., P. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas, and E. E. Walters. 2005. «Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication». *Archives of General Psychiatry* 62 (6): 593–602.

Kessler, R. C., B. J. Cox, J. G. Green, J. Ormel, K. A. McLaughlin, K. R. Merikangas, et al. 2011. «The Effects of Latent Variables in the Development of Comorbidity Among Common Mental Disorders». *Depression and Anxiety* 28 (1): 29–39.

Kessler, R. C., M. Petukhova, N. A. Sampson, A. M. Zaslavsky, and H. U. Wittchen. 2012. «Twelve-Month and Lifetime Prevalence and Lifetime Morbid Risk of Anxiety and Mood Disorders in the United States». *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 21 (3): 169–84.

Khoury, B., T. Lecomte, G. Fortin, M. Masse, P. Therien, V. Bouchard, M. A. Chapleau, K. Paquin, and S. G. Hofmann. 2013. «Mindfulness-Based Therapy: A Comprehensive Meta-Analysis». *Clinical Psychology Review* 33 (6): 763–7

Kircher, T., V. Arolt, A. Jansen, M. Pyka, I. Reinhardt, T. Kellermann et al. 2013. «Effect of Cognitive-Behavioral Therapy on Neural Correlates of Fear Conditioning in Panic Disorder». *Biological Psychiatry* 73 (1): 93–101.

Knaus, W. 1982. *How to Get Out of a Rut*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Knaus, W. 1994. *Change Your Life Now*. New York: John Wiley and Sons.

Knaus, W. 2000. *Take Charge Now*. New York: John Wiley and Sons.

Knaus, W. 2012. *The Cognitive Behavioral Workbook for Depression*. 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Kobayakawa, K., R. Kobayakawa, H. Matsumoto, Y. Oka, T. Imai, M. Ikawa et al. 2007. «Innate Versus Learned Odour Processing in the Mouse Olfactory Bulb». *Nature* 450 (7169): 503–8.

Krause, L., P. G. Enticott, A. Zangen, and P. B. Fitzgerald. 2012. «The Role of Medial Prefrontal Cortex in Theory of Mind: A Deep rTMS Study». *Behavioural Brain Research* 228 (1): 87–90.

Kravitz, D. J., C. S. Peng, and C. I. Baker. 2011. «Real-World Scene Representations in High-Level Visual Cortex: It's the Spaces More Than the Places». *Journal of Neuroscience* 31 (20): 7322–33.

Kuo, F. E. 2001. «Coping with Poverty: Impacts of Environment and Attention in the Inner City». *Environment and Behavior* 33 (1): 5–34.

Kweon, B. S., R. S. Ulrich, V. D. Walker, and L. G. Tassinary. 2008. «Anger and Stress: The Role of Landscape Posters in an Office Setting». *Environment and Behavior* 40 (3): 355–81.

Lamers, F., P. van Oppen, H. C. Comijs, J. H. Smit, P. Spinhoven, A. J. van Balkom et al. 2011. «Comorbidity Patterns of Anxiety and Depressive Disorders in a Large Cohort Study: The Netherlands Study of Depression and Anxiety (NESDA)». *Journal of Clinical Psychiatry* 72 (3): 341–48.

Lazarus, A. A. 1992. «The Multimodal Approach to the Treatment of Minor Depression». *American Journal of Psychotherapy* 46 (1): 50–57.

Lazarus, R. S., and B. N. Lazarus. 1994. *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*. New York: Oxford University Press.

Lebeau, R. T., C. D. Davies, N. C. Culver, and M. G. Craske. 2013. «Homework Compliance Counts in Cognitive-Behavioral Therapy». *Cognitive Behavior Therapy* 42 (3): 171–79.

LeDoux, J. 2012. «Rethinking the Emotional Brain». *Neuron* 73 (4): 653–76.

Lee, J. K., and S. M. Orsillo. 2014. «Investigating Cognitive Flexibility as a Potential Mechanism of Mindfulness in Generalized Anxiety Disorder». *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 45 (1): 208–16.

