

Алексей Герваш



# Причины тревогу

Почему ты вырос  
беспокойным  
и как это исправить



**Алексей Евгеньевич Герваш**  
**Приручи тревогу. Почему**  
**ты вырос беспокойным**  
**и как это исправить**  
**Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68053058](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68053058)*

*Приручи тревогу. Почему ты вырос беспокойным и как это исправить:*

*Питер; Санкт-Петербург; 2023*

*ISBN 978-5-4461-2262-2*

### **Аннотация**

Человек тревожный (Homo anxius) – многочисленный подвид Человека разумного (Homo sapiens), обитает повсеместно, имеет усталый вид, страдает от тревог, неврозов и фобий.

Если вы причисляете себя к Людям тревожным, то эта книга поможет вам освободиться от бесконечного прокручивания пугающих мыслей и заняться по-настоящему приятными вещами.

Что для этого нужно:

- определить причины своей тревожности;
- понять то, как тревожность проявляется именно у вас;
- использовать техники и упражнения для избавления от последствий детских травм;

- научиться осознавать и принимать свои чувства, выполняя специальные упражнения.

Именно этому и посвящена книга. Она заботливо написана Алексеем Гервашем – психологом, специалистом по лечению аэрофобии, чтобы, совмещая теорию и практику, вы сделали свою жизнь более счастливой и полноценной.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Часть первая	6
Глава 1	10
Влияние тревоги на психологическое и физиологическое здоровье	12
Давайте знакомиться	18
Разновидности тревоги: «полезная» и «вредная». Химия и нейробиология тревоги. Тревога о тревоге	22
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Алексей Герваш**  
**Приручи тревогу. Почему**  
**ты вырос беспокойным**  
**и как это исправить**

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

© Алексей Герваш, 2022

# **Часть первая**

## **Знакомимся с тревожностью**

Диане исполнилось 29 лет. Раньше она была достаточно спокойной и ничего не боялась. Но четыре года назад у нее родился сын, и с тех пор ее жизнь протекает в постоянном стрессе. Чем дальше, тем больше забот. Диана очень не любит нервничать и старается делать все, чтобы успокоиться. Парадоксальным образом, чем больше она объясняет себе, что нет причин для переживаний и что она не должна так на все реагировать, тем больше растет уровень ее тревоги.

В последнее время Диане стало сложно летать на самолетах. Необъяснимый страх накрывает ее уже на этапе покупки билетов. Она понимает, что испуг ее иррационален, но сделать ничего не может. Семь месяцев назад на приеме у косметолога Диана впервые узнала, что такое паническая атака. В ее жизни все чаще появляются странные, пугающие, не свойственные ей мысли, с которыми она пытается (увы, безуспешно) бороться. Тревога занимает как минимум половину ее жизни и особенно касается всего, что связано с сыном.

Диана не может понять, что с ней происходит. Она всегда была очень правильной, логичной девушкой. Закончила школу с золотой медалью, а институт – с красным дипломом. Диане стыдно за тревогу перед мужем, она старается скрыть

свое состояние. А еще она пытается не показывать страхи ребенку, чтобы не пугать его.

Однажды Диана рассказала о своем состоянии маме, но та отмахнулась со словами: «Ой, да ты с жиру бесишься. Не сочиняй, все у тебя хорошо, и достаток, и муж прекрасный, вот в наше время мы с отцом тянули лямку и не жаловались! Так что не придумывай. Лучше займись ребенком, а то он у тебя совсем плохо ест, вон, посмотри, какой худой».

После этого милого диалога у Дианы напрочь отпало желание обсуждать свои чувства с кем бы то ни было.

К тому же Диана в последнее время часто чувствует себя виноватой. Она припоминает, что такое случалось с ней и в детстве, но образы приходят несформированные, размытые, и она предпочитает об этом не думать. Диана считает, что только она является причиной своего состояния, и уж конечно стыдно перекладывать ответственность за свои неправильные и некомфортные переживания на кого-то еще. «Человек обязан контролировать свои чувства», – считала она.

