

ЭЛЛЕН

холистический психиатр

БОРА

АНАТОМИЯ ТРЕВОГИ

практическое
руководство,
которое превратит
вашу тревогу
в суперспособность



Тело помнит все. Книги о лечении
психосоматических болезней и психотравм

Эллен Вора

**Анатомия тревоги. Практическое
руководство, которое превратит
вашу тревогу в суперспособность**

«ЭКСМО»

2022

УДК 616.89
ББК 56.14

Вора Э.

Анатомия тревоги. Практическое руководство, которое превратит вашу тревогу в суперспособность / Э. Вора — «Эксмо», 2022 — (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм)

ISBN 978-5-04-191542-1

На сегодняшний день мы живем в эпоху повышенной тревожности. Иногда уровень беспокойства может достигать до такой степени, что нам кажется будто оно управляет нашей жизнью и не дает реализоваться в полной мере. Но задумывались ли вы когда-нибудь, что тревога может стать вашим самым лучшим советчиком? Холистический психиатр, доктор медицинских наук Эллен Вора предложит абсолютно новый подход к борьбе с беспокойством и страхами: она представит эффективные и доступные методы, которые помогут вам освободиться от оков тревоги и использовать ее силу в своих целях. Вы узнаете, как наши страхи проявляются на телесном и психическом уровнях и что мы можем сделать, чтобы преодолеть их. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 616.89

ББК 56.14

ISBN 978-5-04-191542-1

© Вора Э., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Вступление	6
Часть первая. Она не в вашей голове	9
1. Тревожная эпоха	9
2. Предотвратимая тревога	13
3. Тревога, направляющая к цели	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Эллен Вора
Анатомия тревоги. Практическое
руководство, которое превратит
вашу тревогу в суперспособность

Посвящается моей маме

Ellen Vora

THE ANATOMY OF ANXIETY:

Understanding and Overcoming the Body's Fear Response

Copyright © 2022 by Ellen Vora

© Шустова А.П., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

Эта книга содержит информацию и советы, касающиеся здоровья, которые следует использовать в дополнение к рекомендациям вашего лечащего врача или другого квалифицированного медицинского работника, а не вместо них. Если вы знаете или подозреваете, что у вас есть проблемы со здоровьем, рекомендуется проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к лечению. К моменту публикации были предприняты все усилия для обеспечения точности информации, содержащейся в этой книге. Издатель и автор не несут ответственности за любые медицинские последствия, которые могут возникнуть в результате применения методов, изложенных здесь. Вся личная информация, включая имена и другие данные, была изменена для защиты конфиденциальности отдельных лиц. Любое сходство с реальными людьми или семьями является случайным.

Вступление

Наука находится на пороге значительных перемен в области того, как мы воспринимаем психическое здоровье и относимся к нему. За последние несколько десятилетий передовые области медицины пролили свет на новые подходы к улучшению психического здоровья. Некоторые дисциплины продемонстрировали, что проблемы, которые когда-то считались чисто психиатрическими по своей природе, можно лучше понять, изучая тонкое, но очень последовательное взаимодействие тела и разума.

Например, в своей работе в качестве холистического психиатра¹ я изучаю всю картину жизни пациентов: от того, что они едят, до того, как они спят; от качества их отношений до того, в чем они находят смысл, цель и утешение своей жизни. При этом я обнаружила, что беспокойство, которое мучает столь многих из нас, все чаще вызывают привычки, которые присущи современной жизни. Например, хроническое недосыпание, несбалансированное питание и даже просиживание в социальных сетях до поздней ночи. Хотя подобные проблемы могут показаться слишком незначительными, чтобы существенно повлиять на психику, они способны вызвать стрессовую реакцию в организме. Эта реакция влечет за собой выброс таких гормонов, как кортизол и адреналин, сигнализируя мозгу о чрезвычайном положении, которое может породить у нас чувство тревоги. Другими словами, физическое здоровье – это психическое здоровье. А тревога – тонкое чувство, которое быстро перерастает в ощущение катастрофы и обреченности, – коренится в теле так же, как и в уме.

Эта перемена во взглядах, по моему мнению, столь же революционна, как и то, что произошло несколько десятилетий назад. В то время психиатры начали активно использовать селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), класс антидепрессантов, включая «Прозак» (флуоксетин) и «Лексапро» (эсциталопрам). Когда данные препараты стали основным методом лечения депрессии и тревоги, была представлена четкая медицинская модель лечения психических расстройств и общественное понимание психического здоровья существенно улучшилось. После столетий стигматизации и стыда это стало огромным облегчением и дало представление о том, что проблемы с психическим здоровьем не основаны на наших личных недостатках, а, по сути, являются изменением химии нашего мозга. Однако теперь, учитывая растущее понимание связи между разумом и телом, у науки есть еще больше возможностей находить способы решения проблем психического здоровья, помимо медикаментозного лечения. И, понимая, что тело так же способно сообщать о настроении человека, как и мозг, ученые пришли к заключению, что тревогу гораздо легче предотвратить, нежели считалось ранее. То есть благодаря относительно простым корректировкам рациона и образа жизни можно избежать ненужных стрессовых реакций.

Конечно, помимо физической тревоги, существует и более глубокая тревога, и с этим чувством неуверенности и беспокойства не так-то просто справиться. Однако я обнаружила, что, после того как я поработаю со своими пациентами над устранением первого уровня физической тревоги, для нас открывается путь к решению более глубокой проблемы. Когда мои пациенты начинают распознавать послание глубокой тревоги, они часто обнаруживают, что это их внутренняя мудрость посылает сигнал – «в жизни что-то не так». Будь то отношения, работа или ситуация в мире. Иногда тревога говорит об отчужденности от общества или природы; в других случаях она указывает на отсутствие самопринятия или резкое осознание серьезной несправедливости, царящей вокруг. Изучение такой тревоги позволяет людям докопаться до

¹ Холистический подход в медицине подразумевает принятие во внимание всех потребностей пациентов – психологических, физических и социальных, – их рассматривают как единое целое. – *Прим. науч. ред.*

скрытых истин. И чаще всего эти откровения становятся призывом к действию, а также возможностью превратить чувство глубинной тревоги во что-то целенаправленное.

В этом смысле, независимо от того, служит ли она следствием наших привычек или посланием подсознания, тревога – это не окончательный диагноз, а, скорее, начало исследования. То есть это не знак того, что с вами что-то не так, а способ вашего тела и разума ясно предупредить о неполадках; свидетельство того, что в вашем теле, уме, жизни или окружении что-то нарушено. Вы можете работать над тем, чтобы привести эти элементы к равновесию.

Путь начинается с выявления первопричины. Может быть, ваше состояние – результат повседневной привычки, или чувство глубинной тревоги, или и то и другое.

