



ГРЕМ ДЭЙВИ

Катастро фическое МЫШЛЕНИЕ

ПОЧЕМУ ВЫ
ТРЕВОЖИТЕСЬ
И КАК ПЕРЕСТАТЬ



Грэм Дэйви

Катастрофическое мышление: почему вы тревожитесь и как перестать

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69851896

*Катастрофическое мышление: почему вы тревожитесь и как перестать. / Дэйви Г., перевод с английского Ирины Бочкаревой: Весь; Санкт-Петербург; 2023
ISBN 978-5-9573-5012-5*

Аннотация

Катастрофическое мышление характеризуется навязчивым вопросом «А что, если...?», который вы раз за разом задаете себе. В попытке найти решение проблемы вы начинаете беспокоиться. Внутри быстро нарастает волнение. К тому же складывается ощущение, что вы потеряли всякий контроль над собой и не можете унять тревогу. И чем больше вы об этом думаете, тем более мрачным кажется вам будущее. Знакомая ситуация, не правда ли?

В этой книге Грэм Дэйви описывает многолетние исследования в области катастрофического мышления. Он и сам когда-то страдал от бесконечной тревоги и панических атак, но сумел найти выход. И теперь Грэм Дэйви уверен – сделать это

намного проще, чем нам кажется. Катастрофическое мышление – это выученное поведение, от которого мы можем избавиться при помощи когнитивно-поведенческой терапии.

В этом пособии вы найдете как теоретическую, так и практическую информацию о том, как отвыкнуть от постоянного продумывания ужасающих сценариев, бесконечного их прокручивания, доведения себя до панических атак и просто жить в спокойствии и умиротворении.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление	14
Часть I	17
Глава 1	18
Катастрофический беспорядок	24
Катастрофизация под микроскопом	36
Беспокойные люди и проблемы	38
Плохое настроение – мотиватор неосознанного беспокойства	42
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Грэм Дэйви
Катастрофическое
мышление: почему
вы тревожитесь
и как перестать

*Посвящается моей матери Бетти и моим
дочкам Кейт и Лиззи.*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

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

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Graham Davey

The Catastrophic Worrier: Why You Worry and How to Stop

Перевод с английского *Ирины Бочкаревой*

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



© 2023 by Graham Davey

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

Обычно беспокойство носит адаптивный характер и побуждает к планированию будущего. Но очень часто случается так, что человек теряет контроль и начинает беспокоиться даже о самых мелких проблемах. Подобную ситуацию можно описать словом «катастрофизация», и в данной теме Грэм Дэйви является всемирно признанным экспертом. В этом хорошо написанном, легко читаемом руководстве вы узнаете

те об истоках и природе катастрофического беспокойства и, что более важно, о новейших, основанных на научных данных стратегиях, призванных вернуть контроль в ваши руки.

Дэвид Х. Барлоу, доктор философии, почетный профессор психологии и психиатрии Бостонского университета, основатель Центра изучения тревожности и сопутствующих расстройств, автор более девяноста книг и клинических руководств по тревоге и эмоциональным расстройствам

Насколько нам известно, люди – единственный вид, который не только думает о будущем, но и беспокоится о нем. Как правило, мы беспокоимся о том, что никогда не произойдет. А это приводит к стрессу и ухудшению здоровья. Наши постковидные неопределенные времена – почва для обильной тревожности. Поэтому сейчас самое время для того, чтобы Грэм Дэйви, ведущий психолог в этой области, умело и мягко провел нас к истокам и основам беспокойства, дабы мы смогли поработать над собой и свести беспокойство к минимуму. Эта книга будет чрезвычайно полезна тем, кто вдруг понял, что его разум погружен в постоянные тяжелые раздумья о будущем.

Пол Гилберт, доктор философии, член Британского психологического общества, рыцарь Ордена Британской империи, профессор клинической психологии в Университете Дерби и приглашенный профессор в Университете Квинсленда; президент Фонда сострадательного разу-

ма и автор книги «Сострадательный разум»

Вы подвержены частым приступам беспокойства? Поглощены заботами о будущем, здоровье и просто о повседневных мелочах? Тогда вы, вероятно, имеете дело с катастрофическим беспокойством. Книга Грэма Дэйви мягко проведет вас сквозь весь процесс преодоления этой проблемы. Эта работа, написанная одним из ведущих экспертов в области психологии, поможет остановить неугомонную машину беспокойства и вернуть прежнюю жизнь.

