



КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ  
ТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ

ПОШАГ

Джон П. Форсайт  
Георг Х. Эйферт

**ТРЕВОГА  
ПРИХОДИТ  
И УХОДИТ...**

52 способа  
обрести  
душевное  
спокойствие



САЛЛИ М. УИНСТОН  
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ  
МАРТИН Н. СЕЙФ  
СПЕЦИАЛИСТ ПО ТРЕВОЖНОМУ  
РАССТРОЙСТВУ

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ  
**НАВЯЗЧИВЫХ  
МЫСЛЕЙ**

РУКОВОДСТВО ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ  
СТРЕССА И ТРЕВОГИ

**ТРЕВОГА ПРИХОДИТ И УХОДИТ**

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ**

**ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ**



Джон П. Форсайт  
Мартин Н. Сейф  
Салли М. Уинстон  
Уильям Дж. Кнаус  
Георг Х. Эйферт

**Когнитивно-поведенческая  
терапия тревоги: Пошаговая  
программа. Избавление  
от навязчивых мыслей:  
Руководство по преодолению  
стресса и тревоги. Тревога  
приходит и уходит: 52 способа  
обрести душевное спокойствие**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69578317](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69578317)*

*Когнитивно-поведенческая терапия тревоги: Пошаговая программа.*

*Избавление от навязчивых мыслей: Руководство по преодолению  
стресса и тревоги. Тревога приходит и уходит: 52 способа обрести  
душевное спокойствие: Весь; Санкт-Петербург; 2023*

## Аннотация

*Когнитивно-поведенческая терапия тревоги. Пошаговая программа*

Когда тревожные чувства выходят из-под контроля, они могут лишить энергии и помешать жить той жизнью, какой вы хотите. Психолог Уильям Кнауэс научит вас распознавать триггеры беспокойства и поможет развить навыки предотвращения негативных мыслей. В основе предлагаемой автором программы – два мощных и доказавших свою эффективность подхода к лечению тревоги: рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Описанные техники «отшлифованы» автором за сорок пять лет клинической практики и адаптированы для саморегуляции эмоционального состояния и самопомощи. Вы узнаете, как...

- заставить замолчать иррациональные мысли, запускающие тревогу;
- создать личный план преодоления чрезмерного страха и беспокойства;
- ослабить перфекционизм и повысить уверенность;
- освоить техники самоуспокоения при возникновении паники;
- научиться закреплять свои успехи.

Вы освободитесь от мнительности, больше не будете прибегать к «катастрофизации» проблем и обретете психологическую устойчивость, чтобы получать удовольствие от каждого прожитого дня.

## *Избавление от навязчивых мыслей: Руководство по преодолению стресса и тревоги*

Вас хоть раз посещали пугающие, навязчивые или тревожные мысли? Гладить котенка и вдруг подумать: «Я могу легко размозжить ему голову». Утешать друга, пережившего фиаско в личной жизни, и втайне смаковать унижительные детали его рассказа. Ехать с семьей в автомобиле и в подробностях представлять, как вы теряете управление и выезжаете на встречную полосу. Стыдно, страшно, не хочется верить, что это все приходит вам в голову? Стремитесь поскорее их забыть? Плохая новость: чем настойчивее вы пытаетесь избавиться от подобных черных мыслей, тем сильнее они «застревают» в голове и тем хуже вы себя чувствуете. Но есть и хорошая новость: эти постыдные мысли возникают у всех, в том числе у разумных и добропорядочных людей. Хорошая новость номер два: есть отличный способ избавиться от этих мучений. Перед вами ценное руководство, которое описывает подход, основанный на практике когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ). Суть в том, чтобы освоить новый способ обращения с мыслями, когда вы больше не боитесь и не стыдитесь их (оказывается, отталкивание мыслей или попытки их оспорить лишь усиливают вашу тревогу). Постепенно вы научитесь укрощать этих быков в своей голове, снизите уровень тревоги, перестанете себя бесконечно осуждать, и сможете сконцентрироваться на важном.

*Тревога приходит и уходит: 52 способа обрести душевное спокойствие*

Каждый человек переживал состояние тревожности. Вы можете почувствовать тревогу в момент пробуждения утром, по дороге на работу, на вечеринке или перед публичным

выступлением. А если тревога мешает вам засыпать, это приводит к усталости и стрессу, что еще больше ее усиливает. Короче говоря, тревога может захватить управление вашей жизнью, если вы ей это позволите. Перед вами эффективное руководство, которое содержит 52 практики осознанности – по количеству недель в году, но выполнять их можно в свободном порядке. Используйте эти техники в любое время и в любом месте. Вы доберетесь до причин вашей тревоги, узнаете, почему избегание не помогает, и выясните, каким образом успокоить тревожные мысли, когда они появляются. И наконец, обнаружите, как сосредоточение на своих ценностях может помочь забыть о тревоге раз и навсегда, проложив ваш путь к душевному спокойствию и счастливой жизни.

# Содержание

У. Дж. Кнаус	12
Предисловие	15
Введение	19
Исследования КПТ	21
Исцеление с помощью чтения	22
Решение нескольких проблем одновременно	24
Психологические домашние задания	26
Что вам даст эта книга	27
Часть I	31
Глава 1	32
Вы не одиноки	33
Облегчение тревоги и страха	34
Использование подхода без обвинений	38
Базовый, эмпирический и практический	43
уровни изменений	
Практические вмешательства	45
Глава 2	49
Страх и близость	49
Тревога, способствующая выживанию	52
Нейронные цепи, способствующие	57
выживанию	
Отделение реальных угроз от	60
воображаемых	

Глава 3	66
Нейтрализация тревожных мыслей	67
Развитие эмоциональной устойчивости	69
Займитесь проблемой	74
Глава 4	81
Ведение дневника	81
Работа с катастрофическим мышлением	85
Работа с руминацией	87
Развитие уверенности в себе	89
Глава 5	94
Осознание мыслей, создающих двойные проблемы	95
Разрыв порочного круга двойных проблем	95
Тренировка ума	99
Семь способов избавиться от двойных проблем	101
Глава 6	105
Структурированный подход к управлению тревогой и страхом	106
Конец ознакомительного фрагмента.	109

**Когнитивно-поведенческая  
терапия тревоги:  
Пошаговая программа.  
Избавление от навязчивых  
мыслей: Руководство  
по преодолению стресса  
и тревоги. Тревога  
приходит и уходит:  
52 способа обрести  
душевное спокойствие**



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»

A stylized, handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a series of overlapping loops and a long, horizontal stroke that ends in a small, wavy flourish on the right.

Пётр Лисовский

**У. Дж. Кнаус**  
**Когнитивно-поведенческая**  
**терапия тревоги.**  
**Пошаговая программа**

УИЛЬЯМ ДЖ. КНАУС

# КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ

ПОШАГОВАЯ ПРОГРАММА



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ |

WILLIAM J. KNAUS

The cognitive behavioral workbook for anxiety:

A step-by-step program

© 2014 by William J. Knaus

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

# Предисловие

Мои бабушка и дедушка, эмигрировавшие в США из Швеции, часто говорили мне: «Когда ты беспокоишься, тени становятся больше».

Многие представления передаются нам через такие рассказы старших. Одни знания помогают нам в жизни, в то время как другие – включая страхи, тревоги и фобии – обычно действуют разрушительно.

Альфред Адлер полагал, что у тревоги есть цель: это защитный механизм, который заставляет нас бояться что-то делать. Мы могли бы просто решить чего-то не делать, но тогда нам, возможно, пришлось бы столкнуться с нашими комплексами и признать, что они у нас есть. Когда действует механизм тревоги, мы утверждаем, что слишком боимся попытаться что-либо делать (Carlson, Watts & Maniacci, 2006). Эти паттерны часто возникают неосознанно или без сознательного намерения.

В какой-то момент тревога бывает у одной трети людей. Поиск в Интернете выдает почти 60 миллионов сайтов на слово «тревога». Вы можете найти различные стратегии избавления от тревоги – от приема медикаментов и чтения отрывков из Библии до специальных диет и народных средств.

Этот бестселлер отличается тем, что в нем предложены стратегии, эффективность которых научно доказана. Они не

гарантируют быстрого улучшения, а скорее учат нас, как взять на себя ответственность за свою собственную жизнь. Слишком многие люди обвиняют других в своих личных проблемах. Как утверждает Билл Кнаус, «чувство вины, как воздух, вездесуще». Эта книга содержит три основных рецепта решения проблемы тревоги.

1. Обучайте свой ум противостоять паразитическим мыслям и реакциям. (Измените мысли.)
2. Учитесь развивать эмоциональную устойчивость. (Укрепите эмоции.)
3. Вызывайте у себя страх и уменьшайте чувствительность к нему. (Предпримите действия.)

Тот факт, что эти вмешательства включают мысли, чувства и действия, позволяет читателям использовать свои уникальные способности в соответствии с собственными предпочтениями.

Самый быстрый способ избавиться от тревоги состоит в том, чтобы сделать несколько глубоких вдохов животом. Дыхание грудной клеткой, по-видимому, способствует возникновению тревоги, в то время как дыхание животом связано с ее уменьшением. Если вы встревожены, подождите, пока тревога не пройдет и дыхание не замедлится. Но если вы торопитесь избавиться от тревоги, то можете сознательно замедлять дыхание и наблюдать, как тревога уходит.

Сосредоточиваясь на дыхании, мы вызываем ощущение спокойствия. Мы можем научиться принимать страх как

факт, ощущать его в полной мере и жить успешно, действуя так, чтобы не позволить страху влиять на наши решения. Как утверждает Дэвид Рико (Richo, 2008), «все мы иногда чувствуем страх. Это нормальная эмоция, и она может быть сигналом реальной опасности и угрозы. В то же время иногда мы испытываем беспричинный страх. Предположения и фантазии о том, что может случиться, заставляют нас бояться событий и переживаний, которые, возможно, никогда с нами не произойдут. Бесплезно пытаться полностью устранить страх, будь он ритуальным или воображаемым».

В этом пересмотренном издании расширен первоначальный впечатляющий набор техник, которые можно использовать, чтобы смело противостоять тревоге и страху. Доктор Кнаус также предлагает 32 «простых совета» от ведущих современных специалистов в области тревоги. Все стратегии основаны на работах великих психологов: Альфреда Адлера, Аарона Бека, Альберта Эллиса и Арнольда Лазаруса – и прошли проверку временем. Они могут изменить усвоенные от родителей паттерны, помогая читателям стать смелее и лучше контролировать себя.

За небольшое время, прошедшее после первого издания этой книги, психология продвинулась вперед. Полностью переработанное издание остается ценным ресурсом для психотерапевтов и их клиентов, которые хотят узнать о самых современных методах лечения тревоги. Это новое издание – не просто еще одна книга по самопомощи при тревоге. Чи-

татели научатся не только устранять тревогу и страх, но и предотвращать их возвращение. Кроме того, в книге представлена программа развития самооффективности, спокойствия, уверенности в себе и самообладания, необходимых для того, чтобы жить полноценной жизнью.

Читая эту исключительно полезную книгу, я вспомнил о силе ума. Билл Кнаус подробно описал многие эффективные стратегии, которые позволят читателям решить свои проблемы. Эти решения повысят психологическую устойчивость и самооффективность людей. Теперь мы можем выйти из нашего добровольного заключения. Лучше всего это выразила Элеонора Рузвельт: «Вы должны делать то, что, на ваш взгляд, вы не можете делать».

*Джон Карлсон, доктор психологии, доктор педагогических наук, сертифицированный психолог, заслуженный профессор, Отделение психологии и консультирования Государственного университета Говернорс*

# Введение

Вас иногда охватывают тревога и страх? Одно несчастье следует за другим? У вас возвышенные идеалы и вы беспокоитесь, что не сможете им соответствовать? Вы старательно избегаете того, чего боитесь, даже когда знаете, что это глупый страх?