Я пришла к этим откровениям через свой опыт. Годы учебы в Медицинской школе Колумбийского университета и прохождение ординатуры по психиатрии в больнице «Маунт-Синай» не были для меня спокойными. В основном потому, что непростое обучение осложнялось моими собственными проблемами с психическим и физическим здоровьем. У меня были перепады настроения, а также пищеварительные, гормональные и воспалительные проблемы, с которыми, как я теперь знаю, традиционная медицина в целом справляется с трудом. Мне потребовались годы, чтобы восстановить равновесие – как в теле, так и в жизни.

В конечном счете на последнем году ординатуры по психиатрии, провалившись в попытках придать больше смысла своей работе, а также найти способ исцелить себя, я начала изучать альтернативные подходы в медицине в дополнение к моим занятиям в больнице. Когда я не работала всю ночь в палатах, я посещала школу акупунктуры, а затем посменно проводила иглоукалывание пациентам в наркологической клинике в Бронксе. В свободное время я проходила курс интегративной медицины в Центре Эндрю Вейла при Аризонском университете, а потом завершила программу интегративной психиатрии в Нью-Йорке. Я училась у гипнотерапевта, прошла интенсивную подготовку у преподавателя йоги на Бали, где также познакомилась с аюрведой², и со временем продолжила изучать функциональную медицину и ее потенциальное значение для психиатрии.

Если бы я не была вынуждена искать этот уникальный путь, я бы не узнала об альтернативных подходах к исцелению. За девять лет обучения в медицинской школе, аспирантуре и ординатуре не было ни одной лекции, на которой обсуждались бы подобные методы, принадлежащие другим культурам и традициям. И все же, когда я стала глубже изучать альтернативную медицину, мне показалось, что я критически оцениваю свое обучение. Применяя эти методы в своей жизни, я не только нашла способ помочь пациентам, но и почувствовала себя физически здоровее, чем когда-либо была во взрослом возрасте. Преимущества, которые я получила, казалось, превосходили любые улучшения, достигнутые в результате целого ряда традиционных вмешательств. И эти знания объединились в комплексный, целостный подход к психическому здоровью, который я предлагаю в своей практике и которому посвящена каждая страница этой книги.

За последнее десятилетие я лечила пациентов с различными состояниями и разной степенью тревожности. Большинство из них смогли успешно справиться с проблемами психического здоровья, сначала изучив свои повседневные привычки, а затем при необходимости глубоко исследовав эмоциональную жизнь. Были люди, с которыми я работала недолго: например, 25-летняя девушка, которая обратилась ко мне с жалобами на беспокойство, проблемы с пищеварением и таинственную сыпь. Мы изучили ее рацион, выявили и исключили продукты, вызывающие воспаление; в течение месяца ее пищеварение восстановилось, сыпь исчезла, а беспокойство уменьшилось.

² Аюрведа – традиционная медицинская система Индии, появившаяся более 4000 лет назад. – Прим. пер.

Но были и пациенты, с которыми я работала очень долго. Например, женщина – назову ее Джанель, – которая пришла ко мне в возрасте 35 лет после того, как ее принудительно госпитализировали из-за маниакального эпизода. У нее диагностировали биполярное расстройство, и она принимала сильные лекарства. Вместе с Джанель мы обнаружили, что на самом деле у нее был тиреозидит Хашимото – заболевание, при котором иммунная система атакует щитовидную железу и которое может проявляться в виде чередующихся состояний депрессии и повышенной тревожности, напоминающих биполярное расстройство. Мы работали над изменением питания и образа жизни, чтобы вылечить щитовидную железу, а также постепенно избавили ее от таблеток, стабилизирующих настроение. Тревога Джанель заметно уменьшилась, и с тех пор у нее не было маниакальных приступов.

Я также лечу молодого человека, который изначально пришел с целью проработать свое травмирующее детство. Однако в конечном счете мы нашли способ раскрыть его дар чувствительности; и с тех пор он изменил свою карьеру, чтобы помогать другим справиться с травмой.

Научившись различать тревогу, которая начинается в теле, и тревогу, которая ведет к цели, подобно Полярной звезде, мои пациенты могут двигаться к более активной и осмысленной жизни.

В этой книге будут предложены практические действенные шаги, которые помогут уменьшить тревогу. Учитывая проблемы, касающиеся доступности психиатрической помощи, в том числе финансовые, я прилагаю все усилия, чтобы предложить посильные инструменты. Хотя при серьезных трудностях с психическим здоровьем всегда рекомендуется обращаться за поддержкой к профессионалу, многие из предлагаемых здесь методов стоят недорого и к ним можно прибегнуть самостоятельно (а также при поддержке специалиста в области психического здоровья, если вы того пожелаете).

И все же вы не должны пробовать все способы только потому, что есть такая возможность. Я изложила в этой книге наиболее эффективные методы из моей практики, но вы должны выбирать те, которые кажутся вам подходящими. Не стесняйтесь пропустить раздел, если он кажется ненужным, сложным или непонятным. Возможно, вы вернетесь к нему позже. Начните с чего-то, что кажется если не легким, то по крайней мере выполнимым на данный момент. С каждым изменением, которое вы вводите в свою жизнь, ваша тревога будет постепенно уменьшаться, и следующее изменение будет казаться легче. Другими словами, я предлагаю вам подойти к этой книге как к шведскому столу: берите то, к чему вас тянет, и не ошибетесь.

Самое главное, я призываю вас рассматривать тревогу как приглашение исследовать то, что может быть немного нарушено в вашем теле и в жизни. Я надеюсь, что данная книга позволит лучше настроиться на сообщения, которые пытается передать вам тревога. Я не говорю, что это будет просто, – человеческое тело и сама жизнь сложны, и перемены могут казаться трудными. Но сейчас для избавления от проблем с психическим здоровьем есть больше возможностей, чем когда-либо. Надеюсь, что мои советы помогут вам найти путь к исцелению.

Часть первая. Она не в вашей голове

1. Тревожная эпоха

*Эта проблема возникла потому, что мы задали не тот вопрос.
Алан Уотс, «Книга о табу на знание того, кто ты есть»*

В наши дни человечество переживает беспрецедентный глобальный кризис в сфере психического здоровья. По оценкам, каждый девятый, а это приблизительно 800 миллионов человек, страдает психическими расстройствами. Тревожность – наиболее распространенное из них. Действительно, почти 300 миллионов человек в мире живут с тревожным расстройством (1). А Соединенные Штаты – одна из самых тревожных стран: до 33,7 % американцев страдают от этого состояния хотя бы раз в жизни (2). На самом деле с 2008 по 2018 год уровень тревожности в США вырос на 30 %. В том числе наблюдается невероятный его скачок (на 84 %) среди юношей и девушек в возрасте от 18 до 25 лет (3). И не будем забывать о том, что недавняя пандемия COVID-19 привела к всплеску тревожности. С 2019 по 2021 год число людей, сообщающих о симптомах тревоги и депрессии, возросло в 2,7 раза, как обнаружили исследователи из Фонда семьи Кайзер (4)³.