Стефан Г. Хофманн, доктор философии, обладатель премии Гумбольдта, автор книги «Когнитивно-поведенческая терапия социальной тревожности»

Дэйви провел тридцать лет за исследованиями тревожности и беспокойства. В этой уникальной книге он опирается как на собственные исследования, так и на открытия своих коллег, рассматривая вопрос о том, почему люди испытывают чрезмерное беспокойство и что можно с этим сделать. Это ценный ресурс как для профессионалов, так и для тех, кто страдает от постоянного беспокойства и ищет более глубокое понимание проблемы и определенные упражнения, способные превратить катастрофическое беспокойство в беспокойство «разумное».

Адриан Уэллс, доктор философии, профессор клинической и экспериментальной психопатологии Манчестерско-

го университета, Великобритания; один из основателей Академии когнитивной терапии

Грэм Дэйви резюмирует десятилетия исследований о беспокойстве и тревоге в этой практической, доступной и занимательной книге, которая объясняет, откуда исходит наше беспокойство, почему оно продолжается и как мы можем его уменьшить. Руководствуясь приведенными и доказательными стратегиями и упражнениями, читатель способен начать жить более полноценной жизнью. Однозначно рекомендую к прочтению тем, кто подвержен беспокойству.

Питер Макэвой, профессор клинической психологии в Университете Кёртина, старший клинический психолог в Центре клинических вмешательств и помощник редактора журнала *Journal of Anxiety Disorders*

«Катастрофическое беспокойство» – это восхитительно доступная книга, написанная национально признанным экспертом, много лет исследовавшим беспокойство. Среди тем, раскрытых автором, присутствуют как причины беспокойства, так и практические шаги к тому, как с ним справиться. Книга подойдет и обывателям, охваченным неконтролируемым беспокойством, и специалистам из области психологии и психического здоровья, а также всем тем, кто интересуется работой человеческого разума.

Ричард Бенталл, профессор клинической психологии в

Университете Шеффилда, сотрудник Британской академии
и автор книги «Объяснения безумию»

Вступление



Беспокойство – одна из самых частых человеческих эмоций, однако исследования утверждают, что 90 процентов того, о чем мы беспокоимся, **никогда** не происходит. Но почему мы так часто его испытываем?

Беспокойство говорит о том, что на горизонте виднеется то, что может нести угрозу или сложности, и нам необходимо

с этим справиться. Однако разве мы решаем эти проблемы в голове? Далекое не всегда. Большинству из нас беспокойство не приносит утешения и решения, которых мы ищем. Вместо этого оно генерирует все большее количество проблем, которые, как нам кажется, могут крыться в ситуации. Такое явление называется катастрофическим беспокойством и является центральной темой этой книги.

Катастрофическое беспокойство характеризуется навязчивым вопросом: «А что, если...?», который вы раз за разом мысленно задаете себе. В попытке найти решение проблемы вы начинаете беспокоиться, но в итоге оказываетесь в худшем положении, чем были изначально. Внутри нарастают огорчение и волнение. К тому же складывается ощущение, что вы потеряли всякий контроль над собой и не можете унять беспокойство. И чем больше вы об этом думаете, тем более мрачной рисуется ситуация.

Неконтролируемое катастрофическое беспокойство влияет как на психическое, так и на физическое здоровье. Оно мешает повседневной жизни, работе, семейной жизни и отношениям. Не дает спать по ночам и не оставляет днем. Итак, я спрошу вас еще раз: почему так происходит?

Сейчас вы, вероятно, хотите остановить меня и сказать, что вы человек «по природе» беспокойный. Однако в этой книге я докажу, что природная склонность к беспокойству – это миф. Беспокойство – это то, чему мы *учимся* и, соответственно, от чего можно отучиться.

В этой книге я опишу опыт более чем тридцатилетних исследований, которые помогли ученым понять, почему мы беспокоимся. Эти разработки пролили свет на процессы развития, которые превращают нас в беспокойных людей, и объяснили, почему беспокойство так часто «идет не по плану» и трансформируется в нечто навязчивое, мучительное и неконтролируемое. От хронического беспокойства можно избавиться, и в этой книге я привожу ряд простых упражнений, которые вы можете использовать, чтобы оценить свой уровень беспокойства, научиться им управлять и развить определенные навыки, способные сделать беспокойство «разумным», помочь вам находить и реализовывать решения. Прочитав книгу, вы сможете навсегда попрощаться с возможностью стать рабом страданий и замешательства, вызывающих катастрофическое беспокойство.

Грэм Дэйви, февраль 2022 г.

Часть I

Что такое беспокойство и откуда оно берется?



Глава 1

Делая из мухи слона. Процесс катастрофического беспокойства



План главы. В этой главе вы познакомитесь с катастрофическим беспокойством – очень распространенной формой беспокойства, при которой мысли о проблеме только усугубляют ситуацию.

