



Давид Х. Клемански,  
доктор психологии, профессор  
Йельского университета

Джошуа Э. Кертисс,  
исследователь эмоциональных  
расстройств, Йельский  
университет



## НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ТРЕВОГЕ РУЛИТЬ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ

Наука управления эмоциями и  
осознанность для преодоления  
страха и беспокойства



Мэтью Маккей, клинический психолог  
Патрик Фаннинг, профессиональный писатель, автор бестселлеров

## АМО ЦЕНКА



более  
800 000  
читателей

Проверенная программа  
когнитивных техник  
для улучшения и поддержки  
вашего **самоуважения**

## САМООЦЕНКА НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ТРЕВОГЕ РУЛИТЬ



**Джошуа Э. Кертисс**

**Патрик Фаннинг**

**Мэтью Маккей**

**Дэвид Х. Клемански**

**Не позволяйте тревоге  
рулить вашей жизнью. Наука  
управления эмоциями и  
осознанность для преодоления  
страха и беспокойства.  
Самооценка. Проверенная  
программа когнитивных  
техник для улучшения  
вашего самоуважения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69377956](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69377956)*

*Не позволяйте тревоге рулить вашей жизнью. Наука управления эмоциями и осознанность для преодоления страха и беспокойства.*

*Самооценка. Проверенная программа когнитивных техник для улучшения вашего самоуважения: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2023*

*ISBN 9785944370471*

## Аннотация

*Не позволяйте тревоге рулить вашей жизнью. Наука управления эмоциями и осознанность для преодоления страха и беспокойства*

Тревога – неизбежная часть человеческой жизни. Многие люди тревожатся ежедневно, и среди них – члены вашей семьи, друзья, коллеги по работе или учебе. Кто-то впадает в панику при виде насекомого или грызуна, других повергает в тревогу необходимость произнести речь перед публикой или поговорить по телефону. Некоторые хронически беспокоятся по поводу «наихудшего варианта развития событий», а кто-то боится покинуть относительно безопасный дом или столкнуться с напоминаниями о травматических эпизодах прошлого.

Практически все в нашей жизни потенциально может вызвать тревогу, но только в том случае, *если вы это позволите*. Другими словами, вполне реально управлять своей тревогой, изучив отношения с собственными эмоциями, вызывающими страх и беспокойство, и *приняв* их (а не избегая!).

Наша книга предназначена для того, чтобы обучить вас науке управления эмоциями, чтобы противостоять тревоге или снизить ее уровень.

*Самооценка. Проверенная программа когнитивных техник для улучшения и поддержки вашего самоуважения*

Могут ли люди быть успешны и в то же время иметь низкую самооценку? Или уважать себя, не веря в свои таланты и способности? Низкая самооценка – это тот самый демон, который

мешает вам высказывать свое мнение при коллегах, сковывает в компании малознакомых людей, заставляет соглашаться на низкую зарплату в кабинете начальника и избегать новых начинаний из-за банальной боязни не справиться. С помощью этой книги вы можете повысить свою самооценку самостоятельно, выбрав комфортный темп и подходящие упражнения. Ее авторы (профессор психологии и эксперт по психическому здоровью) предлагают проверенные методы когнитивно-поведенческой терапии, которые помогут вашему самоуважению вырасти. Вы обнаружите свойственные вам негативные утверждения о самом себе (и наверняка будете удивлены, сколько же их!) и измените их. Научитесь разрешать себе делать ошибки и достойно реагировать на критику, которая и есть один из главных врагов вашей самооценки.

# Содержание

Дэвид Х. Клемански, Джошуа Э. Кертисс	7
Предисловие	9
Введение	13
Обзор книги	14
Что такое тревога?	16
Что такое эмоциональная регуляция?	17
Что такое осознанность?	19
Как эмоциональная регуляция и осознанность помогут вам «перехитрить» тревогу	22
Почему мы написали эту книгу	25
Для кого эта книга	26
Использование книги в управлении тревогой	29
Использование онлайн-контента	30
1. Взаимосвязь тревоги, эмоций и осознанности	32
Что такое эмоции?	32
В чем заключается эмоциональная регуляция?	37
Связь между тревогой и эмоцией	42
Полезные и проблемные эмоции	44
Оценивание тревоги и эмоции	47

Тревога и эмоции и их взаимосвязь с осознанностью	58
В чем заключается осознанность?	62
2. Исправление погрешностей внимания	65
Внимание и наблюдение	66
Как тревога требует вашего внимания	73
Осознанный подход к вниманию	83
Как «переиграть» тревогу, развивая и практикуя навыки	86
Рекомендуемые упражнения	90
Конец ознакомительного фрагмента.	91

**Дэвид Х. Клемански,  
Джошуа Э. Кертисс  
Не позволяйте тревоге  
рулить вашей жизнью. Наука  
управления эмоциями и  
осознанность для преодоления  
страха и беспокойства**

Дэвид Х. Клемански,  
доктор психологии, профессор  
Йельского университета

Джошуа Э. Кертисс,  
исследователь эмоциональных  
расстройств, Йельский  
университет



David H. Klemanski, Joshua E. Curtiss

Don't let your anxiety run your life: using the science of emotion regulation and mindfulness to overcome fear and worry

Перевод с английского *Куприяновой Веры*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,  
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© 2016 by David H. Klemanski and Joshua E. Curtiss



# Предисловие

Страх и тревога – фундаментальные аспекты человеческого существования. Едва ли не каждый исследователь свойств человеческой натуры – от древнегреческих философов до Фрейда и современных ученых-психологов – пытался понять смысл этих переживаний. Люди, в отличие от других биологических видов, проводят много времени, думая о прошлых неудачах и беспокоясь о возможных предстоящих событиях. Когда мы чувствуем, что наше будущее неопределенно, мы испытываем тревогу.

Тревога – это настроение, ориентированное на будущее и связанное или даже обусловленное мыслительными процессами, причиняющими беспокойство. Когда мы тревожимся, наш разум фокусируется на будущем и на том, что в нем может пойти не так. Это в какой-то степени адаптивная реакция, поскольку она помогает нам подготовиться к будущему и нежелательным ситуациям: мотивирует приобретать страховки, обдумывать выход на пенсию и откладывать деньги на образование детей. Но та же самая способность предвидеть будущие события имеет свою цену в эмоциональном эквиваленте.

Что справедливо и для тех ситуаций, когда мы начинаем размышлять о событиях прошлого. Учиться на своих неудачах – это адаптивная способность, а постоянно «пережевы-

вать» прошлое – нет.

Привычка беспокоиться о будущем и размышлять о прошлом уводит от настоящего момента. Это характерная черта изнуряющей тревоги и депрессии. Тревожные расстройства – одно из самых распространенных психических состояний, близких к аффективным расстройствам и проблемам, вызванным употреблением психоактивных веществ.

Хотя лечение тревожных расстройств бывает достаточно эффективным, в этой сфере, как и во всякой другой, есть возможности совершенствования. Современные исследования эмоций позволяют предложить ряд конкретных инновационных методов, направленных на улучшение результатов борьбы с тревогой и сопутствующими проблемами. В этой замечательной книге, текст которой доступен и информативен для каждого, кто борется с тревогой, Дэвид Клемански и Джошуа Кертис дают конкретные рекомендации, которые помогут читателям эффективно работать над преодолением страха и тревоги, воспринимая при этом жизнь такой, какая она есть. Авторы четко разъясняют специальные стратегии борьбы со страхом и тревогой, основанные на современных исследованиях эмоций. Эти стратегии включают в себя выявление и анализ дезадаптивных мыслительных процессов, постоянное использование адаптивных техник эмоциональной регуляции и изменение дезадаптивных привычек. Практики, базирующиеся на осознанности, играют здесь центральную роль. Осознанность сложно опреде-

лить и измерить, но относительно легко практиковать. Предлагаемые стратегии побуждают человека уделять внимание настоящему моменту, не вынося о нем оценочных суждений. В результате их применения вы научитесь жить настоящим и избавитесь от дезадаптивных мыслей, связанных со страхом и тревогой.

Авторы книги проведут читателей через основные этапы преодоления тревоги: научат уделять внимание и противостоять ей, избегать ловушек мышления, гибко реагировать на собственные эмоции и принимать их, формировать адаптивные привычки и отвергать дезадаптивные. Применение этих стратегий даст вам возможность дистанцироваться от тревоги и импульсивной, немедленной реакции на свои чувства, рефлексировать, а не реагировать на тревогу, контролировать ее, не позволяя ей контролировать вас. А это ли не способ проживать жизнь здесь и сейчас, а не бесконечно строить планы!

Время драгоценно. У нас только одна жизнь, и каждому из нас выбирать, как провести время на этой земле. Можно и дальше следовать дезадаптивным привычкам, приводящим к тревоге и депрессии, а можно взять инициативу в свои руки и начать эту тревогу контролировать. Выбор за вами. Если вы выбираете второй вариант, продолжайте читать книгу и применяйте предложенные в ней стратегии. Вы ничего при этом не потеряете, кроме своей тревоги.

*Стефан Дж. Хофман, – профессор психологии, факультет*

*психологических исследований и изучения мозга Бостонского университета [www.bostonanxiety.org](http://www.bostonanxiety.org), автор книги «Эмоции в терапии: от науки к практике» [Guildford Press, 2016].*

# Введение

## Понять свою тревогу

Тревога – неизбежная часть человеческой жизни. Каждый человек на нашей планете в какой-то момент своей жизни испытывал тревогу. На самом деле многие люди тревожатся ежедневно, и среди них – члены вашей семьи, друзья, коллеги по работе или учебе. Кто-то впадает в панику при виде насекомого или грызуна, других повергает в тревогу необходимость произнести речь перед публикой или поговорить по телефону. Некоторые хронически беспокоятся по поводу «наихудшего варианта развития событий», а кто-то боится покинуть относительно безопасный дом или столкнуться с напоминаниями о травматических эпизодах прошлого. Практически все в нашей жизни потенциально может вызвать тревогу, но только в том случае, *если вы это позволите!* Другими словами, вполне возможно умело управлять своей тревогой, изучив отношения с собственными страхами и беспокойством и *приняв* их (а не избегая!). Не будем скрывать – дело это нелегкое, и мы не гарантируем, что вы больше никогда не будете чрезмерно тревожиться. Но мы сделаем все возможное, чтобы помочь вам справиться с тревогой и почувствовать себя более дееспособными и контролирующими свою повседневную жизнь.

Наша книга предназначена для того, чтобы преподать вам

науку осознанного управления своими эмоциями для снижения уровня тревожности, что, в свою очередь, поможет вам изменить отношение к страхам и беспокойствам и научиться противостоять тревоге. Кроме того, мы предложим несколько научно обоснованных стратегий, предполагающих одновременное использование осознанности и эмоциональной регуляции. Конечная цель этих стратегий – помочь вам сделать собственную жизнь более сбалансированной и приносящей удовлетворение.

## Обзор книги

Книга основана на двух основных психотерапевтических техниках – осознанности и эмоциональной регуляции, – которые направлены на уменьшение симптомов тревоги и сознательное регулирование собственных эмоций. Мы предложим вам комплексную модель осознанности и эмоциональной регуляции. Опираясь на достижения современной психологии, расскажем о стратегиях, которые можно использовать для снижения тревожности, улучшения повседневной функциональности и повышения качества жизни. И, памятуя о том, что наука об эмоциях не стоит на месте, обеспечим вас специальными умениями и навыками, основанными на фундаментальных исследованиях, чтобы вы смогли осознанно регулировать свои эмоции.

Прежде всего, мы сфокусируемся на природе тревоги и

интеграции теории и практики осознанности и техник регулирования эмоций. Затем рассмотрим определенные научные принципы и самые свежие исследования по теме научно обоснованных вмешательств, предоставив рациональное объяснение использования техник, позволяющих обвести собственную тревогу вокруг пальца. Прочитав эту книгу, вы научитесь осознанно:

- уделять внимание своей тревоге;
- противостоять тревоге, а не избегать ее;
- гибко реагировать на собственные эмоции;
- понижать уровень осознанных и неосознанных угроз своему эмоциональному благополучию;
- принимать свои эмоции;
- формировать долгосрочные привычки регулирования эмоций;
- избавляться от избегающих поведенческих стратегий;
- применять комплексную модель эмоциональной регуляции и осознанности для успешного преодоления тревоги.

Во введении мы познакомим вас с основными понятиями, включая определения, дадим базовую информацию и приведем примеры тревоги, эмоциональной регуляции и осознанности.

## Что такое тревога?

Тревога – это негативное настроенческое состояние, часто сопровождающееся физическими симптомами, именуемыми *физиологическим тонусом*. Это негативное состояние характеризуется нервозностью, дурными предчувствиями и мрачными представлениями о будущем, а также эмоциональными (страх, печаль, гнев) и поведенческими (избегание ситуаций и объектов, вызывающих тревогу) реакциями. Например, если во время отдыха в кресле вам на руку села оса, у вас могут появиться тревожные мысли типа «я не хочу, чтобы меня ужалили». Вы можете сильно испугаться и ощутить различные физические симптомы: ускоренное сердцебиение, учащенное дыхание и мышечное напряжение. Возможно, вы даже поведете себя порывисто: вскочите с кресла, спасаясь бегством, закричите или замашете руками, прогоняя осу.