Leman, M., D. Moelants, M. Varewyck, F. Styns, L. van Noorden, and J. P. Martens. 2013. «Activating and Relaxing Music Entrain the Speed of Beat Synchronized Walking». *PLoS One* 8 (7): e67932. doi: 10.1371/journal.pone.0067932.

Lench, H. C., S. A. Flores, and S. W. Bench. 2011. «Discrete Emotions Predict Changes in Cognition, Judgment, Experience, Behavior, and Physiology: A Meta-Analysis of Experimental Emotion Elicitations». *Psychological Bulletin* 137 (5): 834–55.

Leung, M. K., C. C. Chan, J. Yin, C. F. Lee, K. F. So, and T. M. Lee. 2013. «Increased Gray Matter Volume in the Right Angular and Posterior Parahippocampal Gyri in Loving-Kindness Meditators». *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8 (1): 34–39. doi: 10.1093/scan/nss076.

Lewis, C., J. Pearce, and J. I. Bisson. 2012. «Efficacy, Cost-Effectiveness and Acceptability of Self-Help Interventions for Anxiety Disorders: Systematic Review». *The British Journal of Psychiatry* 200 (1): 15–21.

Li, W., X. Mai, and C. Liu. 2014. «The Default Mode Network and Social Understanding of Others: What Do Brain Connectivity Studies Tell Us?» *Frontiers in Human Neuroscience* 8: 74. doi: 10.3389/fnhum.2014.00074.

Lieberman, M. D., N. I. Eisenberger, M. J. Crockett, S. M. Tom, J. H. Pfeifer, and B. M. Way. 2007. «Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli». *Psychological Science* 18 (5): 421–28. Linares, I. M., C. Trzesniak, M. H. Chagas, J. E. Hallak, A. E. Nardi, and J. A. Crippa. 2012. «Neuroimaging in Specific Phobia Disorder: A Systematic Review of the Literature». *Revista Brasileira de Psiquiatria* 34 (1): 101–11.

Low, A. 1950. *Mental Health Through Will Training*. Boston: Christopher Publishing House.

Lua, P. L., and S. Y. Wong. 2011. «Can Dark Chocolate Alleviate Anxiety, Depressive and Stress Symptoms Among Trainee Nurses? A Parallel, Open-Label Study». *ASEAN Journal of Psychiatry* 12 (2): 157–68.

Lyubomirsky, S., L. King, and E. Diener. 2005. «The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?» *Psychological Bulletin* 131 (6): 803–55.

Mahon, N. E., A. Yarcheski, T. J. Yarcheski, and M. M. Hanks. 2007. «Relations of Low Frustration Tolerance Beliefs with Stress, Depression, and Anxiety in Young Adolescents». *Psychological Reports* 100 (1): 98–100.

Mahoney, A. E., and P. M. McEvoy. 2012. «A Transdiagnostic Examination of Intolerance of Uncertainty Across Anxiety and Depressive Disorders». *Cognitive Behaviour Therapy* 41 (3): 212–22.

Malyszczak, K., T. Pawlowski, A. Pyszel, and A. Kiejna. 2006. «Correlation Between Depressive and Anxiety Symptoms, Distress, and Functioning». *Psychiatria Polska [Psychiatric Policy]* 40 (2): 269–77.

Mantar, A., B. Yemez, and T. Alkin. 2011. «Anxiety Sensitivity and Its Importance in Psychiatric Disorders». *Turkish Journal of Psychiatry* 22 (3): 187–93.

Manzoni, G. M., F. Pagnini, G. Castelnuovo, and E. Molinari. 2008. «Relaxation Training for Anxiety: A Ten-Years Systematic Review with Meta-Analysis». *BMC Psychiatry* 8: 41. doi: 10.1186/1471-244X-8-4

Mauss, I. B., A. S. Troy, and M. K. LeBourgeois. 2013. «Poorer Sleep Quality Is Associated with Lower Emotion-Regulation Ability in a Laboratory Paradigm». *Cognition and Emotion* 27 (3): 567–76.