Вы когда-нибудь сталкивались с чем-то подобным? Уверен, что большинство – да. В этой главе описываются различные психологические процессы, способствующие возникновению катастрофического беспокойства и делающие его неумолимым и мучительным. Возможно, в каком-то из примеров вы узнаете себя. В конце главы приводится упражнение для измерения склонности к катастрофизации.

Начнем с изрядной доли самокопания.

«Долгое время я считал, что мое катастрофическое мышление абсолютно нормально. Я не видел ничего необычного в том, что мозг за секунды мог сгенерировать целую цепочку ужасных событий, которые, как я был убежден, почти непременно произойдут со мной в ближайшее время. Подчас мне даже не нужен был никакой триггер. Я мог получить электронное письмо от босса с просьбой перезвонить ему как можно скорее (что случается каждый божий день), но мозг воспринимал это как сигнал того, что я по невнимательности совершил какую-то серьезную ошибку и теперь вся компания на грани разорения, а меня, конечно же, уволят, я лишусь медицинской страховки, у меня не будет денег и мне придется жить с родителями».

Человеческий мозг – очень сложный биологический механизм. Настолько сложный, что способен за считанные секунды после уведомления о входящем письме создать в уме невероятно яркую картинку неизменного страдания и по-

стыдного возвращения в родительский дом. И, кажется, этот процесс совершенно невозможно контролировать. Если вам присуще катастрофическое мышление, ваш ответственный за это мозг подобен плохо обученной собаке, которая убегает в парке и совершенно не обращает внимания на требования вести себя прилично. Вы просто не можете перестать думать.

Простые повседневные вещи могут легко превратиться в настоящие бедствия. Вот вы заметили на ковре небольшое пятно. Или часы в доме не совсем точны. А на машине есть небольшая царапина – чтобы ее заметить, нужно присмотреться, но ведь вы знаете, что она там есть!

Бывало такое? Мучили ли вас такие мысли, проникая в голову и заставляя обращать все внимание только на них? Они начинали твердить: «А что, если...?» Например: «А что, если у меня не получится вывести это пятно с ковра?», «А что, если часы отстают и я опоздаю на работу?», «А что, если эту царапину на машине на самом деле все видят?»

Это наиболее распространенная форма патологического беспокойства, известная как катастрофизация. Это форма беспокойства, при которой вы мечитесь от одной плохой мысли к другой, тем самым усугубляя проблему. Если вы испытываете катастрофическое беспокойство, то знаете, что это не просто мысли, перескакивающие с темы на тему, но и нечто причиняющее страдание и кажущееся совершенно неуправляемым. Настолько неуправляемым, что вскоре вы начинаете верить, что это то, как устроен ваш мозг, и с этим

абсолютно ничего нельзя сделать.

Вот почему многие хронически беспокоящиеся люди часто говорят: «Я по природе беспокойный человек». Они пришли к выводу, что их способ мышления нельзя изменить и, соответственно, это их «природа». Если это вас шокирует, то заверяю, подробное объяснение истоков катастрофического беспокойства будет дано во второй главе книги. Но важный вывод состоит в том, что если вы склонны к катастрофическому мышлению, то ваш мозг настолько привык думать в категориях «А что, если...?», что автоматически катастрофизует любое событие. Однако есть в этом и положительная сторона – если катастрофизации можно научиться, то от нее можно и отучиться.

Я, как и многие, иногда тоже беспокоюсь. Но сейчас это случается все реже. Я провел долгие предрассветные часы, ворочаясь в кровати из-за бессонницы (а для катастрофического беспокойства лучше и придумать нельзя), и в моей голове всплывали совершенно обычные мысли о грядущем дне. *Надо будет доехать до ж/д станции. Но что, если я не смогу найти парковочное место? И опоздаю на поезд? Что тогда делать с этой важной встречей? А если у меня телефон разрядится? Я же тогда даже не смогу позвонить и предупредить об опоздании!* И так я лежал, бесконечно продумывая всевозможные сценарии и размышляя над тем, как разрешить потенциальные проблемы. Но чем больше я анализировал, тем больше погружался в тревож-

ность. Беспокойство не приводит к решениям, оно лишь создает больше причин беспокоиться.

В отличие от большинства беспокойных людей, я посвятил вопросам изучения причин возникновения беспокойства более тридцати лет, так что в данной области у меня есть весьма обширные знания. Однако мой опыт не ограничивается скучными академическими изданиями. Я могу рассказать, как исправить неадекватно сильное беспокойство, которое способно привести к хроническим проблемам с психическим здоровьем и непроходящей тревоге.

Я буду с вами честен: нельзя выделить лишь одну причину возникновения беспокойства. И это логично. Ведь в противном случае давно можно было бы найти ее и устранить (и тогда я бы не смог исследовать эту тему тридцать лет и, соответственно, лишился бы части заработка!). Но сейчас мы довольно много знаем о том, как работает катастрофическое беспокойство. Итак, я постараюсь объяснить эти причины поэтапно, чтобы вы могли понять психологические процессы, способствующие хроническому беспокойству, и использовать это знание, чтобы помочь себе терапевтическими советами, предложенными в книге.