И все же, хотя статистические данные рисуют мрачную картину, они дают повод и для оптимизма. Показатели не выросли бы так резко, если бы психические расстройства имели преимущественно генетическую основу, как считалось в последние несколько десятилетий. Наши гены не могут быстро адаптироваться. И само собой разумеется, что мы испытываем все большее беспокойство из-за новых нагрузок и факторов современной жизни: хронический стресс, социальная изоляция и угрозы здоровью. В итоге, как бы странно это ни звучало, недавний всплеск уровня тревожности на самом деле хорошая новость. Это означает, что мы можем немного изменить режим питания и сна или подкорректировать наши отношения с телефонами и другими гаджетами, что окажет мощное влияние на коллективное настроение. Расширяя рамки своего сознания, чтобы охватить не только аспекты тревоги, возникающие в мозге, но и те, которые возникают в теле, можно более эффективно бороться с текущей пандемией психических болезней.

ЧТО МЫ ПОДРАЗУМЕВАЕМ ПОД ТРЕВОГОЙ?

О тревоге знали еще в 45 году до н. э. Например, римский философ Марк Туллий Цицерон написал в «Тускуланских беседах»: «Душа, охваченная болезнью – а болезнью, как сказано, философы называют всякое взволнованное состояние, – так же больна, как и тело, охваченное болезнью» (5)⁴. Интересно, что он упомянул тело, учитывая, что тревога всегда понималась в первую очередь как проблема ума. Только сейчас, 20 столетий спустя, мы возвращаемся к представлению о том, что тело играет решающую роль в состоянии нашего психического здоровья. Английское слово *anxiety* (рус. «тревога») происходит от латинского слова *angor* и глагола *ango*, что означает «стеснять». На самом деле в Библии Иов описывает свою тревогу как «стеснение моего духа». С течением времени термин «тревога» стал более тесно ассоциироваться с ощущением надвигающейся гибели или, как описал его французский историк психи-

³ В России уровень тревожности к октябрю 2022 года вырос до 63 %. – Прим. ред.

⁴ Цит. по: Марк Туллий Цицерон. Избранные сочинения. М., «Художественная литература», 1975. Перевод с латинского и комментарии М. Л. Гаспарова. – Прим. ред.

атрии Жозеф Леви-Валенси, с «мрачным и тревожным чувством ожидания» (6). Это определение оставалось в значительной степени неизменным на протяжении всей современной истории, хотя его описание все более приобретало клинический характер. Особенно после того, как тревожное расстройство включили в DSM-1 – «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам», опубликованное в 1952 году. В DSM-5, его последней редакции, тревога определяется как «ожидание будущей угрозы». Но теперь это расстройство подразделяется на множество подвидов, таких как общее тревожное расстройство, социальная тревога, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) (7)⁵. Современная традиционная психиатрия использует множество классификаций для управления лечением.

Однако я в своей практике не использую подобные обозначения для описания тревоги пациентов. Хотя некоторые считают, что «тревога» стала размытым или слишком абстрактным термином, указывающим почти на любое чувство дискомфорта, я думаю, что его нельзя использовать слишком широко.

Если вы задаетесь вопросом: «Есть ли у меня клиническая тревога?» – вы, скорее всего, страдаете ею в определенной мере.

Я хочу, чтобы вы больше доверяли своему субъективному переживанию беспокойства, нежели волновались бы о том, подходит ли вам данный диагноз. На протяжении многих лет я видела, как тревога выражалась множеством способов, и пришла к выводу, что ее можно воспринимать как большой и постоянно меняющийся набор симптомов. У меня есть пациенты, которые говорят, что их жизнь в целом прекрасна они счастливы и здоровы, у них динамичные и благоприятные отношения, но они чувствуют себя абсолютно потерянными, когда испытывают давление на работе. Для них тревога – будь то синдром самозванца или неспособность остановить метание мыслей во многих направлениях одновременно – служит препятствием для погружения в себя, а также для концентрации. Я работаю и с людьми, которые испытывают беспокойство исключительно из-за социальной жизни. Некоторые из них никогда не чувствуют себя расслабленными, а постоянно ощущают какой-то страх или загружают себя размышлениями. Другие ни с того ни с сего испытывают приступы паники. Третьих беспокоят только физические ощущения: головокружение, тошнота, теснота в груди или напряжение в мышцах. Все эти чувства – реальные телесные проявления тревоги.

Но есть еще одна важная причина, по которой я не уделяю особого внимания точному диагнозу. Я обнаружила, что навешивание диагностического ярлыка – хотя это позволяет быстро и емко интерпретировать довольно запутанные обстоятельства – вскоре может стать своего рода смирительной рубашкой.

Диагноз ограничивает людей и может глубоко влиять на их жизненный путь⁶.

Пациенты иногда начинают выстраивать свою жизнь в соответствии с диагнозом, жалея себя и чувствуя неуверенность. Но вместо этого они могли бы пользоваться большим количеством возможностей.

В конце концов, меня не так сильно волнует, есть ли у человека паническое расстройство с агорафобией, ОКР или генерализованное тревожное расстройство. Зато я всегда изучаю особенности жизни и привычки каждого пациента, чтобы направить его на путь выздоровления.

⁵ Существует также международная классификация болезней (МКБ). Классификация тревожных расстройств, входящих в МКБ, соответствует американской классификации. – *Прим. науч. ред.*

⁶ Отсутствие точного диагноза отбрасывает нас лет на 200–300 назад. Точный психиатрический диагноз важен, и без него невозможно проводить правильное лечение. – *Прим. науч. ред.*

ИСТИННАЯ И ЛОЖНАЯ ТРЕВОГА

И все же есть одно разделение, которое я провожу: делю тревогу на ложную и истинную. Оно помогает прояснить, что сообщается человеку через его тело. Это не диагноз, а, скорее, интерпретация, которая помогала моим пациентам найти источник их беспокойства и быстрее определить шаги, которые необходимо предпринять для достижения большего комфорта и счастья.

Впервые мне открыла глаза на данную концепцию Джулия Росс, пионер в области диетотерапии, в своей книге «Лекарство от хандры». Росс предполагает, что у людей есть истинные эмоции и ложные настроения. Истинные эмоции возникают, когда происходит что-то очень сложное: скончался член семьи, и вы скорбите; вы теряете работу, и у вас стресс; вы переживаете расставание, и вам грустно. Эти «искренние реакции на реальные несчастья, с которыми мы сталкиваемся в жизни, бывают тяжелыми, но они могут быть жизненно важными», – пишет Росс (8). С другой стороны, ложное настроение больше похоже на эмоционального самозванца. Например, когда нам кажется, что мы просто проснулись и встали не с той ноги. Или мы вдруг обнаруживаем, что чувствуем раздражение, грусть, злость, беспокойство по поводу того, что обычно не сбивает нас с толку. В такие моменты ум слишком занят, чтобы объяснять реакцию. Мозг говорит: «Может быть, я волнуюсь, потому что гневное электронное письмо босса заставляет думать, что я плохо справляюсь на работе; или что-то в сообщении старого друга мне не нравится». Разум сам создает смысл. Дайте нам картинку из двух точек и линии, и мы увидим лицо; похмелье и холодное пиво вместо завтрака наводят на мысль о проблемах на работе, о том, что, кажется, отношения разваливаются или мир обречен... Просто человеческий разум любит рассказывать истории. Это объясняет наши физические ощущения. И большая часть тревоги заключается именно в том, что разум пытается оправдать физическую реакцию тела на стресс.