Возьмем еще один пример. Представьте, что вы ведете машину по хайвею и вдруг замечаете в зеркале заднего вида полицейскую мигалку. Что именно вы подумаете? Как себя поведете? И как отреагирует ваше тело? Подумайте несколько секунд над каждым из этих вопросов или опишите свои реакции на листе бумаги. Ваша реакция на этот провоцирующий тревогу сценарий полностью зависит от того, *что вы думаете о данной ситуации и как вы на нее реагируете*.



Тревога – крайне субъективное переживание, то есть особое для каждого человека. Кроме того, тревога бывает разной по интенсивности: в одних и тех же ситуациях люди испытывают слабую или очень сильную тревогу. Когда она становится чрезмерной или выходит из-под контроля, это может быстро стать проблемой и повлиять на способность человека нормально функционировать. Если вы когда-либо испытывали проблемы с тревогой, вы определенно не одиноки! В тот или иной момент это случалось почти с каждым. Однако если ваша тревога не проходила в течение длительного времени, заставляла вас страдать либо избегать вызывающих ее объектов или существенно влияла на вашу жизнедеятельность, то она может оказаться симптомом психического расстройства. Есть три обширных категории диагностируемых тревожных состояний, и все они поддаются коррекции:

- Тревожные расстройства (специфические фобии, социальное тревожное расстройство, паническое расстройство, агорафобия и генерализованное тревожное расстройство).
- Обсессивно-компульсивные и смежные с ними расстройства.
- Травмо- и стрессогенные расстройства.

## **Что такое эмоциональная регуляция?**

Были ли вы когда-нибудь настолько встревожены, что у

вас начиналась дрожь, тремор? Может быть, вы задыхались или рыдали, когда вам не удавалось решить определенную задачу? Произносили ли гневные тирады из-за чего-то, что заставило вас тревожиться? Такого типа состояния обычно означают (во всяком случае, на какое-то время), что ваши эмоции не слишком хорошо регулируются. В психологии *эмоциональной регуляцией* называют ментальные и поведенческие процессы, при помощи которых люди влияют на свои и чужие ощущения. Как вы пытаетесь воздействовать на то, что чувствуете, когда ощущаете и как переживаете и выражаете это [Gross, 2008] – по сути и есть эмоциональная регуляция.

В современных научных теориях, касающихся эмоций и их регулирования, подчеркивается, что эмоции могут быть как полезными, так и вредными. С одной стороны, ваши эмоции способны облегчить ваши отношения и межличностные взаимодействия, улучшить запоминаемость важных событий и даже помочь вам вести себя определенным образом. С другой – эмоции могут возникнуть в неподходящее время, оказаться слишком сильными или не соответствующими ситуации. В зависимости от контекста, особенно в случаях, когда вы тревожитесь или боитесь, вам определенно пригодится умение осознанно влиять на свои эмоциональные реакции.

# Что такое осознанность?

Случалось ли с вами когда-нибудь такое: вы ехали в магазин и, добравшись до места, осознали, что почти ничего не помните о поездке? А может быть, вы читали книгу или смотрели телепередачу, а потом не смогли припомнить никаких деталей? Или, пытаясь сосредоточиться на работе или учебном проекте, постоянно отвлекаетесь на мысли о предстоящем событии – предположим, о посещении дантиста. Это распространенные примеры действий на автопилоте или, выражаясь точнее, действий без полного осознания текущего момента. Противоположностью «автопилота» является осознанность. *Осознанность* определяют как «направленность внимания... на цель в настоящий момент, без оценочных суждений» [Kabat-Zinn, 1994, p. 4]. В сущности, осознанность позволяет вам уделять больше внимания и своему внутреннему «я»: мыслям, чувствам, телесным ощущениям – и к окружающей вас в данный момент обстановке. Осознанность – не просто путь к лучшему самочувствию, а культивирование сознательного подхода к тревоге, умения противостоять своим мыслям, эмоциям и физиологическим симптомам в тревожных ситуациях и управлять ими.

Еще в древних традициях под «осознанностью» подразумевалось трансформирующее изменение взгляда на жизнь, которое облегчает отстраненное, лишённое суждений от-

ношение к собственным эмоциям. Практики осознанности иногда называют ее «голым вниманием». Она влечет за собой более полное понимание своих эмоций и окружающей среды, а также свободное от суждений принятие данного опыта. Осознанность не столько способствует попыткам изменить природу своих мыслей и переживаний, сколько помогает принять переживания с невозмутимостью и позволить мыслям и чувствам проходить через сознание, не вызывая реакции.

Современные исследования подтверждают терапевтическую ценность техник, базирующихся на осознанности для решения многих психологических проблем и лечения расстройств. Фактически осознанность стала основой ряда психологических методов, в частности, такого, как снятие стресса путем сосредоточения. Появляется все больше доказательств эффективности терапии, основанной на осознанности [Hoffmann et al., 2010], и важной роли нехватки осознанности при тревожных расстройствах [Curtis and Klemanski, 2014b].

Осознанность устойчиво ассоциируется с понижением уровня тревожности и улучшением самочувствия. Работа с тревогой, включавшая в себя практики осознанности, была весьма успешной. Терапия, базирующаяся на осознанности, поощряет определенный настрой: он помогает применять навыки преодоления подавляющих мыслительных стратегий, повышает осознанность поведения и способству-

ет гибкому обращению с эмоциями. Широкое распространение этих принципов в среде профессионалов, занимающихся психическим здоровьем, позволило им выяснить, что осознанность приводит к снижению тревожности и повышению общего качества жизни, отчасти из-за ее способности формировать эффективную эмоциональную регуляцию.

Со временем, по мере внедрения осознанности в вашу жизнь, она, скорее всего, произведет долгосрочные изменения в вашем самочувствии и качестве жизни. Результатом может стать снижение уровня неприятных ощущений и повышение уровня позитивных, как по интенсивности, так и по частоте [Brown and Ryan, 2003; Ortner, Kilner, and Zelazo, 2007; Chambers, Lo, and Allen, 2008], а также уменьшение ментального и физического стресса [Hoffman et al., 2010]. Осознанность также связана с повышением уровня защищенности и удовлетворенностью в отношениях [Barnes et al., 2007; Wachs and Cordova, 2007].

Вопрос, который часто возникает в связи с осознанностью, связан с ее источником и применением в коррекции тревоги и других психологических состояний. И хотя осознанность уходит корнями в восточные медитативные традиции, она не отсылает нас к определенной культурной идеологии или религиозной философии. Мы будем обсуждать осознанность в соответствии с современными научными теориями и возможностями их применения в сфере управления эмоциями и тревогой. Эта книга также познакомит вас

с практиками осознанности, которые имеют непосредственную терапевтическую ценность и дополняют навыки, описываемые в каждой главе. В главе 1 осознанность будет рассматриваться углубленно, но, если у вас останутся вопросы, мы призываем вас самостоятельно продолжить изучение ценности данного подхода в управлении тревогой и сопутствующими расстройствами.

## **Как эмоциональная регуляция и осознанность помогут вам «перехитрить» тревогу**

Удивительный факт, касающийся этих сфер психологических исследований (эмоциональной регуляции и осознанности), заключается в том, что у них много общего. Взятые в совокупности, они могут обеспечить очень мощную схему, помогающую справиться с неэффективным управлением эмоциями. И эмоциональная регуляция, и осознанность способствуют познанию и принятию эмоций, но делают это разными, хоть и взаимодополняющими способами.

Исследования эмоциональной регуляции дают нам основания полагать, что применение определенных стратегий в подходящем контексте может облегчить здоровое выражение и переживание эмоций. Однако не все стратегии одинаково полезны. Некоторые реакции на эмоции способны иметь долгосрочные негативные последствия, несмотря на

их кажущуюся благотворность. Возьмем для примера беспокойство. На первый взгляд, не так уж и плохо беспокоиться о потенциальной неудаче или о том, что может пойти в вашей жизни не так. Тратя много сил на обдумывание, как будут развиваться события, вы можете поверить, что лучше подготовлены к столкновению с источником вашей озабоченности. Но, несмотря на то что такого типа техники – это способ непосредственного реагирования на дискомфорт, и они, казалось бы, работают на опережение, что зачастую и является целью эмоциональной регуляции, на деле они могут оказаться чрезвычайно вредными. Беспокойство отражает *повторяющийся шаблон в мышлении*, который способствует излишне оценочной реакции на заботы и нежелательные эмоции. Это полностью противоречит ключевым принципам осознанности.

Соединение эмоциональной регуляции и осознанности создает универсальную основу, благодаря которой мы понимаем, *какие* стратегии работают (эмоциональная регуляция) и *когда* и *как* их следует применять (осознанность). Возьмем для примера стратегию «подавления экспрессии» или блокировки внешнего выражения эмоций. В долгосрочной перспективе эта чрезмерно реактивная стратегия, которая предполагает осознанные усилия по устранению из сознания эмоциональных переживаний как чего-то плохого, в большинстве случаев не работает. Она нарушает многие ключевые принципы полезной эмоциональной регуляции и осознанно-

сти и со временем приводит к непрерывному стрессу. Но есть способы, в рамках которых «подавление экспрессии» может быть трансформировано в более здоровую модель. Давайте о них и поговорим.

Представьте, что вы испытываете гнев в общественном месте. Основная цель здесь такая же, как и у «подавления экспрессии» (то есть не давать воли эмоциям на людях, не выражать ненадлежащим образом свою раздражительность). Однако, вместо жесткого сопротивления собственному гневу, вы, без оценочных суждений, просто даете ему пройти. Это тоже предотвращает нежелательные проявления раздражительности, но более здоровым способом. Вместо того чтобы подавлять гнев, думая о том, какая это плохая эмоция, вы поощряете нереактивное к нему отношение, которое позволит вам обрести покой и освободиться от желания вспылить.

В книге мы будем объяснять, как осознанно регулировать свои эмоции, которые могут быть особенно коварны, когда дело касается тревоги. Поскольку тревога проявляется во множестве форм – ментально, физически и поведенчески, – управление ею требует продуманной практики и осмотрительного использования техник, направленных на подлинные причины тревоги. Более того, вам будет полезно разобраться, почему эти техники работают именно так, а не иначе. И наконец, мы предложим перечень навыков, которые, как доказала научная психология, помогают людям справляться со всем разнообразием эмоций в различных ситуаци-



## Почему мы написали эту книгу

Мы еще не раз вернемся к обсуждению того, что тревога и страх в своей базовой форме – это полезные процессы, которые вносят свой вклад в нашу разумность, креативность, работоспособность и даже выживаемость. И тревога, и страх решают эволюционно и функционально полезные задачи: помогают что-то усвоить (например, когда вы вновь и вновь повторяете речь, которую вам предстоит произнести, добиваясь совершенства), способствуют установлению социальных контактов, позволяют избежать опасности. Однако в современном обществе тревога лежит в основе наиболее распространенных ментальных расстройств и весьма серьезно влияет на здоровье общества. По последним данным, примерно один из пяти взрослых людей в США страдает диагностируемым тревожным расстройством. Американцы тратят суммарно более 40 млрд в год на заботу о своем здоровье и сопутствующие расходы (медикаменты, визиты к врачам, терапию, самопомощь и т. п.), и это приблизительно одна треть от общих расходов на поддержание психического здоровья в стране. Люди с тревожными расстройствами в три-пять раз чаще обращаются за помощью, чем те, у кого их нет. Более того, многие люди находятся в группе риска по развитию вторичных тревожных расстройств или даже нару-

шений, подобных депрессии.

Несмотря на высокие статистические показатели тревожных расстройств и их дестабилизирующее влияние на экономику, только 35 % людей с диагностируемым тревожным состоянием получают какую-либо профессиональную помощь. Это означает, что почти две трети американцев, страдающих тревожными расстройствами, не получают помощи в устранении симптомов, влияющих на их способность функционировать дома, на работе, в учебном заведении или в общественной жизни. Это должно стать мотивацией для психологов и других специалистов по ментальному здоровью к созданию инновационных способов уменьшения общего бремени тревожных расстройств. Один из таких способов – помогать людям, включая тех, кому требуется помощь в решении проблем тревожности, тех, кто уже пытается лечиться, и тех, кто хочет снизить риск возникновения подобных проблем, уменьшить проявления тревоги методами, основанными на научных принципах. Мы писали эту книгу именно с таким замыслом.