Помните: психологические проблемы решаются успешнее, если у вас есть понимание когнитивных процессов, вызывающих беспокойство. На самом деле во многих случаях понимания причин беспокойства может быть достаточно для решения этой проблемы. Поэтому, пожалуйста, не срезайте

путь и не переходите сразу к советам и упражнениям. Понимание позволяет узнать, как лучше поступить, и напоминает, что любое переживание и беспокойство – вещь приобретенная, а не врожденная. Я надеюсь, что моя книга будет вам интересна, доступна и полезна с той точки зрения, что поможет понять, кто научил вас беспокоиться. Вы можете «отучиться» от катастрофического беспокойства и заменить его беспокойством «разумным», способствующим решению проблем, а не непродуктивной гиперфиксации на них.

Давайте начнем с более глубокого понимания чудовища под названием «катастрофическое беспокойство» и раскроем некоторые особенности катастрофизации, о которых вы, вероятно, не знали. Не сомневаюсь, что многие факты вас удивят.

Катастрофический беспорядок



Факт о беспокойстве 1. Беспокойные люди склонны продумывать более продолжительные негативные сценарии, чем безмятежные. Даже в том случае, если они прежде не

сталкивались с подобной проблемой.

Факт о беспокойстве 2. Часто в поток беспокойства проникает так называемый синдром самозванца, сопровождаемый низкой самооценкой и ощущением отсутствия контроля над ситуацией и бессилия перед обстоятельствами.

Факт о беспокойстве 3. Беспокойство становится все более гнетущим и тревожащим по мере нарастания катастрофизации.

Факт о беспокойстве 4. Беспокойные люди убеждены, что пугающая их ситуация, скорее всего, произойдет. Вероятно, это связано с возникновением так называемой эвристики доступности, которая выдвигает негативные мысли на первый план сознания. Человек постепенно начинает думать, что нечто плохое более распространено и вероятно, чем нечто хорошее.

Начну с примера, который может показаться очень необычным. Статуя Свободы – женская фигура в мантии, изображающая собой римскую богиню Либертас и стоящая на острове Свободы в гавани Нью-Йорка. Статуя выполнена в неоклассическом стиле и достигает трехсот футов в высоту. Она была подарена французами в 1886 году и с тех пор стоит у входа в гавань. Над головой она держит факел. Непонятно, к чему я это, да? Просто представьте себя на месте этой римской богини, стоящей у входа в нью-йоркскую гавань, – что бы вас беспокоило в этой ситуации?

В одном из ранних своих исследований я попросил людей с высокими и низкими показателями беспокойства поставить себя на место Статуи Свободы и подумать, что их при этом беспокоит. Это было сделано не для того, чтобы проверить воображение или знание истории респондентов. Цель заключалась в том, чтобы посмотреть, что произойдет, если попросить беспокойных и более расслабленных людей подумать о чем-то, о чем они почти наверняка никогда раньше не думали: будут ли патологически беспокоящиеся люди переживать больше даже о чем-то столь гипотетическом, как приведенная ситуация? Будут ли они более склонны к катастрофизации?

Чтобы иметь возможность объективно измерить длительность беспокойства обеих групп, мы провели «катастрофическое интервью». Первым вопросом в нем было: «Что вас беспокоит в ситуации X?», где X – предмет беспокойства. Если люди беспокоились о финансах, то задавался следующий вопрос: «Что вас беспокоит в этом?» Одним из возможных ответов было: «Я потеряю дом, если не смогу выплатить ипотеку». Затем задавался следующий вопрос, ретранслирующий переживание: «Что вас беспокоит в мысли о том, что вы потеряете дом, если не сможете выплатить ипотеку?» На это мог быть дан следующий ответ: «Я не смогу позаботиться о семье». И снова ответ транслировался в форме вопроса: «Что вас беспокоит в (X)?» Так продолжалось до тех пор, пока не заканчивались ответы, а вместе с ними и интервью.

Полезьа этой процедуры заключается в возможности подсчитать количество вопросов, которые можно задать респонденту, прежде чем у него закончатся ответы. И (сюрприз, сюрприз) хронически беспокоящиеся люди обычно дают значительно больше ответов, чем спокойные. Создается впечатление, что тревожные люди имеют гораздо больше сценариев решения потенциальных проблем, а это позволяет им мысленно развивать тревожащие их ситуации с невероятной скоростью.