Парадигма Росс также может быть применена исключительно к тревоге. Ложная тревога – это сообщение организма о наличии физического дисбаланса, обычно через реакцию на стресс. А истинная тревога наступает тогда, когда тело передает важное сообщение, касающееся непосредственно жизни. При ложной тревоге реакция на стресс передает сигналы в мозг, сообщая человеку, что что-то идет не так. А мозг, в свою очередь, предлагает объяснение того, почему он чувствует себя плохо: беспокойство из-за работы, здоровья или общего состояния мира. Но правда состоит в том, что нам всегда есть из-за чего чувствовать себя не в своей тарелке. И причина, по которой мы испытываем беспокойство в конкретный момент, на самом деле не имеет ничего общего с работой. Все объясняется лишь состоянием физиологического дисбаланса в организме – обычным падением уровня сахара в крови или приступом воспаления кишечника.

Большая часть тревоги не связана с тем, чем мы ее объясняем.

Но позвольте мне уточнить важный момент: то, что я называю эти ощущения ложной тревогой, не означает, что боль или страдание из-за них менее реальны. Даже если плохое настроение – прямой результат физиологической реакции на стресс, оно все равно может причинять сильный дискомфорт. Термин «ложная тревога» придуман не для того, чтобы свести на нет негативные переживания. Причина, по которой я считаю важным обозначить данное состояние как ложное, заключается в том, что это позволяет увидеть четкий и ясный выход. Такой тип тревоги возникает не для того, чтобы рассказать что-то значимое о нашем глубинном «я», – он передает сообщение только о нашем теле. И когда мы осознаем, что испытываем тревогу, вызванную физиологической стрессовой реакцией, то можем решить проблему на уровне организма, изменив рацион питания, или получая больше солнечного света, или

наладив сон. Другими словами, ложная тревога распространена, она причиняет сильные страдания, и ее зачастую можно избежать.

Как только мы найдем и устраним этот физиологический источник страданий, мы сможем обратиться к более глубокой – истинной – тревоге, которая возникает из-за отклонения от жизненно важного понимания цели и смысла. Тревожиться – значит быть человеком. Знать, насколько опасно ходить по земле, что можно потерять любимых людей, что мы тоже однажды умрем. Или, как описал это датский философ-экзистенциалист XIX века Серен Кьеркегор, ощущать «головокружение свободы». Эта тревога в некотором смысле защищает нас. Ведь мы сейчас существуем, потому что наши предки были достаточно бдительными, чтобы выжить. Истинная тревога подпитывает нас, чтобы мы могли защищать и поддерживать свою жизнь. А еще она – через интуицию или заложенную в нас мудрость – часто приносит ответ на вопрос, что нужно сделать, чтобы привести жизнь в соответствие с нашими способностями и целями. По сути, это руководство, как сделать жизнь настолько полной, насколько это возможно.

2. Предотвратимая тревога

Не будет неуважением к сложности существования предположить, что иногда отчаяние – это просто низкий уровень сахара в крови и истощение.

Ален де Боттон

Когда мы встревожены, может показаться, что все настроено против нас: отношения ставят в тупик, работа давит, а мир катится к катастрофе. Но многие из гнетущих чувств и страшных мыслей, которые понимаются как тревога, – интерпретация мозгом довольно простого физиологического процесса, включающего в себя реакцию на стресс. И все же в традиционной психиатрии врачей обучают лечить проблемы психического здоровья путем воздействия исключительно на разум: с помощью лекарств, изменяющих химию мозга, и методов, направленных на регуляцию мыслей и поведения. В результате большинство психиатров научились не переступать границы и не вмешиваться в дела физического тела. Однако я считаю, что такой подход сдерживает развитие этой области медицины, ограничивая варианты лечения. Хотя существует широкий спектр способов воздействия на разум через тело.

С развитием интегративной и функциональной медицины, а также новой области холистической психиатрии ученые начали по-новому понимать психические расстройства. Действительно, доказательств пользы более целостного подхода к психическому здоровью становится все больше. Например, в исследовании 2017 года, известном как SMILES⁷, проведенном под руководством Фелис Джаки, адъюнкт-профессора диетологии и эпидемиологической психиатрии в Университете Дикина в Австралии, сравнивалось влияние двух факторов – улучшения питания и оказания социальной поддержки – на людей с депрессией от умеренной до тяжелой степени. Все участники питались преимущественно обработанными пищевыми продуктами. В конечном счете исследователи обнаружили, что 32 % из тех, кто получал диетическую поддержку, достигли ремиссии. В группе социальной поддержки таких было только 8 % (1). Аналогичным образом в ряде различных исследований было показано, что пряность куркума, веками используемая в аюрведической медицине – древней лечебной практике индийского субконтинента, – обладает способностью уменьшать воспаление и тем самым регулировать концентрацию нейромедиаторов, участвующих в патофизиологии депрессии и тревоги (2).

Воспаление возникает, когда иммунная система мобилизуется для борьбы с угрозой, такой как травма или инфекция. Организму напрямую сообщается о том, что необходимо дать отпор противнику, и тем самым вызывается чувство тревоги. Поэтому, хотя химия мозга и мыслительные паттерны действительно играют определенную роль в возникновении тревоги, я бы сказала, что часто это «нисходящее» воздействие – то есть большую часть времени химия мозга меняется в результате дисбаланса в организме. Другими словами, первопричина ложной тревоги коренится в теле, так что следует лечить именно его.

НАУЧНЫЕ ДАННЫЕ О ЛОЖНОЙ ТРЕВОГЕ

Общее понимание тревоги в традиционной психиатрии гласит: тревога – это в значительной степени результат генетического или химического дисбаланса в мозге. Но нет единого мнения о механизмах, вызывающих это чувство. Ученые сходятся в одном: нужно обращать внимание на нейромедиатор серотонин. Однако существует еще один нейромедиатор –

⁷ Акроним, который расшифровывается как *Supporting the Modification of lifestyle in Lowered Emotional States* (рус. «Поддержка изменения образа жизни при пониженных эмоциональных состояниях»). – Прим. ред.

гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), которая служит основным ингибирующим химическим посредником центральной нервной системы и также играет решающую роль в успокоении нервов. На мой взгляд (по крайней мере, в нашем общественном дискурсе), ГАМК вряд ли привлекает то внимание, которого заслуживает. Особенно если учесть, каким важным природным ресурсом для борьбы с тревогой она является. Действие этого нейромедиатора заключается в создании ощущения спокойствия и легкости, и, следовательно, кислота обладает способностью скручивать спираль беспокойства. И, когда мы начинаем фантазировать обо всех ужасных, наихудших сценариях, которые способны воплотиться в нашей жизни, ГАМК может прошептать: «Ш-ш-ш, не нужно беспокоиться, это маловероятно; все будет хорошо».