## **Для кого эта книга**

Эта книга – для любого человека, у которого есть желание лучше справляться со своей тревогой и в конечном счете «переиграть» ее. Тревогу когда-либо испытывает каждый из нас, но ее последствия – то, как вы себя чувствуете, бу-

дучи встревоженным, – у разных людей могут быть разными. Для некоторых она становится причиной легкого раздражения или досады, а другие могут быть ею невероятно подавлены или даже обессилены. Независимо от того, в какой части этого спектра находятся ваши симптомы, вы можете использовать нашу книгу как основанный на эмпирических данных самоучитель по управлению повседневными симптомами тревоги. Информация и практические рекомендации, представленные в книге, призваны помочь вам добиться осознанного уменьшения тревожности за счет нового ее восприятия, изменения реакций на эмоции и приобретения новых привычек, позволяющих умело противостоять тревоге и «обыгрывать» ее. Мы хотим дать любому, кому нужна помощь в управлении тревогой, исчерпывающее и комплексное руководство к действию на каждый день.

Книга будет полезна и для тех, у кого нет больших проблем с тревогой или диагностируемого состояния, но кто испытывает бесполезную и ненужную тревогу время от времени. По сути, многие принципы и навыки, описываемые в книге, применимы для любого человека. И пусть у вас нет необходимости учиться осознанности или управлению эмоциями для борьбы с тревогой – вполне достаточно стремления изучить материал и применять его на практике.

Мы призываем всех читателей заниматься по этой книге с той же отдачей, с какой они занимаются улучшением любого другого аспекта своей жизни. Если вы хотите иметь те-

ло атлета мирового класса, то должны ежедневно тренироваться; если хотите иметь интеллект выдающегося ученого, то должны пройти сложный академический курс обучения; если хотите стать миллиардером, то должны добиваться финансового успеха путем грамотных вложений. А если хотите перестроить свое сознание (мысли и эмоции) и свое тело (то, как вы реагируете на тревогу), чтобы укрепить ментальное здоровье, важно, чтобы вы стремились включить в свою повседневную жизнь идеи и навыки, которые почерпнете из этой книги.

Эта книга может принести пользу и специалистам по психическому и физическому здоровью, которые работают с людьми, испытывающими излишнюю тревожность. Многие навыки, которыми мы предлагаем овладеть, легко адаптировать к нуждам психотерапии или использовать как дополнение к профессиональным терапевтическим услугам. Однако наша книга отнюдь не заменяет профессиональную помощь специалистов, особенно если вы считаете, что не способны справиться с тревогой самостоятельно. Если вы уже проходили лечение по поводу каких-либо психологических состояний, советуем вам обсудить содержание книги с вашим психотерапевтом или консультантом. Если же у вас возникают мысли о самоубийстве или причинении себе вреда, немедленно обратитесь за помощью к психотерапевту-профессионалу или для начала – просто к врачу.

# **Использование книги в управлении тревогой**

Эта книга – одна из первых, предлагающих комплексную модель осознанности и эмоциональной регуляции. Ее цель – помочь вам сократить тревожные симптомы и научиться управлять ими, вмешиваясь в процесс научно обоснованным образом. Каждая глава базируется на достоверных данных психологической науки, которые применяются в сфере осознанного управления эмоциями с целью контроля над тревожным настроением. Мы предоставим информацию в доступном виде и объясним, как применять научные понятия в повседневной жизни. Во многих книгах говорится о том, чем может быть полезно понимание эмоций, и даются советы, касающиеся снижения уровня тревоги. Однако в этой книге мы разбираем тесную связь между тревогой и эмоциями, а также то, как осознанное регулирование эмоций помогает существенно улучшить вашу повседневную жизнь, включая социальные взаимодействия, рабочие обязательства и семейные обязанности.

В каждой главе обсуждается ряд навыков, которые помогут вам по-разному реагировать на тревогу и думать о ней. Очень часто привычные способы решения проблем и поведения в определенных ситуациях порождают тревогу. С другой стороны, некоторые привычки, которые сформиро-

ровались у вас для управления тревогой, способны работать очень эффективно. Замечая, что определенная стратегия управления для вас действенна, обязательно занесите ее в блокнот или электронное приложение, чтобы использовать в будущем. От привычек, которые оказались для вас неэффективными, мы хотим помочь вам избавиться и выработать взамен полезные, действенные навыки управления тревогой.

Если вы всерьез намерены «перехитрить» свою тревогу, то наверняка сочтете эту книгу ценной, так как в ней рассмотрены различные психологические теории тревоги и их связь с эмоциями и автоматическими моделями мышления. Мы научим вас, как и когда уделять внимание тревоге, как менее остро реагировать на тревожные эмоции и что делать, когда вы чувствуете, что тревога вас захлестывает. Мы также обсудим, как избежать негативных схем мышления, которые являются не чем иным, как тревожной ловушкой. В книге будет представлен обзор сознательного и бессознательного способов переработки информации – каждый из них вносит свой вклад в возникновение тревоги.

## **Использование онлайн-контента**

Веб-сайт, посвященный этой книге [<http://www.newharbinger.com/34169>], содержит аудиозаписи, рабочие таблицы и т. п. Там вы найдете дополнительные рекомендации и упражнения, иллюстрирующие понятия и инструкции,

содержащиеся в главах книги. Можно загрузить упражнения по осознанности в виде аудиофайлов и прослушивать их «по пути». Это приблизит содержание книги к вашей жизни, не прерывая ее активного течения. Также вы найдете на сайте формы для отслеживания тех навыков, о которых пойдет речь, советы по их применению в повседневных ситуациях и ссылки на источники для дальнейших исследований.

# 1. Взаимосвязь тревоги, эмоций и осознанности

Эмоции могут выполнять множество задач. Они улучшают внимание и направляют ваше поведение по тем путям, которые помогают достигать целей. Так, психологи утверждают, что эмоции обладают *функциональной* ценностью. Например, если вы во время прогулки столкнулись со скунсом, эмоциональная реакция в виде испуга не только повысит вашу концентрацию, но и поможет вам медленно отступить, чтобы не быть облитым его струей. Ученые полагают, что многие эмоции, даже те, что поначалу нам неприятны – например, тревога, – также имеют свое эволюционное предназначение и могут быть лучше поняты как функциональные ментальные процессы. И хотя это утверждение, возможно, трудновато принять в отношении тревоги, ваши представления изменятся, когда вы узнаете, как наше текущее определение эмоции применяется именно к тревоге. Изучив все особенности тревоги, вы сможете лучше понять, почему она заставляет вас действовать и думать в опасных ситуациях именно так, а не иначе.

## Что такое эмоции?

Хотя ученые много занимались исследованиями приро-



ды эмоций, им было непросто дать четкое определение термину «эмоции». Дело в том, что это чрезвычайно широкое и сложное понятие. Зачастую люди думают об общих понятиях, связанных с эмоциями, таких как «чувства» или «настроения», или приводят такие примеры эмоций, как «радость», «страх», «печаль», «удивление». Однако, затрудняясь назвать ключевые характеристики, применимые к широкому спектру индивидуальных эмоциональных состояний, мы все удаляемся от подлинного значения слова «эмоции».

Следующее упражнение даст вам подсказку и поможет выявить большинство свойств, присущих эмоциям.

## ПРАКТИКА

*Закройте глаза и вспомните ситуацию, в которой вы испытали очень сильную эмоцию – например, счастье или гнев. Поразмышляйте, что произошло непосредственно перед возникновением эмоции: какие конкретно события или взаимодействия повлияли на вашу реакцию? Подумайте, какие субъективные и физические ощущения сопровождали данное эмоциональное состояние. Сосредоточьтесь на том, что вас заставила сделать эта эмоция. (Очень вероятно, что сильная эмоция, такая как счастье или гнев, побудила вас отреагировать определенным образом.)*

Клаус Шерер, выдающийся исследователь-психолог, со-

здал очень наглядную и общедоступную схему для понимания функций и природы эмоций. Важным аспектом *процессуально-компонентной модели* Шерера [Scherer, 2005] является то, что она выходит за рамки распространенного убеждения, что эмоции сводятся исключительно к ощущениям. Напротив, эмоции рассматриваются как многогранный процесс, включающий в себя *когнитивные оценки, физические симптомы, образ действий, коммуникативное выражение и ощущения*.

Представьте, что вы идете с друзьями по дорожке и вдруг прямо перед собой видите нечто, похожее на змею. В первую очередь эта ситуация требует *когнитивной оценки*, или суждения, действительно ли этот объект является змеей. Ведь он может оказаться много чем: куском веревки, перекрученной веткой или и правда змеей. Прежде чем отреагировать, вы должны суметь оценить, опасен ли объект и заслуживает ли он эмоциональной реакции. Критерии опасности, в зависимости от ситуации, могут быть разными. Было бы крайне неэффективно и утомительно воспринимать абсолютно все мало-мальски пугающее как настоящую опасность, хотя, с другой стороны, недооценивать потенциальную опасность и сбрасывать ее со счетов может быть рискованно. Вот почему особенно важно поддерживать эмоциональный баланс, не отрываясь от реальности и точно определяя, что может произойти.

После того как вы идентифицировали объект как змею,

возникает телесная и ментальная реакция, которая призвана облегчить вам поведение, направленное на решение задачи. Другими словами, *физические симптомы* совпадают с субъективными *ощущениями*, чтобы донести важные сообщения, касающиеся природы внешнего возбудителя (змеи). Эти физические симптомы могут включать в себя сердцебиение, потоотделение, учащенное дыхание – и все они вносят свой вклад в субъективное ощущение страха. Физические симптомы и ощущения иногда называют «эмпирическими компонентами» эмоций, так как они являются классическими аспектами эмоций, непосредственно воспринимаемыми и переживаемыми людьми. Когда они приходят, вы вряд ли сидите и ничего не предпринимаете. Они нужны для того, чтобы мотивировать вас к действию! Это то, что люди называют реакцией «бей или беги»: вы либо противостоите опасности, либо спасаетесь бегством. Эти *схемы действий* позволяют вам адаптивно реагировать на различные ситуации и помогают добиться наилучшего результата из возможных в данных обстоятельствах. Например, вы можете определить, что змея ядовита и что вам нужно бежать. Ваш страх – как сигнал тревоги для вашего тела. Когда вы сталкиваетесь с настоящей опасностью, такой как ядовитая змея, у вас не остается времени для длительных, подробных размышлений о том, как нужно поступить. Реагировать надо мгновенно и таким образом, чтобы сохранить свое здоровье. Эмоции способны простимулировать быстрое и эффективное действие.

Наконец, у вас может возникнуть потребность *сообщить* о своем эмоциональном состоянии и намерениях другим людям. Например, вы можете сказать друзьям, что всем им нужно срочно спастись, чтобы избежать опасности. Или же захотите сообщить о своем намерении защитить себя и встретить опасность лицом к лицу. Такое выражение эмоций, вербальное или невербальное, зачастую облегчает само действие и сопровождает его. Важность идентификации эмоций и передачи их другим очевидна с эволюционной точки зрения. Люди – общественно-ориентированные существа, которые ценят выражение эмоций и общение. Подобное поведение порождает ощущение сплоченности и снабжает других важной информацией, касающейся окружающей среды. Таким образом, эмоции очень помогают вам и тем, кто вас окружает, выживать и быть успешными.

Модель обработки компонентов работает с любым типом эмоций. Несомненно, вы легко сможете проследить, как ваша оценка ситуации приводит к ощущению печали или счастья и как печаль или счастье направляют ваши поведенческие реакции на достижение определенных целей (например, научиться решать проблему перед лицом неудачи или потери). Но, хотя прояснение природы эмоций и позволяет нам более детально обсуждать тревогу, это лишь часть пазла. Способность управлять эмоциями или гибко регулировать их чрезвычайно важна для ментального здоровья. И это наша следующая тема.

## ПРАКТИКА

*Вспомните о каком-нибудь недавнем эпизоде, когда вы испытывали отвращение. Воспроизведите в памяти свою первоначальную оценку объекта или ситуации, которые его вызвали. Идентифицируйте свои чувства, физические ощущения и образ действия, ассоциирующиеся с данным опытом. Когда вам станет комфортно выполнять это упражнение, мы попросим вас попытаться сделать то же самое с другими эмоциями.*

## В чем заключается эмоциональная регуляция?

Как мы уже упоминали выше, эмоции по своей природе целесообразны. Они могут направить и привести вас к цели достаточно эффективными способами. Однако связь между эмоциями и действиями не односторонняя и не ограничивается схемой «эмоции приводят к определенному поведению». Вы способны влиять на собственный эмоциональный опыт. Эмоциональная регуляция – это «процессы, посредством которых люди влияют на характер собственных эмоций и на то, как они их переживают и выражают» [Gross, 1998, p. 275]. Как и сами эмоции, эмоциональная регуля-

ция – сложный феномен, которому нелегко дать определение. Тем не менее исследования выявили некоторые ее ключевые характеристики, и они заслуживают упоминания.