Немногие живут, не переживая свои иррациональные тревоги и страхи; у кого-то их количество зашкаливает. Некоторые из этих тревог похожи на время от времени налетающий шторм. Но, в отличие от погодных явлений, которые от вас не зависят, вы можете сделать многое, чтобы изменить интенсивность, продолжительность и течение ваших тревог и страхов.

Если у вас тревога, это не значит, что вы сумасшедший. Возможно, у вас чувствительная сигнальная система страха и вы легко пугаетесь. Вы можете испытывать тревогу или страх от таких ощущений, как учащенное сердцебиение, потение и головные боли, вызванные напряжением. Вопрос не в том, есть ли у вас страх или тревога, а в том, что вы можете сделать, чтобы освободиться от бесполезных страхов и тревог? Методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) эффективны для сдерживания того и другого.

Идея в следующем. Ваши когнитивные процессы (мысли, мысленные образы, воспоминания), эмоции и действия вза-

имосвязаны. Изменения в одной из этих областей влияют на другие. Так, если вы больше не рассматриваете ситуацию как угрозу, тревога уменьшается. Вы можете делать то, чего прежде боялись. Это решение проблемы тревоги. Вызываемые вами когнитивно-поведенческие изменения относительно устойчивы (Gloster et al., 2013).

Вы должны задать себе следующий вопрос: каковы доказательства того, что КПТ помогает при тревоге?

# Исследования КПТ

За последние 40 лет получены убедительные доказательства эффективности КПТ для уменьшения и устранения таких расстройств, как тревога и депрессия (Öst, 2008).

Метаанализ подтверждает общую эффективность КПТ (Butler et al., 2006), и особенно для преодоления тревоги (Olatunji, Cisler & Deacon, 2010).

Обзор 269 исследований КПТ показывает, что эта система психотерапии эффективна для людей, страдающих от широкого круга проблем, таких как наркомания, депрессия и тревога. Данные результаты указывают на то, что КПТ – надежный и эффективный метод уменьшения тревоги (Hofmann et al., 2012).

Определенные исследования демонстрируют, что вы можете использовать КПТ для уменьшения тревожных мыслей (Reinecke et al., 2013), паники (Rayburn & Otto, 2003), социальной тревоги (Furukawa et al., 2013), а также для успокоения нейронных цепей мозга, которые генерируют надуманную тревогу и страх (Kircher et al., 2013).

КПТ – это метод тренировки мозга. После КПТ наблюдаются здоровые изменения функций и структур мозга (Collerton, 2013).

Система КПТ – это мощная альтернатива успокоительным и снотворным препаратам, которые применяются для

медикаментозного лечения тревоги. Такого рода лекарства вызывают привыкание и способствуют росту смертности (Weich et al., 2014).

КПТ считается эталонным методом лечения тревоги (Otte, 2011).

В этой книге вы найдете ссылки на научные статьи и исследования. Они приведены в иллюстративных целях и не являются исчерпывающими. Это означает, что у вас могут быть более обширные списки исследований по наиболее важным темам, которые помогают ответить на вопрос: где доказательства?

## **Исцеление с помощью чтения**

Может ли в КПТ работать библиотерапевтический подход (исцеление с помощью чтения)? Книга по самопомощи, основанная на проверенных методах КПТ, способна помочь вам уменьшить тревогу (Hirai & Clum, 2006). Хорошие книги по психологической самопомощи написаны специалистами в области психического здоровья, имеющими ученые степени, и посвящены решению конкретных проблем (Redding et al., 2008). Становятся все популярнее книги, помогающие справиться с такими расстройствами, связанными с тревогой, как проблемы самооценки и боязнь чувства страха (Craske, 2012).

Все это актуально уже сейчас. То, что вы узнаете из книг

по самопомощи, может оказаться полезным для вас. Но вам следует знать свои ограничения. Вы не должны идти по этой дороге в одиночку. При необходимости обратитесь за помощью к когнитивно-поведенческому терапевту или доброму и отзывчивому другу.

Двигайтесь вперед в удобном вам темпе. Не ожидайте мгновенного успеха. Иногда изменения происходят быстро, но это скорее исключение, чем правило.

«Мастерство – результат действий; знания приходят, если глаза всегда открыты, а руки работают; и нет таких знаний, которые не дают силу» (Emerson, 1870). Отчасти эффективность психологической самопомощи основана на более глубоких знаниях о себе, которые вы получаете, решая свои проблемы.

# Решение нескольких проблем одновременно

Большинство людей, страдающих от повторяющейся тревоги и страха, сталкиваются со связанными с ними другими расстройствами (Gadernann et al., 2012). Сосредоточьте свое внимание на ваших паттернах тревоги. Вы считаете, что бессильны перед ними? Мысли о собственной беспомощности свойственны людям с тревожными, депрессивными и посттравматическими стрессовыми расстройствами. Преодолевая эти мысли с помощью действий, вы можете облегчить многие расстройства, связанные с убежденностью в своей бессилии.

Для преодоления тревоги вы также можете использовать релаксацию. Когда ваше тело расслаблено, вы меньше беспокоитесь. Уменьшая склонность к беспокойству, вы также станете менее тревожными. Другими словами, вы часто можете решать несколько эмоциональных проблем одновременно, используя так называемый *трансдиагностический подход*, когда вмешательство нацелено на несколько расстройств.

Проблема, конечно, в том, чтобы определить, какие вмешательства могут вызвать изменения в нескольких областях. Хотя исследования трансдиагностических подходов только начинаются, у них большие перспективы.

Когнитивно-поведенческая терапия – это трансдиагно-

стический подход, который вы можете уверенно применять для лечения тревоги. Например, техники КПТ для работы с одной формой тревоги могут одновременно успокаивать другие формы тревоги (McEvoy et al., 2013). Определенные техники облегчения тревоги могут уменьшать сопутствующую депрессию (Beck & Dozois, 2011). Обычно вы обнаруживаете сочетание перфекционизма, тревоги и расстройств пищевого поведения (Fairburn et al., 2009), и работа с перфекционизмом может оказывать трансдиагностическое влияние на другие проблемы. При многих формах тревоги наблюдается чувствительность к угрозе (Bar-Haim et al., 2007), и обучение более спокойному реагированию на стресс может уменьшить тревогу.

Очень заманчиво достичь нескольких целей одним продуктивным вмешательством. Но что происходит, если вы решаете одну проблему с тревогой, а другие остаются? Например, если вы больше не боитесь мелких животных, но у вас остается тревога при публичных выступлениях?

Оригинальный трансдиагностический метод *ABCDE*, разработанный психологом Альбертом Эллисом для изменения негативных мыслей и стимулирования позитивных действий, применим практически к любому когнитивному, эмоциональному и поведенческому расстройству (см. главу 11). Если вы успешно используете его для преодоления одного вида тревоги, то можете применить то, чему вы научились, и к другой ее разновидности. Когда вы овладеете этим ме-

тодом, вы сможете использовать его реже, потому что у вас будет меньше проблем с тревогой.

## **Психологические домашние задания**

Психологические домашние задания – это главная часть разработанной Эллисом (Ellis, 2000) базовой системы рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) для КПТ. Психологическое домашнее задание является стандартной практикой КПТ – трансдиагностической техникой, которая может быть особенно полезной при борьбе с тревогой и страхом. Например, если вы страдаете от паники и агорафобии, выполнение домашних заданий, позволяющих научиться смело смотреть в лицо опасности, часто помогает при обоих расстройствах (Cammin-Nowak et al., 2013). Выполнение психологических домашних заданий коррелирует с самосовершенствованием (Lebeau et al., 2013).

Когда вы каждую неделю ставите перед собой цели и для их достижения даете себе задания, которые добросовестно выполняете, есть шансы, что вы получите лучшие результаты и выздоровеете быстрее, чем если вы будете просто стоять и в отчаянии заламывать руки.

# Что вам даст эта книга

«Когнитивно-поведенческая терапия тревоги» (второе издание) содержит пошаговое руководство по избавлению от паразитических тревог и страхов. Вы найдете здесь много идей и упражнений для борьбы с ними. У этой книги есть следующие особенности.

Большое количество ссылок, обращение к классическим и современным методикам преодоления тревоги и страха. Основные источники указаны в конце книги, где также есть список рекомендуемой литературы.

Эффективность предлагаемых вмешательств подтверждается моими клиентами. За последние 45 лет мной были разработаны многочисленные вмешательства, а какие-то взяты из книг. При таком большом выборе вариантов вы можете составить программу, которая лучше всего подходит именно вам.

Учитесь применять методы самосовершенствования, основанные на КПТ, в различных ситуациях (обобщение), чтобы отмести ложные представления о тревоге, развить устойчивость к напряжению и научиться управлять собой. Вы найдете основную технику, применимую к решению различных проблем, и те или иные техники, которые подходят к определенному типу тревоги. Если вы не воспримете ключевую идею какой-то главы, то позже, скорее всего, увидите, как

она работает.

Конкретные советы от специалистов по тревоге. Я попросил нескольких лучших специалистов по тревоге дать их любимые советы. Они отражают другие точки зрения на то, что вы можете сделать для преодоления тревоги и страха.

Письменные упражнения для самосовершенствования. Ведение дневника и записи можно использовать для развития объективного восприятия, управления эмоциями и расширения психологического кругозора (Stockdale, 2011). Записывание проблем является терапевтическим вмешательством, которое может помочь уменьшить ненужное напряжение (Van Emmerik, Kamphuis & Emmelkamp, 2008). Записи от первого лица связаны с более высоким уровнем самосовершенствования (Seih, Chung & Pennebaker, 2011).

Я разделил эту рабочую тетрадь на четыре части. В первой представлен мир тревог и страхов. Я покажу вам, как отделить реальные страхи от воображаемых и как использовать основные когнитивные, эмоциональные и поведенческие способы преодоления этих состояний. Я также научу вас, как разорвать порочный круг тревоги, используя навыки объективного самонаблюдения, как прекратить усугублять тревогу, как добиться успеха, развивая управление собой, и как преодолеть барьеры прокрастинации, которые могут мешать позитивным изменениям.

Во второй части показано, как можно обращаться к окружающей природе для достижения спокойствия, расслаблять-

ся, регулировать эмоции, вызванные мыслями, применять классическую модель *ABCDE* для борьбы с тревогой и использовать основные поведенческие методы для преодоления страха.

В третьей части вы узнаете, как сломать паттерны беспокойства, управлять тревогой, вызванной неуверенностью, избавляться от неприятных физических ощущений, преодолевать панику, бороться с фобиями и предпринимать мультимодальную атаку на тревогу и страх.

В четвертой части мы рассмотрим, как ослабить ожидания, вызывающие тревогу, преодолеть пагубные запреты, тревогу о себе самом, освободиться от болезненных социальных тревог и избавиться от тревоги, которая идет рука об руку с депрессией. Последняя глава поможет вам узнать, как сохранить достигнутые позитивные изменения.

Как быстро вы можете реализовать программу борьбы с тревогой? Ваш темп отчасти будет зависеть от того, где вы находитесь на пути к исцелению. Возможно, вы уже начали работать с тревогой. Это также будет зависеть от имеющихся у вас сложностей (они есть у всех); эти сложности возникают из глубинных проблем, таких как склонность к тревоге, которая выражается в негативных мыслях и беспокойстве. Ваш темп также будет зависеть от того, склонны ли вы к прокрастинации. Например, вы можете ждать, что у вас вдруг появится мотивация. Если это так, то вы будете ждать очень долго.