McAndrew, F. T., S. Turner, A. C. Fiedeldey and Y. Sharma. 1998. «A Cross-Cultural Ranking of the Pleasantness of Visual and Non-Visual Features of Outdoor Environments». Paper presented at the annual meeting of the Human Behavior and Evolution Society, Davis, CA.

McEvoy, P. M., H. Watson, E. R. Watkins, and P. Nathan. 2013. «The Relationship Between Worry, Rumination, and Comorbidity: Evidence for Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Construct». *Journal of Affective Disorders* 151 (1): 313–20.

McEwen, B. S. 1998. «Protective and Damaging Effects of Stress Mediators». *New England Journal of Medicine* 338 (3): 171–79.

McEwen, B. S. 2006. «Protective and Damaging Effects of Stress Mediators: Central Role of the Brain». *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8 (4): 367–81.

McEwen, B. S., and J. C. Wingfield. 2003. «The Concept of Allostasis in Biology and Biomedicine». *Hormones and Behavior* 43 (1): 2–15.

McLean, C. P., A. Asnaani, B. T. Litz, and S. G. Hofmann. 2011. «Gender Differences in Anxiety Disorders: Prevalence, Course of Illness, Comorbidity and Burden of Illness». *Journal of Psychiatric Research* 45 (8): 1027–35.

McMillan, K. A., G. J. Asmundson, M. J. Zvolensky, and R. N. Carleton. 2012. «Startle Response and Anxiety Sensitivity: Subcortical Indices of Physiologic Arousal and Fear Responding». *Emotion* 12 (6): 1264–72.

Moran, J. M., W. M. Kelley, and T. F. Heatherton. 2013. «What Can the Organization of the Brain's Default Mode Network Tell Us About Self-Knowledge?» *Frontiers in Human Neuroscience* 7: 391. doi: 10.3389/fnhum.2013.00391.

Morin, A., and B. Hamper. 2012. «Self-Reflection and the Inner Voice: Activation of the Left Inferior Frontal Gyrus During Perceptual and Conceptual Self-Referential Thinking». *Open Neuroimaging Journal* 6: 78–89. doi: 10.2174/1874440001206010078.

Nechvatal, J. M., and D. M Lyons. 2013. «Coping Changes the Brain». *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 7: 13. doi: 10.3389/fnbeh.2013.00013. Collection 2013.

Nelson, D., and C. Cooper. 2005. «Stress and Health: A Positive Direction». *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress* 21 (2): 73–75.

Norton, P. J., S. A Hayes, and D. A. Hope. 2004. «Effects of a Transdiagnostic Group Treatment for Anxiety on Secondary Depression». *Depression and Anxiety* 20 (4): 198–202.

Ochsner, K. N., and J. J. Gross. 2008. «Cognitive Emotion Regulation: Insights from Social Cognitive and Affective Neuroscience». *Current Directions in Psychological Science* 17 (2): 153–58.

Olatunji, B. O., J. M. Cisler, and B. J. Deacon. 2010. «Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: A Review of Meta-Analytic Findings». *Psychiatric Clinics of North America* 33 (3): 557–77.

Olatunji, B. O., K. Naragon-Gainey, and K. B. Wolitzky-Taylor. 2013. «Specificity of Rumination in Anxiety and Depression: A Multimodal Meta-Analysis». *Clinical Psychology: Science and Practice* 20 (3): 225–57.

Olsson, A., K. I. Nearing, and E. A. Phelps. 2007. «Learning Fears by Observing Others: The Neural Systems of Social Fear Transmission». *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (1): 3–11.

Öst, L. 2008. «Cognitive Behavior Therapy for Anxiety Disorders: Forty Years of Progress». *Nordic Journal of Psychiatry* 62 (Suppl. 47): 5–10.