Основываясь на современных представлениях об эмоциях, Джеймс Гросс (1998) разработал весьма влиятельную теорию эмоциональной регуляции, которую он назвал *процессуальной моделью*. В этой модели пять разных процессов разворачиваются во времени и вносят свой вклад в выражение и регулирование эмоций. Прежде чем испытать эмоцию, вы можете прибегнуть к ориентированному на будущее процессу, именуемому *отбором ситуаций*. Другими словами, у вас есть возможность осознанно делать выбор: участвовать в определенных ситуациях, которые принесут, вероятнее всего, приятные эмоции, и избегать те, что порождают эмоции неприятные. Например, вы когда-нибудь пытались избежать встречи с начальником, потому что в его присутствии чувствовали себя тревожно и некомфортно? Решая целенаправленно избегать его, вы тем самым снижаете вероятность возникновения такого рода неприятных эмоций. И напротив, стараясь проводить время с любимыми друзьями, мы, можно сказать, ищем способы выбора ситуаций, доставляющих позитивные эмоции. Как вы поймете позднее, дисфункциональные способы использования отбора ситуаций часто бывают причиной тревоги и других подобных эмоций.

Если невозможно избежать ситуации, провоцирующей тревогу, вы можете изменить свое эмоциональное состоя-

ние путем ее *модификации*. Другими словами, вы сохраняете влияние на то, как развитие ситуации воздействует на эмоции. Вообразите, что вы, проводя презентацию, запинаетесь на каждом слове. Разумеется, вы очень огорчаетесь, не исключено, что даже цепенеете. Ваше сознание переполнено мыслями о том, что о вас думает аудитория, и этого достаточно для очень неприятных переживаний. Однако представьте, что вы задействуете юмор, чтобы сгладить ситуацию. Шутки по поводу ваших запинок помогут всем расслабиться и облегчат ношу, которую вы на себя взвалили. Таким образом, совершая недвусмысленные попытки изменить природу трудной для вас ситуации, а не просто смиряясь с ней, вы можете прийти к совершенно иному эмоциональному опыту.

Даже если способов изменить происходящее нет, вы можете попытаться изменить свое восприятие ситуации, используя *внимание*. Фокусируя его на определенных особенностях текущей обстановки или, наоборот, стараясь не сосредотачиваться на них, вы имеете возможность усилить или ослабить интенсивность эмоции. Представьте, что вы в магазине со своей мамой, и она говорит что-то огорчительное для вас в присутствии продавца. Отвлекая себя и перемещая фокус внимания от маминых комментариев и реакции продавца, вы сможете ограничить степень испытываемого стыда или расстройства. Более того, вам можно использовать *когнитивные оценки*, то есть то, как вы определяете ситуацию, чтобы повлиять на ее восприятие и значимость эмоции. На-

пример, вместо того чтобы воспринимать комментарии мамы как тревожные и унижительные, вы можете подумать, что никогда больше не увидите этого продавца. И не имеет никакого значения, что он о вас подумает, так как его мнение никоим образом не повлияет на ваше будущее.

Последний процесс – это *модуляция ответа*. Это попытка прямого влияния на образ действий, провоцируемый эмоцией. Такие попытки могут быть физическими, ментальными или поведенческими. Высокий уровень тревожности способен мотивировать вас к максимально возможному избеганию пугающих вас ситуаций или людей. Если брать сценарий со «страшным» боссом, то, если встречи с ним избежать невозможно, вы будете стараться поговорить как можно быстрее и скрыться с его глаз. Ваша реакция на стратегию избегания может повлиять на ваше эмоциональное состояние в целом. Один вариант – принять свою тревогу и желать избежать встречи с начальником, но не позволять этим устремлениям диктовать вам возможный образ действий. Оказываясь в этой пугающей ситуации, вы можете изменить свою естественную реакцию на нее. Другой распространенный пример модуляции ответа – подавление. Допустим, высокий уровень гнева может принудить вас накинуться на кого угодно или что угодно, вызвавшее недовольство. Однако во многих ситуациях подобное поведение недопустимо. Если вы находитесь на людях, крики или нервный срыв привлекут нежелательное внимание. И могут потребоваться осознанные уси-



лия по подавлению или снижению проявлений гнева.

## ПРАКТИКА

*Вспомните недавние эпизоды из жизни, когда вы регулировали свои эмоции, задействуя различные процессы (отбор ситуаций, модификацию ситуации, внимание, когнитивные оценки, модуляцию ответа). Подумайте, как вы выбрали и модифицировали ситуацию, как ваша интерпретация и использование фокуса внимания повлияли на ваши эмоции, и попытались ли вы изменить образ действий, к которому они вас подталкивали.*

Имея в виду эти модели эмоции и эмоциональной регуляции, мы посвящаем оставшуюся (и большую!) часть книги конкретным вариантам неправильного подхода к эмоциональной регуляции и тому, как вам справиться с этими сложностями. Успешное регулирование эмоций требует немалой гибкости и знания, когда именно использовать определенные стратегии. Проводилось немало исследований на тему влияния различных стратегий эмоциональной регуляции на ментальное здоровье и тревогу. Наш комплексный подход к эмоциональной регуляции и осознанности (наша следующая тема) позволит определить, при каких условиях следует применять те или иные техники и почему данные стратегии работают именно так, а не иначе.

# Связь между тревогой и эмоцией

В любой ситуации появлению тревоги предшествуют мысли и представления об этой ситуации. То есть это ваша уверенность в существовании угрозы заставляет вас чувствовать тревогу.

Представьте, что вы собираетесь произносить речь. Бросив взгляд на аудиторию, вы осознаете, что если выступление не удастся, это будет иметь для вас определенные последствия. Другими словами, тот факт, что вы можете не оправдать ожиданий слушателей, заставляет вас беспокоиться, как вы выглядите в их глазах, и бояться негативной оценки. Но это только один из вариантов оценки ситуации. Другой – воспринимать речь как приятную возможность проявить себя. Такая оценка в гораздо меньшей степени чревата тревогой. Таким образом, полномасштабную тревожность питает именно оценка потенциальной опасности ситуации.

Если вы воспринимаете свое выступление как нечто страшное, последует ряд физических и субъективных ощущений. Это именно те ощущения, которые люди чаще всего ассоциируют с тревогой, поскольку они способны вызвать определенный дискомфорт и стресс. Тревожные эмоции вызывают учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, потливость и общее физиологическое возбуждение. Данные симптомы усиливают субъективные ощущения бес-

покойства и страха. Как уже упоминалось выше, в подобных ситуациях может активироваться реакция «бей или беги», которая подталкивает к поведению, ориентированному либо на избегание опасности, либо на сопротивление. Возможно, вы почувствуете потребность прибегнуть к той или иной форме *безопасного поведения*. Такое поведение подразумевает попытки временно подавить чувство тревоги, избегая того, что кажется опасным. Продолжим рассматривать ситуацию с речью: вы можете все время смотреть только в свои записи, отвлекая себя и стараясь не бросать пристальных взглядов на аудиторию. Или же скомкать выступление, а то и резко прервать его, чтобы избежать опасности, которая, как вам кажется, исходит от аудитории. Реальна эта опасность или нет, ваша тревога координирует различные физические и ментальные системы, чтобы вы могли отреагировать сопротивлением или бегством от возможной угрозы.

В данном контексте важно иметь в виду ключевое различие, которое некоторые исследователи проводят между страхом и тревогой: если страх часто ассоциируется с определенным импульсом, порождаемым сиюминутным риском, тревога представляет собой выжидательный подход к неким неопределенным опасностям в будущем. Тревога поддерживает в нас неопределенное чувство боязни, что произойдет что-то плохое. Вздвинутое состояние, ощущение «как на иголках» приводят к повышенному уровню стресса, характерному для продолжительной тревоги. Это правда, что бы-

вают периоды, когда постоянный уровень тревожности помогает людям оставаться начеку, поскольку в любой момент может произойти что-то плохое, например, начаться военные действия или возникнуть непреодолимые финансовые трудности. Однако в большинстве случаев длительная тревога не бывает благотворной, поэтому для нас важно провести границу между полезными и бесполезными проявлениями страха.

## **Полезные и проблемные эмоции**

Впрочем, наши рассуждения об эмоциях и тревоге могут показаться несколько парадоксальными, так как мы часто говорим об адаптивной, функциональной ценности эмоций, но при этом именно они вызывают и ваши проблемы. Возможна ли такая двойственность? Действительно, временный страх, возникающий в контексте нападения хищника или внезапного громкого шума, помогает вам избежать реальной опасности. Но некоторые случаи боязни и настороженности мешают людям вести нормальную счастливую жизнь. Отчасти причиной этого является различие, которое мы уже провели между тревогой и страхом. Определенные проявления эмоций и реакции на них, которые, можно сказать, и делают нас людьми, могут влиять на качество жизни и вызывать серьезный стресс.

Человеческие существа обладают весьма сложными ин-

теллектуальными и когнитивными способностями.

Одно из последствий этого заключается в умении придавать метафорическую значимость многим ситуациям и думать о будущих событиях, оперируя абстрактными понятиями. Нередко мы «чувствуем» возможную опасность, когда она нам вовсе не грозит. Как гласит пословица, «береженого Бог бережет». Лучше спланировать все заранее и быть готовым к худшему варианту развития событий.

Все мы знаем, что в мире и в нашем будущем присутствует неопределенность, а тревога – способ к ней подготовиться. Проблема с крайними формами тревоги заключается в том, что они побуждают нас завышать вероятность опасности. Как мы уже говорили, тревога может заставить вас поверить, что даже самая мирная ситуация таит в себе угрозу. Вернемся к примеру с публичной речью. Как минимум половина аудитории не заметит небольших запинок и не отслежит дословно содержания вашей речи. Когда вы чувствуете себя настолько уязвимым, что вам кажется, будто слушатели анализируют каждое ваше слово и действие, это может перевести ваше тело и сознание в «защитный режим». Вы чувствуете опасность или предвидите высокие социальные издержки, которые повлекут за собой большой стресс и замешательство, чем это в действительности диктует ситуация. Эта тревога имеет тенденцию к генерализации, то есть впоследствии вы распространяете данный опыт на другие ситуации и контексты. Она выходит за рамки текущей обстанов-

ки и превращается в более общее беспокойство по поводу возможных будущих неприятностей. Вот что делает тревогу проблемой.

Наиболее распространенная реакция на неопределенность – беспокойство. Когда вы беспокоитесь, вы, в сущности, пытаетесь найти рациональное решение, которое подготовит вас к встрече с неизвестностью. А поскольку одна из основных моделей действия, сопровождающих тревогу, это избегание, непрекращающиеся раздумья о том, как «обойти стороной» некое злое будущее, могут восприниматься как необходимость. Важная особенность беспокойства состоит в том, что оно воплощает негативную форму повторяющегося мышления. В сравнении с настоящим решением проблемы, которое представляет собой опережающий подход к реальному вопросу, без излишне негативного акцента, беспокойство – вариант, худший во многих отношениях. Когда люди беспокоятся, они часто что-либо предпринимают, чтобы избежать неприятной эмоции, однако заикливание на том, что может произойти в будущем, лишь препятствует решению проблемы и может быть абсолютно контрпродуктивным. Высокий уровень тревоги заставляет вас беспокоиться о событиях, которые маловероятны, недооценивать собственную способность справляться с трудностями и тратить неоправданно много времени на попытки придумать способы решения всех возможных проблем, какие только вы можете себе представить.

Как правило, даже эмоции, которые изначально являются стрессовыми, такие как тревога, упрощают различные полезные схемы поведения. То, как вы реагируете на эти эмоции, определяет, какими они будут: полезными или вредными. Мы наблюдали, как допустимый уровень страха может развиться или не развиться в непродуктивную, подавляющую тревогу в зависимости от того, какой подход человек выбирает. Будущее всегда неопределенно, и беспокоиться о нем — естественно, однако решение «включать» беспокойство или другие сценарии способно оказать большое влияние на ваше ментальное здоровье. Вот почему невероятно важно выносить правильные суждения и при оценке опасности и при выборе реакции на собственные эмоции. Осознавать, как вы реагируете на эмоции и где вас могут поджидать трудности, — это первый шаг к умной победе над тревогой.

## **Оценивание тревоги и эмоции**

Учиться точно оценивать свою тревогу — здоровый и важный первый шаг к пониманию роли тревоги в вашей жизни, включая ее причины и последствия. Определение и оценка симптомов тревоги помогут вам решить, как лучше с ней работать и как «обойти» ее. Для этой цели мы предлагаем вам списки, которые помогут идентифицировать стандартные симптомы тревоги, шкалу для определения их интенсивности и уровня стресса, а также рекомендации для фор-

мулировки и проверки гипотез, касающихся ваших тревожных симптомов. Применяя эти инструменты оценивания, вы сможете:

- определить природу и уровень тревоги;
- установить единицы измерения ваших симптомов, чтобы мониторить изменения, которые будут происходить по мере внедрения навыков, описанных в этой книге, в вашу жизнь;
- поставить реалистичные цели по управлению и преодолению тревоги.

