

Дженнифер Шеннон

НЕ КОРМИТЕ ОБЕЗЬЯНУ!

КАК ВЫЙТИ
ИЗ ЗАМКНУ-
ТОГО КРУГА
БЕСПОКОЙСТВА
И ТРЕВОГИ



Дженнифер Шеннон

**Не кормите обезьяну! Как
выйти из замкнутого круга
беспокойства и тревоги**

ИГ "Весь"

2017

УДК 159.9
ББК 88.6

Шеннон Д.

Не кормите обезьяну! Как выйти из замкнутого круга беспокойства и тревоги / Д. Шеннон — ИГ "Весь", 2017

ISBN 978-5-9573-3327-2

Я знаю, как победить любой страх и снять стресс. Скажете, смелое заявление? Я терапевт, специализирующийся на лечении тревожных расстройств вот уже 20 лет. К тому же я никогда не была счастливым обладателем спокойной нервной системы. Хронические кошмары, таинственные боли в животе и бесконечный поглощающий страх – вот мои старые друзья. Паника накрывала меня по любым причинам: вдруг рухнут акции? вдруг мой ребенок заболеет? вдруг я не высплусь и не смогу нормально работать? Вскоре я поняла: нужно менять не причину страхов, а мои реакции на них. Более того, сосредоточение внимания на том, что поддерживает и «кормит» наши проблемы, мешает любой сфере деятельности. Независимо от того, хотите ли вы освободиться от конкретной проблемы (например, панических атак) или просто хотите жить более счастливой, успешной и спокойной жизнью – инструменты для достижения цели будут одни и те же. Дженнифер Шеннон

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3327-2

© Шеннон Д., 2017
© ИГ "Весь", 2017

Содержание

Предисловие	7
Введение	8
Глава 1. Восприятие угрозы	10
Призыв к действию	12
Врожденная угроза	14
Угнетение	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дженнифер Шеннон

Не кормите обезьяну! Как выйти из замкнутого круга беспокойства и тревоги

Jennifer Shannon

Don't Feed the Monkey Mind

© 2017 by Jennifer Shannon, LMFT

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2018

* * *



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. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a series of fluid, overlapping strokes that culminate in a sharp, upward-pointing flourish on the right.

Предисловие

Как написать эффективную и полезную книгу по самотерапии? Многие годы я искал ответ на этот вопрос и обнаружил его в этой книге. Формула успеха сводится к трем вещам: экспертное знание, полное погружение в тему и, самое главное (кроме профессионализма) – глубокое личное понимание предмета изучения. В данном случае важно очень хорошо разбираться во всем, что касается тревоги, а также связанных с ней симптомов и явлений.

Дженнифер Шеннон, по ее личному признанию, открыла для себя много полезных практик, связанных с предметом ее изучения, – страхами и беспокойством. На протяжении своей длительной борьбы с тревожностью и многолетней профессиональной практики Дженнифер узнала несколько важных рецептов. Их она и хотела бы передать своим читателям. Ее послание более чем своевременное, ведь эта книга идеально подходит для общества, переживающего непрестанную тревогу, в которой сегодня пребывают многие из нас.

Это уже третья книга Дженнифер. И в ней она представляет уникальное видение проблемы беспокойства и его лечения, принципы которого изложены просто и в то же время вдохновляюще. Главная метафора источника беспокойства – это так называемый «обезьяний ум», который является древним символом определенных негативных состояний. Но благодаря перу автора эта символика весьма современна и оригинальна.

В первой главе Дженнифер познакомит вас с тремя основными «цирковыми трюками», которые «мозг обезьяны» частенько проделывает с нами помимо нашей воли. В книге описывается огромный набор стратегий. Вы можете использовать их, чтобы вырваться из замкнутого цикла беспокойства и уgomонить это напуганное, истерзанное существо внутри нашего сознания.