В результате традиционная психиатрия часто приходит к выводу, что у человека, испытывающего тревогу, нарушена передача сигналов серотонина или ГАМК и в конечном счете он не достигает спокойствия, которое могут обеспечить эти нейромедиаторы. Однако я убеждена, что ложная тревога вызвана не столько генетикой, сколько обстоятельствами, связанными с современным образом жизни – от приема курса антибиотиков до хронического, непрекращающегося стресса, которому подвергаются многие из нас. Эти атаки на организм не только снижают выработку ГАМК (о чем я расскажу позже). Есть и другие пути, с помощью которых организм сообщает мозгу, что что-то не так. Два основных физиологических процесса, провоцирующих тревогу, – это реакция на стресс (реакция нервной системы на предполагаемую угрозу) и системное воспаление, связанное с кишечником.

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

Обычно мы думаем, что реакция на стресс – это автоматический ответ на внешние события, такие как плохие новости или физическая угроза. Но она также может быть вызвана различными внутренними состояниями дисбаланса в организме, причинами которого стал, например, недосып или даже просто чашка крепкого кофе (который может побудить организм выделять кортизол, основной гормон стресса (4)). Это открытие могло бы показаться разочарывающим, но оно означает, что физические причины стресса и беспокойства можно предотвратить.

Реакция на стресс встраивалась в наш организм на протяжении миллионов лет эволюции, чтобы помочь выжить перед лицом опасных для жизни ситуаций.

Реакция на стресс начинается с гормонального всплеска, который теперь широко известен как реакция «бей или беги». Организм ожидает, что ему нужно немедленно перейти в атаку или в качестве альтернативы побежать. Чтобы обеспечить это, тело отводит кровоток от таких органов, как желудочно-кишечный тракт и гениталии, и направляет к мышцам, сердцу, легким, глазам и мозгу. Такое перераспределение крови позволяет бороться сильнее, бегать быстрее, видеть лучше и в целом перехитрить все, что создает угрозу. Реакция на стресс достигается за счет активной и молниеносной выработки таких гормонов, как адреналин, норадреналин и кортизол. Первые два расширяют зрачки и кровеносные сосуды в мышцах, одновременно сужая сосуды в кишечнике и коже. Кортизол же заставляет нас чувствовать бодрость, используя сахар в крови для получения энергии. Тем временем миндалевидное тело, которое является частью лимбической системы – области мозга, отвечающей за обработку эмоций, память и поведение, – также начинает активно работать, заставляя ощущать угрозу еще острее.

Хотя сегодня у людей остались все те же физиологические средства, чтобы справляться со стрессом, нам приходится жить в совершенно другом мире, в отличие от наших предков. Мы сталкиваемся не с острыми вопросами жизни и смерти, а с хроническими незначительными стрессорами, такими как раздражающая пища, недостаток сна и поток сообщений, поступа-

ющих по электронной почте или в мессенджерах. И, хотя эти стрессоры не так сильны, как столкновение с леопардом, они все равно инициируют стрессовую реакцию. Независимо от того, велика или мала предполагаемая опасность, организм просто продолжает выполнять свою работу по подготовке к встрече с угрозой. Таким образом, благодаря современным диетам и привычкам, которые часто вызывают стрессовые реакции в организме, многие люди живут в почти постоянном состоянии атаки.

Ваш уровень сахара в крови падает после того, как вы съедите что-то сладкое? Организм интерпретирует это как легкую угрозу выживанию. Вы допоздна засиделись, прокручивая ленту новостей в своем телефоне? Тело повсюду чувствует опасность. Недосыпание, хроническое воспаление от употребления продуктов, которые вы не переносите, а также раздел комментариев в социальных сетях, с точки зрения вашего организма, признаки опасности. В итоге организм выделяет гормоны стресса в кровоток, и этот невидимый химический каскад проявляется в виде чувств и ощущений ложной тревоги.

Мало того, что этой реакции в значительной степени можно избежать, есть даже способы ликвидировать циркулирующий в организме адреналин уже после того, как сработала реакция на стресс. Благодаря этому можно вернуться в состояние покоя. В целом такой результат достигается за счет завершения цикла стресса, согласно концепции, которую недавно популяризировали Эмили Нагоски, доктор наук в области человеческой сексуальности, и Амелия Нагоски, доктор медицинских наук, – сестры и авторы книги «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса». По их мнению, читатели должны заниматься деятельностью, которая сообщает мозгу, что «вы успешно пережили угрозу и в вашем теле снова безопасно находиться»⁸ (5). Такие виды деятельности включают определенную физическую активность и самовыражение.

Во второй части, больше узнав о том, как можно предотвратить реакцию на стресс и сопровождающую ее ложную тревогу, мы продолжим изучение конкретных методов завершения цикла, если стресс неизбежен.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛОЖНОЙ ТРЕВОГИ

Сделав паузу в разгар активных будней и просмотрев следующий контрольный список возможных триггеров, можно определить конкретную ложную тревогу и найти простой способ избавиться от нее. Это также помогает избежать чувства тревоги, особенно когда возможно точно определить причину. Я предлагаю пациентам вешать данный список дома на холодильник.

Я волнуюсь и не знаю почему. Я...

- Голоден? (Съешьте что-нибудь.)
- У меня сахарный диабет или упал уровень сахара в крови? (Это может произойти, если вы только что съели что-то сладкое, глубоко обработанное или содержащее пищевые красители или консерванты. Перекусите и в следующий раз сделайте другой выбор.)
- Переборщил с кофеином? (Возможно, это нервное беспокойство на самом деле вызвано чувствительностью к кофеину; завтра пейте меньше кофе и чая.)
- Выпил недостаточно кофе? (Сегодня вы употребили меньше кофеина, чем обычно. Увеличьте дозу и в будущем старайтесь каждый день употреблять одинаковое количество кофеина.)
- Устал? (Вздремните; лягте сегодня вечером спать пораньше.)
- Обезвожен? (Выпейте немного воды.)
- Чувствую вялость? (Прогуляйтесь по улице; потанцуйте.)

⁸ Нагоски Э., Нагоски А. «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса». М.: МИФ, 2021. 304 с. – Прим. ред.

- Чувствую потерянность, только что провалился в кроличью нору интернета или ушел в запой в социальных сетях? (Потанцуйте или выйдите на улицу, чтобы привести в порядок нервы.)
- Пьяный или с похмелья? (Запишите свои ощущения, чтобы сделать правильный выбор в отношении алкоголя в будущем.)
- Скоро должен принять дозу психотропного лекарства? (Непосредственно перед следующей дозой вы находитесь в точке, в которой уровень лекарства в вашем кровотоке минимален, и это может повлиять на настроение. Время принимать лекарство.)

Какими бы простыми ни казались вопросы из этого списка, мои пациенты сообщают, что данный перечень – один из наиболее эффективных методов лечения тревожности.