## *Природа тревоги*

Ключевой аспект оценивания тревоги – понимание природы и проявлений ваших симптомов. «Тревога» зачастую используется как всеобъемлющий термин, который описывает состояние страха, дурных предчувствий и избегания. Однако для вас важно различать страх и тревогу, чтобы правильно идентифицировать свои переживания и вести себя надлежащим образом. Наверняка вы помните, что об этих различиях мы уже говорили, однако данная тема заслуживает повторения, так как вы должны на сто процентов понимать ее применимость в вашей жизни. Итак, страх подобен сигналу тревоги в вашем теле. Страх – это эмоциональная реакция *текущего момента*, которая работает на выжи-



вание.

Если вы идете по улице и встречаете тигра, то, скорее всего, вашей реакцией будет страх, и он мотивирует вас к самозащите: сражаться с тигром, убегать от него или замереть на месте, чтобы остаться незамеченным. Но, поскольку ваша встреча с тигром маловероятна, давайте представим, что вы смотрите в зеркало заднего вида и видите там полицейские маячки. Если вы такой (или такая), как большинство людей, то немедленно испытаете чувство страха (а возможно, даже обреченности!), сопровождающееся почти мгновенными изменениями в вашем теле (повышение кровяного давления и учащенное сердцебиение, потоотделение, затрудненное дыхание или прилив энергии). Страх – это то, что позволяет вам выявить источники опасности, быть настороже и действовать быстро и решительно.

Тревога, как уже упоминалось, – это эмоциональная реакция, *ориентированная на будущее*, тревожась, вы предвидите возможные угрозы. Она характеризуется хроническим чувством страха, беспокойства о будущем и телесного напряжения. Тревога – механизм, помогающий вам подготовиться к *предстоящим* событиям, поскольку вы стремитесь снять или уменьшить напряжение, подготавливая себя к грядущей опасности. Представьте, что ваш друг организовал для вас свидание вслепую, и оно должно состояться через неделю. Поначалу это может прозвучать заманчиво – вы встретите нового человека, однако, начиная размышлять о

том, как вы будете болтать о пустяках, куда пойдете и придется ли вам делить счет за обед пополам, вы можете почувствовать тревогу. По мере приближения назначенного дня вас все больше одолевают мысли о том, что надеть, как вы будете себя чувствовать, если человек не придет или если вы понравитесь друг другу. В день свидания вы, возможно, будете нервничать, или чувствовать себя чересчур энергичным, или критиковать себя в сердитом внутреннем диалоге, или даже отмените встречу. Тревога при таком развитии событий полностью ориентирована на будущее и помогает вам подготовиться к свиданию. Но, когда она чрезмерна или выходит из-под контроля, это быстро становится проблемой, поскольку препятствует вашей способности реалистично и точно оценивать реальное положение дел.

## **КАК РАЗЛИЧИТЬ СТРАХ И ТРЕВОГУ**

*Определите, какой из следующих сценариев более характерен для страха, а какой – для тревоги.*

*Вы гуляете вечером в одиночестве и видите человека в лыжной маске, направляющегося в вашу сторону. Вы вдруг замечаете, что ваше сердце усиленно колотится. Достаете телефон, чтобы в случае необходимости позвать на помощь, но руки у вас трясутся и вы его роняете. Страх или тревога?*

*На свадьбе друга вас попросили произнести тост и уговаривают выполнить эту просьбу, несмотря на*

*ваш страх перед публичными выступлениями. Вы до последнего откладываете написание речи, постоянно беспокоитесь о том, что подумают о вас гости на свадьбе, вам страшно. В день свадьбы, прямо перед началом праздника, у вас случается приступ паники, а на лице и лице появляется сыпь. Страх или тревога?*

*Вы готовите ужин после долгого трудового дня и вдруг замечаете мышь, мелькнувшую прямо у ваших ног. Через долю секунды вы осознаете, что запрыгнули на кухонный стол и громко кричите. И, хотя больше не видите ее, остаетесь на столе до тех пор, пока на помощь не придет кто-нибудь из членов семьи, друзей или соседей. Страх или тревога? Сколько вы себя помните, вы были хроническим паникером. В один прекрасный день вы понимаете, что не можете сосредоточиться на работе, чувствуете себя возбужденным или полным нервной энергии, и вам становится все сложнее засыпать по ночам. Эти симптомы явно связаны с вашим беспокойством, фокусирующемся на здоровье, финансах или даже мировой политической ситуации. Страх или тревога!*  
*Ответы: 1. Страх. 2. Тревога. 3. Страх. 4. Тревога.*

## ***Компоненты тревоги***

Тревога обычно подпадает под одну из двух категорий. Для кратковременной тревоги характерны отдельные эпизоды реакций на предстоящее событие или на что-то в вашем

окружении. Представьте себе олимпийского атлета, который за несколько мгновений до выхода на площадку или даже за несколько дней до начала Игр испытывает сильную тревогу из-за невероятной важности события. А вот *хроническая* тревога – это определенный способ реагирования на тревожные, стрессовые ситуации. Человек в этом случае испытывает тревогу по множеству поводов. Он часто чувствует себя возбужденным, нервным, беспокойным и может иметь трудности с принятием решений на работе, в школе, дома и в социальных взаимодействиях.

Также тревогу можно оценить по ее интенсивности и степени тяжести. Многие специалисты по психическому здоровью рассматривают целый спектр проявлений тревоги: от легкой до тяжелой. Представьте, что вашему другу, который очень боится летать на самолетах, предстоит обязательная командировка. Его тревожная реакция может нарастать или уменьшаться в зависимости от первоначального уровня страха. Если он слегка побаивается летать, то будет испытывать легкое напряжение, смутное возбуждение и небольшое беспокойство относительно безопасности приземления. А вот сильная тревога заставит его пережить и сильный стресс. В этом случае возможна полномасштабная паническая атака: человек попытается покинуть самолет перед взлетом, может напиться или даже постарается вовсе избежать этой поездки. В сущности, ваш уровень тревоги, о котором можно судить по тому, как вы *думаете* о ситуациях и как их *ощуща-*

*ете* (например, «Самолеты опасны, значит, я должен избегать их любой ценой, а иначе я не выдержу тревоги или умру!»), влияет на интенсивность симптомов стресса. Уровень стресса, который вы испытываете, напрямую связан с интенсивностью и степенью тяжести симптомов.

Следующее упражнение (доступное для загрузки с веб-сайта) поможет вам отследить симптомы тревоги, которые могут возникать в самых разных ситуациях, и понять, как они влияют на ваше восприятие. Просмотрите список симптомов тревоги (см. с. 46), а потом отметьте интенсивность, с которой вы испытывали каждый из них в минувшем месяце.

Тревога многогранна, то есть ее симптомы разнообразны и проявляются по-разному – в зависимости от самого человека, типа тревоги и контекста, в котором она возникает. Как можно заключить из приведенного ниже списка, есть много симптомов тревоги, причем они могут появляться как одновременно, так и по отдельности, в любое время и без видимой причины!

## **Ваши симптомы тревоги в минувшем месяце**

Симптом	Интенсивность			
	Нет	Слабая	Умеренная	Высокая
Возбуждение, прилив энергии, неспособность расслабиться				
Головокружение или предобморочное состояние				
Чувство ужаса или испуг				
Частое сердцебиение или неровный пульс				
Боязнь худшего или дурные предчувствия				
Тремор, дрожь или слабость				
Потливость (не из-за жары или физических усилий)				
Переоценка опасности				
Излишнее и неконтролируемое беспокойство				
Учащенное или по-				

Чтобы проиллюстрировать это, предлагаем вам представить группу детсадовцев, идущих в контактный зоопарк. По пути все они пребывают в радостном возбуждении. Однако когда группа приходит в зоопарк, дети реагируют на перспективу пообщаться с животными совершенно по-разному – у них разные мысли, эмоции, поведение. Некоторые по-прежнему рады и гладят каждого зверька, который оказывается доступен, другие выглядят настороженными и дотрагиваются лишь до части животных, а третьи – вообще избегают контакта с питомцами зоопарка. Эта последняя группа детей, вероятнее всего, испытывает телесные симптомы тревоги, связанные с переоценкой опасности, исходящей от животных, они напуганы и робки либо не слушаются взрослых. Размышляя о том, почему эти дети испытывают тревогу и в какой степени, важно иметь в виду различные факторы, которые могли к этому привести: генетику, пол, личностные особенности, предыдущий опыт, эмоциональные переживания, физические симптомы, мысли и многое другое, что может повлиять на уникальную реакцию человека, находящегося в той или иной среде.

Чтобы более детально изучить, как тревога влияет на ваши переживания и опыт, давайте рассмотрим разные грани тревоги. Пользуясь предложенным ниже списком, поставьте отметку слева, если вы испытывали данный симптом хотя бы раз в жизни. А справа поставьте галочку, если это ваша хро-

ническая проблема.

## **Симптомы тревоги в вашей жизни**



Разово	Симптом	Постоянно
	Необъяснимый страх перед объектом (например, животным или кровью) или ситуацией (например, полетами или высотой)	
	Выраженный страх или тревога в отношении социальных ситуаций, в которых вы можете столкнуться со слишком пристальными взорами или осуждением	
	Внезапная паника, во время которой вас охватывает сильный страх или дискомфорт без очевидной причины	
	Излишняя тревога и беспокойство на протяжении как минимум полугода в связи с рядом событий или действий	
	Травматические или опасные для жизни ситуации, в которых вы оказались или были их свидетелем	
	Неуместные мысли, импульсы или образы, которые вы не можете изгнать из своего сознания, например, озабоченность по поводу бактерий или сексуальных позывов	
	Более часа в день посвящено повторяющимся и непродуктивным действиям, таким как мытье рук, проверка чего-либо или подсчеты	
	Страх и избегание мест или ситуаций, которые вы считаете опасными, некомфортными, могут вызвать у вас панику и заставить чувствовать себя загнан-	

# **Тревога и эмоции и их взаимосвязь с осознанностью**

Если вы когда-нибудь проводили время на пляже, то знаете, что морские волны отличаются не только по размеру и форме, но также по скорости и силе. Поэтому плавать в море так здорово! Благодаря современной метеорологии, морские течения в целом предсказуемы, но, конечно, состояние стихии может меняться без предупреждения. Спокойное и тихое море быстро становится бурным и разрушительным в зависимости от многих факторов: ветра, погоды в целом, от состояния самой воды, в частности ее температуры. Эмоции очень похожи на волны: они легко могут повлиять на то, что вы думаете, как действуете и реагируете на различные жизненные ситуации. Эмоции, как и морские волны, подвержены влиянию внутренних (психологических) и внешних (окружающая среда) условий. Большую часть времени ваши эмоции вполне предсказуемы и управляемы, но в любой момент они, как большая океанская волна, могут взять над вами верх!

*Оцените интенсивность своих эмоций. Уделите время изучению списка базовых человеческих эмоций, который мы предлагаем ниже. Потом вспомните, когда вы испытывали каждую из них на протяжении последней недели (или*

нескольких недель). Затем оцените интенсивность каждой, сравнивая ее с морскими волнами, по шкале от 1 до 5, где 1 = маленькие волны, 5 = большие штормовые.

Базовая эмоция	Ситуация	Интенсивность (1–5)
Счастье		
Печаль		
Гнев		
Страх		
Радостное возбуждение		
Отвращение		

Как уже говорилось, страх и тревога по сути своей являются эмоциями и наряду с другими выполняют полезные функции. Вы уже наверняка поняли из прочитанного, что они мотивируют ваше поведение (сиюминутное или долгосрочное), сообщают окружающим, что вы чувствуете, и даже помогают лучше разобраться в ситуациях неопределенности. Эмоции адаптивны, так как ведут вас к более сбалансированному самоощущению и лучшему качеству жизни.

Однако страх или тревога, как и любая другая эмоция, могут быстро стать проблемой и захлестнуть вас. Многие симптомы тревоги являются результатом реактивной, оценочной и негибкой реакции на негативные эмоции. Когда это про-

исходит, бывает полезно разобраться, как вы будете управлять своими эмоциями, чтобы впредь они вновь выполняли полезные функции, а не создавали вам проблем.

Эмоциональная регуляция поможет вам гибко управлять интенсивностью эмоциональных реакций, снижая, поддерживая или повышая ее [Gross, 1998; Davidson, 2010]. Представьте, что вам предстоит сдавать на работе некий экзамен. Для некоторых людей сдача экзамена – серьезный повод для тревоги, а кто-то к этому совершенно равнодушен. Ваша реакция будет зависеть от того, что для вас значит этот экзамен: например, повлияет ли на возможность карьерного роста то, как вы себя проявите, или никаких последствий не будет. В зависимости от вашей реакции на предстоящий экзамен вы можете понизить или повысить интенсивность эмоций, чтобы адекватно к нему подготовиться.