Otte, C. 2011. «Cognitive Behavioral Therapy in Anxiety Disorders: Current State of the Evidence». *Dialogues in Clinical Neuroscience* 13 (4): 413–21.

Pané-Farré, C. A., K. Fenske, J. P. Stender, C. Meyer, U. John, H. J. Rumpf, U. Hapke, and A. O. Hamm. 2013. «Sub-Threshold Panic Attacks and Agoraphobic Avoidance Increase Comorbidity of Mental Disorders: Results from an Adult General Population Sample». *Journal of Anxiety Disorders* 27 (5): 485–93.

Pase, M. P., A. B. Scholey, A. Pipingas, M. Kras, K. Nolidin, A. Gibbs, K. Wesnes, and C. Stough. 2013. «Cocoa Polyphenols Enhance Positive Mood States But Not Cognitive Performance: A Randomized, Placebo-Controlled Trial». *Journal of Psychopharmacology* 27 (5): 451–58.

Pavlov, I. P. 1941. *Lectures on Conditioned Reflexes*. Vol. 2 of *Conditioned Reflexes and Psychiatry*, translated and edited by W. H. Gantt. London: Lawrence and Wishart.

Pennebaker, J. W., and S. K. Beall. 1986. «Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease». *Journal of Abnormal Psychology* 95 (3): 274–81.

Penney, A. M., D. Mazmanian, and C. Rudanycz. 2013. «Comparing Positive and Negative Beliefs About Worry in Predicting Generalized Anxiety Disorder Symptoms». *Canadian Journal of Behavioural Science* 45 (1): 34–41.

Perkins, A. M., A. Cooper, M. Abdelall, L. D. Smillie, and P. J. Corr. 2010. «Personality and Defensive Reactions: Fear, Trait Anxiety, and Threat Magnification». *Journal of Personality* 78 (3): 1071–90.

Perls, F. 1973. *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. Palo Alto: Science and Behavior Books.

Perls, F., P. Goodman, and R. Hefferline. 1951. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.

Perou, R., R. H. Bitsko, S. J. Blumberg, P. Pastor, R. M. Ghandour, J. C. Gfroerer et al. 2013. «Mental Health Surveillance Among Children—United States, 2005–2011». *Morbidity and Mortality Weekly Report* 62 (Suppl. 2): 1–35.

Philippot, P., N. Vrielynck, and V. Muller. 2010. «Cognitive Processing Specificity of Anxious Apprehension: Impact on Distress and Performance During Speech Exposure». *Behavior Therapy* 41 (4): 575–86.

Piet, J., H. Würtzen, and R. Zachariae. 2012. «The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Symptoms of Anxiety and Depression in Adult Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis». *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 80 (6): 1007–20.

Popper, K. 1962. *Conjectures and Refutations: The Growth of Scientific Knowledge*. New York: Basic Books.

Posner, M. I., and M. K. Rothbart. 2007. «Research on Attention Networks as a Model for the Integration of Psychological Science». *Annual Review of Psychology* 58: 1–23.

Pothoulaki, M., R. MacDonald, and P. Flowers. 2012. «The Use of Music in Chronic Illness: Evidence and Arguments». In *Music, Health, and Wellbeing*, edited by R.

A. R. MacDonald, G. Kreutz, and L. Mitchell. New York: Oxford University Press. Querstret, D., and M. Cropley. 2013. «Assessing Treatments Used to Reduce Rumination and/or Worry: A Systematic Review». *Clinical Psychology Review* 33 (8): 996–1009.

Radhu N., Z. J. Daskalakis, C. L. Guglietti, F. Farzan, M. S. Barr, C. A. Arpin-Cribbie, P. B. Fitzgerald, and P. Ritvo. 2011. «Cognitive Behavioral Therapy-Related Increases in Cortical Inhibition in Problematic Perfectionists». *Brain Stimulation* 5 (1): 44–54.