Однако не думайте, что веселые и доступные для всех стратегии и методики от Дженнифер малоэффективны. В пользу автора свидетельствует более чем тридцатилетний опыт исследований, которые говорят нам: обезьяньи проделки и иллюзии ума можно преодолеть! И это отличный шанс для всех, кто устал мучиться от повседневных страхов.

Книга Дженнифер – четкое и последовательное руководство, которое поможет вам преодолеть любую тревогу. Если вы страдаете, она вас выручит. Ведь это тот самый автор, который приручил свой внутренний страх. И теперь Дженнифер готова помочь совладать с вашим состоянием, чтобы вы сами руководили собственной судьбой.

Майкл Томпкинс, доктор философии

Введение

В книге вы найдете простые и запоминающиеся способы, которые помогут облегчить беспокойство, победить страх и снять стресс.

Это достаточно смелое обещание. Но я не делаю таких заявлений просто так. Я – терапевт, специализирующийся на лечении тревожных расстройств на протяжении уже двадцати лет. Поэтому чувствую себя компетентной в этом вопросе. К тому же я никогда не испытывала тревогу и беспокойство и пыталась справиться с ними.

Сколько себя помню, я всегда была озабоченным и беспокойным ребенком – опущу подробности о хронических кошмарах, таинственных болях в животе и бесконечном поглощающем страхе, сопровождавшем мое детство. Потом хроническое беспокойство стало перетекать в мою взрослую жизнь. И, будучи уже молодой женщиной, я обратилась за помощью к терапевту.

У моего врача была психодинамическая «ориентация»: обычно такие специалисты практикуют «разговорную» терапию, основанную на том, что все психологические проблемы возникают в детстве. И как только мы узнаем о них, естественно, движемся к более здоровому состоянию. После нескольких сеансов мой терапевт предположил, что мое беспокойство связано с эмоционально далеким и критически настроенным отцом, и я переживала страх быть осужденной и раскритикованной. Это немного утешало – потому что здесь не было моей вины. Однако мое сосуществование со страхом внутри продолжалось и не заканчивалось.

Несколько лет спустя, после рождения моего первого ребенка, Макса, у меня начались панические атаки. Если вы когда-либо испытывали паническую атаку (почти у пятидесяти процентов взрослого населения такое состояние было как минимум однажды), то знаете, что я имею в виду, когда говорю, что они были *ужасны*. Все мое тело охватил дикий страх, сердце колотилось как бешеное и мгновенно началась диарея. Зрение ухудшилось, слух изменился – все казалось нереальным из-за искажений в восприятии.

Вскоре панические атаки стали накрывать меня несколько раз в сутки. Иногда они будили меня посреди ночи. Я думала, что сойду с ума. Ведь у меня был ребенок, о котором нужно заботиться, плюс я уже начала профессиональную карьеру терапевта. Я была в ужасе! Ведь панические атаки будут мешать всему самому важному для меня: воспитанию детей, семейной жизни и работе. Я поняла: необходима помощь.

Вместе с терапевтом мы предположили следующее: причина моего беспокойства – ответственность за новорожденного. Я делала все, что прописывал врач, но панические атаки продолжались.

Тогда терапевт предложил релаксацию, я посвятила часть своего расписания ежедневному расслаблению. Я слушала одну релаксационную кассету за другой, думая, что уж следующая точно сможет сотворить чудо. Но облегчения не было. Я нашла человека, который провел со мной сеанс биологической обратной связи. Она подобна релаксационной тренировке: вы подключены к машине, которая наглядно показывает, как расслабляется ваше тело. Но панические атаки пришли снова!

Я была в отчаянии. Все, что я делала, не работало. У меня возникли серьезные сомнения в выборе профессии. Как я могу помочь другим, если не способна помочь себе?

Однажды в местном книжном магазине я увидела заголовок книги, которая буквально упала с полки на мою голову, – «Не паникуйте. Пособие Рейда Уилсона». Я начала читать ее прямо там, стоя в проходе между стеллажами. Уже через несколько минут я почувствовала облегчение, и на глаза навернулись слезы. Наконец я нашла кого-то, кто понял, что со мной происходит!