## ПРАКТИКА

*Вспомните недавний случай из жизни, когда вам приходилось целенаправленно понижать, поддерживать или повышать интенсивность своей эмоциональной реакции. Например, когда вам было грустно, предпринимали ли вы что-нибудь, чтобы повлиять на глубину своей печали? А делали ли вы это, когда испытывали чрезмерную тревожность? Иногда люди стараются не думать о том, что вызвало эмоцию, отвлекая себя, отрицая свои переживания*

*или фокусируясь в большей степени на симптомах тревоги, чем на том, что их вызвало. Думая о способах управления интенсивностью эмоций, вы сможете выявить те стратегии, которые для вас полезны, и те, которые не способны повлиять на ваши эмоциональные реакции.*

Концепция эмоциональной регуляции была серьезно доработана за последнее десятилетие, и эта работа помогла существенно продвинуть теории, касающиеся возникновения симптомов тревоги и силы их проявления. Страх и тревога – разные эмоции, которые требуют от людей целенаправленного контроля, особенно когда страх или тревога чрезмерны и вызывают проблемы в повседневной жизни. Клинические исследования показывают, что эмоциональная регуляция может либо повысить, либо понизить уровень страха и тревоги в зависимости от стратегии, которую применяет человек.

Осознанность – ключевой компонент саморегуляции эмоций, особенно при тревожности. Она подразумевает, что вы «уделяете внимание определенным образом, целенаправленно, в текущий момент и безоценочно» [Kabat-Zinn, 1994, p. 4]. Согласно данным исследований, важным преимуществом осознанности является способность смещать или трансформировать восприятие, дистанцируясь от собственных эмоциональных переживаний [Herbert and Forman, 2011]. Другими словами, осознанность позволяет хотя бы частично на-

блюдать за своими эмоциями, без критики и осуждения, с состраданием, а не идентифицировать себя с ними. На практике, когда эмоция возникает, осознанность позволяет вам заметить ее и изучить, а не просто рефлекторно реагировать. То же самое можно сказать и о ситуациях, когда одновременно или последовательно возникает несколько эмоций. Осознанность сделает их более предсказуемыми, управляемыми и адаптивными.

## **В чем заключается осознанность?**

Помимо приведенных выше определений осознанности, существуют эмпирически подтвержденные теории. Мы сосредоточимся на одной из них, которая сформировалась отчасти на основе нашего собственного исследования [Curtis and Klemansky, 2014a]. По вопросам о многогранности осознанности и о том, что различные ее компоненты выполняют разные функции, в научном мире наблюдается все большее единодушие. В одной из концепций выделяется пять факторов осознанности: наблюдение, действие с осознанием, описание, безоценочность и нереактивность [Baer et al., 2006]. Они разделены, но взаимодействуют друг с другом, давая начало осознанности в целом.

*Наблюдение* относится к базовым процессам внимания, которые вы используете, чтобы сосредоточиться на своем окружении. Это становится важным в общем контексте дей-

ствия с осознанием, так как позволяет сфокусировать внимание на текущем моменте и вести себя, осознавая происходящее. Упражнения по общей осознанности побуждают вас сосредотачиваться на разных аспектах текущего окружения. Цель этих упражнений – не отвлекаться на мысли, касающиеся прошлого или будущего, обучаясь концентрации, которая в конечном итоге позволит вам «просто быть» и ощущать осознанность всех своих внутренних и внешних переживаний. Такая четкая фокусировка дает вам возможность быть столь же точными и в *описании* собственного опыта. Отмечая различные аспекты пережитого разными вербальными «ярлыками», вы сможете лучше сконцентрироваться на осознании настоящего и понять противоречивую природу своих переживаний.

Эта сосредоточенность на настоящем достигается определенным образом, а именно *безоценочно* и *нереактивно*. Когда бы вы ни направили свое внимание на различные аспекты окружения, вы не оцениваете свои мысли и переживания. Более того, позволяете содержимому своего субъективного ментального мира проходить через сознание, не реагируя на него.

Ключевой аспект осознанности состоит в том, что ни одного из перечисленных компонентов (наблюдение, действие с осознанием, описание, безоценочность и нереактивность) недостаточно самого по себе. Например, для осознанности недостаточно только наблюдения [Desrosiers et al., 2014].

Наблюдение должно быть дополнено безоценочным и нереактивным отношением. Более того, практика осознанности способствует культивации двух смежных ментальных процессов: децентрации и принятия. *Децентрация* подразумевает соблюдение психологической дистанции от собственных мыслей, эмоций и окружения, и она чрезвычайно важна для эмоциональной регуляции. Например, вместо того чтобы придавать большое значение беспокойным мыслям во время публичного выступления, человек, применяющий осознанность для децентрации, может осознать, что эти мысли возникают без каких-либо последствий или необходимости их оценивать. Более того, это приводит к *принятию* своих эмоциональных состояний без ощущения того, что вы должны их контролировать или определенным образом реагировать на них [Hayes et al., 2006]. Интегрировать в свою повседневную жизнь все эти компоненты сразу достаточно сложно! По этой причине навыки, представленные в нашей книге, будут даваться поочередно. Мало-помалу мы будем вводить различные упражнения, которые позволят вам достичь осознанности и ментальной уравновешенности.



## 2. Исправление погрешностей внимания

Во время практически любой повседневной деятельности вашим вниманием завладевают и конкурируют за него различные эмоции и ощущения. Например, собираясь утром на работу, вы можете сосредоточиться на своих переживаниях по поводу возможного опоздания или по поводу того, справитесь ли со всеми намеченными на день делами. Участие в каком-либо общественном мероприятии, возможно, вызовет чувства тревоги и страха относительно того, как вас воспримут другие люди.

Когда бы ни возникли сильные эмоции, для человека естественно уделять им внимание. Казалось бы, уделять внимание своим эмоциям – совсем неплохо. Это дает вам возможность анализировать, понимать и идентифицировать свои мысли и чувства. Однако последствия пристального изучения эмоций зависят от того, *как* вы это делаете. Некоторые формы внимания могут быть довольно вредны, поскольку приводят к повышению тревожности и к неспособности «выбросить что-либо из головы». С другой стороны, уделяя внимание эмоциям в *безоценочном* и *нереактивном* ключе, вы можете удалиться от негативных мыслей на критическое расстояние. Уделять внимание текущему моменту без вынесения суждений и реакции – это основа осознанности. В этой

главе мы научим вас, как снизить оценочность и меньше реагировать на эмоции. Этому будут способствовать упражнения, основанные на осознанности.

## Внимание и наблюдение

Представьте себе следующий сценарий. Вы только что пришли на работу, а начальник просит вас провести для всех сотрудников получасовую презентацию каких-либо проектов вашей команды. Вы вежливо соглашаетесь, но внутри у вас – возмущение и паника. Ваш ум занимают беспокойство по поводу недостаточной подготовленности и возможной оценки коллег. Вы, конечно, замечаете, что сердце несется вскачь, ладони потеют, в груди появляется тяжесть. Вместо того чтобы сосредоточиться на текущих задачах и готовить материалы, необходимые для презентации, вы предвкушаете варианты своего «падения» в глазах коллег и начальства. Во время самой презентации сконцентрироваться на содержании своей речи становится практически невозможно, поскольку почти все ваше внимание поглощено вашими эмоциями и физическими симптомами тревоги. Но вы не просто уделяете внимание своим эмоциям во время этого испытания. Вы делаете это определенным образом. Концентрируясь на страхе перед тем, как вас воспримут окружающие, вы неизбежно выносите *суждения* и *оценки* относительно значения этих эмоций. Оценивать страх как нечто плохое или

как признак того, что вы не контролируете свои ощущения, означает поверить, что вы неадекватны или не способны решить стоящую перед вами задачу. Другими словами, такие суждения заставляют вас отождествить то, что вы чувствуете, с тем, что вы есть на самом деле. Потребность оценивать свои действия и чувства в соответствии с определенными стандартами действует угнетающе, так как вы начинаете думать, что не отвечаете этим стандартам.

Эта оценивающая позиция в отношении своих внутренних мыслей неизбежно вызывает в вас множество откликов и реакций. Во время презентации отношение к страху, как к чему-то негативному, приведет вас к попыткам жестко контролировать или скрывать свои эмоции. Реакции второго порядка, то есть возникающие в ответ на первоначальные эмоции, заставляют вас заикливаться на текущих переживаниях, не давая свободно действовать в настоящем. Реактивные мысли не дают вам отключиться от раздумий о текущих обстоятельствах. Потребность реагировать на эмоции проистекает из убежденности в том, что определенные эмоции нежелательны или могут быть вредны с точки зрения сиюминутных потребностей.

Оценочный и реактивный подход к негативным ощущениям, в частности к тревоге, скорее плох, чем хорош. Он мешает вам достигать своих целей и приводит в угнетенное состояние. Чтобы подчеркнуть важность того, *как* внимание к эмоциям влияет на тревожность, мы разграничим полезные

и вредные формы внимания.

Способность наблюдать за своими мыслями и эмоциями – характерная черта человеческих существ. Значение, которое вы придаете таким наблюдениям, во многом формирует ваше субъективное восприятие. Представьте, что кто-то из ваших друзей затащил вас на мероприятие, где полно незнакомых вам людей. И, хотя он уверял, что постоянно будет рядом, в конце концов оставил вас одного. Справиться с подобной ситуацией может быть непросто, поскольку в ней с легкостью создается воображаемая граница между вами и остальными участниками мероприятия. Вас может ужасно нервировать необходимость участвовать в разговоре, который ведет небольшая группа людей, или представиться персонажу, налегающему на закуску. Возможно, вас станет беспокоить, что эти люди о вас подумают, хорошо ли вы выглядите и сумеете ли сказать что-либо остроумное. И даже с таким грузом на плечах при помощи осознанности вы сможете управлять своими эмоциями и менять отношение к проблемам, избавляясь от тревоги.

Представьте, что на этом мероприятии вы решаете завести разговор с незнакомой женщиной. Вы не знаете, что сказать, и беспокоитесь о том, как она отреагирует. Однако не стоит отождествлять себя с этой озабоченностью. Позвольте негативным мыслям («Она подумает, что я идиот, поскольку не знаю, о чем с ней говорить» или «Она поймет, что я нервничаю, так как мое сердце бьется со скоростью тысяча

ударов в минуту») пройти. Это ведь просто мысли. Эти бесполезные мысли не влияют на ваше самовосприятие, *если вы не оцениваете их определенным образом*. Другими словами, когда вы перестанете воспринимать негативные мысли как отражение своего «я», ваш взгляд на ситуацию изменится с тревожного на оптимистический. Отказавшись от оценивания мыслей в таком ключе, вы облегчите себе достижение цели (вовлечение человека в разговор).

Кроме того, безоценочный подход снимает потребность реагировать на эмоции. Ваше бьющееся сердце (или любой другой физический симптом тревоги) становится проблемой только в том случае, если вы *считаете* его ужасным симптомом, который доказывает, что вы слишком встревожены, чтобы успешно разобраться с данной социальной ситуацией. Не представляя все это в таком свете, вы не чувствуете острой потребности отреагировать на свои ощущения (например, скреживая руки, чтобы «спрятать» физические симптомы тревоги, или глубоко дыша и стараясь тем самым замедлить сердцебиение). Кажущаяся необходимость отреагировать на тревожные мысли или телесные ощущения внушает вам, что существует некая угроза или что вы должны полностью контролировать себя, чтобы быть успешным, но это не так.

Занимая нереактивную позицию и избавляясь от потребности реагировать на негативные мысли или контролировать свое сердцебиение, вы переключаете внимание на бо-

лее нужные вещи, к примеру на происходящий в данный момент разговор с новым знакомым. Эта идея лежит в основе осознанного подхода к вниманию как к *безоценочному* и *нереактивному* способу воспринимать тревожные переживания. Данный способ позволяет избавиться от бесполезных представлений о собственных способностях и мнимой угрозе. Таблица 2.1 иллюстрирует базовую модель осознанного внимания, включающую в себя многие понятия, о которых мы рассказали.

Рассуждая о влиянии внимания на симптомы тревоги, необходимо учитывать важность двух факторов: а) *при каких условиях* внимание влияет на тревогу негативно; б) *как* внимание изменяет тревогу. Первый пункт мы уже обсудили: когда люди слишком остро реагируют на внешние и внутренние переживания, их тревога и напряжение возрастают. Но как это происходит? Какие процессы «отвечают» за воздействие внимания на стресс? Рисунок 2.1 представляет собой схему, помогающую ответить на эти вопросы.