К счастью, даже у самых сложных и мучительно повторяющихся тревог и страхов есть простые и управляемые особенности. Начните с того, чем вы можете управлять. Это будет основой. Но начинайте без промедления.

### **Упражнение: что вас больше всего тревожит?**

Китайский философ Лао-цзы мудро сказал: «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага». В качестве первого шага для перехода к действиям запишите, что вас больше всего тревожит.

Нет такого психологического вмешательства, снимающего тревогу, которое было бы эффективно для всех людей при любых условиях. Читая эту книгу, вы найдете много способов решения проблемы тревоги. Выберите и применяйте те из них, которые подходят вам больше всего, чтобы научиться управлять собой, и это может стать вашим главным результатом.

# Часть I

## Основные техники преодоления тревоги и страха

- Пройдите тест и выясните, что вас тревожит (и в каком направлении нужно двигаться, чтобы прийти к решению проблемы).
- Научитесь отделять реальные тревоги и страхи от вымышленных или преувеличенных.
- Узнайте, как управлять ситуацией, если налицо как реальная, так и предполагаемая угроза.
- Начните уменьшать тревогу с помощью когнитивного, эмоционального и поведенческого способов.
- Разорвите порочный круг тревоги, прежде чем она выйдет из-под контроля.
- Замените катастрофическое мышление навыками позитивного самонаблюдения.
- Выясните, как развить самообладание.
- Сделайте семь шагов, чтобы прекратить вызывать у себя неприятные эмоции.
- Применяйте подход из шести этапов, чтобы обрести контроль над тревогой и страхом.
- Оцените свои успехи с помощью простого трехшагового метода.

- Используйте технологию прокрастинации, чтобы преодолеть тревогу и страх.
- Освободитесь от ненужной тревоги, решая непростую дилемму двойной задачи.

## Глава 1

# Добро пожаловать в мир тревог и страхов

Когда страх заставляет вас избегать ситуации, опасной для жизни, он ваш друг. Но от некоторых страхов вы можете услышать следующие неприятные слова.

*Я – страх. Я вывожу тебя из равновесия. Я напрягаю твое тело. Ты пытаешься скрыться от меня. Я найду тебя. Оглянись назад. Я стою за твоей спиной. Посмотри вперед. Моя тень пересекает тебе дорогу. Посмотри в зеркало, и ты увидишь, что я смеюсь над тобой.*

Преувеличенные тревоги и страхи отнимают у вас время и ресурсы и не предлагают взамен ничего позитивного, поэтому в этой книге я называю их *паразитическими*. Как сказал однажды Марк Твен, «я старый человек, и в жизни у меня было много неприятностей, большинство из которых так и не случились».

Когда вы страдаете от страха и тревоги, вам трудно представить себе другую жизнь. Но вы можете постепенно устраи-

нить страх и тревогу. Возможно, полезно начать это путешествие, взглянув на него глазами людей, которые превратили свои тревоги и страхи в тусклые воспоминания.

## **Вы не одиноки**

Вы не уникальны в том, что испытываете тревогу и страх. За всю жизнь у 28,8 процента людей, живущих в Соединенных Штатах, хотя бы раз отмечается та или иная тяжелая форма тревоги (Kessler et al., 2005). Число людей, страдающих от тревоги и страха, значительно и в других частях западного мира (Baumeister & Härter, 2007).

Тревога – распространенное во всем мире расстройство, которое не зависит от национальных, расовых и экономических различий. Исследования людей с тревогой из Катара, Турции, Непала, Чили, Африки южнее Сахары, Марокко, Китая и других стран подтверждают этот вывод. На самом деле на каждом континенте есть «горячие точки» тревоги. Архангельская область в России, например, является местом с высоким уровнем стресса: 69 процентов живущих там женщин и 32,3 процента мужчин сообщают о высоком уровне тревоги, депрессии и проблем со сном (Averina et al., 2005).

Вероятность тревоги у женщин выше, чем у мужчин (McLean et al., 2011).

Молодость не является гарантией от тревоги. Тревога рас-

пространена среди детей предпубертативного возраста (Perou et al., 2013) и подростков (Kessler et al., 2012). Тревога усиливается в среднем возрасте (Scott et al., 2008). Информация о более низком уровне патологической тревоги среди пожилых, возможно, является мифом (Wolitzky-Taylor et al., 2010).

## **Облегчение тревоги и страха**

Вам может быть полезно узнать, как другие люди работали с тревогой в группе. Вот что делали Джон, Элейн, Ларри, Джой и Том, чтобы побороть тревогу и страх.

### **Паника Джона**

Джон часто попадал в кабинет неотложной помощи местной больницы с жалобами на панику. Всякий раз, когда ему было тяжело дышать и он чувствовал боли в груди, Джон вызывал «скорую помощь». Он полагал, что у него сердечный приступ и он может умереть. После более чем 20 посещений кабинета неотложной помощи и по рекомендации лечащего врача Джон присоединился к группе психологической поддержки. После трех групповых занятий Джон начал понимать, что затрудненное дыхание и боли в груди – симптомы паники. Ему стало легче, когда он узнал, что у большинства людей с паникой, которые научились использовать экспозицию, релаксацию, глубокое дыхание и другие когнитивные

и поведенческие практики, отмечается значительное и длительное улучшение состояния (Sánchez-Meca et al., 2010). Джон решил вступить в члены этого клуба.

## **Молчание Элейн**

Элейн была молчаливой участницей группы. Она приходила в оцепенение от мысли, что может сказать какую-нибудь глупость. Через восемь недель, в течение которых она говорила очень мало, Элейн призналась, что если бы ведущий и члены группы действительно ее знали, то выгнали бы из группы. Вопрос «На чем основано это заключение?» заставил Элейн изменить свое мнение. Она успокоилась, когда узнала, что страх перед изгнанием из группы отражает ее неуверенность в себе, а не мнение других членов группы. Благодаря обратной связи от группы она поняла, что ее мнение о том, что о ней думают другие, может быть неверным. У группы не обязательно было то же представление о ней, что и у нее о себе самой.

## **Стресс Ларри**

Ларри рассказал группе, что он подвержен стрессу. Как и у Джона, у него были моменты паники, когда ему было трудно дышать, он испытывал головокружение, а сердце колотилось как бешеное. Ларри сказал, что паника возникала, когда он «находился в небольшом помещении с большим количе-

ством людей». Он также признался, что его мучают сильные головные боли. Ларри боялся, что у него может быть опухоль головного мозга.

Ларри хотел решить эти проблемы, но, начав заниматься только тревогой или страхом, переходил к следующей проблеме, не решив первую. И попадал в замкнутый круг прокрастинации. Поскольку его проблемы возвращались к нему, Ларри чувствовал себя подавленно. Он сказал: «Это слишком сложно для меня». Эти слова были частью внутреннего монолога, в котором Ларри преувеличивал опасность своего напряженного состояния. В то же время он недооценивал свою способность к совладанию. Однако, как только Ларри начал работать с каждым страхом по отдельности, он обнаружил, что способен уменьшить количество тревог и страхов. Он начал чувствовать себя более свободным эмоционально.

## **Опасения Джой**

Джой выглядела грустной. Она призналась группе, что считает себя тупицей среди умных людей со светлой головой. Она утверждала, что сделала много ошибок. Джой пугала мысль, что люди разоблачат ее и обнаружат, что она пустышка.

Джой заканчивала второй год обучения в аспирантуре. Она сообщила, что старательно училась, пока думала, что у нее достаточно шансов достичь успеха. Она сказала: «Мне нужно в три раза больше времени, чем другим, чтобы усво-

ить предмет». Джой умолкла, когда Джон спросил: «Откуда ты знаешь, сколько времени другие тратят на учебу? Ты проводила опрос?»

Хотя преподаватели хвалили Джой за ее достижения, она утверждала, что просто их обманывала. Вопрос «Как может кто-то, считающий себя тупицей, обманывать тех, кого считает светлыми головами?» ее озадачил. Затем Элейн заметила, что главная причина, по которой Джой считала себя тупицей, – то, что она отключила свой собственный свет. Джой ответила: «Я никогда не думала так раньше». Изменив представление о себе, она смогла начать ценить свои достижения. И больше не чувствовала себя обманщицей.

## **Благодушие Тома**

Том полагал, что ему удастся чего-то добиваться только благодаря его страхам. Без них он впал бы в благодушие. Том боялся благодушия.

Тому не нравилось, что им управляют страхи, но он полагал, что если расслабится, то потерпит неудачу, а он не мог этого допустить. Подход «все или ничего», заставлявший его полагаться на свой страх, означал, что им управляет или страх, или благодушие. Он начал переосмысливать это убеждение, когда его спросили: «Что находится между этими двумя крайностями?»

В группе Джон, Элейн, Ларри, Джой и Том могли вместе изучать свои мысли, чувства, действия и отношения. Эта ат-

мосфера создала условия для позитивных изменений. В следующей главе вы узнаете, как применить аналогичный подход, чтобы помочь самому себе.

## **Использование подхода без обвинений**

Мы живем в культуре, в основе которой – чувство вины: мы постоянно кого-то обвиняем и опровергаем обвинения в свой адрес. Ежедневно вы видите множество примеров отрицания и оправдания вины, а также встречного обвинения ради ее смягчения. Действительно, чувство вины – это настолько важная часть вашей тревоги, что вы можете считать его чем-то само собой разумеющимся и игнорировать. Это ошибка. Тревога по поводу вины характерна для большинства форм ненужных человеческих страданий, но этот важный трансдиагностический фактор редко учитывается.

Отказавшись от обвинений, вам будет проще экспериментировать с новыми мыслями, чувствами и действиями. И наоборот, сосредоточенность на самообвинениях ни к чему не приведет.

### **Как действует обвинение**

Формально обвинение – это способ возложить ответственность на кого-то. Будучи ответственным или беря на себя ответственность за решение своих проблем с тревогой, вы с большей вероятностью будете экспериментировать. Од-

нако, как вы догадываетесь, обвинение обычно наполнено негативным содержанием, что может сделать его контрпродуктивным.

В частности, обвинение часто принимает форму *поисков* вины (жалобы, мелочные придирки, критиканство), *возложения* вины (нападки и осуждение) и *оправдания* вины (опровержения, отговорки и переключивание вины), и все это создает проблемы. Особенно деструктивно возложение вины. Вот типичный случай: вы осуждаете себя за любые реальные или предполагаемые проступки, ругаете за ошибки и наказываете (в мыслях и действиях) за нарушения правил. Если игнорировать возложение вины, то оно становится серьезным препятствием для позитивных изменений.

## **Как работает принятие себя**

Вы можете бороться с привычкой к самообвинениям с помощью принятия себя. Принятие себя снимает тревогу по поводу вины. Однако, поскольку мы долго живем в культуре, в основе которой чувство вины, принимать свои неизбежные ошибки может быть трудно. Стоит ли пытаться это делать? Конечно, да! Доброжелательное, безоговорочное, сопереживающее принятие себя помогает приглушить тревогу по поводу вины.

Как можно разрушить связь между виной и тревогой? Прежде всего используйте вину только как способ установить ответственность. Считайте других ответственными за

причиненный ими ущерб. Берите на себя ответственность за собственные ошибки и несчастья. Затем сосредоточьтесь на том, чтобы выработать большую терпимость к своим ошибкам и загореться желанием их исправить.

## **Полезный совет: грамотно сконцентрируйте свои усилия**

Доктор Дэниэл Дэвид – профессор клинических когнитивных наук в Университете Бабеша – Бойяи в Румынии и адъюнкт-профессор в Медицинской школе Маунт-Синай в Нью-Йорке. Он является главным редактором книги «Рациональные и иррациональные убеждения в деятельности человека». На сегодняшний день Дэвид и я придумали следующий способ обуздания тревоги и страха.