МОЗГ, КИШЕЧНИК И ВОСПАЛЕНИЕ

Как показали научные исследования последних 10 лет, функция кишечника и роль его микробиоты, состоящей из триллионов микроорганизмов, выходят далеко за рамки простого переваривания и поглощения пищи. Во-первых, кишечник – это «головной мозг» иммунной системы: в кишечных стенках расположено более 70 % иммунных клеток (6). Также он тесно связан с эндокринной системой, а именно – с гормонами, которые регулируют аппетит, обмен веществ и репродуктивное здоровье. И наконец, кишечник – дом для кишечной нервной системы, которую все чаще называют вторым мозгом, производящим, использующим и модулирующим более 30 нейротрансмиттеров. Фактически этот второй мозг вырабатывает и накапливает 95 % серотонина в организме, в то время как в головном мозге его содержится только 5 % (7).

Однако еще один важный аспект здоровья кишечника, который до сих пор в значительной степени недооценивается, заключается в том, что связь между этим органом и мозгом – улица с двусторонним движением. Большинство из нас понимают нисходящую коммуникацию: когда мы встревожены, пищеварение может нарушиться, – вспомните ощущение бабочек в животе, когда вы нервничаете, или приступ диареи перед важным выступлением. Это происходит потому, что организм приспособился к опорожнению кишечника при столкновении со значительным стрессом. Так он будет меньше давить на хозяина в бою и меньше нуждаться в притоке крови к пищеварительному тракту, тем самым позволяя ей двигаться к мышцам, глазам и сердцу. Но точно так же, как мозг взаимодействует с кишечником, кишечник посылает информацию обратно в мозг. Если кишечник спокоен и здоров, он передает четкий сигнал, позволяя нам чувствовать себя спокойно. Однако, если существует дисбаланс между микробами или если мы едим что-то, что организм не переносит, сообщение меняется. В таких случаях кишечник может сказать мозгу: «Почувствуй беспокойство».

Эта связь осуществляется в основном через блуждающий нерв – самый длинный черепно-мозговой нерв в организме, проходящий через грудную клетку и брюшную полость. На самом деле около 80 % волокон блуждающего нерва афферентны, то есть они собирают информацию от внутренних органов, таких как кишечник, печень, сердце и легкие, и доставляют ее в мозг (8).

Кишечник использует блуждающий нерв как прямую горячую линию связи с мозгом, постоянно сообщая ему о том, что происходит. Если этот орган нездоров, мы будем чувствовать дискомфорт.

Более глубокое понимание работы кишечника и его двусторонней связи с мозгом помогает осознать, что дисбактериоз, или дисбаланс кишечной микрофлоры, вызванный, например, приемом курса антибиотиков, употреблением глубоко обработанных продуктов или жиз-

нию в условиях хронического стресса, может напрямую влиять на уровень тревоги. Есть даже доказательства того, что определенные штаммы кишечных бактерий рода *Bacteroides*, которые также подвергаются риску из-за неправильного питания и стресса, участвуют в синтезе важнейшего нейротрансмиттера ГАМК (9, 10). Из-за привычек современного человека я считаю ГАМК вымирающим видом.

Но у кишечника есть и другие способы посылать сигнал SOS мозгу. Например, когда он раздражен и воспален, это может спровоцировать распространение по организму воспалительных молекул, таких как цитокины. В итоге начинается системное обширное воспаление, сообщающее мозгу о тревоге. Один из способов, по которому это происходит, – когда эндотоксины, официально называемые липополисахаридами или ЛПС, проходят через нарушенный кишечный барьер. Данное состояние известно в народе как «дырявый кишечник»⁹. Хотя эндотоксины – нормальные обитатели здорового органа, в случае, когда они проходят через кишечный барьер и попадают в кровоток – состояние, называемое эндотоксемией, – иммунная система получает сигнал о присутствии захватчика и начинает действовать, создавая воспаление в теле и мозге.

Пищеварительный тракт также играет центральную роль в поддержании спокойствия иммунной системы, что необходимо для уменьшения воспаления в головном мозге (11). Здоровое состояние иммунной системы зависит от разнообразной экосистемы микробов в кишечнике. Популяция полезных бактерий, грибов, вирусов и даже паразитов (12) информирует иммунную систему о покое и об угрозе, учит ее, когда нужно расслабляться, а когда напрягаться. Таким образом, кишечник тренирует иммунную систему, обучая ее отличать друга от врага. Но, если в нем не хватает полезных бактерий или он переполнен патогенами, иммунная система пропускает эту базовую тренировку и начинает давать осечки. «Взбесившись», иммунная система может потревожить мозг, поскольку молекулы воспаления попадают в этот орган через сеть сосудов, называемых лимфатической системой, которая посылает прямой сигнал о том, что все пошло наперекосяк.

Выраженное воспаление заставляет нас чувствовать себя физически плохо из-за усталости, болей, спутанности сознания или недомогания, а также вызывает тревогу.

Таким образом, питание и уклад жизни оказывают огромное влияние на психическое здоровье, ведь они в значительной степени воздействуют на состояние кишечника и иммунной системы. Конечно, гены и мышление также влияют на настроение, но повседневные привычки – реальные факторы, определяющие огромную часть тревоги. В конечном счете чем больше мы можем сделать для уменьшения стресса в организме и воспаления в кишечнике, тем больше у нас шансов поддерживать хорошее настроение.

Во второй части мы подробно рассмотрим стратегии, которые можно использовать для устранения ложной тревоги: стабилизацию уровня сахара в крови для предотвращения ненужных стрессовых реакций и оздоровление кишечника для уменьшения воспаления.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПСИХОТРОПНЫХ ПРЕПАРАТАХ

Скажу прямо: я благодарна за появление антидепрессантов и других препаратов, которые лечат психические расстройства. Они приносят столь необходимое облегчение многим людям, в том числе некоторым моим пациентам, и, безусловно, существуют обстоятельства, при которых лекарства обязательны и весьма эффективны. Однако за 10 лет практики я видела, как

⁹ Понятия «дырявый кишечник» с научной точки зрения не существует. Но оно принято в альтернативной (интегративной) медицине, где сформирована целая система лечения этого состояния различными биологическими добавками, не доказавшими свою эффективность. – *Прим. науч. ред.*

действие психотропных препаратов проявлялось по-разному. Я встречала и пациентов, которым подобные лекарства очень помогли, и тех, кто чувствовал, что их эффективность со временем ослабевает, и таких людей, на которых они не оказывали эффекта, и других, кто страдал от изнурительных последствий синдрома отмены. Учитывая эти разнообразные сценарии, я благодарна еще и за то, что нынешнее понимание тревоги – и растущие доказательства того, что она часто берет начало в теле, – позволило мне адаптировать свою практику и помочь многим пациентам обрести чувство равновесия и счастья только в результате изменения образа жизни.