Два года назад Диана вышла из декретного отпуска. Она всегда выполняет работу на отлично, делает даже больше, чем требуется. Недавно она осталась в офисе допоздна: в их отдел пришел новый начальник, и Диана не хотела показаться ему нетрудолюбивой, позволив себе уйти раньше него. Ей пришлось просить бабушку посидеть с ребенком, а обращаться за помощью ей всегда было очень сложно. Возвращаясь домой тем вечером, она чувствовала сильную и необъяс-

нимую тревогу.

Наша Леди Ди очень боится совершить промах, поэтому всегда все очень тщательно планирует, а выполнив, многократно перепроверяет. Она верит, что хороший сотрудник никогда не ошибается. Диана достаточно требовательна и к окружающим. Она часто критикует себя и других. Считает, что в мире слишком много разгильдяйства, и лучше, чем она, все равно никто не сделает, а значит, ей следует контролировать жизнь как можно внимательнее, чтобы не допустить промахов и оплошностей.

Диана переживает и о личной жизни. У нее прекрасный муж, но глубоко внутри она беспокоится. Неясный голос говорит ей, что в любой момент он может исчезнуть, что-то может произойти между ними, и она останется с ребенком одна. Конечно, Диана пытается гнать от себя такие мысли. Ей сложно ответить на вопрос, любит ли она мужа. «А что такое вообще любовь?» – спрашивает она себя и не находит ответа. В отношениях она часто уступает, чтобы избежать конфликтов. Ей проще промолчать или отступить, чем поспорить. Такое поведение она считает мудростью.

Диана очень хочет завести собаку, но боится, что не справится со сложностями, которые могут возникнуть. К тому же грязь и беспорядок в доме для нее совсем недопустимы, а собака – их источник.

Диана прекрасная подруга. Она готова на все ради друзей и близких, даже если это противоречит ее потребностям и



приоритетам. Как советский пионер, она всегда ставит общественные интересы выше личных. Потому что думать о себе – это эгоизм, а быть эгоистом – плохо. Поэтому ее родственники и друзья всегда знают, что Диана безотказна и всегда выручит, придет, поможет и выслушает. Чего бы ей это ни стоило и чем бы ни пришлось ради этого пожертвовать.

Бывает, что наша героиня подолгу пребывает в состоянии эмоционального перевозбуждения: ее мучает куча мыслей, тревога вплоть до панической атаки, потребность сделать что-то еще больше, еще лучше... В такие моменты у нее случается бессонница. А потом ни с того ни с сего эти состояния меняются на периоды депрессии, апатии, бессилия. Диана становится сонной, вялой и слабой. До следующего раза, когда на нее снова накатывает эмоциональное перевозбуждение.

В конце дня Диана часто ощущает себя измотанной постоянными тревогами. Она чувствует, что в ее жизни не хватает очень важного компонента. Но какого именно, понять не может. На вопрос, счастлива ли она, Диана не знает, что ответить.

# Глава 1

## Доверять нельзя контролировать

70 % людей глобально видят окружающую среду надежным и безопасным местом, где можно и нужно доверять людям, системам, технологиям, природе, своей психике и организму. Конечно, это доверие небезгранично и в определенных, из ряда вон выходящих ситуациях может быть утеряно. Но это не повлияет на отношение ко всему остальному миру. Он останется безопасным и заслуживающим доверия, а печальный эпизод посчитают лишь исключением из правила, которое, как известно, его лишь подтверждает.

Оставшиеся 30 % людей видят мир зеркальным образом: как место опасное, полное угроз и подвохов.

А как жить, если кругом угроза? Очевидно, только контролируя, ну или пытаясь контролировать. Постоянно и неустанно.

Контролировать себя. Свои мысли. Поступки. Чувства. Других людей. Их мысли, поступки и эмоции. Контролировать все вокруг: системы, механизмы, природу. Жизнь, наконец! Ведь она такая опасная и непредсказуемая.

Только вот большинство из вышеописанного не в нашей власти. На самом деле единственное, что мы действительно можем контролировать в единицу времени – это наша собственная поперечнополосатая мышца. К ней присоединены

все остальные мышцы, мускулы и сухожилия. Захотели – подняли руку, захотели – опустили. Вот этим и только этим мы можем распоряжаться в текущий момент. И все. Увы.