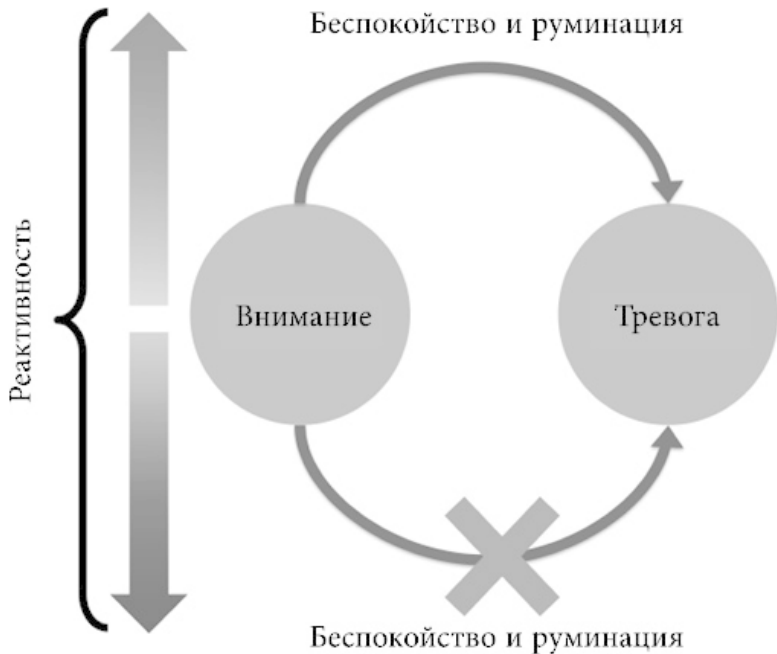


Рис. 2.1. При каких условиях и каким образом внимание вызывает тревогу

В рамках психологических исследований [Desrosiers et al., 2014] мы и наши коллеги изучали различные стратегии эмоциональной регуляции, чтобы определить, отвечают ли они за взаимосвязь между вниманием и тревогой. Был выявлен ряд важных процессов, включая беспокойство и постоянное обдумывание. И хотя мы будем подробно описывать каждый из них в следующих главах, уже сейчас важно отметить, что

люди используют и тот и другой, пытаясь контролировать нежелательные эмоции или управлять ими.

Беспокойство может показаться полезной стратегией решения проблем, но по сути оно саморазрушительно. Чрезмерное беспокойство по поводу неопределенности будущего или стрессовых обстоятельств часто приводит к еще большей тревожности и дискомфорту [Borkovec, Ray, and Stober, 1998]. Руминация – это повторяющиеся, рефлексивные размышления о причинах и последствиях эмоционального стресса [Nolen-Hoeksema, Wisco, and Lyubomirsky, 2008]. И если беспокойство чаще ориентировано на будущие угрозы, то руминация, как правило, фокусируется на событиях прошлого. Однако, как и беспокойство, длительная руминация часто приводит к усилению тревоги.

Как показано на рисунке 2.1, когда люди постоянно реагируют на свои мысли и обстоятельства, усиление внимания приводит к усилению тревоги и руминации, которые в конечном итоге повышают уровень тревожности. Также становится ясно, что, когда люди *не* чувствуют сильной потребности быть реактивными, усиление внимания не сопряжено с тревогой и руминацией, а значит, общий уровень стресса понижается. Давайте посмотрим, как эта модель применима к вашей повседневной жизни.

Внезапно осознав, что дедлайн по сложному проекту наступит раньше, чем вам думалось, вы можете почувствовать подавленность. Ваше сознание будет бомбардировать



вас негативными мыслями и заботами (например, «проект наверняка провалится из-за меня», «что-нибудь обязательно пойдет не так, и все во мне разочаруются», «меня уволят»). Культивируя нереактивную позицию в отношении провоцирующих тревогу мыслей, а особенно – оставляя каждую мысль такой, какая она есть, и принимая ее как нечто, не требующее немедленного ответа, – вы начинаете меньше беспокоиться о мелких деталях проекта. Более того, эмоциональная дистанция, созданная нереактивностью, помогает отвлечься от «пережевывания» прошлых событий (например, от размышлений о том, как вы оказались в такой ситуации) и негативных ощущений, которые они вызывают.

В конце этой главы мы рассмотрим роль внимания в возникновении тревоги более подробно, а также расскажем о первом навыке работы с тревогой, снабдив вас подробными инструкциями и упражнениями, которые помогут вам более осознанно подходить к тревожным ощущениям.

## **Как тревога требует вашего внимания**

Такие сложные эмоции, как тревога, трудны для понимания и управления. Один из способов разобраться с ними – изучить их функции, то есть цель, которой они служат. Это помогает понять, чем бывают полезны ваши каждодневные эмоции, а также то, как они могут помешать вашему функционированию и благополучию. Эмоции, подобные тревоге,

способны направить ваше внимание на значимые факты и внешние обстоятельства. Но иногда они выходят из-под контроля. Исследуя данную функцию тревоги, вы узнаете *отношению и реакции* на провоцирующие ее ситуации, случись они дома, на учебе или на работе.

Люди часто ассоциируют тревогу со страхом или боязнью, но она вполне может быть и полезным переживанием, развивающим интеллект, креативность, производительность и даже способствующим выживанию. Она помогает людям научиться самообладанию или избежать опасности. Это все позитивные функции тревоги. Если вам предстоит выступить в концерте или принять участие в спортивном состязании, тревога, скорее всего, мотивирует вас к тренировкам и репетициям, благодаря которым вы покажете все, на что способны. А в других случаях, в зависимости от того, как вы оцениваете свою тревогу или реагируете на нее, она бывает менее полезна или вовсе бесполезна. Представьте, что вы пытаетесь подготовиться к важному экзамену. Несмотря на все ваши усилия, тревожные мысли в форме страхов и беспокойства по поводу возможного провала мешают концентрации и подготовке. Эта тревога бесполезна, так как препятствует достижению цели. Данный пример показывает, что люди с высокой тревожностью с трудом приспосабливаются к окружающим обстоятельствам и контролируют свои мысли. К негативным вариантам реагирования на тревогу относятся переживание вторичных негативных эмоций (чувства

незащищенности, мнительности или фрустрации), дополнительные негативные мысли о ситуации (к примеру, «я буду выглядеть дураком» или «мне никогда не добиться успеха в жизни») или неприятные телесные ощущения (учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание или даже чувство приближающегося обморока).

Первичная и важнейшая функция тревоги заключается в том, чтобы выявить угрозу в вашем окружении, дав вам возможность отреагировать должным образом (как авиадиспетчер использует радар, чтобы выявить опасность в небе или в аэропорту и предотвратить чрезвычайную ситуацию). Координируя внимание и смежные когнитивные процессы, тревога помогает взаимодействовать с окружением наиболее эффективным и безболезненным образом. Например, если вы спите в своей кровати и вдруг просыпаетесь от звука бьющегося стекла, тревога сигнализирует вам, что следует выяснить причину шума, спрятаться или покинуть дом. Если вы не испытываете тревоги, то становитесь более уязвимы (представьте, что вы проигнорировали шум и снова легли спать, в то время как вор грабит ваш дом). Таким образом, с функциональной точки зрения тревога часто помогает человеку реагировать, координируя мысли, эмоции и поведение, готовя и мотивируя вас к действию (запуская механизм «бей или беги»).

Вспомните, когда вас в последний раз просили сделать что-либо, что заставило вас тревожиться и испытывать опа-

сения. Или подумайте о том, как вам пришлось заговорить с незнакомцем, как вы готовились к свиданию, произносили речь на работе или в школе, общались с офицером полиции. При подготовке к разговору или свиданию тревога напоминает об опасности быть отвергнутым, а в случае с речью или контактами с официальным лицом выявляет угрозу, связанную со страхом возможной негативной оценки.

## ПРАКТИКА

*Используя пример из собственной жизни, попытайтесь определить функцию тревоги, не забывая о том, что она возникает в самых разных ситуациях и контекстах. Какую угрозу вы пытались выявить?*

Иногда тревога бывает ничем не оправданной. Например, порой вы *чувствуете* себя так, будто столкнулись с медведем или в вашем доме орудует грабитель, тогда как на самом деле нет ни медведя, ни грабителя, ни вообще какой-либо очевидной причины для тревожного чувства. Ключевое объяснение того, *как* это происходит, заключается в том, каким образом тревожные люди уделяют внимание своему окружению.

Представьте, что, когда вы были малышом, вас укусила злая соседская собака. С тех самых пор вы сворачиваете с дороги, чтобы избежать встречи с собакой, и всегда бдите, чтобы их не было поблизости. Возможно, вы вздрагиваете,

когда слышите лай собаки по телевизору, и волнуетесь, когда видите на улице собаку без поводка.

В какой-то степени это можно считать разумными предосторожностями, но, поскольку у вас склонность рассматривать собак как угрозу, вы уделяете слишком много внимания тому, что может говорить об их присутствии (вместо того чтобы наслаждаться прогулками или другим приятным времяпрепровождением, которого вы избегаете, так как боитесь собак). Это относится не только к сигналам, касающихся непосредственно собак (табличек «осторожно, злая собака» или предупреждающих колокольчиков на собачьих ошейниках), но и посторонних или ошибочно истолкованных внешних стимулов: к примеру, вы можете принять за маленькую собачку кошку или мяч или избегать определенной дороги, поскольку когда-то видели на ней собаку. В данном примере ваша тревога не пропорциональна ситуации, ее вызывающей, и, скорее всего, вредна для вашей жизнедеятельности и общего благополучия, поскольку ничем не оправдана.

### ***Отклонения внимания в направлении опасности***

Чтобы выживать, люди научились быстро реагировать на опасные раздражители. Мы отдаем им приоритет, быстро и детально прорабатывая их в различных частях мозга. Если бы вы встретили на улице медведя, ваш мозг отдал бы этому событию приоритет, что позволило бы действовать безот-

лагательно (и правильно), чтобы избежать нападения. Ваша тревога будет в данном случае обоснованной и полезной, но лишь потому, что вы решаете уделить внимание медведю и своим тревожным ощущениям. Испытывая проблемную или *дезадаптивную* тревогу, вы чувствуете себя так, словно медведь постоянно присутствует где-то поблизости (или *мог бы* присутствовать), а чувство опасности становится более генерализованным, хроническим и навязчивым.

Чтобы подтвердить этот эффект, исследователи-психологи провели научные эксперименты для лучшего понимания того, *как* внимание вызывает изменения в тревоге. Они измерили и скорость, и уровень выявления опасных внешних стимулов среди тревожных и нетревожных людей. В рамках одного из подобных экспериментов участников просили просмотреть некоторое количество фотопортретов и указать «человека, который выбивается из общего ряда». К примеру, среди одиннадцати счастливых лиц было одно сердитое. Результаты эксперимента показали, что люди с высокой тревожностью быстрее находили сердитое лицо по сравнению с теми, кто почти или вовсе не испытывал тревоги. А в ходе другого эксперимента люди с высокой тревожностью медленнее выявляли нейтральное лицо среди сердитых [Hansen and Hansen, 1988; Byrne and Eysenck, 1995; Gilboa-Schechtman, Foa, and Amir, 1999; Ohman and Mineka, 2001]. Другие исследователи, в частности, проводившие тест Струпа, просили участников назвать цвета, которыми были напе-

чатаны на карточках разные слова. Звучит достаточно просто, не так ли? Но загвоздка в том, что слова имели эмоционально негативные значения («неудача», «провал», «глупый», «смерть» и др.), поэтому отвлекали от основной задачи – определения цвета. Тревожные люди, безусловно, отвлекались на негативные по значению слова и им было сложнее назвать цвет, чем людям с низкой тревожностью или вообще не обремененным тревогой [Becker et al., 2001; Dresler et al., 2009].

Эти эксперименты выводят на первый план два важных факта. Во-первых, люди с высокой тревожностью часто, иногда даже не осознавая этого, находятся «на низком старте» в плане выявления внешних угроз. Во-вторых, тревожным людям сложно сфокусироваться на задаче в присутствии опасности [Rinck et al., 2003; Bar-Haim et al., 2007]. Дополнительно усложняет ситуацию то, каким образом люди *оценивают* мысли и эмоции, касающиеся их восприятия опасности и повышенной отвлекаемости, и *реагируют* на них. Со временем этот процесс способен привести к хронической изнуряющей тревоге.