Итак, что же происходит, когда мы проводим «катастрофическое интервью» с тревожными и небеспокойными людьми и просим их представить себя на месте Статуи Свободы? Некоторые из ответов приведены ниже. Здесь показаны последовательности ответов человека с высокими показателями патологического беспокойства («высокобеспокойный человек») и человека с низкими показателями по этим параметрам («низкобеспокойный человек»). Ответы расположены в порядке вопросов интервью.

Результаты «катастрофического интервью» о Статуе Свободы:

Высокобеспокойный человек:

1. Меня беспокоит, что я не могу двигаться.
2. Что на меня каким-то образом нападут.
3. Что я не смогу дать отпор.
4. Что я не смогу контролировать то, что со мной делают

другие люди.

5. Что я буду чувствовать себя неадекватно.

6. Что другие люди начнут думать, что я ненормален.

7. Что в моих отношениях с этими людьми меня не будут уважать.

8. Что я не буду иметь на них никакого влияния.

9. Что другие люди не будут меня слушать.

10. Что это приведет к снижению самооценки.

11. Что эта потеря самоуважения негативно скажется на моих отношениях с другими людьми.

12. Что я потеряю друзей.

13. Что я буду один.

14. Что мне не с кем будет поговорить.

15. Что я не смогу делиться своими мыслями и проблемами с другими людьми.

16. Что я не смогу получить советы от других.

17. Что ни одна из моих проблем не будет должным образом решена.

18. Что проблемы останутся и усугубятся.

19. Что в конце концов я не смогу с ними справиться.

20. Что в конце концов мои проблемы будут иметь надомной больший контроль, чем я над ними.

21. Что они будут мешать мне заниматься другими делами.

22. Что я не смогу познакомиться с новыми людьми и завести друзей.

23. Что мне будет одиноко.

Низкобеспокойный человек:

1. Я не могу пошевелиться.
2. Мне нравится чувствовать себя свободным.

Очевидная разница между двумя интервью заключается в количестве ответов, данных респондентами. Высокобеспокойный человек дает двадцать три ответа, тогда как низкобеспокойный человек – только два. Человек с высоким уровнем беспокойства гораздо охотнее развивает волнующую его тему, чем человек с низким уровнем беспокойства.

Но разница в готовности или способности приукрашивать волнующую тему – не единственная интересная особенность данного интервью. Обратите внимание на ответы высокобеспокойного человека. Посмотрите на то, что он говорит. Кажется, что ему приходится обходиться с собой весьма сурово, давая ответы. Даже при такой сюрреалистической теме беспокойства, как представление себя на месте Статуи Свободы, в ответы вклиниваются синдром самозванца («Я не смогу справиться с проблемами»), низкая самооценка («Это приведет к снижению самооценки») и мысль об отсутствии контроля над событиями («В конце концов мои проблемы будут иметь надо мной больший контроль, чем я над ними»). Обратите внимание на то, куда интервью завело высокобеспокойного человека. Он начал с мыслей о том, что он – Ста-

туя Свободы, а закончил одиночеством и «неспособностью встречаться с новыми людьми и заводить друзей».

Скорее всего, раньше этот человек никогда не представлял себя на месте Статуи Свободы (если только у него нет крайней формы бредового расстройства, которую я не заметил!), так что опыта катастрофизации этой проблемы у него быть не должно. Но это не помешало ему сгенерировать двадцать три «А что, если...?», вовлекая в процесс всевозможные скрытые личные недостатки, превращая абстрактное беспокойство во что-то реальное и непосредственное.

В приведенной ниже таблице (адаптированной из работы Майкла Вейзи и Томаса Борковца) показан еще один пример индивидуальной реакции высокобеспокойного человека на «катастрофическое интервью». На этот раз темой для беспокойства является то, что волнует большинство людей на определенном этапе жизни, – школьные оценки. Авторы исследования попросили участников оценить чувство напряжения в момент интервью (первая колонка, по шкале от 0 до 100, где 0 – совсем не расстроен, а 100 – очень расстроен) и вероятность, с которой, по их мнению, мысль действительно воплотится в жизнь (вторая колонка, по шкале от 0 до 100, где 0 – вряд ли произойдет вообще, а 100 – обязательно произойдет).