У нас нет власти над другими людьми, над природой, над прочностью моста, по которому над нами едет электричка, над большинством процессов в собственном организме. Над мыслями. Чувствами. Не верите? Попробуйте заставить правую пятку зачесаться прямо сейчас. Или запретите себе под страхом серьезного штрафа думать о мороженом всего минуту. Попробуйте волевым усилием влюбиться послезавтра в полдень в вашего дворника. Очевидно, что ничего из перечисленного у вас не получится.

Кстати, у тревожных людей тоже случаются моменты «нирваны», когда они чувствуют себя в безопасности. Но эти моменты – скорее исключение из общего правила «Мир опасен, жизнь полна угроз и требует контроля», которое его подтверждает.

Попытка повлиять на то, что контролировать невозможно, создает серьезный внутренний конфликт. Он сопровождается тревогой. Почему тревогой? Просто потому, что с помощью этого состояния наша психика обращает внимание на то, что этого внимания требует. Неразрешенный внутренний конфликт, безусловно, его требует! Так что психика делает свое дело и подключает механизм тревоги, то есть ведет себя абсолютно логично и естественно.

# **Влияние тревоги на психологическое и физиологическое здоровье**

Тревога сама по себе – это переживание, чувство. Любые эмоции нам зачем-то нужны. Основное их предназначение – обратить наше внимание на что-то важное.

Мы злимся? Возможно, наши границы нарушаются.

Обижаемся? Вероятно, по отношению к нам допущена несправедливость.

«Обрати внимание на эту несправедливость и вмешайся!» – сигнализирует наша психика.

Чувствуем зависть к соседу, купившему «феррари», о котором всю жизнь мечтали? Психика при помощи зависти сигнализирует: «Обрати внимание, возможно, тебе стоит использовать свое время и потенциал эффективнее, и тогда у тебя тоже появится “феррари”. Почему бы не прекратить скролить ленту прямо сейчас и не заняться написанием бизнес-плана?»

Видите, даже зависть (хотя нас учили, что это плохое и некрасивое чувство) абсолютно нормальна, полезна и даже необходима.

Тревога не исключение. Ее задача – обратить наше внимание на что-то как минимум необычное. «Как минимум», потому что еще одно предназначение тревоги – предостеречь нас от потенциально опасных ситуаций. Или от тех, которые

мы считаем таковыми.

Те самые 30 % людей, которым очень важно все контролировать, любые неподконтрольные ситуации воспринимают как опасные. И тревога выполняет свое прямое предназначение: старается их обезвредить или хотя бы обратить внимание на возможную проблему, пусть даже вымышленную.

Наша психика не знает, реальна ли опасность, и приравнивает надуманную угрозу к существующей.

Отличный пример – фильмы ужасов. Мы прекрасно понимаем, что опасность не настоящая, но тело и сознание реагируют на нее как на реальную. С точки зрения нашей психики «лучше перебдеть, чем недобдеть». Поэтому тревога – лишь часть механизма спасения и выживания, в котором нет ничего плохого.

В течение миллионов лет эволюции наши психика и тело программировались на периодическое переживание такого состояния. Именно оно позволяло пещерному человеку предвидеть нападение хищников. Именно беспокойство о здоровье потомства заставило придумать, как обогреть пещеру, а тревога о сытых животиках детей заставляла ходить на охоту.

Тревога о возможности быть изгнанным из племени и помереть в одиночестве в пасти тигра не позволяла нашим далеким предкам асоциально вести себя в пещере. В общем, это ощущение приносило и приносит много пользы.

Тревога, страх, ужас – все эти механизмы призваны нас защищать. А с эволюционной, физиологической точки зрения то, что служит для безопасности, не может вредить.

Вместе с тем механизм тревоги циклический и синусообразный. Всплески ее здоровы, нормальны и физиологичны, если это именно всплески.