Вы можете добиться облегчения повторяющейся тревоги тремя взаимосвязанными способами: уменьшая *интенсивность* тревоги (чувствуя себя лучше), изменяя *качество* чувств (например, заменяя дисфункциональную тревогу на здоровый интерес) путем замены преувеличений на реалистичное мышление и *занимаясь* тем, чего вы напрасно боитесь (действуя и становясь лучше).

Для уменьшения интенсивности тревоги:

Используйте методы релаксации, чтобы нейтрализовать тревожное возбуждение. Например, попробуйте дыхание по квадрату. Вы вдыхаете в

течение четырех секунд, задерживаете дыхание на четыре секунды, выдыхаете в течение четырех секунд и делаете паузу на четыре секунды. Повторяйте этот цикл в течение приблизительно двух минут. (Дыхание по квадрату может помочь уменьшить тревожное возбуждение и прояснить мысли.)

Займитесь целенаправленным отвлечением. Например, обратитесь за советом к отзывчивому другу. Почитайте о том, как успокоиться, когда тревога кажется неконтролируемой. Эти непрямые методы могут помочь вам уменьшить тревожное напряжение. Однако если вы пытаетесь отвлечься, рассматривайте это как прелюдию к переходу от реакции бегства к конкретным действиям для эффективного совладания.

Для изменения качества переживаний:

Дайте определение мыслям, вызывающим тревогу, и пересмотрите (реструктурируйте) их. Например, если вы говорите себе: «Я должен в совершенстве делать все, за что берусь, иначе это будет ужасно», — то вы требуете невыполнимого или невозможного. Очевидно, что вы можете испытывать тревогу за свои действия. Для того чтобы изменить качество чувств с дисфункциональной тревоги на здоровый интерес, замените нереалистичное мышление реалистичным. Вместо того чтобы настаивать на том, что все дела нужно доводить до совершенства, используйте более спокойный, взвешенный подход. Вы можете реалистично сказать себе: «Я очень хочу добиться успеха и сделаю все возможное в существующих

обстоятельствах. Если я выполню работу хуже, чем хотелось бы, – очень плохо, но это не трагедия».

Подготовьтесь к внезапному кризису, имея при себе рациональные мантры. Подойдет уместная в бумажнике карточка с рациональными высказываниями, нацеленными на тревогу по поводу тревоги. Если начнется кризис, достаньте карточку и повторяйте высказывания, способствующие совладанию, например: «Тревога неприятна, но я переживу это. Если жизнь не такая, как я ожидал, – я могу принять ее такой, какая она есть».

Для того чтобы непосредственно задействовать свои страхи:

Оказываясь в пугающей ситуации и не следуя обычным стратегиям бегства, вы делаете уверенный шаг в сторону развития уверенности в своей способности преодолевать страх. Например, вы боитесь змей. Возьмите обязательство ходить в зоопарк и смотреть на змей с безопасного расстояния. Сохраняйте дистанцию. Сначала вы можете испытывать некоторую тревогу. Оставьте все как есть и с чувством тревоги, пока немного не успокоитесь. Подходите к змеям на несколько шагов ближе каждый раз, когда приходите в зоопарк. В конце концов вы привыкнете к этой ситуации до такой степени, что сможете терпеть дискомфорт.

Выполняйте упражнения по преодолению стыда. Предположим, вы боитесь совершить ошибку и чувствуете незащищенность и стыд, когда полагаете, что ошиблись прилюдно. Преднамеренно сталкиваясь

с тем, чего боитесь, вы можете одновременно изменить как неоправданное избегание и эскапизм, так и лежащие в их основе иррациональные мысли. Например, в течение всего дня носите два носка разного цвета. Регулярно читайте карточку с мантрой, чтобы напомнить себе, что большинство людей не выделяют вас в толпе из-за цвета носков. А если кто-то и обратит на вас внимание, в этом нет ничего страшного.

Если вы будете регулярно работать над улучшением эмоциональных, когнитивных и поведенческих навыков, у вас будет меньше причин для тревоги, так как вы будете знать, что владеете проверенным способом противостоять им.

## **Базовый, эмпирический и практический уровни изменений**

Что вы можете сделать, когда вас очень беспокоят тревоги и страхи? Вы можете осуществить глубокие и длительные изменения с помощью базовых, эмпирических и практических вмешательств.

### **Базовые вмешательства**

На *базовом уровне* вы имеете дело с более глубокими и личными проблемами, которые связаны с непродуктивными паттернами в вашей жизни. Например, вы можете поставить себя в безвыходное положение из-за таких базовых проблем,

как неуверенность в себе, неопределенность и жизнь в страхе сделать ошибку. Если тревога связана с неуверенностью, исследуйте личные ситуации, в которых вы в себе сомневаетесь, и выясните, почему вы это делаете. Какие ситуации связаны с тревогой?

Если у вас одновременно тревога и депрессия, обратите внимание на мысли о своем бессилии, когда вы думаете, что не можете ничего делать по-другому. Точно так же, как негативные чувства могут влиять на то, о чем вы думаете, ваши мыслительные процессы могут усилить душевные страдания. Если у вас тревога, связана ли она с убеждением, что вы не можете с ней справиться? Не слишком ли вы беспокоитесь, склонны к руминации и прокрастинации, когда было бы разумно приступить к исправлению ситуации?

## **Эмпирические вмешательства**

На *эмпирическом уровне* вы надеваете академическую шапочку. Предположим, вы полагаете, что никогда не сможете преодолеть тревогу. Поможет ли признание этого пораженного мнения *ошибочным ожиданием* взглянуть на проблему со стороны? Часто навешивание ярлыка на тревожную мысль может дать ощущение контроля над ней. Какие же вмешательства, основанные на фактах, помогут вам достичь желаемой цели? Начните думать в этом направлении, и вы встанете на эмпирический путь.

## Практические вмешательства

На *практическом уровне* вы используете методы, основанные на здравом смысле, чтобы вызвать желаемые изменения. Например, вы получаете больше информации о той форме тревоги – и о противодействующих ей средствах, – которую вы больше всего хотите контролировать. Вы записываете тревожные мысли, чтобы раскрыть паттерны тревожных мыслей. Вы пробуете практические решения, например, представляете, как тревожная мысль тает подобно клубам пара. Вы тренируетесь уменьшать напряжение.

### Упражнение: оценка своих тревог и страхов

Оцените каждое утверждение в столбце «Проблемы с тревогой и страхом» на основе того, насколько оно было применимо к вам в течение прошлого месяца. Если оно не отражает ваши мысли и чувства, обведите слово «никогда». Если утверждение в некоторой степени отражает ваши чувства, обведите слово «иногда». Если оно отражает постоянную серьезную проблему, обведите слово «часто».

### Опросник на проблемы с тревогой и страхом

Проблемы с тревогой и страхом	Оценочная шкала			Главы с вмешательствами
«Я избегаю ситуаций, в которых должен находиться».	Никогда	Иногда	Часто	<b>12</b> , 2, 3, 7, 10, 16, 17
«Я боюсь, что меня отвергнут».	Никогда	Иногда	Часто	<b>22</b> , 1, 18, 19, 21
«У меня накапливаются проблемы».	Никогда	Иногда	Часто	<b>7</b> , 2, 5, 19, 23
«Я беспокоюсь, что сделаю ошибки и потерплю неудачу».	Никогда	Иногда	Часто	<b>19</b> , 2, 7, 14, 21, 22
«Я боюсь публичных выступлений».	Никогда	Иногда	Часто	<b>6</b> , 19, 21, 22
«Обычно у меня плохое настроение».	Никогда	Иногда	Часто	<b>10</b> , 3, 13, 14, 15, 19, 23
«Я оцениваю плохие ситуации хуже, чем они есть».	Никогда	Иногда	Часто	<b>5</b> , 1, 2, 14, 15, 17, 21, 23
«Я чувствую, что сдерживаюсь».	Никогда	Иногда	Часто	<b>20</b> , 3, 4, 13
«Я не знаю, что делать с тревогой».	Никогда	Иногда	Часто	<b>2</b> , 3, 4, 6, 11, 13, 14, 23
«Страхи и фобии управляют моей жизнью».	Никогда	Иногда	Часто	<b>17</b> , 2, 3, 12, 18
«Я тревожусь за себя».	Никогда	Иногда	Часто	<b>21</b> , 2, 13, 19, 22, 23
«Я слишком много беспокоюсь».	Никогда	Иногда	Часто	<b>13</b> , 3, 4, 5, 12, 14, 16, 22, 24
«Моя жизнь — это постоянные кризисы».	Никогда	Иногда	Часто	<b>4</b> , 5, 7, 13, 14, 15, 19
«Я остро реагирую на свое самочувствие».	Никогда	Иногда	Часто	<b>15</b> , <b>16</b> , 14, 21, 22, 23
«У меня тревога и депрессия».	Никогда	Иногда	Часто	23
«Мне трудно что-то менять».	Никогда	Иногда	Часто	<b>14</b> , 6, 7, 10, 21
«У меня не прекращаются тревожные мысли».	Никогда	Иногда	Часто	<b>11</b> , 2, 4, 5, 9, 10, 13
«Мне нужно успокоиться».	Никогда	Иногда	Часто	<b>9</b> , <b>8</b> , 12, 15, 17
«Мне нужно больше заботиться о себе».	Никогда	Иногда	Часто	<b>24</b> , 3, 4, 15
«У меня сложные тревоги и страхи».	Никогда	Иногда	Часто	<b>18</b> , 10, 11
«У меня очень сильная тревога».	Никогда	Иногда	Часто	<b>1</b> , <b>3</b> , 5, 16, 23

Заполнив опросник, сосредоточьте внимание на проблемах с тревогой или страхом, которые беспокоят вас больше всего. Числа справа означают главы этой книги, где вы найдете практические вмешательства для своих проблем; числа, выделенные полужирным шрифтом, означают главы, в которых содержится больше всего информации на эту тему.

Возможно, вам стоит сделать копии этого опросника на будущее. Вы можете снова им воспользоваться для оценки своих успехов. Полезно заполнять опросник раз в месяц. Результаты могут служить предупреждением, которое позволит предотвратить повторение паразитических тревог и страхов.

## **ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ**

Вы обнаружите этот бланк в конце каждой главы. Он предназначен для того, чтобы вы отмечали свои достижения и записывали следующую информацию, которую стоит запомнить:

- ключевые идеи данной главы, которые вы считаете полезными;
- действия, которые вы можете предпринять для борьбы с конкретной тревогой;
- описание результата этих действий;
- описание того, что вы узнали из полученного опыта и какие действия хотели бы повторить, изменить или

отбросить.

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

**Каковы три главные мысли этой главы?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?**

- 1.
- 2.
- 3.

**К чему приводят эти действия?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?**

- 1.
- 2.
- 3.

Выполнение этого упражнения в конце каждой главы поможет вам сосредоточиться на методах КПТ, которые лучше всего вам подходят. Выделяя полезные для вас идеи, обдумывая свои действия и проверяя эти идеи на практике, вы сможете быстрее побороть тревогу и страх.

## Глава 2

### Тревоги и страхи как друзья и враги

В греческой мифологии ужас и страх – это порождение двух богов войны, братьев-близнецов Фобоса и Деймоса. Фобос отвечает за реальную и непосредственную опасность. Он вызывает ужас, панику и бегство. Деймос – за опасение, которое наполняет разум страхом перед тем, что должно произойти. В древности люди правильно понимали суть. Страх и тревога имеют много общего, но действуют по-разному (Perkins et al., 2010).