Так из книги Уилсона я узнала, что причина возникновения панических атак была не так важна, как моя реакция на них. Мои попытки решить проблему с помощью релаксационной тренировки и анализа лишь ухудшали ситуацию. Мне следовало иначе реагировать на панические атаки.

Как только я научилась иначе относиться к панике, то смогла и справиться с ней. Но не паника была моим первым знакомством с когнитивно-поведенческой терапией (она изучает не причины и развитие ваших проблем, а то, что их поддерживает и подпитывает).

Вдохновленная личным опытом, я стала учиться и повышать квалификацию в этой области: читала книги, посещала семинары, консультировалась у лучших терапевтов. Я изменила свою профессиональную ориентацию на когнитивно-поведенческую терапию, и это повысило эффективность работы. Да и я была довольна собой.

Только через несколько лет я поняла вот что: если сосредоточить внимание на том, что поддерживает и «кормит» наши проблемы, это эффективно скажется не только на излечении всех типов тревоги и депрессии, но и на всей жизни. Неважно, хотите ли вы освободиться от конкретной проблемы (например, панических атак) или просто мечтаете жить более счастливой, успешной и спокойной жизнью – инструменты для достижения цели будут одни и те же.

Я часто говорю своим пациентам, что они – счастливые люди. Им повезло в том смысле, что их беспокойство слишком серьезно, чтобы его игнорировать (в отличие от большинства людей, чьи тревоги можно терпеть). У них есть мотивация! И они могут не только справиться с беспокойством с помощью специальных техник, но и улучшить свою жизнь во всех ее сферах.

У вас есть мотивация к изменениям? Если да, читайте дальше!

Глава 1. Восприятие угрозы

Вам когда-нибудь казалось, что вы живете не своей жизнью? Что вы будто прикованы к капельнице, которая питает ваши вены страхами и тревогами?

6:00: Я не смог заснуть прошлой ночью... Теперь я буду весь день вялым и не смогу продуктивно работать.

6:01: Надо проверить, сделали ли дети свою домашнюю работу.

6:02: Боже, надеюсь, рынок удержится, и акции не рухнут!..

И так на протяжении всего дня. Все дело в том, что вы живете с виртуальной капелькой страха, постоянной дозой стрессовых гормонов, которые тело вырабатывает в ответ на тревожность. Этот биохимический сценарий написан и передан вам собственным мозгом. И попытка что-то сделать с этим только усугубляет ситуацию.



Моя книга расскажет, почему вы не можете и не должны контролировать свое беспокойство. Ваш контроль лишь подпитывает ваше беспокойство. Парадокс: при сопротивлении, когда мы избегаем напряженных ситуаций и отвлекаемся от источника беспокойства, наше поведение посылает мозгу неправильное сообщение. Эти модели поведения обуславливают цикл беспокойства, который всегда приводит к увеличению дозы стрессовых гормонов.

Я называю этот внутренний цикл «кормлением обезьяны». Под «обезьяной» я подразумеваю скорее старую известную метафору «обезьяний ум», которая интересна сама по себе. Позвольте мне объяснить, что я имею в виду.

На протяжении тысяч лет мудрецы сравнивали человеческий разум с обезьяной, прыгающей с одной ветви-мысли на другую. Это резвое существо никогда не бывает довольным и не отдыхает. Нужно остерегаться «эха» в сознании, возникающего от шумной обезьяньей бол-

товни. Сильные переживания и эмоции вынуждают нас мысленно «прыгнуть» на какую-либо идею, объект, проект, задачу или событие, которые обещают нам хоть как-то облегчить стресс. Но настоящее облегчение состояния всегда находится вне нашей досягаемости.

Из-за генетических различий или травмирующих жизненных событий миллионы людей страдают от избыточной тревоги. Но независимо от того, насколько разнообразно или интенсивно проявляется наша тревога, есть одно качество, которое всех нас объединяет. Мы не можем расслабиться и достичь покоя, если не чувствуем себя в безопасности. Люди и другие живые существа, вне зависимости от вида, нацелены на выживание. Защищенность всегда в приоритете. Когда мы чувствуем, что на карту поставлена наша безопасность, все остальное – ценность красоты и чудо самого бытия, сокровенные желания или просто любовь к жизни и стремление быть «здесь и сейчас» – становится несущественным.