Переживая это состояние, мы переходим в режим «решить проблему здесь и сейчас, сделай что-нибудь, иначе станет плохо». Такой режим очень полезен и абсолютно нам необходим, но в нем нельзя находиться постоянно. Он задуман природой не для того, чтобы сопровождать человека всю жизнь.

Когда мы тревожимся, организм вырабатывает соответствующий гормон – кортизол. Он необходим для мобилизации мозга и тела на борьбу с возможной угрозой или на поиск оптимального решения в сложной ситуации.

Под воздействием кортизола наша автономная нервная система активизируется, начинает «решать вопрос» и перестает заниматься всем остальным. А именно: управлять иммунитетом, поддерживать противовоспалительные функции, обеспечивать регенерацию клеток и так далее.

Говоря простым языком, в такие моменты наша автономная нервная система ставит борьбу с возникшей угрозой в приоритет над рутинными функциями поддержания здоровья и обеспечения нормальной жизнедеятельности. И хорошо, что так!

Ведь именно это позволяет нашему биологическому виду выживать, замечая потенциально опасные ситуации, переключаясь и концентрируясь на них. При условии что это происходит редко.

А что случается, если мы все время живем, ощущая надвигающуюся угрозу?

Наш мозг непрерывно вырабатывает кортизол, а автономная нервная система постоянно предпочитает борьбу с угрозой своим основным функциям, в том числе иммунным.

Вместо того чтобы контролировать деление клеток, под воздействием кортизола автономная нервная система пытается решить более важную и насущную проблему. Например, «а вдруг через три недели я приеду на важную деловую встречу, а свободного места на парковке не будет и я опоздаю?!»

Кортизол – наш друг, если навещает нас иногда.

В больших количествах и постоянно присутствуя, он крайне негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе. И не только на ней.

На наших хромосомах есть концевые участки, их называют теломеры. По функционалу они похожи на лошадиную подкову. Каждый раз при делении хромосомы длина теломер сокращается, как при ходьбе по асфальту стирается подкова лошади.

Только вот заново подковать хромосомы не получится: когда длина теломер становится критически малой, хромо-

сомы больше не делятся, и человек умирает. Длина тело-мер – это, по сути, индикатор физиологического времени, оставшегося нам в этой жизни.

Исследования показывают, что у человека с постоянно высоким уровнем кортизола в крови они существенно короче среднестатистического возрастного показателя. То есть постоянный и чрезмерный выброс кортизола сокращает жизнь.

Я расскажу вам об исследовании Social Stress Test, проведенном в Оксфорде.

Участников разделили на три группы и сказали, что им предстоит, стоя на сцене при большой аудитории, по очереди быстро вычитать в уме по 7, начиная с 1786. При этом любая ошибка любого из членов группы приведет к тому, что вся группа должна будет начать сначала. К тому же делать это надо, соревнуясь в скорости, а команда, которой первой удастся досчитать до 0, выиграет и получит денежный приз.

Если задача кажется вам не очень сложной, то учтите обещанное участникам эксперимента улюлюканье зрителей, негативные высказывания, поторапливание, посторонний шум, и вы поймете, насколько она на самом деле сложная.

Участники первой группы получили указание оставаться максимально спокойными, так как «стресс вреден для организма и снижает точность вычислений».

Второй группе сообщили, что «стресс – это полезнейшая



функция организма, абсолютно необходимая для улучшения и ускорения производительности и эффективности в напряженных ситуациях».

Третьей, контрольной, группе не сказали ничего.

В ходе эксперимента исследователи наблюдали за уровнем кортизола у участников всех групп. Напомню: постоянное и чрезмерное присутствие этого гормона крайне негативно сказывается на здоровье. Он необходим и полезен человеку, если присутствует иногда, и очень вреден, если вырабатывается постоянно.

В результате у участников из первой группы кортизол зашкаливал и оставался высоким еще длительное время после окончания эксперимента. В то время как у участников второй группы его уровень в процессе вычислений оставался достаточным, но не чрезмерно высоким и сошел на нет практически сразу по завершении эксперимента. Третья группа показала промежуточный между первыми двумя результат.

О чем говорит это исследование?