Страх связан с близостью. Когда вы находитесь рядом с тем, чего боитесь, вы пытаетесь убежать. Тревога связана со временем. Вы боитесь какого-то события в будущем. Вы предпринимаете шаги, чтобы его избежать. Знание этих связей может помочь вам решить, какие стратегии использовать для борьбы с тревогой и что делать, чтобы подавить страх.

### Страх и близость

Вы смотрите в бинокль и видите пуму в полутора километрах от вас. Поскольку эта большая кошка далеко, вы чувствуете себя в безопасности. Или вы видите пуму в клетке в зоопарке. Она находится в непосредственной близости от вас, но вы снова не испытываете страха, потому что остаетесь

в безопасном месте. Однако если бы в дикой местности вам пришлось столкнуться с пумой, которая готовится прыгнуть на вас с уступа, это вызвало бы сильную реакцию страха. Когда налицо опасность и вы уязвимы, начинает действовать *фактор близости*.

Ваши естественные страхи основаны на древней способности реагировать на внезапные изменения, избегать ядовитых существ и хищников и уходить от враждебно настроенных людей. В обыденной жизни вы редко оказываетесь в такой смертельной опасности. Однако такие события иногда происходят: например, на темной улице за вами идет незнакомец с закрытым лицом и, кажется, вас догоняет.

Насколько близко должна быть реальная опасность, чтобы вы на нее реагировали? Расстояние, на котором невербальные сигналы обычно перестают восприниматься как угроза, колеблется от 30 до 90 метров (Stamp, 2012). Однако ваши реакции также зависят от осознания и точки зрения. Если вы сталкиваетесь со знакомой вам опасностью, которая может поразить с большого расстояния, правила меняются.

## **Ложные реакции страха**

Большинство реакций страха – ложные. Мелькнувшая тень оказывается безопасной. Хруст на дереве – это белка, а не леопард. Несмотря на многие ложные тревоги, если страх даже один раз спас вас от ранения или смерти, он выполнил свою эволюционную функцию. Это похоже на страховую по-

лис, который, как вы надеетесь, никогда не понадобится.

Что происходит, если тревожный сигнал страха не работает? Без врожденной боязни запаха кошки мыши теряют важный защитный страх (Kobayakawa et al., 2007). Мышь, которая не связывает запах кошки с опасностью, будет съедена. В следующий раз, когда вы захотите быть бесстрашным, учтите, что в отсутствие страха можно не выжить.

## **Возникновение страхов**

Новые страхи могут появляться в результате непосредственного опыта или опосредованно.

Вы учитесь не касаться провода под напряжением, потому что знаете, что вас ударит током. Вы быстро извлечете этот урок или из непосредственного опыта, или зная, что удар током причиняет боль.

Вы видите, как вашего коллегу искалечило какое-то оборудование. Впоследствии вы вздрагиваете, оказываясь в этом месте. Этот страх вызван непосредственным наблюдением.

Вы видите, как другие люди реагируют на то, что считают опасностью (Olsson, Nearing & Phelps, 2007). Человек кричит в ужасе:

«Осторожно, змея!» Раньше вы никогда не видели живую змею, но крик все равно внушает страх. Впоследствии вы видите змею и вздрагиваете или начинаете паниковать.

У вас есть непосредственный и пугающий опыт. Вы ведете

машину в дождь, около моста вас заносит, и вы попадаете в аварию. Позже, когда вы едете в дождь и подъезжаете к мосту, вы боитесь, что машину занесет. Вы крепко сжимаете руль.

Это лишь несколько примеров того, как у вас могут развиться новые страхи.

## **Переход от ложных страхов к облегчению**

Экспозиция – это классический способ преодоления ложных страхов. Используя экспозицию, вы преднамеренно оказываетесь в непосредственной близости от пугающей вас ситуации. Можно делать это постепенно. Например, вы боитесь ездить в лифте. Однако вам предложили место, которое вы очень хотите получить, а офис, где придется работать, расположен в небоскребе. Пользоваться лестницей невозможно. Что же делать? Вы преодолеваете страх перед лифтами, привыкая к ним постепенно. Для начала можно просто войти в лифт и сразу выйти. Нужно сделать это несколько раз, пока вы не перестанете испытывать страх, находясь в лифте с открытыми дверьми. Следующий возможный шаг – доехать до второго этажа. И так далее. В конце концов, используя экспозицию, вы преодолеете свой страх.

## **Тревога, способствующая выживанию**

Тревога предназначена для того, чтобы «подготовить че-

ловека к обнаружению угроз и защите от них» (Bateson, Brilot & Nettle, 2011). Иногда тревога похожа на шестое чувство относительно неуверенности и рисков в будущем. Если бы вы жили в доисторические времена и опасались входить в незнакомые темные пещеры, у вас было бы больше шансов выжить, чем у человека, который не боится пещер. Чувствуя тревогу, вы боитесь того, что произойдет в будущем. Угроза возникает позже. Понимание этого может быть достаточным, чтобы принять меры предосторожности. Например, вы можете испытывать естественное беспокойство, оказываясь в незнакомом месте. Вы бдительны и насторожены. Но вы можете осмотреться. И в результате понять, что вам нечего бояться.

В некоторых случаях ощущение опасности может быстро смениться наблюдением за ней. Так или иначе обе реакции возникают за доли секунды (Åsli & Flaten, 2012).

## **Что подпитывает тревожные фантазии**

У тревоги есть две важные особенности: избегание будущей угрозы и облегчение после ее предотвращения. Это помогает миновать смертельных опасностей, но не действует, когда тревога сопровождается негативными, повторяющимися и паникерскими мыслями.

У вас может возникать сразу несколько тревог, и от этого ситуация воспринимается как более тяжелая. Например, вы боитесь мысли о неудаче, поэтому избегаете ситуаций, свя-

занных с этой угрозой. Или тревожитесь о том, что вас отвергнут, и избегаете социальных ситуаций, связанных с этой угрозой. Всякий раз, когда вы избегаете того, чего боитесь, вы подкрепляете избегание, поэтому тревога все время возвращается.

Вы размышляете о своих тревогах, и они усиливаются. Вы пытаетесь остановить тревожные мысли, но они продолжают возвращаться. Вы пытаетесь подчинить это чувство, а оно только усиливается.

Исправляя ошибочные мысли, вы можете устранить осложнения тревоги.

Ошибочные предположения. Вы живете, боясь, что произойдет что-то ужасное. Вы не уверены в том, что именно произойдет, но предполагаете, что это будет катастрофа. Однако вы можете научиться изменять алармистские предположения. Попробуйте спросить себя: «Каков наилучший сценарий?»

Ложные ожидания. Вы действуете так, как будто верите, что ожидаемые вами несчастья неизбежно произойдут. В качестве альтернативы вы можете выдвинуть гипотезы, которые опровергают неизбежность вашего прогноза.

Преувеличение. Вы драматизируете любую возможную опасность. В качестве альтернативы преувеличивайте всю информацию, которая говорит в пользу противоположного вывода. Затем спросите себя: «Что находится между этими крайностями?»

Вероятностное мышление. Вы делаете волшебный переход от возможного к правдоподобному. Возможно, головная боль при напряжении означает, что у вас опухоль головного мозга. Чтобы опровергнуть это мнение, спросите себя, возникает ли эта головная боль в состоянии стресса. Если это так, каково более логичное объяснение головной боли?

Мысли о своей беспомощности. Вы полагаете, что не можете измениться, потому что беспомощны. Эти мысли не только пессимистичны, но также заставляют вас сдаваться еще до того, как вы начнете действовать. Для того чтобы сломать деструктивный паттерн, действуйте так, как будто этих негативных мыслей нет. Что бы вы делали, если бы их не было? Затем сделайте первый шаг.

Эмоциональное мышление. Вы игнорируете факты и размышляете о том, как сильно раздражены. Вы действуете, как будто тревожные эмоции подтверждают ваши негативные мысли, а негативные мысли подтверждают тревожные эмоции. Для того чтобы выбраться из этого порочного круга в рассуждениях, подумайте, как ученый отделил бы факты от фантазий и затем принял бы обоснованное решение. Этому научному процессу помогает вопрос: какие есть доказательства?

Боязнь чувств. Вы боитесь чувствовать фрустрацию, дискомфорт или страх. Вы изо всех сил стараетесь избегать напряжения, но получаете обратный результат: вы все равно чувствуете фрустрацию, дискомфорт или страх. Позвольте

себе жить с напряжением, пока не увидите, что эти чувства могут измениться к лучшему.

**Утрата объективного восприятия.** Вы сосредоточены на худшем сценарии и игнорируете возможные позитивные альтернативы. Для того чтобы взглянуть на вещи по-новому, представьте столь же мощный позитивный сценарий или результат.

**Ложные ассоциации.** Вы знаете, что вторжение в дом – это опасность. Вы слышите скрип в своем жилище. Впадаете в панику при мысли, что кто-то проник на вашу территорию и намеревается причинить вам вред. Для того чтобы опровергнуть эту мысль, вы можете спросить себя: «Всегда ли скрип означает, что в дом кто-то забрался?» Можете ли вы после этого судить более здраво о том, что происходит на самом деле?

Для каждой мысли, провоцирующей тревогу, есть альтернативная мысль, которая может уменьшить чувство тревоги.

## **Переход от тревоги к облегчению**

Используя *проактивное совладание*, вы можете решить проблему до того, как у вас снова начнется тревога. Например, вы ходите к врачу, так как у вас странные симптомы: головные боли, расстройство желудка и кишечника, проблемы со сном. Вы уверены, что это смертельное заболевание. После многочисленных обследований врач говорит, что вы здоровы. Вы продолжаете размышлять о своем самочувствии,

но начинаете подозревать, что боязнь недиагностированного, но смертельного заболевания нереалистична и преувеличена. Как разорвать этот порочный круг?

Вы могли бы выполнить проверку реальности. Иногда вы действительно болеете; проблема заключается в беспокойстве по поводу несуществующего смертельного заболевания. Поэтому вы можете отметить, сколько раз за последние полгода беспокоились по поводу наличия у вас недиагностированного смертельного заболевания, например, паниковали по поводу боли в желудке, приняв ее за симптом рака. Возможно, по вашим оценкам, вы беспокоились примерно сто раз. Теперь вы можете посмотреть, сколько раз за тот же период у вас на самом деле диагностировали какое-либо заболевание. Вы понимаете, что вам был поставлен только один диагноз, и это был грипп. О чем это говорит?

Используя проактивное совладание, вы можете более здраво судить о том, когда важно сходить на прием к врачу, а когда лучше избавиться от преувеличений в своих суждениях.

## **Нейронные цепи, способствующие выживанию**

Ум – это часть всей системы организма, «двухсторонней связи между мозгом и сердечно-сосудистой, иммунной и другими системами через нервные и эндокринные механиз-

мы. Стресс возникает в результате взаимодействия между разумом и телом» (McEwen, 2006). В основе этой целостной системы организма лежат сложные *нейронные цепи, обеспечивающие выживание*, которые включают когнитивные процессы, мотивы, сенсорные системы, врожденные и приобретенные реакции, а также другие механизмы, позволяющие использовать возможности, решать проблемы, добиваться успеха и выживать (LeDoux, 2012). Это замечательная система. Но что, если вы страдаете от чрезмерной тревоги и страха? Полезно знать, что при этом происходит.

## **Миндалевидное тело**

Сенсорная система передает информацию об угрозе непосредственно в *миндалевидное тело*. Эта область мозга является центром страха и некоторых форм тревоги (Debiec & LeDoux, 2009). У миндалевидного тела простая задача – избежать вреда. Когда возникает опасность, миндалевидное тело представляет ваш рептильный мозг. Следя за ощущениями, миндалевидное тело предупреждает вас об опасности.