Катастрофическое беспокойство по теме «Хорошие оценки в школе»

	Дискомфорт	Вероятность
Я никогда не оправдаю своих ожиданий	50	30
Я разочарую себя	60	100
Я потеряю уверенность	70	50
Недостаток уверенности распространится на другие сферы моей жизни	70	50
У меня будет гораздо меньше контроля, чем мне хотелось бы	75	80
Я буду бояться встречи с неизвестным	75	100
Я начну беспокоиться	75	100
Из-за тревожности я потеряю еще больше уверенности в себе	75	80

Я никогда не верну свою уверенность	75	50
Я не смогу контролировать свою жизнь	75	80
Я стану уязвим перед вещами, которые раньше меня не беспокоили	75	80
Я начну беспокоиться еще больше	80	80
Я потеряю остатки контроля и столкнусь с проблемами с психическим здоровьем	85	30
Я стану зависеть от лекарств и терапии	50	30
Я стану зависеть от наркотиков	85	50
Наркотики разрушат мое тело	85	100
Я буду испытывать постоянные боли	85	100
Я умру	90	80
Я попаду в ад	95	80

В этом случае человек начал размышлять о хороших оценках в школе и, пройдя через наркоманию, боль и проблемы с психическим здоровьем, оказался благодаря катастрофизации в аду! И снова в поток беспокойства вкрадывается самобичевание: синдром самозванца («Я стану уязвим перед вещами, которые раньше меня не беспокоили»), низкая самооценка («Я разочарую себя») и отсутствие контроля над событиями («Я потеряю остатки контроля и столкнусь с проблемами с психическим здоровьем»).

Этот пример также сообщает пару дополнительных сведений о катастрофическом беспокойстве. Во-первых, по мере интервью дискомфорт респондента растет (первая колон-

ка оценок). Это типичная реакция для любого беспокойного человека (я лично испытал это на себе). Первоначальная цель беспокойства – попытаться каким-то образом убедить себя в том, что проблема не так серьезна, как казалось сначала, или, возможно, помочь придумать решение проблемы.

Но происходит с точностью до наоборот. Вместо этого вы убеждаете себя, что, вероятно, не в состоянии справиться с проблемой, выявляете другие потенциальные проблемы в дополнение к исходной и испытываете значительно больший стресс, чем вначале. Но как это произошло? Вы определенно хотели чего-то другого.

Во-вторых, высокобеспокойный человек твердо верит, что все плохое, о чем он думает, скорее всего, произойдет (вторая колонка оценок). В этом примере респондент даже в некоторой степени верит (80 из 100), что умрет и попадет в ад, если не будет получать хорошие оценки в школе.

Что же заставляет такого человека поверить в вероятность того, что все плохое, о чем он думает, произойдет? Скорее всего, несколько факторов. Например, та легкость, с которой высокобеспокойный человек способен генерировать ответы во время «катастрофического интервью» (и большинство из них будут негативными), свидетельствует о наличии этих негативных ответов в памяти (не забывайте, что низкобеспокойные люди способны сгенерировать лишь пару ответов). И весь этот негатив готов выплеснуться в поток мыслей при малейшей возможности, выдвигая на первый план син-

дром самозванца, бессилие и отсутствие контроля. Эти факторы, вероятно, убеждают тревожного человека: то плохое, о чем он думает, обязательно произойдет.

Кроме того, процесс катастрофизации порождает поток негативной информации. Это приводит к так называемой эвристике доступности при принятии решений. Например, если вы прочитаете сводку новостей об угонах транспортных средств в вашем районе, то, вероятно, поверите, что это случается гораздо чаще, чем происходит на самом деле. Если вы часто думаете о негативе, то с гораздо большей вероятностью поверите, что заботящее вас плохое событие произойдет на самом деле. Просто потому, что оценка вероятности неблагоприятного исхода напрямую связана с количеством негативных мыслей, которые вы генерируете в связи с этим событием.

В процессе катастрофизации растет уровень стресса, что только подливает масла в огонь. Беспокойный человек будет постоянно и бессознательно спрашивать себя: «А я успешно справился с этим беспокойством?» – и при отсутствии каких-либо реальных доказательств все будет зависеть от настроения человека в данный момент. А оно будет становиться все более негативным, поскольку приступ беспокойства будет продолжаться и шептать: «Нет, ты не справился, ситуация все еще стрессовая, продолжай беспокоиться!» Так что к концу катастрофизации это плохое, тревожное настроение будет во весь голос вопить: «От этого никуда не денешься!»

Даже если речь идет про попадание в ад.

Итак, мы определили ряд факторов, связанных с катастрофическим беспокойством, но какие из них являются подлинными причинами катастрофизации, а какие – лишь ее последствиями? Это важно понять, чтобы научиться управлять катастрофизацией. Вопросы, которые следует задать, включают в себя следующие: приводит ли синдром самозванца к катастрофе? Приводят ли чувства стресса и беспокойства к удлинению процесса катастрофизации? Давайте посмотрим на факты. Способствуют ли неуверенность в возможности решить проблему и негативный настрой усилению катастрофизации?