О том, что вреден не стресс, а попытки перестать его испытывать.

*Стремление оставаться спокойным в любой ситуации – это самый распространенный на свете невроз.*

## **ВЫВОДЫ**

1. Тревога – это абсолютно необходимая функция

психики.

2. Тревога не вредит нам, если это гость, который приходит и уходит. Но она не должна с нами жить.

3. Постоянная тревога, сопровождаемая высокими значениями кортизола, негативно влияет на иммунную и сердечно-сосудистую систему и сокращает продолжительность жизни.

4. Попытка не испытывать тревогу приводит к ее усилению.

## **Давайте знакомиться**

Своего первого тревожного пациента я встретил в 2008 году. С тех пор нескончаемым потоком беспокойные и мнительные люди побывали у меня на приеме лично или прошли мои онлайн-курсы.

Мне кажется, что во мне теперь живут два человека: я настоящий и я, мыслящий категориями тревожных пациентов.

Часто люди, прошедшие онлайн-курсы, пишут: «Алексей, это удивительно, откуда вы меня знаете так хорошо, ведь мы с вами никогда не общались?»

Знаю, потому что примерно у 13 000 человек с тревожно-мнительным складом личности, прошедших у меня терапию, обнаружились практически одинаковые корни и проявления проблемы.

В далеком 2008 году я, будучи пилотом и психологом, сосредоточился на лечении аэрофобии, что выглядело доволь-

но логичным.

Я придерживался школы когнитивно-поведенческой психотерапии, основной постулат которой звучит так: думай правильно, расслабься физиологически, действуй правильно, и почувствуешь себя спокойно.

Пришли первые успехи, и первые десятки моих учеников-аэрофобов поднялись в воздух после долгих лет полного избегания этого вида транспорта. Первые сотни моих выпускников стали летать гораздо спокойнее, контролируя мысли, занимаясь дыхательной и мышечной релаксацией, контролируя поведение.

Я уверовал в величие когнитивно-поведенческого подхода и даже говорил ученикам что-то вроде: «Какая разница, кто и почему отбирал у тебя игрушки в младшей группе детского сада № 12345?! Это никак не влияет на то, что ты делаешь в полете, и на то, какие мысли сейчас в твоей голове».

Однако чем больше лет проходило, чем больше случалось побед, тем больше я наблюдал случаев возврата аэрофобии.

Появились кейсы, когда аэрофобия не то что возвращалась, а вовсе не собиралась покидать моего пациента.

Я отнюдь не перфекционист и никогда не требовал от себя стопроцентного результата. Я понимал, что люди разные, их способность к восприятию информации отличается, как и самодисциплина.

Но вот что не давало мне покоя: многие мои пациенты, люди успешные и очень умные, просто не могли справиться

ся с задачей элементарного корректного мышления. Будучи сильнейшими личностями в жизни, в моменты тревоги они элементарно не контролировали свои действия.

Для меня стало очевидным, что проблема существенно глубже неверного мышления. Что-то заставляет докторов наук начинать рассуждать на уровне пятилетнего ребенка.

Человек в состоянии покоя говорил: «Окей, конечно, я все понял, так и поступлю», но при первых признаках страха начинал вести себя ровно противоположным образом.

В эти моменты когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) оказывалась бесполезной. Что-то глубокое и сильное мешало людям думать и поступать, как рекомендовали учебники по КПТ, чтобы избавиться от фобий, неврозов и панических атак.

Я глубже погрузился в тему. Стал копаться в причинах. Изучать общее между всеми людьми, которые боятся летать.

Так я понял, что страх полета не имеет ничего общего с самолетами и их безопасностью, а корень проблемы – в высочайшем уровне тревоги, в котором живут все без исключения люди, подверженные фобиям и паническим атакам.

Тогда я стал заниматься не только аэрофобией, но и клаустрофобией, паническим расстройством, неврозом навязчивых состояний (ОКР) – словом, всем тем, что является «платой за тревожность».