Миндалевидному телу не нужна полная картина происходящего, чтобы стимулировать выделение гормонов стресса. Вы автоматически замираете, когда оказываетесь в закрытом пространстве, откуда не можете уйти. (В доисторические времена замирание было лучшей тактикой выживания, потому что хищники обращают внимание на движение.) Когда вы готовы спастись бегством, эта реакция предоставля-

ет вам лучший вариант действий.

Миндалевидное тело способно учиться новым страхам. Например, если на вас нападали, то позже вы можете почувствовать напряжение, оказавшись в обстановке, напоминающей о нападении.

Миндалевидное тело способствует возникновению негативных чувств, повышая перцептивную чувствительность к негативным стимулам (Barrett et al., 2007). Если миндалевидное тело чувствительно, то у вас много ложных тревог. Вы с большей вероятностью будете слишком остро реагировать на предметы, лежащие не на своем месте, а также на странные звуки, быстрые движения или неожиданные эмоции. В доисторические времена люди, которые были наиболее чувствительны к изменениям в окружающей обстановке и подавали сигнал тревоги, возможно, помогали выживанию группы.

## **Передняя поясная кора**

*Передняя поясная кора* – это отдел головного мозга в форме ошейника вокруг мозолистого тела, расположенный в передней части мозга. Она регулирует эмоциональные и когнитивные процессы, улаживает конфликты между конкурирующими областями мозга и исправляет ошибки. Вместе с префронтальной корой этот отдел головного мозга может посылать в миндалевидное тело сигналы, чтобы мы больше не замирали или не убегали.

Передняя поясная кора разрешает конфликты посредством корректирующих переживаний (Posner & Rothbart, 2007). Она обучается посредством сравнения переживаний и может включать и блокировать миндалевидное тело. Например, преднамеренное столкновение с мнимой опасностью может помочь исправить ошибки в восприятии, и исследования с использованием нейровизуализации показывают, что таким способом можно повлиять на префронтальную кору, переднюю поясную кору и медиальную орбитофронтальную кору. Эти области участвуют в оценке ситуаций, вызывающих эмоции, таких как встреча с пауком, которого вы боитесь (Linares et al., 2012).

Когда столкновение с пугающей ситуацией приводит к облегчению, нейровизуализация показывает пониженную активность в миндалевидном теле и повышенную активность в передней поясной коре (Goossens et al., 2007). Однако нам еще многое нужно узнать о том, как изменяется мозг в ответ на вмешательства, чтобы уменьшить тревоги и стрессы (Nechvatal & Lyons, 2013).

## **Отделение реальных угроз от воображаемых**

Истинные тревоги и страхи могут сосуществовать с ложными, и важно отделить реальные угрозы от воображаемых, чтобы вы могли адекватно на них реагировать. В приведен-

ной ниже таблице запугивание на работе используется в качестве примера проблемы, которая может вызвать как реальные тревоги и страхи, так и воображаемые или преувеличенные. В ней также указано, как вы могли бы реагировать в каждом случае. (Обратите внимание, что, когда проблема реальна, способы противодействия тревоге и страху одинаковы.)

Проблемы и реакции	Тревога	Страх
Реальная проблема	Вас запугивает сослуживец. Вы испытываете тревогу каждый раз, когда нужно идти на работу.	Вас запугивает сослуживец. Когда это происходит, вам страшно.
Как реагировать	Вы можете предпринять следующие действия: 1) развивайте навыки ассертивной коммуникации для нейтрализации угрозы; 2) попросите начальство вмешаться; возможно, оно переведет сотрудника, который вас запугивает, на другое место; 3) попросите перевести вас в другой отдел; 4) подайте судебный иск о том, что вас запугивают.	Вы можете предпринять следующие действия: 1) развивайте навыки ассертивной коммуникации для нейтрализации угрозы; 2) попросите начальство вмешаться; возможно, оно переведет сотрудника, который вас запугивает, на другое место; 3) попросите перевести вас в другой отдел; 4) подайте судебный иск о том, что вас запугивают.
Воображаемая или преувеличенная проблема	Вы сомневаетесь в том, что умеете отстаивать свое мнение, и чувствуете тревогу при мысли, что настаиваете на своем.	У вас есть мнение, которое отличается от мнения запугивающего вас человека, но, чтобы избежать конфликта, вы замираете и ничего не говорите.
Как реагировать	Определите основания для сомнений в себе. Рассмотрите их. Отделите проблемы с навыками от надуманных проблем, таких как иррациональная потребность быть совершенным и делать только неоспоримые заявления. В мире мнений совершенство — это недостижимая мечта. Примите тот факт, что иногда с вами соглашаются, иногда нет, а иногда вы сталкиваетесь с реакцией, когда человек в чем-то согласен, а в чем-то нет.	Пугающие убеждения и воображаемые страхи могут вызывать паразитический страх. Вы можете заняться ими, нейтрализуя паразитические мысли и осторожно выполняя действия, вызывающие страх. Например, вы можете по крайней мере один раз выразить ваше мнение, когда другие выражают свое. Затем поразмышляйте над тем, что узнали. Попробуйте сделать это еще раз, возможно, по-другому. Продолжайте упражняться, пока не привыкнете к этой ситуации; больше никогда не впдайте в оцепенение, когда у вас есть что сказать; будьте уверены в своих мнениях; проявляйте гибкость, изменяя свои мнения на основе фактов и логики.

Важно учитывать контекст. Если запугиватель – приятель или лучший друг вашего работодателя и вы не хотите, чтобы вас уволили, то некоторые из вышеупомянутых решений,

возможно, не подходят. Но другие могут оказаться эффективными.

## Упражнение: отделение естественных угроз от придуманных

Теперь опишите свои естественные и паразитические тревоги или страхи. Впишите в пустые строки свои естественные тревоги и страхи и соответствующие реакции, а также предполагаемые или придуманные тревоги и страхи и соответствующие реакции.

Проблемы и реакции	Тревога	Страх
Реальная проблема		
Как реагировать		
Воображаемая или преувеличенная проблема		
Как реагировать		

Описание этих эмоций может помочь осознать, какой у вас эмоциональный стресс – реальный или придуманный, а также как вы можете реагировать на каждый из них.

## **Полезный совет: работа с реальными и воображаемыми тревогами и страхами**

Заслуженный профессор Университета Сетон-Холл доктор Джек Шеннон дал полезный совет для работы с сочетанием естественных и воображаемых тревог и страхов.

«У вас есть причина беспокоиться по поводу предстоящего события. Врач отправил вас к хирургу, который сказал, что нужна операция. Она заканчивается успешно в 80 процентах случаев. Если вы ничего не будете делать, то умрете с вероятностью 99 процентов. Очевидно, необходима операция.

Хирург планирует срочную операцию через три дня. Между тем вы можете думать только о 20-процентном риске. У вас настолько сильная тревога, что вы в замешательстве. Вы не можете ясно мыслить. Теперь у вас есть обоснованная тревога и эмоциональное паразитическое мнение, которое определяет ваши мысли и чувства. Но, используя следующий аналитический подход, вы можете узнать, как различать эти два состояния и как переключиться с алармистского паразитического мышления на аргументированную точку зрения и подлинное чувство обеспокоенности.

Вы обеспокоены по вполне понятным причинам, но вам не нужно чувствовать себя так, как будто

вероятность умереть во время операции равна 100 процентам. Можете ли вы пересмотреть это мнение?

Ваш паразитический выбор состоит в том, чтобы многократно напоминать себе, что вероятность умереть равна 20 процентам. Сделайте когнитивный сдвиг. У вас есть 80-процентный шанс выжить. Можете ли вы преувеличить эти 80 процентов?

Вместо того чтобы размышлять о наихудшем сценарии, используйте технику пари. Если бы у вас был 80-процентный шанс выиграть пари, сделали бы вы ставку на то, что выживете?

Избегайте делать только негативные выводы. Во всем сохраняйте равновесие. Подумайте о сценариях с позитивными результатами. Найдите позитивную альтернативу для каждого негативного результата».

## **ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ**

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

**Каковы три главные мысли этой главы?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?**

- 1.
- 2.
- 3.

**К чему приводят эти действия?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?**

- 1.
- 2.
- 3.

## **Глава 3**

### **Решение проблемы тревоги**

Худшие тревоги и страхи вы создаете себе сами. К счастью, есть эффективное решение этой проблемы, состоящее из четырех частей.

1. Научитесь распознавать и нейтрализовать различные формы тревожных мыслей и убеждений.
2. Развивайте эмоциональную устойчивость.
3. Реагируйте на паразитические страхи новыми целесообразными действиями.
4. Научитесь управлять собой.

В этой главе мы продолжим исследовать когнитивные, эмоциональные и поведенческие способы решения пробле-

мы тревоги. Они также рассматриваются в других главах этой книги.

## **Нейтрализация тревожных мыслей**

Одной из форм тревожных мыслей являются вопросы «что, если»: «Что, если я выставил себя дураком, когда выступал перед аудиторией?» или «Мой друг опаздывает на встречу. Что, если он погиб в автокатастрофе?» Эта форма тревожных размышлений является распространенным трансдиагностическим фактором. Пресекая на корню эти мысли, вы можете значительно уменьшить ваши душевные муки.

### **Обзор мыслей «что, если»**

Вы можете беспокоиться: «Что, если неизвестный астероид угрожает жизни на Земле?» Вас волнует такая возможность, как будто это точно произойдет. Сложно изменить эти мысли, но вам будет легче, если вы признаете, что можете ошибаться.

Во-первых, вы можете разумно признать, что эта форма мыслей «что, если» содержит ошибочную информацию. Если вы полагаете, что поскольку конец света может наступить при вашей жизни, то так и произойдет, подумайте еще раз.

Рассматривая вероятность (а не возможность), вы можете уменьшить чувство неуверенности, беспомощности и уязвимости, которое сопровождается беспокойством по поводу воз-

возможных событий в будущем. Например, каковы шансы, что конец света случится в следующем году? Принимайте только те оценки вероятности, которые согласуются с известными научными фактами.

## **Оспаривание своих умозаключений**

Пугающие прогнозы обычно включены в беспокоящие вопросы «что, если», например: «Что, если я заблудился?» Задавание другого вопроса может помочь шире взглянуть на вещи: «Что я должен делать, когда нужно найти дорогу?» Очевидно, вы можете использовать карту или GPS, но это практическое решение, возможно, не относится к сути дела.

Что, если ваш вопрос подразумевает, что вы не можете рассчитывать на себя, чтобы предотвратить проблему или справиться с ней, если она возникает? Например: «Что, если я кажусь взволнованным во время митинга?» Этот вопрос подразумевает вывод: «Люди меня не поддержат». Теперь вы можете исследовать главную проблему.

Для того чтобы опровергнуть этот главный вывод, вы можете спросить себя: «Где доказательства, что люди на митинге меня не поддержат, если я полагаю, что они думают, что я выгляжу взволнованным?» Честный ответ был бы таким: «Я точно не знаю, что происходит в умах людей в толпе». Подобные эмпирические вмешательства могут помочь посмотреть на суждения «что, если» с разумной точки зрения.

# **Развитие эмоциональной устойчивости**

Эмоции могут вызывать мысли о нас самих. Вы просыпаетесь в скверном настроении и обвиняете в этом окружающих. Чувство тревоги может вызвать вводящие в заблуждение мысли для объяснения этого чувства, что, в свою очередь, способно усилить тревогу. Когда эмоции и мысли таким образом поддерживают друг друга, вы можете попасть в порочный круг.

## **Как разорвать порочный круг**

Что вы можете сделать, если тревожные мысли и чувства подпитывают друг друга и мешают вам действовать? Для начала вы можете развить устойчивость к неприятным чувствам; вы с меньшей вероятностью будете бояться того, что, на ваш взгляд, можете выдержать.