## ПРАКТИКА

*Наверное, вы не забыли, что ранее мы просили вас подумать о событии, которое особенно сильно вас встревожило, и выявить функцию вашей тревоги.*

*Вспомнив это событие, поразмыслите, как отклонения внимания (имеется в виду ваша склонность уделять больше внимания определенным типам эмоционально угрожающих раздражителей) подпитывают вашу тревогу. Возможно, вам придется безоценочно подумать о том, как часто вы находитесь в состоянии «боевой готовности» по поводу конкретной угрозы, по поводу разного рода угроз или даже по поводу угроз, которые в данный момент отсутствуют либо вообще не вполне реальны. Чтобы помочь вам с этим упражнением, предлагаем ответить на три взаимосвязанных вопроса:*

*1. Какие опасности в своем окружении вы выявляете наиболее быстро, уделяя им особое внимание? Например, если вы склонны беспокоиться насчет своих нереализованных амбиций, то, возможно, уделяете больше внимания возможным неудачам или тому, что угрожает вашему чувству собственного достоинства.*

*2. О каких опасностях, когда вы их уже заметили, сложнее перестать думать, чем о других? Активируют ли определенные угрозы вашу тревогу сильнее, чем другие? Например, посещают ли вас мысли о том, что тот или иной физический симптом означает приближение обморока или говорит об ужасном заболевании?*

*3. О каких угрозах вы осознанно стараетесь не думать? Возможно, один из ваших самых больших страхов – потеря родителей или ребенка, и вы активно избегаете мыслей о любой угрозе безопасности и*



*благополучию вашей семьи.*

## ***Отклонения внимания в сторону интероцептивной осознанности***

Вы наверняка знаете, когда испытываете тревогу, что подсказки поступают от ваших мыслей и эмоций. Ваше тело также является источником информации об уровне тревоги. Люди с тревожностью бывают особенно чувствительны к собственным физическим симптомам (учащенное сердцебиение, стесненное дыхание и внезапная потливость). Такой тип телесной чувствительности известен как *интероцептивная осознанность*, это еще один тип отклонений внимания, характерный для тех, кто страдает тревожностью, паническим расстройством или генерализованным тревожным расстройством. В сущности, люди с тревожностью в среднем уделяют больше внимания своим телесным ощущениям и имеют более низкий порог интерпретации физических признаков как проблемных или даже опасных.

Некоторые психологические исследования показывают, что у страдающих тревожными расстройствами уровень интероцептивной осознанности выше [Ehlers and Clark, 2000; Wald and Taylor, 2005; White et al., 2006]. В результате других исследований было выявлено, что многие люди с тревожными расстройствами обладают более высокой физиологиче-

ской реактивностью [Friedman and Thayer, 1998; Lundh and Sperling, 2002; Amrhein et al., 2005], особенно в том, что касается реакций на раздражители, провоцирующие тревогу. Это означает, что тревожные расстройства характеризуются, помимо других симптомов, физиологической реактивностью выше нормального уровня. Эта повышенная возбудимость заставляет людей более интенсивно переживать эмоции и выявлять потенциальные опасности в своем окружении (например, тревожный человек с большей долей вероятности уделит внимание тому, что похоже на страшного паука). По сути, повышенная interoцептивная осознанность способна привести к повышению уровня тревожности.

В периоды тревоги большинство людей склонны уделять внимание (в дополнение к своим эмоциям и мыслям) ее физическим симптомам, производимым *автономной нервной системой*, то есть той частью нервной системы, которая отвечает за реакцию «бей или беги». В периоды стресса ваша *симпатическая нервная система*, являющаяся частью автономной нервной системы, инициирует изменения сердечного ритма, пищеварения, дыхания, реакции зрачков и мочеиспускания. Это достаточно полезный физиологический процесс, который готовит вас либо к схватке, либо к бегству. Именно он поможет вам (надеемся!) сбежать при встрече с медведем, однако тот же процесс заставляет вас тревожиться без видимой причины.

Как вы думаете, какой может быть ваша реакция, если вы

и правда встретите медведя на улице в своем квартале? Вы можете убежать, застыть на месте или решите схватиться с медведем. Ваша реакция на эту гипотетическую ситуацию будет связана с тем, как вы *оцените* свои эмоции и как вы *отреагируете* и *ответите* на свои мысли. Учащенное сердцебиение и быстрое дыхание могут быть хорошим индикатором того, что медведь опасен, и эти физические симптомы покажут, что для спасения вам нужно бежать. Обладать такого рода interoцептивной осознанностью очень полезно для модулирования реакции на что-то действительно опасное (как медведь!), но это может быть лишним в менее опасных ситуациях (к примеру, в произнесении речи). Принимая любые эмоции за чистую монету или рефлексивно реагируя на каждую мысль, вы не регулируете эмоции сознательно. Важно настроить свои эмоции так, чтобы они соответствовали серьезности конкретной ситуации. Реагируя на публичную речь так же, как на медведя, вы забываете о гибкости. Осознанность – это ключ к эмоциональной гибкости!

## **Осознанный подход к вниманию**

Один из путей к достижению внутреннего покоя и победе над тревогой – адаптивное использование внимания и навыков наблюдательности. Как уже упоминалось выше, вы можете направить внимание на множество особенностей своего окружения, как позитивных, так и негативных. Чаще все-

го люди, которые борются со стрессом и тревогой, склонны фокусироваться на потенциальных опасностях, усиливающих изначальные симптомы тревоги.

Как только вы осознаете, что ваше внимание направлено на негативные аспекты жизни или окружения, у вас есть несколько вариантов выбора, и важно различать, какие техники идут от осознанности, а какие – нет. Один вариант – сфокусироваться на других аспектах жизни или окружения, возможно, более позитивных. То есть вы можете выбрать отвлечение как стратегию снижения стресса, который вызван ощущением опасности. Хотя эта техника, безусловно, имеет интуитивную подоплеку, исследования [Nolen-Hoeksema, Wisco and Lyubomirski, 2008] предоставляют противоречивые сведения о ее эффективности. Есть версия, что отвлечение может использоваться разными способами и некоторые из них полезнее других. Например, вы можете попытаться избежать подавленности и негативных мыслей, занимая себя какими-то сложными задачами, быстро переходя от одного вида деятельности к другому: посмотреть несколько минут телевизор, почитать газету, потом посидеть в интернете. Или же можете сконцентрировать все свое внимание на одной задаче или увлечении: допустим, потратить несколько часов на уход за садом или на собирание пазла. Первый тип менее предпочтителен, тогда как второй действительно способен снизить уровень стресса. Однако, независимо от того, какую форму отвлечения вы выбираете, само по себе оно не явля-

ется формой осознанности. Как объяснялось выше, техники осознанности фокусируются на изменении вашего *отношения* к внутренним мыслям, а не на изменении *содержания* этих мыслей. Отвлекаясь, вы не обязательно учитесь справляться с эмоциями. Вместо этого вы пытаетесь прежде всего изменить то, *о чем* думаете. Соответственно, отвлечение может быть полезно, но мы не рекомендуем использовать его в течение длительного времени.

Осознанный подход к вниманию требует, чтобы вы культивировали безоценочную и нереактивную позицию по отношению к эмоциям. Негативная эмоция сама по себе может продолжать присутствовать в вашем сознании. Иными словами, вам следует не избегать обдумывания нежелательных мыслей и стресса, а изменить свое отношение к подобным ментальным явлениям. Как показано на рисунке 2.1, наблюдение за страхом и физическими симптомами тревоги может привести вас к попытке контролировать свои эмоции при помощи таких негативных мыслительных стратегий, как беспокойство и руминация. Однако эти стратегии приводят к повышению тревожности и подкрепляют саморазрушительные представления о том, что вы не способны справляться с опасными ситуациями. Уделяя внимание своим мыслям, эмоциям и телесным ощущениям в нереактивном ключе, вы беспокоитесь и обдумываете возможные проблемы гораздо меньше.

Подробнее мы поговорим об этом в следующем разделе, а

пока лишь отметим, что безоценочное и нереактивное внимание обладает рядом важных особенностей. Первая из них заключается в том, что вам нет нужды отвлекать себя от негативных мыслей. Нужно принимать случайные негативные мысли как часть нормальных ментальных явлений, которые не требуют никакой дальнейшей реакции с вашей стороны. Во-вторых, когда бы ни всплыли на поверхность негативные мысли, не стоит воспринимать их как важные знаки или как нечто, передающее особую информацию о вас. То есть если во время социального взаимодействия вы вдруг начинаете переживать по поводу своих влажных ладоней, стоит вспомнить, что неправильно интерпретировать физические симптомы тревоги как доказательство своей неспособности успешно разобраться с данной ситуацией или как гарантию того, что люди воспримут вас в негативном свете. В конце концов негативные мысли, подобные беспокойству о потных ладонях, не влекут за собой неизбежной реакции. Это просто часть нормального хода событий, образующих вашу ментальную жизнь. Просто позвольте им быть, и они пройдут. Применение этого осознанного подхода к вниманию понизит вероятность впасть в беспокойство и руминацию.

## **Как «переиграть» тревогу, развивая и практикуя навыки**

Как мы уже выяснили в этой главе, для вас важно уделять

внимание своим эмоциям, но то, *как* вы это делаете, является принципиальным для модулирования тревоги и умения «обойти» ее. Чтобы занять *безоценочную* и *нереактивную* позицию по отношению к эмоциям, мы призываем вас использовать осознанность.

Осознанность, как уже говорилось, означает психологическое состояние понимания, которое влечет за собой умение направлять внимание определенным образом, целенаправленно, в данный конкретный момент, без суждений и реакции [Kabat-Zinn, 1994], она характеризуется безоценочной и нереактивной формой внимания к переживаниям настоящего момента: эмоциям, мыслям, телесным ощущениям, а также к аспектам вашего окружения.

Осознанность зарекомендовала себя как ценная практика. Многие исследователи-психологи пришли к выводу, что осознанность способна помочь трансформировать и взгляд на мир, и отношение к собственным эмоциональным переживаниям. Это осуществляется двумя путями:

- Осознанность выступает как способ преднамеренной регуляции внимания, при которой вы сохраняете концентрацию на переживаниях настоящего момента, включая эмоции и связанные с ними мысли.
- Культивируется открытость и принятие всего, что возникает в данный момент [Bishop et al., 2004].

В конечном итоге осознанность позволит вам заняться снижением уровня тревоги и установить приемлемую дистанцию по отношению к вызывающим ее эмоциям и мыслям.

Осознанность – это навык, которым можно овладеть при помощи регулярных целенаправленных упражнений. Развивая и улучшая этот навык, вы можете стать более открытым, объективным и принимающим, менее склонным к суждениям и меньше реагирующим на собственные каждодневные переживания. Это, в свою очередь, будет способствовать уменьшению тревожности и даст возможность более регулярно задействовать состояние осознанности в рядовых жизненных ситуациях. Многие психологические исследования показывают, что осознанность – это здоровый способ регулирования тревоги и других потенциально проблемных состояний. Например, чем больше вы применяете осознанность, тем ниже уровень беспокойства и руминации [Corcoran et al., 2010]. Осознанность также позитивно влияет на эффективность эмоциональной регуляции, поскольку более осознанные люди успешнее управляют своими эмоциональными состояниями (а не находятся во власти собственных эмоций) [Chambers, Lo, and Allen, 2008; Teper, Segal, and In-zlicht, 2013].

Учиться осознанности – во многом как учиться новому языку или готовиться к спортивному состязанию. Чем больше усилий вы вкладываете в отработку навыка осознанно-



сти, тем лучше будете идентифицировать свои реакции, гибко и умело разгружая жизненные ситуации. Если однократно выполнив упражнения, предлагаемые в этой книге, вы просто забудете о них, то осознанность вряд ли серьезно улучшит вашу жизнь. Вы должны стремиться включить осознанность в свою жизнь, чтобы полноценно справляться с повседневными переживаниями и уменьшать тревожность. С учетом таких преимуществ, как снижение уровня стресса, повышение качества жизни, улучшение внимания, более здоровое управление эмоциями и удовольствие от разных видов деятельности, осознанность влияет на вашу жизнь, не только снижая тревожность.

Есть много типов неформальных практик осознанности, включая медитацию и упражнения по видам деятельности, а также курсов и психотерапевтических сеансов, среди которых можно назвать снижение стресса посредством осознанности [Kabat-Zinn, 2009] и базирующуюся на осознанности когнитивную терапию [Segal, Williams, and Teasdale, 2002]. Подобные практики разовьют вашу способность осознанно реагировать на жизненные переживания, что приведет к укреплению общего ментального здоровья. В конце этой главы мы предложим несколько неформальных способов проработки текущих жизненных ситуаций с минимумом оценивания и реактивности. Выполняя упражнения, вы приблизитесь к цели научиться «обыгрывать» свою тревогу!

## **НАВЫК № 1: УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ СВОЕЙ**

## Рекомендуемые упражнения

Прежде чем говорить о первом упражнении, мы бы хотели дать некоторые общие указания, касающиеся практик осознанности.

Выделяйте от пяти до двадцати минут ежедневно в течение всей недели, чтобы научиться применять эти простые упражнения в повседневной жизни. Выбирайте время в своем графике так, чтобы вас никто не прерывал. Если такое возможно, пусть это будет одно и то же время на протяжении всей недели, например после пробуждения или после возвращения домой с работы.

Постарайтесь проявить настойчивость в занятиях. Жизнь обязательно поставит перед вами множество препятствий, больших и малых, но попытайтесь их преодолеть. Помните, что польза практик осознанности в том, чтобы научиться воспринимать повседневные переживания безоценочно и нереактивно. Мы призываем вас делать упражнения независимо от того, что происходит в вашей жизни. Вы простудились? Практикуйте осознанность. У вас стресс на работе? Практикуйте осознанность. Вы выиграли в лотерею? Практикуйте осознанность. Какие бы ни были оправдания – хорошие или плохие, – практикуйте осознанность!

# 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.