Продолжая изучать различные психотерапевтические школы, подходы и практики, параллельно я вел курсы и при-

нимал — очно и заочно — около 1000 тревожных людей в год. В моем календаре значились бесконечные курсы обучения у ведущих специалистов мира — работе с перфекционизмом, психотравмой, виной и стыдом, с памятью тела. Курсы по нейробиологии, эмоциональному интеллекту и многому другому. Бережно, по крупицам я собирал и складировал в памяти новейшие мировые исследования и опыт коллег.

Прошло десятилетие активной практики. За эти годы, наверное, я увидел и услышал о тревожности почти все. Мне удалось принципиально повлиять на жизнь многих тысяч человек не только в их взаимоотношениях с самолетами, но и во взаимодействии с миром в целом. Я абсолютно счастлив в профессиональном да и, пожалуй, в личном плане, ведь мои знания и опыт помогают людям меняться. Их жизни становятся проще, легче, в них остается меньше долженствования и критики, но появляется больше удовольствия от каждого прожитого дня.

В конце концов, наше время на этой планете очень ограничено, и день, потраченный на борьбу со своей сутью, на перфекционизм, на бесконечные требования к себе и к окружающим, на критику и самокритику, уже не вернуть.

Пришло время поделиться опытом с каждым, кто хотел бы существенно снизить уровень тревоги в своей жизни. Я приглашаю вас в путешествие к самым истокам тревожно-мнительного типа личности. Осознав их и изменив то, что в наших силах, мы сможем начать путь к переменам.

Я старался написать эту книгу простым и доступным языком.

Вас ждет множество теоретических знаний о тревоге и ее производных, а также огромное количество техник и упражнений.

Совместив теорию с практикой, вы сможете разорвать замкнутый круг тревог, неврозов и фобий. Вы существенно улучшите качество вашей жизни.

В добрый час!

## **Разновидности тревоги: «полезная» и «вредная». Химия и нейробиология тревоги. Тревога о тревоге**

Мы уже обсудили, что сама по себе тревога не вредна, а даже, наоборот, очень полезна и абсолютно необходима. Но она может нанести существенный ущерб, став чрезмерной и, главное, постоянной.

Что же создает эту самую постоянную и вредную тревогу?

Как я уже упомянул в рассказе об оксфордском эксперименте с устным счетом, основная ее причина — это попытка избежать ее и вообще не допустить в свою жизнь другие негативные чувства.

Если вы сильно беспокоитесь, что станете нервничать, и всячески пытаетесь оставаться спокойным в любой ситуации, это провоцирует еще большую тревогу. Потому что наш

мозг должен оставаться на страже двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю: «А не начну ли я тревожиться, нервничать или бояться?!»

*То есть сама тревога становится объектом тревоги.*

Мы попадаем в замкнутый круг, в котором гормон тревоги – уже знакомый вам кортизол – вырабатывается непрерывно, потому что само беспокойство или другие негативные эмоции воспринимаются как угроза.

Еще одна причина постоянной тревоги может скрываться в выученной модели «моя тревога меня защищает».

Многие видят в этом переживании некий оберег. «Пока я беспокоюсь, ничего плохого не случится». Конечно, это далеко от истины. Тревога – это наше внутреннее субъективное состояние, управляемое автономной нервной системой и не имеющее никакого отношения к внешним факторам. То, что произойдет с нами в будущем, в большой степени непредсказуемо и, конечно, не зависит от уровня кортизола в крови.

Но мы можем найти связь там, где ее нет, и начать верить в защитные свойства тревоги.

Например, представьте: вам восемь лет. Вы идете из школы с тройкой, ни о чем не беспокоясь. Однако дома вы сталкиваетесь с плохим настроением родителей, и их реакция на вашу оценку по русскому причиняет вам моральную или, не дай бог, физическую боль. «Окей, запомним», – говорит ваш мозг.

Через две недели ситуация повторяется. Вы несете домой тройку, только уже по математике. Теперь вы ждете ужасных событий, таких же, как случившиеся с вами две недели назад, и, естественно, беспокоитесь. Но на этот раз родители добры и веселы или им просто не до вашей оценки. «Пронесло», – думаете вы. А в нервной системе появляется запись: «Когда я нервничаю, я в безопасности. Но за спокойствие поплачусь». Поэтому тревога может неосознанно становиться щитом, задача которого – не допустить физической или душевной боли. Парадоксальным образом человек начинает стремиться все время чувствовать ее, «чтобы не вышло чего плохого».