Развивать эмоциональную устойчивость к паразитическим тревогам и страхам – значит позволять себе их испытывать. Эта идея может показаться непривлекательной. Однако ваша готовность переносить неприятные настроения, чувства и эмоции является проверенным способом повысить устойчивость к эмоциям, вызывающим дискомфорт. Это также помогает развить самообладание.

## **Полезный совет: прекратите убежать**

Доктор Уильям Голден – преподаватель в Медицинском колледже Вейл Корнелл. У него есть сайт по активной самопомощи (<http://www.williamgoldenphd.com>), он также работает психотерапевтом в Нью-Йорке и в Брайрклифф-Мэноре (штат Нью-Йорк). Ниже представлены его советы по борьбе с преувеличенными угрозами.

«Угроза и опасность могут быть реальными и внешними, такими как пожар, наводнение, болезнь или террористы. Однако опасность может быть преувеличенной, как страх перед полетом в самолете или боязнь заразиться СПИДом, пользуясь общественным туалетом. Угроза также может исходить изнутри, например воспринимаемая угроза самооценке в результате неудачи.

Избегание – это попытка убежать от угрозы или опасности. Давая временное облегчение, в долгосрочной перспективе избегание только усугубляет положение, особенно если угроза основана на дезинформации или нелогичности. Для того чтобы преодолеть тревогу, вы должны противостоять ей в мыслях и действиях.

Начиная работать над страхами и беспокойством, следует дать им определение. Беспокойство обычно выражается в форме „что, если?“, например: „Что,

если я потеряю работу?“ С другой стороны, страх обычно более конкретен. Примером страха могут быть слова: „Я потеряю свою работу и стану бездомным“. Один из способов работы со страхом и тревогой состоит в проверке реальности. Подвергните сомнению страх или тревогу: „Есть ли какие-либо доказательства, что я потеряю работу? Какова вероятность, что я потеряю работу?“ Вы также можете подвергнуть сомнению угрозую своей самооценке. Вы не становитесь никчемным в результате потери работы. Вы можете чувствовать себя никчемным, только если вы считаете себя никчемным. Вы можете подвергнуть сомнению логику своих суждений: считали бы вы своего лучшего друга никчемным, если бы он стал безработным?

Если вы все еще полагаете, что ваши тревоги и страхи имеют реальную основу, используйте следующий пятишаговый подход к решению проблем.

1. Дайте определение проблеме. В данном примере: „Что я буду делать, если потеряю работу?“

2. Придумайте варианты возможных решений, например: „Теперь я мог бы начать искать работу. Я мог бы начать составлять резюме. Я мог бы посоветоваться со знакомыми. Я мог бы заняться бизнесом в Интернете. Я мог бы поговорить со специалистом по подбору персонала. Я мог бы обратиться к специалисту по профориентации. Я мог бы получить пособие по безработице. Я мог бы договориться об условиях увольнения“.

3. Подумайте о преимуществах и недостатках

каждого варианта, возможных последствиях для вас и значимых других и возможных результатах, а также о вероятности успеха каждой альтернативы.

4. Выберите лучшую альтернативу или лучшее сочетание альтернатив: вы не должны выбирать только один вариант. Часто сочетание подходов дает лучшие результаты.

5. Выполните разработанный вами план действий. Если вас постигнет неудача, вместо того чтобы сдаваться, начните заново, с нового определения проблемы и поиска вариантов ее решения. Вероятно, у вас будет новая информация и вы сможете найти новые выходы из ситуации. Не бойтесь советоваться с людьми, которых знаете и которым доверяете. Иногда другой человек может увидеть альтернативу, которую вы не заметили».

## **Как принять реальность**

Тревога по поводу дискомфорта может быть одним из худших эмоциональных переживаний, но от нее можно избавиться. Вот четыре мысли, которые помогут.

Дискомфорт вас не убьет.

Неприятные эмоции в конце концов уходят.

Единственное, что может действовать угнетающе, – это усиление тревоги.

Подавляя пугающие мысли о напряжении, вы получите больше времени, чтобы управлять обычными и экстраординарными

нарными стрессами.

Эмоциональная устойчивость начинается с принятия реальности. Если вы напряжены, то вы напряжены. Именно так! Это не означает капитуляцию перед тревогой. Это также не означает, что вы должны быть довольны постоянными размышлениями о причинах ваших страданий.

Думая о дискомфорте, вы усиливаете чувства, которые не хотите испытывать, и, вероятно, вновь описываете состояния, которые связываете с этими чувствами. Это перефразирование (повторяющиеся негативные мысли) усиливает ваши страдания. Оно отмечается при различных формах тревоги и других неприятных эмоциональных состояниях, таких как депрессия (McEvoy et al., 2013). Если вы разрушаете паттерн руминации в одной области, то можете автоматически ослабить его в другой.

Хотя неприятные тревожные чувства иногда проходят сами собой, размышления об опасной ситуации обычно их усиливают. Если вы больше не будете бояться чувства дискомфорта, связанного с пугающими убеждениями, то вы с меньшей вероятностью их усилите. Если вы их не усилите, то испытаете меньший стресс.

Повысив эмоциональную устойчивость, вы сможете находиться в ситуациях, которые вызывают тревогу и страх, что вызовет более глубокие изменения в ваших мыслях и чувствах.

## **Займитесь проблемой**

Скажем, вы художник и беспокоитесь, что люди раскритикуют и отвергнут ваши эскизы. Из страха перед критикой вы обычно не показываете свои работы. Вы знаете, что это глупый страх. Некоторые ваши учителя и знакомые высоко оценивают ваш талант и эскизы. Вы получали премии за свои работы. Но однажды вас жестко раскритиковал какой-то художник, и из-за страха, что это снова произойдет, вы избегаете показывать свои работы. Пока вы это делаете, вы избегаете тревоги и страха по этому поводу, но не можете преодолеть тревогу и страх.

### **Экспозиция в два шага**

Выход в том, чтобы делать противоположное: на поведенческом уровне задействовать то, чего вы боитесь, с помощью новых целесообразных действий. Вы можете сделать это в два шага: во-первых, мысленно разбейте решение проблемы на этапы; затем постепенно задействуйте то, чего вы боитесь.

Первый шаг можно разделить на четыре части.

1. Для начала вы представляете, что выставляете свои эскизы для публичного показа.

2. Вы представляете себя мухой на стене, которая слушает комментарии людей по поводу ваших работ. Каждый негативный комментарий вы уравниваете соответству-

ющим позитивным комментарием.

3. Вы придумываете пять веских причин, по которым люди имеют различные эстетические предпочтения и, возможно, оценивают вашу работу по-разному. Например, некоторые полагают, что Мона Лиза Леонардо да Винчи выглядит усталой или что она недостаточно красива, несмотря на старания художника. Тем не менее это одна из самых известных картин всех времен. Смысл в том, что невозможно угодить всем. Действительно, вы не можете достичь совершенства, и некоторым людям не понравится то, что вы делаете, даже если ваша работа идеальна. Вместо того чтобы думать о других людях, делайте все, что в ваших силах.

4. Вы соглашаетесь с обоснованностью плюралистической точки зрения (подразумевающей, что одну и ту же ситуацию можно рассматривать по-разному) и признаете, что в случае с вашими эскизами – которые различаются по качеству – у вас нет никакой объективной причины бояться негативной критики от каждого человека, так же как вы не должны ожидать всеобщего признания.

На втором шаге вы переходите от этой мысленной репетиции к реальному выполнению упражнения.

1. Повесьте ваши любимые эскизы у себя дома, там, где они будут на виду.

2. Пригласите гостей. Услышав негативный комментарий, работайте над тем, чтобы принимать эти слова, не разочаровываясь в себе. (См. шаг 1.)

3. Напомните самому себе, что у каждого человека свои эстетические предпочтения и, возможно, люди воспринимают ваши работы неодинаково.

4. Осознайте, что у вас нет никакой реальной причины бояться негативной критики ото всех.

В качестве следующего шага вы могли отправить свой любимый эскиз на конкурс и посмотреть, что из этого получится.

## **Когнитивно-эмоционально-поведенческая матрица для управления временем и близостью**

Иногда вы будете беспричинно тревожиться о ситуации, которая почему-то вызывает у вас страх. В конце концов вы столкнетесь с тем, чего боялись. Что вы могли бы сделать в тот момент, когда тревога переходит в страх? Вы можете использовать когнитивные, эмоциональные и поведенческие вмешательства, чтобы лучше управлять тревогами и страхами. Матрица когнитивных, эмоциональных и поведенческих вопросов может помочь вам решить, какие вмешательства использовать до возникновения страха, в точке перехода тревоги в страх и когда вы окажетесь в пугающей ситуации. Используя этот трехаспектный подход, вы можете управлять каждой фазой данного процесса.

Измерения	Тревога	Точка перехода	Страх
Когнитивное	Что я могу сделать, чтобы объективно взглянуть на опасную ситуацию?	Что я мог бы думать в точке перехода, где страх только начинает появляться?	Когда я испытываю страх, что я могу сказать себе о ситуации и ощущениях, чтобы побороть мысли, усиливающие страх?
Эмоциональное	Что я могу сделать, чтобы терпеть неприятные ощущения, связанные с тревогой?	Какие действия (мысленные и реальные) я могу предпринять, когда тревога переходит в страх?	Что делать, чтобы принять страх?
Поведенческое	Какие конкретные действия я могу опробовать заранее, чтобы эффективно совладать со страхом?	Какие действия я могу предпринять, чтобы противостоять страху в точке, где тревога переходит в страх?	Какие действия я могу предпринять, чтобы не отступить и избежать усиления страха?

## Упражнение: план управления временем и близостью

Запишите конкретную угрозу, мысли о которой вызывают тревогу. Затем, используя предыдущую матрицу когнитивных, эмоциональных и поведенческих вопросов в качестве образца, впишите в представленный ниже бланк вмешательства для борьбы с этой угрозой.

Ваша

проблема:

---

## **Полезный совет: соберите свою команду изменения**

Доктор Джон Норкросс – заслуженный профессор психологии в Скрантонском университете, сертифицированный клинический психолог и автор книги «Наука об изменениях: пять шагов к пониманию ваших целей и решений». Он дает следующий совет.

«Борьбу с тревогой и страхами не нужно вести в одиночку. Создайте команду из людей, настроенных на позитивные изменения, чтобы они помогли вам, а также поощряли и ободряли. Мы успешнее действуем сообща. Так что давайте дружить!

Вот некоторые простые советы по созданию команды. Обратитесь к одному или двум людям, лучше в разных местах (дома, на работе, в университете или в церкви). Вы можете даже найти их в группах поддержки в Интернете. Если сможете, найдите одного человека, который понимает, что такое тревога, и имеет опыт борьбы с ней; смелые люди и наставники стимулируют заинтересованность. Не все друзья или члены семьи согласятся войти в вашу команду, поэтому будьте

готовы к вежливым „нет, но спасибо“. Остерегайтесь ложных помощников: тех, кто все отрицает („это никогда не будет работать“) или настаивает, что все, что помогало им, автоматически поможет вам.

Расскажите своей команде, в чем вы нуждаетесь (выслушивание, поддержка, отслеживание ваших успехов) и в чем не нуждаетесь (оценки, лекции, негативность).

Как только вы начнете бороться с тревогой и уменьшать ее, обращайтесь за поддержкой к своей команде. Вот краткий контрольный список, который позволит убедиться, что вы получаете максимальную помощь.