И независимо от того, насколько серьезно вам что-то угрожает, вы ведете себя так, будто перед вами реальная опасность. То, как мы беспокоимся и проявляем тревогу, связано с нашими реакциями, и мы совсем не уверены, что можем как-то повлиять на это. Чтобы понять, почему так происходит, давайте немного поговорим о так называемом «центре страха» нашего мозга.

Глубоко внутри нашей черепной коробки находится пара ядер, размером и формой похожих на миндаль, которые называются миндалевидным телом, или миндалиной. Весь наш опыт (все, что мы видим, обоняем, слышим, к чему прикасаемся, пробуем на вкус или о чем думаем) проходит через миндалины, как путешественники через ворота безопасности в аэропорту. Здесь каждый наш опыт и любое переживание мгновенно и автоматически проверяются на предмет угрозы.

Когда возникает представление о возможной угрозе, миндалевидное тело отправляет тревожное сообщение в нервную систему, которая оповещает своих соседей – гипоталамус и надпочечники. Они, в свою очередь, посылают гормональные и неврологические сигналы в симпатическую нервную систему, заставляя ее ускорить сердечный ритм и дыхание, «искупать» нас в гормонах стресса и заблокировать пищеварение и другие ненужные функции – проще говоря, переключиться в *режим выживания*.

То, как мы переносим этот режим и что чувствуем, имеет решающее значение не только для нашей безопасности, но и для ощущения благополучия. В зависимости от восприятия угрозы мы можем испытывать тревогу как неприятные физические ощущения – учащенное сердцебиение и потливость, а также негативные эмоции – страх, гнев и стыд. Эти чувства отнюдь не способствуют нашему спокойствию. Они могут дать переоценку всем нашим мыслям и начать действовать – по сути, они захватывают остальную часть мозга.

Если вы не можете наслаждаться более высокими чувствами и спокойно работать, пропала способность расслабляться, испытывать радость, двигаться к своим мечтам – значит, эта разрушительная сигнальная система чрезмерно активна в вашем организме. Вы живете с постоянными отрицательными эмоциями, известными как хроническое беспокойство. Да, вы выживаете, но вовсе не процветаете.

Ваша цель существования на Земле искажена неправильными представлениями об угрозе и ложными тревожными сигналами, исходящими из миндалин, или, как говорили мудрецы древности, от «обезьяньего ума».

Почему символом здесь служит обезьяна? Разве источник страха и беспокойства не похож больше на чудовище, которое можно победить, или на демона, которого можно изгнать? Вряд ли. Эта часть вашего мозга – лояльный по отношению к вам, очень трудолюбивый компонент организма, предназначенный для информирования об опасности. Просто иногда он становится немного диким и чрезмерно активным, как обезьяна в джунглях!

Призыв к действию

Представьте, что вы пересекаете шумный перекресток по дороге на работу ранним утром со стаканчиком кофе в руках. Вдруг на красный свет выезжает грузовик и с бешеной скоростью движется прямо в вашу сторону. Инстинктивно через долю секунды вы прыгаете к бордюру, убегая из-под колес грузовика. Ваше сердце стучит, руки трясутся так сильно, что кофе забрызгивает рукав. Это ответ организма на бегство. Вряд ли вы сможете насладиться этим чувством паники и страха, но именно оно сохраняло нам жизнь на протяжении многих тысяч лет.



Эта природная система раннего предупреждения настолько быстрая и мощная, что перекрывает остальную часть вашего мозга. Чем бы ни были заняты ваши мысли – встречей с любимым, рабочими планами – все станет неважным, когда возникнет угроза. Ее устранение тут же занимает центральное место в сознании и подсознании. Так и должно быть, ведь, в конце концов, работа мозга заключается в том, чтобы сохранять нам жизнь. Борьба или бегство в ответ на опасность – типичный призыв к действию «умственной обезьяны». Без этого защитного механизма мы все занимались бы дайвингом или играли с ядовитыми змеями – страха ведь нет!