Но мы уже говорили, что плата за такой «щит» очень высока: от разрушительного влияния кортизола до отсутствия ощущения полноценности и радости жизни.

Конечно, тревога – чувство, неприятное для большинства людей. А от таких переживаний вроде бы нужно избавляться, ведь так? Но... Давайте обсудим.

Во что нам обходится постоянная борьба с беспокойством и прочими «плохими» эмоциями?

*Во-первых*, когда мы боремся с неприятными, «плохими» чувствами, нам необходимо все время тревожиться: «А не посетит ли нас вдруг страшная и опасная тревога?» Верно?

Вашей психике приходится постоянно действовать в режиме «А вдруг?».

Например, «а вдруг меня охватит очень некомфортное



чувство? Это недопустимо, надо быть начеку 24/7».

В таком случае наша автономная нервная система тоже находится в постоянном режиме «на страже», вместо того чтобы поддерживать наше здоровье.

*Во-вторых*, если мы стараемся не допустить тяжелых и неприятных эмоций, нам крайне тяжело построить близкие отношения с другими людьми. Ведь и люди, и отношения всегда идут в комплекте как с приятными, так и с неприятными чувствами.

Если вы убеждены в недопустимости «плохих» чувств, вы постараетесь избегать по-настоящему близких отношений, «чтобы не разочароваться», «чтобы никто не обидел» или «чтобы не тревожиться, ведь вдруг любимая...».

Представьте себе семью, которая избегает любых конфликтных ситуаций, чтобы не дай бог не испытать «плохих» чувств. Такой союз заплатит высокую цену: в нем не будет хватать близости, интимности, доверия. «Вдруг я ей скажу что-то, что меня давно беспокоит, а она не так поймет, и возникнет конфликт, я переживу плохие эмоции. Лучше я промолчу, оставлю все в себе». В этот момент мы не думаем, что это «в себе» однажды взорвется, проявится в виде разрушительного скандала, развода или, не дай бог, инфаркта у скрытного человека.

Ни о какой душевной близости и доверии в такой семье не может идти и речи.

Вместе с тем именно близкие, доверительные отношения

помогают нам справляться с самыми трудными эмоциями, страхами и тревогами в нашей жизни.

Например, выброс кортизола – гормона стресса – тут же приводит к выбросу балансирующего гормона – окситоцина, известного также как «гормон близости и объятий».

Зачем? Чтобы мы искали помощи у близких для решения проблемы, вызвавшей изначальный выброс кортизола. То есть биологически мы запрограммированы на близкие отношения, они нам абсолютно необходимы. Но мы можем их избегать, опасаясь, что они приведут к негативным эмоциям.

*В-третьих*, стараясь избежать тревоги или любых других неприятных переживаний, мы можем легко упустить из виду информацию, которую несут эти чувства.

Эта информация может иметь принципиальное значение, вплоть до вопросов жизни и смерти.

В 2020 году сотни тысяч людей по всему миру умерли от пандемии лишь потому, что не вынесли тревоги и неопределенности. Из-за этого они стали вести себя нарочито небрежно, не соблюдая меры предосторожности и обесценивая риск тяжелого течения болезни.

Это классический пример того, как мы, избегая тяжелых чувств, блокируем их предназначение: обратить наше внимание на то, что действительно важно.

*В-четвертых*, стараясь сохранять безмятежность в любой ситуации, мы теряем способность успокаиваться.

Можно посмотреть на этот навык как на мышцу, которую

можно накачать в спортзале, и тогда она будет готова в любой момент прийти нам на помощь в случае необходимости. А можно никогда не давать ей никакой нагрузки. Очевидно, что в таком случае мышца атрофируется и перестает работать. То же самое происходит и с вагальным тормозом – механизмом успокоения и умиротворения нервной системы, о которой мы поговорим чуть позже.