Rayburn, N. R., and M. W. Otto. 2003. «Cognitive-Behavioral Therapy for Panic Disorder: A Review of Treatment Elements, Strategies, and Outcomes». *CNS Spectrum* 8 (5): 356–62.

Redding, R. E., E. M. Forman, B. A. Gaudiano, and J. D. Herbert. 2008. «Popular Self-Help Books for Anxiety, Depression and Trauma: How Scientifically Grounded and Useful Are They?» *Professional Psychology: Research and Practice* 39 (5): 537–45.

Reinecke, A., J. Hoyer, M. Rinck, and E. S. Becker. 2013. «Cognitive-Behavioural Therapy Reduces Unwanted Thought Intrusions in Generalized Anxiety Disorder». *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 44 (1): 1–6.

Reiss, S., and R. J. McNally. 1985. «Expectancy Model of Fear». In *Theoretical Issues in Behavior Therapy*, edited by S. Reiss and R. R. Bootzin. New York: Academic Press.

Reuther, E. T., T. E. Davis, B. M. Rudy, W. S. Jenkins, S. E. Whiting, and A. C. May. 2013. «Intolerance Of Uncertainty as the Mediator of the Relationship Between Perfectionism and Obsessive-Compulsive Symptom Severity». *Depression and Anxiety* 30 (8): 773–77.

Richo, D. 2008. *Everyday Commitments: Choosing a Life of Love, Realism, and Acceptance*. Boston: Shambhala.

Riley, C., M. Lee, Z. Cooper, C. G. Fairburn, and R. Shafran. 2007. «A Randomized, Controlled Trial of Cognitive-Behaviour Therapy for Clinical Perfectionism: A Preliminary Study». *Behaviour Research and Therapy* 45 (9): 2221–31.

Rosellini, A. J., L. A. Rutter, M. L. Bourgeois, B. O. Emmert-Aronson, and T. A. Brown. 2013. «The Relevance of Age of Onset to the

Psychopathology of Social Phobia». *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 35 (3): 356–65.

Sabatinelli, D., E. E. Fortune, Q. Li, A. Siddiqui, C. Krafft, W. T. Oliver, S. Beck, and J. Jeffries. 2011. «Emotional Perception: Meta-Analyses of Face and Natural Scene Processing». *Neuroimage* 54 (3): 2524–33.

Saboonchi, F., and L. G. Lundh. 2003. «Perfectionism, Anger, Somatic Health, and Positive Affect». *Personality and Individual Differences* 35 (7): 1585–99.

Salter, A. 1949. *Conditioned Reflex Therapy*. New York: Creative Age Press.

Sánchez-Meca, J., A. I. Rosa-Alcázar, F. Marín-Martínez, and A. Gómez-Conesa. 2010. «Psychological Treatment of Panic Disorder with or Without Agoraphobia: A Meta-Analysis». *Clinical Psychology Review* 30 (1): 37–50.

Sassaroli, S., L. J. R. Lauro, G. M. Ruggiero, M. C. Mauri, P. Vinai, and R. Frost. 2008. «Perfectionism in Depression, Obsessive-Compulsive Disorder and Eating Disorders». *Behaviour Research and Therapy* 46 (6): 757–65.

Schachter, S., and J. Singer. 1962. «Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State». *Psychological Review* 69 (5): 397–99.

Schweckendiek J., T. Klucken, C. J. Merz, K. Tabbert, B. Walter, W. Ambach, D. Vaitl, and R. Stark. 2011. «Weaving the (Neuronal) Web: Fear Learning in Spider Phobia». *Neuroimage* 54 (1): 681–88.

Scott, K. M., M. Von Korff, J. Alonso, M. Angermeyer, E. J. Bromet, R. Bruffaerts et al. 2008. «Age Patterns in the Prevalence of DSM-IV Depressive/Anxiety Disorders with and Without Physical Co-Morbidity». *Psychological Medicine* 38 (11): 1659–69.