Традиционная психиатрия, однако, не совсем приняла данную модель и по-прежнему рассматривает тревогу так, как если бы она была преимущественно результатом наших мыслей и генетически обусловленного химического дисбаланса в мозге. Наука игнорирует тот факт, что это чувство по большей части вызвано физиологическим дисбалансом. Но правда состоит в том, что психотерапевтические препараты, воздействующие на один нейромедиатор, такой как серотонин или ГАМК, не могут устранить первопричину ложной тревоги. В лучшем случае они ослабляют симптомы. Иногда я описываю ложную тревогу как сигнал «неисправности двигателя» организма – и, вместо того чтобы игнорировать его или прикрывать лекарствами, предпочтительнее устранить основную проблему. Я также обнаружила, что вмешательство на уровне тела, когда источником беспокойства человека действительно служит физиологический фактор, часто оказывается быстрее, дешевле и эффективнее.

Позже, во второй части, мы подробнее рассмотрим психиатрическое лечение и его нюансы, но сейчас я хотела бы пояснить, что, если вам помогли психотропные препараты, нет необходимости сомневаться в них. Считайте себя одним из счастливчиков и принимайте лекарства. Если вы планируете начать прием лекарств и чувствуете себя хорошо информированным обо всех ограничениях и нюансах, проконсультируйтесь с внимательным врачом и действуйте. Стратегии, которые мы рассмотрим, могут работать вместе с вашими препаратами, чтобы бороться с тревогой на двух фронтах. Важно отметить, что, когда я обсуждаю альтернативы лекарств, я хочу помочь тем, кому эти самые лекарства не помогли, а не заставлять тех, кому они помогают, сомневаться в своем выборе. Однако, если вы попадаете в категорию тех, кто не нашел препараты, улучшающие настроение, или у вас возникли побочные эффекты, или вы желаете отказаться от медикаментов по каким-либо причинам, или просто хотите попробовать другой путь, в этой книге вы найдете широкий спектр вариантов для начала лечения тревоги.

ВЫ ЗНАЕТЕ, КАК ИСЦЕЛИТЬ СЕБЯ

Если расширяющийся спектр возможностей лечения усиливает, а не уменьшает ваше беспокойство, позвольте мне успокоить ваш разум, заверив, что тело хочет исцелиться. Эта книга является попыткой помочь людям прислушаться к тому, что говорит им их тело, чтобы восстановить равновесие и обрести покой.

В популярном меме в социальных сетях врач, сидящий на краю своего стола, самодовольно говорит: «Не путайте то, что выдал вам *Google*, с моим медицинским образованием», на что пациент отвечает: «Не путайте вашу часовую лекцию о моем состоянии с моей жизнью в этом состоянии». Психиатрия может предложить спасительное вмешательство и полезную поддержку, но, честно говоря, человек, который знает больше всего о вашем психическом здоровье, – это вы сами.

Вы – самый могущественный целитель для себя. Это большая ответственность, но в то же время и большое облегчение.

Я призываю вас доверять своим знаниям о себе, а также мудрости вашего тела. То, что мы воспринимаем как надоедливые симптомы, очень часто оказывается сигналом попытки

организма исцелиться, восстановить гомеостаз, естественное состояние равновесия. Вместо того чтобы бороться со своим телом, стремитесь прийти ко взаимному пониманию и доверию.

Однажды, когда мы обсуждали многолетнюю борьбу с расстройством пищевого поведения, пациентка сказала: «У меня такое чувство, что я вместе со своим телом консультируюсь у семейного психотерапевта». Это показалось подходящей метафорой для моей философии лечения. Я надеюсь, что моя практика – как и эта книга – предлагает своего рода семейную терапию вам и вашему телу.

В отношениях с телом у многих людей нарушились общение и уважение. Появились обида, разочарование, недоверие и постоянное непонимание. Итак, давайте поработаем над этими отношениями: нужно прислушиваться к своему телу, чтобы понять, что ему необходимо и что вы можете сделать, чтобы вернуться в состояние гармонии. Прежде всего важно выявить и устранить физическую тревогу, то есть эмоции, которые вы испытываете из-за нарушения естественного состояния организма. Например, в результате недостатка сна или неправильного питания.

В конце концов, только после того, как вы научитесь избегать ненужного беспокойства, вы сможете справиться с более глубокой, истинной тревогой. И, хотя на эти эмоции не так легко повлиять, они могут стать для нас неким руководством и направить на путь к цели и самореализации.

3. Тревога, направляющая к цели

*Ум всегда знает истину и хочет ясности независимо от того, как сильно мы пытаемся ее игнорировать.
Букер в книге Тони Моррисон «Боже, храни мое дитя»*

У меня есть пациентка Соён, которая обратилась ко мне, чтобы справиться со своей тревогой. Из-за нее женщине было трудно сосредоточиться на работе, засыпать по ночам и даже наслаждаться общением со своими детьми. Соён выросла в Куинсе, штат Нью-Йорк, в семье иммигрантов, которые поселились там после отъезда из Южной Кореи. Она рассказала мне, что родители, которые построили свою жизнь в Соединенных Штатах с нуля, придавали большое значение внешнему виду; и девушка чувствовала, что их любовь к ней была условной, зависящей от того, как она выглядит. В итоге моя пациентка вела себя так, чтобы нравиться им и производить благоприятное впечатление на их окружение.

В 20 с небольшим Соён вышла замуж за эгоистичного, самовлюбленного мужчину – человека, характер которого напомнил ей знакомые качества родителей. В результате на протяжении всего брака и воспитания двоих детей Соён почти постоянно страдала от тревоги.

Впервые придя ко мне, она уже принимала «Паксил»¹⁰, чтобы выровнять настроение. Я чувствовала, что часть беспокойства девушки связана с постоянной необходимостью успокаивать других, как будто в ее обязанности входит сделать так, чтобы все вокруг чувствовали себя комфортно. Я должна проявлять некоторую осторожность с такими пациентами – с ними очень легко общаться и работать, но они рискуют не получить от терапии все необходимое из-за склонности угождать людям.

Мы начали глубже погружаться в личную историю Соён и ее отношения с мужем, исследуя корни тревоги. Девушка придерживалась позиции, знакомой мне по многим пациентам: она считала, что просто генетически обречена на тревожность. Две ее сестры также находились на лечении, а мать была склонна к тревоге (хотя и не желала обращаться за помощью к психиатру). Одна из сестер Соён говорила: «Выбора нет – нам всегда будут нужны лекарства; так уж мы устроены».

Хотя я безоговорочно верю, что семья Соён имеет генетическую предрасположенность к тревоге, я считаю, что «генетика заряжает пистолет, а окружающая среда нажимает на курок»¹¹. Я подозревала, что мы с Соён могли бы определить более фундаментальные причины ее беспокойства и проработать их.

Через несколько месяцев терапии пациентка сказала, что хочет отказаться от «Паксила». Это не было вызвано желанием устранить первопричину тревоги. По правде говоря, Соён захотела бросить принимать таблетки, когда узнала, что «Паксил» может вызвать увеличение веса. Поначалу, по мере того как тревога сходила на нет, моя пациентка сообщала, что испытывает более широкий спектр эмоций и это заставляет ее «чувствовать себя более живой». Девушка была очарована таким быстрым, неожиданным изменением. Через несколько месяцев Соён начала описывать свой брак с чувством негодования, определяла поведение мужа как неприемлемое и не верила, что оно изменится. Наши сеансы приняли драматичный оборот, когда женщина задалась вопросом, стоит ли ей уйти от мужа и воспитывать детей самостоятельно. Удобный для людей аспект личности Соён значительно изменился. Она начала не столько под-

¹⁰ Антидепрессант класса селективных ингибиторов обратного захвата серотонина. Действующее вещество – пароксетин. – Прим. науч. ред.