Стараясь поддерживать автономную нервную систему в абсолютно спокойном состоянии, мы позволяем атрофироваться парасимпатической нервной системе, ответственной за успокоение и призванной уравнивать симпатическую, которая регулирует возбуждение.

В итоге она уже не сможет вернуть нас в спокойное состояние, если жизнь заставит нас так из него выйти.

Одна из самых распространенных ошибок, которую мы совершаем по отношению к своим неприятным чувствам, и особенно к тревоге и страху, – это попытка избавиться от них с помощью логических доводов.

«Ой, да ладно, прекрати уже волноваться. Сам посуди, что тут страшного? Перестань бояться...» – то и дело слышим мы от других и так же говорим себе сами. Всю жизнь, начиная с самого раннего возраста, мы получаем посыл «возьми себя в руки и немедленно перестань чувствовать то, что ты чувствуешь, но “не должен” чувствовать». Только вот как это сделать – взять и перестать, никто нам никогда не сообщал, не так ли?

Остается прийти к «логичному» выводу, что мы «должны» поразмыслить хорошенько, а потом взять и перестать. Перестать чувствовать страх, тревогу, беспокойство, стыд, вину, гнев, злость и многое другое. Просто взять подумать и перестать. Как-то так. Но только неясно как.

Чтобы понять абсурдность таких требований к себе, обратимся к трудам известного американского нейробиолога доктора Стивена Сигала. Откройте свою ладонь и посмотрите на нее. Удивительным образом она во многом копирует строение нашего мозга, поэтому на ее примере нам проще понять сложное (рис. 1.1).



**Рис. 1.1.** Думающий мозг в контакте с рептильным мозгом и лимбической системой

Итак, в нашей модели предплечье – то есть часть руки от локтя до запястья – это ствол головного мозга. Вся информация от тела и органов чувств проходит через него и поступает прежде всего в так называемый древний мозг, а точнее в его правое полушарие, отвечающее за эмоции. В нашей модели его представляет ладонь.

Этот мозг, который еще называют рептильным, необходим для спасения в экстренных ситуациях, и естественно, он всегда срабатывает первым. Структура его очень примитивна, в ней не происходит никаких умственных процессов и размышлений. Любое живое существо, даже самое простое, почувствовав угрозу, немедленно реагирует на нее. Даже если оно совсем не умеет думать и размышлять о философских материях и судьбах Вселенной.

А вот думающий мозг, или неокортекс, как раз умеет, и еще как! В нашей модели его символизируют все пальцы, кроме большого.

Это самый молодой и самый медленный мозг. Он может анализировать бесконечное количество альтернатив, копаться в деталях, строить закономерности, сомневаться в собственных решениях, взывать к опыту прошлого и много чего еще. Но все эти замечательные и абсолютно необходимые при создании биотехнологического стартапа функции требуют времени! А когда на голову падает кирпич, времени на рефлексию о причинах столь печального события и его возможных последствиях нет.

Если рептильный мозг есть у всего живого, то неокортексом обладают только приматы, и это здорово.

Как бы вы поступили на месте природы во время дизайна столь умного, сложного и медленного мозга? Ведь пока неокортекс думает, какие-нибудь шакалы вполне успели бы пообедать нашими пещерными предками.

Природа придумала простой ответ. Когда отдел нашего мозга, отвечающий за чувства, полагает, что мы в опасности, первое, что происходит – думающий мозг отключается. Это необходимо, чтобы не размышлять о несправедливости бытия в момент падения кирпича, а просто быстро отпрыгнуть в сторону. Мы сможем сполна насладиться размышлениями чуть позже. Это биологический императив.

В одном эксперименте британских ученых прохожих просили встать рядом с коробкой и предупреждали, что из нее через 60 секунд с громким звуком выскочит нечто. Прохожих просили постараться не испугаться, объясняя, что никакой угрозы предмет, который появится, не несет и что это необходимо для изучения механизма страха.

С помощью датчиков биологической обратной связи исследователи измеряли объективный уровень стресса участников в момент, когда из коробки с громким хлопком появлялась другая коробка.

# 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.