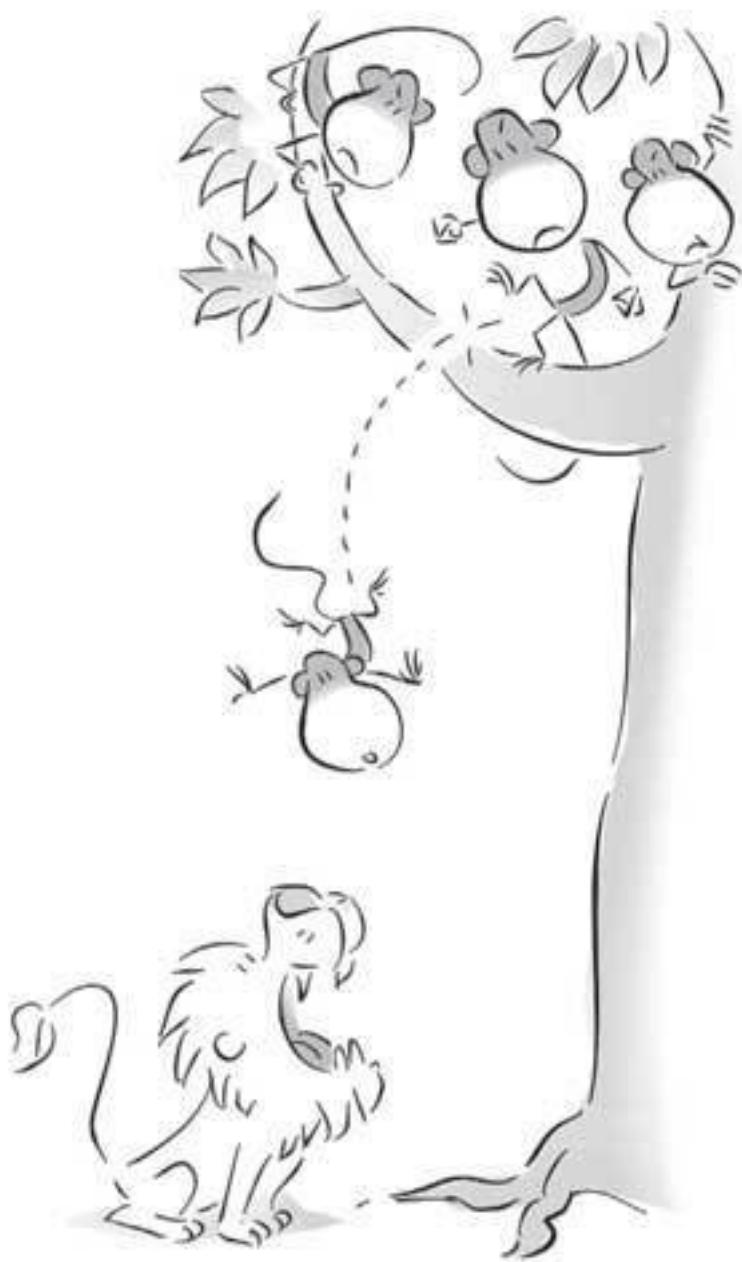
Несмотря на большую ответственность за поддержание нашей безопасности, ум обезьяны также играет важную роль во второстепенной работе мозга. Она связана с отношениями людей – по аналогии с группой животных. В дополнение к таким опасным ситуациям, как нападение диких кабанов, устранение соперников и побег от неуправляемых грузовиков, мышление обезьяны может распознавать и социальные угрозы нашему выживанию. Это непросто, но обезьяна умудряется их обнаружить! Даже в младенчестве мы можем ощущать безопасность или угрозу, «считывая» выражения лиц наших родителей. Почему нам это необходимо? Люди – тонкокожие существа, без острых зубов или когтей и не очень сильные. Хищные животные могут считать нас очень «мягкой» добычей. Мы всегда охотились и жили племенами, поэтому и наблюдаем друг за другом. Социальный статус предков в их семьях и обществе имел решающее значение для выживания целых поколений.