Катастрофизация под микроскопом



Для многих людей психолог – это кто-то, кто носит очки и сидит, положив ногу на ногу, в кресле, слушая лежащего на кушетке пациента. Но большинство реальных психологов

крайне далеки от этой карикатуры на фрейдистского аналитика. Мы – ученые, которые проводят эксперименты. И чаще всего мы делаем это в лабораториях. Но не пугайтесь, мы не вивисекторы со скальпелем, разрезающие мозг, чтобы найти в нем «центр беспокойства». На самом деле разрезанный мозг дает не особо много понимания беспокойства. В отличие от врачей, психологов больше интересует то, какая информация поступает в мозг и, как следствие, какое поведение демонстрирует его обладатель. Наблюдая за соотношением этих внутренних и внешних компонентов, можно сделать вывод о том, что происходит посередине, в данном случае – в том комке серого вещества, что располагается в черепе, или, как обычно называют его люди, в «разуме». В следующих разделах я опишу пару экспериментов, имеющих отношение к нашему обсуждению катастрофического беспокойства.

Беспокойные люди и проблемы



Факт о беспокойстве 5. Как правило, тревожные люди не обладают достаточной уверенностью в себе, когда дело касается решения проблем. Однако исследования показывают,

что при поиске решений они ничуть не уступают небеспокойным людям.

Факт о беспокойстве 6. Экспериментальные исследования показывают, что неуверенность в себе оказывает непосредственное влияние на катастрофизацию: чем ниже уверенность человека в возможности найти решение проблемы, тем дольше протекает процесс катастрофизации.

Когда я только начал исследовать беспокойство, я обратил внимание на способности беспокойных людей решать проблемы. Тогда я подумал, что, возможно, дело в том, что им это дается сложнее, и, соответственно, они больше беспокоятся об этом. Ведь если вы легко решаете даже сложные жизненные ситуации, к чему беспокоиться? Однако оказалось, что даже если решение находится легко, то тревога саботирует сам процесс решения проблемы. Тревога обычно является триггером беспокойства, но она также связана с целым рядом когнитивных процессов, которые, как правило, мешают эффективному решению проблем, и я опишу эти процессы более подробно в шестой главе.

Но тревога не лишает способности находить решения проблем, она лишает уверенности. В одном моем исследовании 82 студента-бакалавра заполнили анкету, измеряющую частоту беспокойства и уверенность в решении проблем, а затем я попросил их предложить решения различных реальных жизненных проблем. Вот пример одного из сценариев:

«Господин А., присутствующий на собрании, где обсуждались варианты облагораживания его района, хотел сказать что-то важное и стать лидером. История заканчивается тем, что его избирают лидером, и он произносит речь». Студентов попросили написать середину рассказа и проанализировали ответы. Мы ожидали, что хронически беспокоящиеся студенты справятся с заданием хуже остальных, но все оказалось не так. В решении гипотетических жизненных проблем беспокойные респонденты показали себя не хуже, чем небеспокойные. Однако мы обнаружили, что показатели патологического беспокойства были напрямую связаны с показателями слабой уверенности в решении проблем. То есть хронически беспокоящиеся люди способны придумать хорошие решения, но им не хватает навыков или уверенности в себе, чтобы реализовать эти решения. Это открытие напоминает о синдроме самозванца, который так часто наблюдается у людей с катастрофическим мышлением.

Эксперименты обретают важность тогда, когда мы подходим к вопросу о том, приводит ли неуверенность в решении проблем к катастрофизации. Чтобы выяснить, усугубляет ли катастрофизация неуверенность высокобеспокойного человека в способности решить проблему, нам нужно было использовать неуверенность и в лабораторных условиях измерить ее влияние на катастрофизацию. Случайная выборка добровольцев должна была пройти «катастрофическое интервью», чтобы мы поняли, как долго они смогут продолжать

катастрофизацию одной из своих текущих забот. Прежде чем начать эксперимент, мы уверили часть испытуемых в их силах, часть же, наоборот, разуверили. Это было сделано довольно хитрым способом. Добровольцам было необходимо попытаться реализовать сценарии решения проблем из реальной жизни, описанные в предыдущем абзаце. Половина из испытуемых получила положительные отзывы о проделанной работе, а другая половина, как вы можете догадаться, негативные (не переживайте, после завершения эксперимента мы им обо всем рассказали!).

В последующем «катастрофическом интервью» мы обнаружили, что те, чья уверенность в решении проблем была подорвана ложным отзывом, продемонстрировали намного более длительную катастрофизацию, чем те, кто получил положительный отзыв. Кажется, что неуверенность в себе при решении проблем действительно приводит к тому, что люди дольше пребывают в состоянии катастрофического беспокойства, и в рамках нашего исследования этот эффект нельзя было объяснить различиями в настроении двух групп. Обнаружение этой причинно-следственной связи очень важно, потому что это означает, что если мы сможем укрепить уверенность в решении проблем, то сократим приступы беспокойства и катастрофизации.