¹¹ Популярное выражение в научных кругах. – Прим. ред.

страиваться под окружающих, сколько опираться на свои убеждения и внутреннюю силу. Хотя я испытывала беспокойство по поводу ситуации в браке, в целом я рассматривала изменения в Соён как положительный признак ее борьбы с подлинной проблемой. Прежде всего, с тем, что моя пациентка, по ее признанию, «спала наяву», часто подавляя свои потребности и уменьшая желания, подстраиваясь под мужа. Однако, когда Соён поняла, что ей действительно нужны лекарства, чтобы терпеть своего мужа, она, имея на руках двух маленьких детей, решила возобновить прием «Паксила», а не идти по трудному пути развода.

И все же семя было посеяно. Примерно год спустя, в попытке снова отказаться от лекарств, Соён не стала покупать «Паксил», когда он закончился (кстати, я не рекомендую такой подход). И, после некоторого перерыва в приеме препарата, опять почувствовала, что просыпается, но на этот раз полностью отдалась процессу. «Я снова чувствую себя собой», – часто говорила девушка на наших сеансах, как будто была удивлена и рада, что снова наткнулась на свое истинное «я». Но вместе с этим она вновь поняла, что у мужа непростой и требовательный характер и он хочет иметь послушную жену.

На этот раз Соён решила пробовать постоять за себя. Она отказывалась от планов с ним и его друзьями, чтобы остаться дома и немного отдохнуть. Отказывалась заниматься сексом, когда была не в настроении. Она стала чаще проводить время со своими друзьями. «Что на тебя нашло?» – спрашивал ее муж. Его оттолкнули эти новые неожиданные границы, и Соён объяснила ему, через что она проходит и каким образом их отношения могут, как она надеется, измениться. Постепенно, хотя и не без ряда сложных бесед, ее муж начал относиться к супруге по-другому: лучше – и с большим вниманием к ее потребностям.

Отстояв свои границы и признав, что она достойна большего уважения, Соён успешно добилась поддержки мужа, которой заслуживала. Она прошла нелегкий путь, но было невероятно приятно видеть, как моя пациентка стала жить более полной жизнью и в целом изменила свои отношения к лучшему.

Работая со мной, Соён продолжает осознавать свои сильные стороны и потребности, ставя их выше удовлетворения потребностей всех остальных. Она понимает, что делает счастливыми других людей, и укрепляет свою веру в собственную ценность. Самое главное, что Соён гораздо меньше тревожится, несмотря на то, что не принимает лекарств.

Я не знаю, будет ли ее муж продолжать приспосабливаться к ней по мере того, как она меняется и растет, но знаю – и, что более важно, знает она, – что моя пациентка сможет управлять своей жизнью, по-настоящему чувствовать свои потребности и испытывать гордость от их удовлетворения.

ПРИСЛУШИВАЯСЬ К ТРЕВОГЕ

Даже когда мы отказываемся от кофе и лечим кишечник, определенное беспокойство все еще продолжает нас мучить. Оно возникает из-за присущей жизни хрупкости, но транслирует определенную информацию. То есть, когда жизнь человека не соответствует его ценностям или возможностям, он может испытывать тревогу – но это чувство будет служить сигналом того, что нужно изменить курс. Возможно, вы копите обиду на несправедливость в своих отношениях. Может быть, занимаете должность, которая соответствовала вашим целям, когда вы были моложе, но теперь кажется, что вы выбрали неправильный путь. Или вы чувствуете, что не можете сидеть сложа руки, пока планета продолжает нагреваться, а уровень моря стремительно повышается.

В чем бы ни заключалась проблема, ваше тело пытается сказать: пожалуйста, посмотри на это. Когда вы внимательны к нему, беспокойство может указать направление действий, кото-

рые необходимо предпринять, и что конкретно нужно делать. В конечном счете такая тревога способна трансформироваться в ощущение цели. Это то, что я называю истинной тревогой.

Я говорю своим пациентам, что они должны принять эти чувства, а не пытаться подавить или избежать их. Вместо того чтобы спрашивать: «Как я могу перестать испытывать сильное беспокойство?» – стоит спросить: «О чем говорит мне тревога?» Вполне естественно рефлексивно сопротивляться этому неприятному чувству. В культурном плане нас также учили рассматривать тревогу как досадную помеху, как что-то, что нужно подавить. Но, делая это, можно упустить критически важное. Что, если бы вы могли научиться терпеть тревогу достаточно долго, чтобы услышать, какие изменения необходимы? Что, если бы вы могли изменить ситуацию, провоцирующую беспокойство? Что, если вместо того, чтобы бояться истинной тревоги и бороться с ней, вы начнете слушать ее?

Может быть, вы блокировали что-то болезненное в своем сознании или, вероятно, просто недостаточно концентрировались, не позволяя тревоге всплыть на поверхность... Но существует часть вас, которая всегда знала истину.

«Сущностная правда» о том, кто мы такие, в последнее время стала чем-то вроде клише, произносимого так часто, что может показаться пустым звуком. Но я считаю ее скрытым инстинктом, который, если его слишком долго игнорировать, может дать о себе знать как психический дискомфорт – и этот дискомфорт пытается сообщить что-то важное.

Лучший способ услышать шепот интуиции – остановиться и сосредоточиться. Это в конечном счете прервет ноющую тревогу и навязчивые монологи, которые повторяются в вашей голове (в третьей части мы рассмотрим различные методы восприятия своего внутреннего голоса). Познакомившись с этим глубоким и сильным беспокойством, вы почувствуете его и в своем теле.

Часто чувство теплоты или эмоционального подъема – это способ вашего тела сказать «да», кивнуть в знак согласия с вашим внутренним голосом. Когда тело сжимается, ощущает напряжение или беспокойство, это может быть способом истинной тревоги «похлопать по плечу», чтобы показать, что ее все еще не до конца услышали.

Истинная тревога и интуиция обычно описываются как более существенные чувства. Автор бестселлеров *The New York Times* и активистка Гленнон Дойл, описывая разницу между истинной и ложной тревогой, однажды сказала: «Моя тревога сильна, она похожа на шаткое движение, это высокая частота... она гудит. Но... под ней есть что-то более тяжелое, более основательное, не дрожащее, твердое. Это Знание. И я на самом деле сейчас нахожусь в том периоде своей жизни – мне 45 лет, – когда могу заметить разницу» (1). Другими словами, истинная тревога и интуиция ощущаются иначе, чем ложная тревога. Вместо того чтобы обозначать угрозу, они исходят из ясности и сострадания.

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.