Чтобы защитить свое положение среди людей, ваша внутренняя обезьяна всегда внимательно смотрит по сторонам и слушает окружающих, ища сигналы-свидетельства – уважают ли вас, любят ли, нуждаются ли вы в ком-то. Если вы избегаете своих соседей, раздражаете друзей

и семью, презираете коллег – даже если вы не знаете об этом, *обезьяна читает все сигналы и подает знаки*. Страх и стыд сосредоточат ваше внимание на этих переживаниях и напомнят, что нужно быть приветливее и добрее к другим, иначе от вас отвернутся.

Врожденная угроза

Смерть и потеря социального статуса, связи с племенем – универсальные страхи, которые я называю врожденными угрозами. Способность распознавать эти изначальные угрозы настолько важна, что она встроена в наш мозг, словно часть природной операционной системы. Вам не нужно учить малыша не класть руку в огонь или уходить с края утеса. Способность распознавать большую высоту, громкие звуки, шелест змеи, демонстрацию зубов и другие опасные ситуации как потенциальные угрозы универсальна, она в нашей крови. Трудные уроки выживания, усвоенные нашими предками, перешли к нам по наследству и хранятся в ДНК. Наши гены передают внутренней обезьяне умение воспринимать угрозы и таким образом помогают человечеству выжить.



К сожалению, «умственная обезьяна» является также источником всех наших современных проблем. Почему? Потому что когда обезьяна видит что-то, не поддающееся распознаванию, она должна «угадать», является ли это угрозой. А тем, кто много и часто тревожится, обезьяна давно расставила множество ловушек. Она подает сигналы об опасности, которой не существует, и мы слишком часто испытываем стресс. Это приводит к неправильным представлениям, заблуждениям и разрушающе отражается на здоровье.

Если на следующий день после встречи с мчащимся грузовиком на том же пешеходном переходе вы нервно сжимаете стаканчик с кофе, то можете удивиться, почему вы так волнуетесь. Вы хорошо помните яркий образ этого жуткого грузовика, но прекрасно знаете, что инцидент был форс-мажором, и сейчас нет никакой угрозы. Загорается зеленый свет, дорога свободна, риск при переходе практически сведен к нулю, но вы все равно нервничаете. Это обезьяна напоминает о возможном повторении опасной ситуации и не отпускает вас из своих цепких лапок. Настоящей обезьяне чужда математика, поэтому теорией вероятности, говорящей о ничтожно малом шансе новой аварии, ее не убедишь.