Итак, что произойдет, если провести такое же исследование, но использовать не неуверенность, а настроение? Этот весьма простой эксперимент показал неожиданные резуль-

таты.

Плохое настроение – мотиватор неосознанного беспокойства



Факт о беспокойстве 7. Плохое настроение, стресс, тре-

вога, грусть, усталость и боль заставляют человека дольше пребывать в состоянии катастрофизации вне зависимости от того, является он высокобеспокойным человеком или нет.

Факт о беспокойстве 8. Активация систематической обработки информации является одним из способов, которым плохое настроение заставляет людей дольше пребывать в состоянии катастрофизации. За это ответственно левое полушарие мозга, предоставляющее волнующему вопросу всецелое внимание и обдумывание, потенциально создавая катастрофические сценарии и увеличивая продолжительность отдельных приступов беспокойства.

Факт о беспокойстве 9. Настроение часто используется мозгом как лакмусовая бумажка, помогающая решить, остановить беспокойство или нет. Поскольку чаще всего беспокойство возникает в момент плохого настроения, то последнее фактически говорит: «Нет, ты все еще плохо себя чувствуешь, ты полон тревоги и стресса, ты не достиг цели, беспокойся дальше!»

Плохое настроение посещает нас часто, иногда даже каждый божий день. Под «плохим настроением» я имею в виду тревогу, стресс, депрессию, печаль, усталость, боль, гнев и разочарование. Но не обладай эти эмоции эволюционной выгодой, у человека бы их не было. В большинстве случаев у плохого настроения или его компонента есть защитная функция. Я собирательно называю все эти проявления «плохим настроением» потому, что через них очень неприятно

проходить, и этим они помогают нам выжить.

Плохое настроение может повлиять на то, будем ли мы волноваться и как именно мы будем это делать. Подчас оно влияет на это так косвенно и незаметно, что мы этого не осознаем.

Вспомните последний новостной заголовок, который вы видели. Представьте его как можно живее. Как вы себя чувствуете? Скорее всего, не очень хорошо, потому что статистически более 50 процентов новостей носят однозначно негативный характер и освещают такие темы, как терроризм, преступность, война, стихийные бедствия, массовые расстрелы, болезни и голод, тогда как о хорошем говорят лишь 15 процентов новостных сводок. И вы, как и я, вероятно, столкнулись с потоком безжалостных плохих новостей во время пандемии коронавируса в 2020 и 2021 годах.

Так какое же влияние оказывают на нас плохие новости? Учитывая, что большинство людей открывают новостные источники хотя бы раз в день, мы решили посмотреть, как это может повлиять на их уровень беспокойства, и обнаружили, что потребление негативно окрашенной информации из новостей приводит к повышению уровня тревоги.

Для эксперимента мы отобрали несколько фрагментов телевизионных новостей, а затем создали из них три 14-минутных сводки. Одна из них состояла исключительно из плохих новостей (о войне, преступлениях, голоде и прочем), вторая – исключительно из хороших новостей (о людях, выиг-

равших в лотерею или оправившихся от тяжелой болезни), а третья – из нейтральных новостей. Цель эксперимента заключалась в том, чтобы увидеть, влияет ли эмоциональная валентность сегментов новостей на то, как люди катастрофизируют собственные тревоги.

Мы показали эти новостные сводки трем группам людей, не обладающих высокими баллами по шкале беспокойства. Первая группа смотрела негативную сводку, вторая – позитивную, а третья – нейтральную. Затем респонденты приняли участие в «катастрофическом интервью», чтобы мы могли установить, повлияют ли различные сводки новостей на катастрофизации личных проблем.

Результаты были вполне ясны. Участники, просматривавшие негативную сводку, катастрофизировали свои переживания значительно дольше и сделали гораздо больше шагов, чем респонденты из двух других групп. Хочу напомнить, что изначально для эксперимента отбирались люди, не демонстрирующие высокий уровень беспокойства. Поэтому можно сделать вывод о том, что плохие новости оказывают негативное влияние не только на тревожных людей.

Результаты весьма однозначны: все, что способно привести к плохому настроению, обычно заставляет вас переживать или волноваться дольше. В приведенном выше примере мы использовали плохие новости для создания плохого настроения, и в большинстве случаев это плохое настроение выражалось в форме грусти или беспокойства, но в

других экспериментах оно создавалось другими способами: просмотром грустных фильмов или прослушиванием грустной, вызывающей тревогу музыки. В повседневной жизни существует множество вещей, провоцирующих плохое настроение: стресс на работе, проблемы в отношениях, финансовые трудности, проблемы со здоровьем. Это лишь несколько примеров, но они могут преследовать вас день за днем, создавая постоянное плохое настроение, которое приводит к катастрофизации всякого имеющегося у вас беспокойства.

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.