Seery M. D., M. Weisbuch, M. A. Hetenyi, and J. Blascovich. 2010. «Cardiovascular Measures Independently Predict Performance in a University Course». *Psychophysiology* 47 (3): 535–39.

Seih, Y. T., C. K. Chung, and J. W. Pennebaker. 2011. «Experimental Manipulations of Perspective Taking and Perspective Switching in Expressive Writing». *Cognition and Emotion* 25 (5): 926–38.

Siev, J., and D. L. Chambless. 2007. «Specificity of Treatment Effects: Cognitive Therapy and Relaxation for Generalized Anxiety and Panic Disorders». *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 75 (4): 513–22.

Spielberg, J. M., A. A. De Leon, K. Bredemeier, W. Heller, A. S. Engels, S. L. Warren, L. D. Crocker, B. P. Sutton, and G. A. Miller. 2013. «Anxiety Type Modulates Immediate Versus Delayed Engagement of Attention-Related Brain Regions». *Brain and Behavior* 3 (5): 532–551.

Stamps, A. E. 3rd. 1990. «Use of Photographs to Simulate Environments: A Meta-Analysis». *Perceptual and Motor Skills* 71 (3): 907–13.

Stamps, A. E. 2008. «Some Findings on Prospect and Refuge Theory: II». *Perceptual and Motor Skills* 107 (1): 141–58.

Stamps, A. E. 2010. «Use of Static and Dynamic Media to Simulate Environments: A Meta-Analysis». *Perceptual and Motor Skills* 111 (2): 355–64.

Stamps, A. E. 2012. «How Distance Mitigates Perceived Threat at 30–90 M». *Perceptual and Motor Skills* 114 (3): 709–16.

Stockdale, B. 2011. «Writing in Physical and Concomitant Mental Illness: Biological Underpinnings and Applications for Practice». In *Research on Writing Approaches in Mental Health. Studies in Writing*, edited by L. L'Abate and L. G. Sweeney. Bingley, United Kingdom: Emerald Group Publishing.

Thoma, M. V., R. La Marca, R. Brönnimann, L. Finkel, U. Ehlert, and U. M. Nater. 2013. «The Effect of Music on the Human Stress Response». *PLoS One* 8 (8): e70156. doi: 10.1371/journal.pone.0070156.

Trappe, H. J. 2009. «Music and Health—What Kind of Music Is Helpful for Whom? What Music not?» *Deutsche Medizinische Wochenschrift* 134 (51–52): 2601–6 (Article in German).

Ulrich, R. S. 1977. «Visual Landscape Preference: A Model and Application». *Man-Environment Systems* 7 (5): 279–93. van der Zwaag, M. D., C. Dijksterhuis, D. de Waard, B. L. Mulder, J. H. Westerink, and K. A. Brookhuis. 2012. «The Influence of Music on Mood and Performance While Driving». *Ergonomics* 55 (1): 12–22.

van der Zwaag, M. D., J. H. Janssen, C. Nass, J. H. Westerink, S. Chowdhury, and D. de Waard. 2013. «Using Music to Change Mood While Driving». *Ergonomics* 56 (10): 1504–14.

van Emmerik, A. A., J. H. Kamphuis, and P. M. Emmelkamp. 2008. «Treating Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder with Cognitive Behavioral Therapy or Structured Writing Therapy: A

Randomized Controlled Trial». *Psychotherapy and Psychosomatics* 77 (2): 93–100.

Velarde, M. D., G. Fry, and M. Tveit 2007. «Health Effects of Viewing Landscapes—Landscape Types in Environmental Psychology». *Urban Forestry and Urban Greening* 6 (4): 199–212.

Völler, H. 2006. «Significance of Changes in Habits Followed by Risk Reduction». *Clinical Research in Cardiology* 95 (Suppl. 6): V16–11.

Von Clausewitz, C. 1982. *On War*. New York: Penguin.