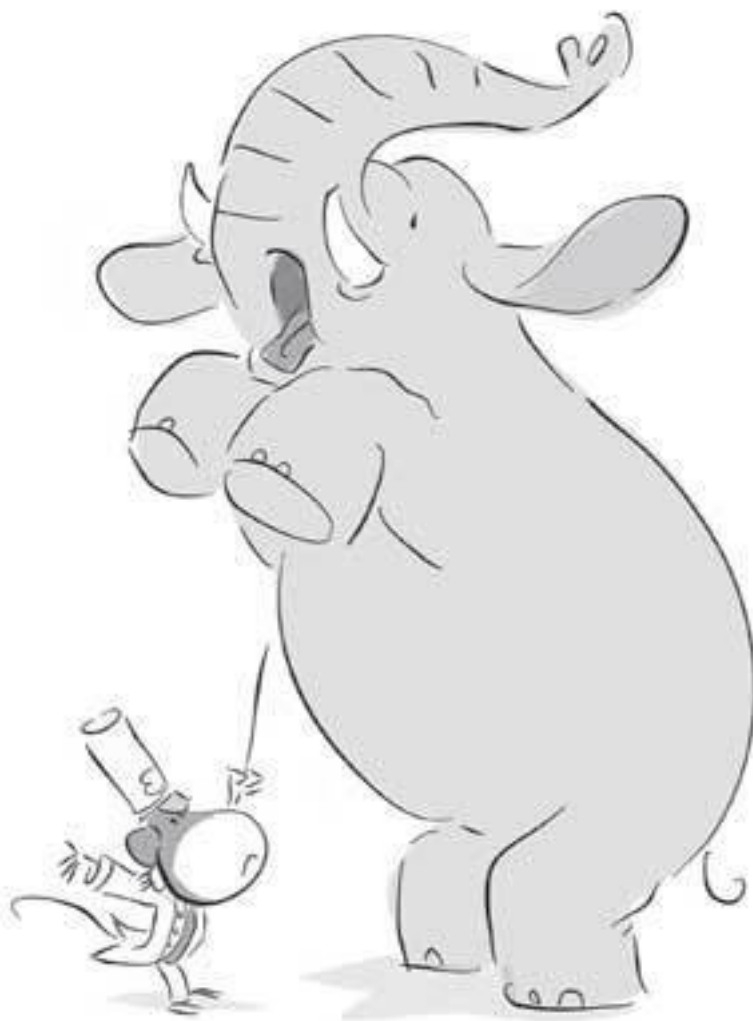
Когда воспоминание о грузовике вспыхивает в вашем сознании, обезьяна замечает это и делает предположение об уровне опасности. И тут же, без паузы, чтобы вы не раздумывали (нет времени, надо выжить!), подается сигнал тревоги в мозг. Когда обезьяна нажимает «тревожную кнопку», мы будто переносимся на тысячи лет назад, во времена пещерных предков, и наши реакции становятся очень простыми.

Тревога – это призыв к действию. Обезьяна кричит: *«У-у-у! Что-то не так. Сделай что-нибудь!»* И ваша реакция зависит от того, что вы испытывали в прошлом. Возможно, вы будете стоять в ступоре несколько секунд, ожидая, пока другие благополучно перейдут улицу. Но вы можете избежать этой ситуации в будущем или перебежать дорогу, устыдившись своего страха. Ведь это *смешно!*

Когда обезьяна использует свой механизм, наши действия действительно выглядят смешными. Как только ваш бойцовский рефлекс активируется, химические вещества, гормоны и эмоции, помимо миндалины, захватывают остальную часть мозга. Это довольно хорошее достижение для такого маленького, но ответственного органа!

Наша префронтальная кора, известная как исполнительный мозг, по сравнению с размером мозга обезьяны все равно что слон.

Это величайший когнитивный скачок в истории! Мозг – основной инструмент человека, при помощи которого был написан «Гамлет», изобретен iPhone, и возможно, когда-нибудь он найдет лекарство от рака. Тем не менее маленькая шаловливая обезьяна, используя незначительное беспокойство, может заставить этого могущественного слона встать на задние ноги и в ужасе трубить в хобот. Независимо от вашего ясного ума и превосходного зрения все искажается, если посмотреть на мир сквозь призму страха.



Угнетение

Как только обезьяна берет нас в плен, мы совершаем две простые ошибки. Во-первых, мы всегда переоцениваем угрозу. Каковы шансы появления другого грузовика именно в тот момент, когда вы переходите улицу? Практически нулевые. Но вы доверяете догадке дикой обезьяны внутри вас: *«У-у-у! Наверное, мне все это кажется! Меня точно собьет грузовик!»*

Вторая ошибка: мы недооцениваем свою способность справляться с отрицательными эмоциями и любой угрозой, если инцидент действительно случится. Пересекаем ли мы улицу или поднимаемся по лестнице – несчастные случаи все же происходят. Опасность может подстергать вас при выполнении любой задачи. Когда вы открываете рот, чтобы что-то сказать, вы можете кого-нибудь обидеть. *Но жизнь не останавливается, когда угрозы превращаются в реальность!*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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