Walther, D. B., E. Caddigan, L. Fei-Fei, and D. M. Beck. 2009. «Natural Scene Categories Revealed in Distributed Patterns of Activity in the Human Brain». *Journal of Neuroscience* 29 (34): 10573–81.

Watson, D., and Kendall, P. C. 1989. «Understanding Anxiety and Depression: Their Relation to Negative and Positive Affective States». In *Anxiety and Depression: Distinctive and Overlapping Features*, edited by P. C. Kendall and D. Watson. San Diego, CA: Academic Press.

Weich, S., H. L. Pearce, P. Croft, S. Singh, I. Crome, J. Bashford, and M. Frisher. 2014. «Effect of Anxiolytic and Hypnotic Drug Prescriptions on Mortality Hazards: Retrospective Cohort Study». *British Medical Journal* 348: g1996. [http:// www.bmj.com/content/348/bmj.g1996](http://www.bmj.com/content/348/bmj.g1996).

Williams, T. 1974. *The Glass Menagerie*. New York: New Directions.

Wolitzky-Taylor, K. B., N. Castriotta, E. J. Lenze, M. A. Stanley, and M. G. Craske. 2010. «Anxiety Disorders in Older Adults: A Comprehensive Review». *Depression and Anxiety* 27 (2): 190–211.

Wolpe, Joseph. 1967. Lecture given at Temple University, Philadelphia, PA.

Xu, Y., F. Schneier, R. G. Heimberg, K. Princisvalle, M. R. Liebowitz, S. Wang, and C. Blanco. 2012. «Gender Differences in Social Anxiety Disorder: Results from the National Epidemiologic Sample on Alcohol and Related Conditions». *Journal of Anxiety Disorders* 26 (1): 12–19.

Yang, C. M., and F. C. Hsiao. 2012. «Management of Sleep Disorders—Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia». In *Introduction to Modern Sleep Technology*, edited by R. P. Chiang and S. Kang. New York: Springer Science + Business Media.

Об авторе

Уильям Дж. Кнаус, доктор педагогических наук, лицензированный психолог с более чем 40-летним клиническим опытом работы с людьми, страдающими тревогой и депрессией. Он участвовал в многочисленных региональных и национальных телешоу, в том числе в программе «Сегодня», и более чем в 100 радиопередачах. Его идеи обсуждались в национальных журналах, таких как *U. S. News and World Report* и *Good Housekeeping*, а также в крупных газетах, таких как *Washington Post* и *Chicago Tribune*. Он одним из первых проводил тренинги по рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ). Кнаус – автор 20 книг, среди которых «Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии тревоги», «Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии депрессии» и «Рабочая тетрадь по прокрастинации».

Автор предисловия – **Джон Карлсон, доктор психологических наук, доктор педагогических наук, сертифицированный психолог,** заслуженный профессор кафедры психологии и консультирования Государственного университета Говернорс (штат Иллинойс).

Благодарности

Я хотел бы поблагодарить следующих людей за их замечательный вклад в эту книгу и полезные советы ее читателям:

доктора Боба Альберти, доктора Ирвина Алтроуса, доктора Джудит Бек, доктора Джозела Блока, доктора Эллиота Коэна, доктора Даниэля Дэвида, доктора Пэм Гарки, Эда Гарсию, доктора Уильяма Голдена, Майкла Грегори, доктора Расса Гриджера, доктора Стивена Хайеса, Дэйла Джарвиса, доктора Хоуи Кэссиноу, доктора Сэма Кларрича, доктора Клиффа Лазаруса, доктора Джона Минора, доктора Джорджа Морелли, доктора Рона Мерфи, доктора Джона Норкросса, доктора Рика Паара, доктора Винса Парра, Уилла Росса, доктора Джеффа Рудольфа, Джастина Рудольфа, доктора Джека Шеннона, доктора Сьюзен Краусс Витборн и особенно мою жену, доктора Нэнси Кнаус, которая просматривала эту книгу в процессе написания и дала ценные советы по предотвращению тревоги.