*Мы общаемся как минимум несколько раз в неделю, чтобы меня поддержать.*

*Они выслушивают мои тревоги и поддерживают меня.*

*Я говорю, что мне от них нужно, хотя иногда это бывает нелегко.*

*Моя команда сосредоточена на позитиве и напоминает мне о прогрессе (несмотря на промахи).*

*Когда я их спрашиваю, они предлагают подсказки и дают конкретные советы относительно изменений.*

*Мы вместе достигаем целей и даже дружески соревнуемся в этом.*

*Члены команды нацелены на победу, честны и доверяют друг другу; иногда они прибегают к конструктивной критике – и я ее принимаю.*

*Я пытался оказать им ответную услугу,*

*интересуясь их потребностями, поддерживая их изменения и общаясь с ними.*

*Мы вместе празднуем наши успехи!»*

## **ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ**

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

**Каковы три главные мысли этой главы?**

1. 2. 3.

**Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?**

1.

2.

3.

**К чему приводят эти действия?**

1.

2.

3.

**Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?**

1.

2.

3.

## Глава 4

### Развитие навыков самонаблюдения

Тревога затягивает, поскольку вы все больше узнаете о более и более мелких проблемах и не так много о том, что можете сделать для освобождения от тревоги. Как это ни парадоксально, больше узнавая о том, чего вы можете достичь, вы больше узнаете о своем истинном «Я». Так как же вы преодолеваете ограниченность? Вы практикуете самонаблюдение. Используя самонаблюдение, вы делаете дополнительные шаги, чтобы исследовать свои тревоги и страхи, как будто наблюдаете за собой со стороны. Отслеживая, что происходит, когда у вас возникает тревога, вы можете понять, когда нужно вмешаться в этот процесс, чтобы изменить его.

### Ведение дневника

Ведение записей может способствовать уменьшению тревоги и депрессии, и эта практика может быть особенно полезной для людей, которые не могут получить доступ к услугам специалистов соответствующего уровня (Stockdale, 2011). Есть много способов сделать это, включая написание эмоциональных рассказов на тему тревоги, на что отводится примерно по 15 минут в течение 3–4 дней (Pennebaker & Beall, 1986). Вы можете поэкспериментировать с этим под-

ходом или делать записи ежедневно. Ведение дневника поможет собрать данные, чтобы провести различие между объективными рисками и вымышленными опасностями.

Для того чтобы вести записи, вы можете, помимо прочего, использовать мобильный телефон, технологию распознавания речи, компьютер, блокнот или учетные карточки. Выберите то, что кажется вам наиболее естественным. Скорее всего, вы воспользуетесь тем, что лучше подходит именно вам.

Подобным образом вы можете решить, как фиксировать информацию, – в свободном стиле или более структурированно. Свободный стиль может означать простое описание тревожных ситуаций, а также краткие заметки о том, что в связи с этим приходит вам на ум. Если вы хотите придерживаться более структурированного подхода, можно описать запоминающееся событие, свое мнение о нем, а также вызванные им эмоции и поведенческие реакции.

Следующая таблица показывает, как организовать информацию в дневнике. В этом примере рассматривается пациент по имени Боб, который постоянно беспокоился. Боб начал с того, что описал связь между беспокоящими его ситуациями, мыслями об угрозе, эмоциями и действиями.

**Беспокоящие ситуации и мысли об угрозе, эмоции и действия Боба**

Беспокоящая ситуация	Мысли об угрозе	Эмоции	Действия
Друг опаздывает на встречу.	Друг попал в автостастрофу и, возможно, погиб, и это ужасно.	Беспокойство, тревога, страх.	Хожу по комнате взад и вперед. Звоню другу. Выпиваю стакан вина.
Уведомление о заказном письме.	Случится что-то ужасное. На меня подадут в суд. Налоговая хочет провести аудит моих налогов.	Тревога и паника, и усиление беспокойства и паники, когда на ум приходят ужасные варианты событий.	Не иду за письмом. Выпиваю стакан вина.
Коллега прошел мимо, не поздоровавшись.	Должно быть, я сделал что-то не так. Меня отвергают. Это ужасно.	Тревога.	Избегаю смотреть на коллегу. Стараюсь не встречаться с коллегой. Мщу коллеге, сплетничая о нем. Выпиваю, чтобы не думать об этом случае.

Этих трех примеров было достаточно, чтобы убедить Боба, что он склонен делать поспешные выводы. Он отметил, что слишком много пил, чтобы снять напряжение, когда беспокоился. Ему определенно следовало разобраться с этой проблемной привычкой. Упражнение с ведением записей открыло ему глаза на то, что он должен изменить.

## Упражнение: таблица ситуаций и процессов, связанных с тревогой

Составьте таблицу процессов, описав некоторые примеры ситуаций, в которых вы тревожитесь или беспокоитесь, мысли об угрозе, эмоциональные

реакции и действия.

Беспокоящая ситуация	Мысли об угрозе	Эмоции	Действия

Описание этих процессов может помочь вам лучше увидеть паттерны, которые вы хотите сломать.

## Исследование альтернативных гипотез

Когда тревоги и страхи вызваны пугающими мыслями, один из способов изменить этот процесс состоит в том, чтобы придумать *альтернативные гипотезы* или более позитивные предположения о том, что может быть на самом деле.

Предположим, что вы получили уведомление о заказном письме и понятия не имеете, о чем оно. Обратный адрес не указан. Вы можете сделать поспешный вывод, что письмо от адвоката, который собирается предъявить вам иск. У вас нет никаких доказательств, но вы полагаетесь на веру.

Каковы альтернативные гипотезы? Заказное письмо могло быть официальным извещением, что сосед заявил о несогласии со строительством гаража. Возможно, вы забыли обновить разрешение на содержание домашнего животного и получили уведомление. Письмо может быть сообщением о

неожиданном наследстве, отправленным душеприказчиком вашего родственника, с которым вы давно потеряли связь.

Следующий шаг – сбор фактов, позволяющих увидеть, какая гипотеза верна, если таковые вообще имеются. Вы распечатываете и читаете письмо. Как только вы узнаете, что происходит, вы имеете возможность выбрать образ действий.

Пример заказного письма показывает, как определить, есть у вас проблема или нет. Воздержание от оценок до тех пор, пока вы не получите факты, обычно полезно в случае неопределенности, когда вы понятия не имеете о том, что впереди, даже в отдаленной перспективе.

## **Работа с катастрофическим мышлением**

Альберт Эллис использует термин «катастрофизация», чтобы описать человеческую склонность остро реагировать на ситуации или превращать незначительную угрозу в большое несчастье: учащенное сердцебиение означает, что у вас сердечный приступ; неспособность выкинуть из головы песню означает, что вы сходите с ума. Эллис считает, что такое мышление распространено среди людей, которые страдают от постоянной тревоги (Ellis, 2000).

Вы когда-либо задавались вопросом, почему вы катастрофизируете? Вы видели, что член вашей семьи склонен делать из мухи слона? Вы научились этому из фильмов? Это могут быть важные факторы. Но есть и еще один. Если вы легко

пугаетесь, возможно, вы склонны к катастрофизации и вам трудно избавиться от негативных мыслей (McMillan et al., 2012). Хотя вы не можете легко изменить склонность пугаться, вы можете научиться избавляться от негативных мыслей.

Катастрофизация идет рука об руку с *мнительностью*, означающей склонность к мысленному усугублению плохих ситуаций (Ellis & Harper, 1997). Вы можете использовать для описания событий паникерские слова, такие как «ужасный» или «кошмарный». В таком случае вы сообщаете себе, что дела обстоят очень плохо. Подумайте еще раз. Мнительность усиливает то, что вам не нравится. С другой стороны, смягчение выражений могло бы принести вам значительную пользу. Например, замените «ужасный» на «неприятный» и посмотрите, изменится ли что-нибудь.

## **Подумайте о том, как вы думаете**

В катастрофическом состоянии вы, вероятно, сосредоточиваетесь на том, что вас беспокоит, и не анализируете свои мысли. Если вы обнаруживаете, что катастрофизируете, подумайте о своем мышлении.

Поскольку катастрофизация добавляет к ситуации негативный смысл, вы можете смягчить свои мысли, удалив его. Это можно сделать, начав с общего утверждения о последствиях тревоги в настоящий момент, и затем спросить себя, что произойдет дальше. Подход «а что дальше?» поможет ослабить катастрофическое мышление.

Предположим, вы не сдали важный экзамен. Вы можете сказать себе, что это полный крах. Вы можете предположить, что люди, которые узнают об этой неудаче, будут убегать от вас, как будто у вас заразная болезнь. Но верно ли хоть что-то из этого?

Возьмем общее утверждение «Это полный крах». Если вы говорите себе это, то можете подвергнуть сомнению свое мнение, спросив: «А что дальше?» Вы можете сделать вывод: «Я буду несчастным». А что дальше? «Вероятно, я вернусь к нормальной жизни». А что дальше? Вы можете сделать вывод: «Я все выучу и буду сдавать экзамен еще раз». Если практический результат в том, что вы снова будете сдавать экзамен, то почему бы сразу не перейти к этому решению, обойдя катастрофическую часть процесса?

## **Работа с руминацией**

Вы можете тратить время, думая о прошлом и о том, что могло бы произойти, что вы сделали неправильно и в чем ошиблись. Вы думаете о том, насколько вы несчастны, что с вами не так и почему вы не можете измениться. Вы думаете о том, что не так с другими и почему они должны измениться. Вы думаете о том, что не так с миром и почему он должен измениться. Когда вы чувствуете себя пойманным в ловушку этого монолога, вы все больше узнаете о том, что вас беспокоит, и совсем мало о том, как избавиться от привычки к

руминации. Можно ли разорвать этот порочный круг?

## **Выход из лабиринта руминации**

Навязчивые мысли – это главная проблема, обычно возникающая при тревоге и депрессии (Olatunji et al., 2013). Если вы оказались в петле руминации, то можете использовать свои навыки самонаблюдения, чтобы ослабить этот процесс.

**Посмотрите на свои мысли со стороны.** Безоценочно *наблюдайте* (что происходит), *определяйте* (что является руминацией, а что нет) и *измеряйте* (частота, интенсивность, длительность) свои навязчивые мысли. Это исследование может помочь смягчить руминацию и беспокойство.

**Вместо того чтобы считать стакан наполовину пустым, исследуйте, что находится в другой половине.** Мир руминации наполнен различными «мог бы», то есть тем, что вы могли бы сделать, или сказать, или подумать. Уравновесьте их воспоминаниями о том, что вы действительно сделали и чем вы довольны.

**Размышляйте над проблемами, с которыми сталкиваетесь.** Вы можете помочь себе, задавая продуктивные вопросы и находя объективные ответы. Каковы факты в этой ситуации? Каковы ваши варианты? Как вы собираетесь реализовать наилучший вариант? Задавая продуктивные вопросы и отвечая на них, вы, вероятно, лучше реализуете самые многообещающие варианты.

**Действуйте здесь и сейчас.** Колебание между печаль-

ными воспоминаниями и ожиданием пугающих событий отвлекает от настоящего момента. Прямо сейчас вы ни в чем не виноваты, поскольку чувство вины отражает прошлое. Прямо сейчас нет никаких страшных событий, поскольку тревога касается будущего. Если вам больше не о чем думать, просто посмотрите на тыльную сторону ладони. Вы видите именно то, что происходит прямо сейчас. Не слишком страшно, не так ли?

## Развитие уверенности в себе

Преодолевая тревогу, вы можете научиться противостоять несчастьям. Эти навыки можно применить для использования позитивных возможностей и решения важных задач, таких как поиск отличного партнера, открытие бизнеса или отстаивание своих прав, когда с вами обходятся несправедливо. Осознавая ошибочные тревожные мысли и избегающие колебания, которые приводят к прокрастинации, вы не будете упускать возможности. Вы развиваете *уверенность в себе*, когда чувствуете ответственность за самого себя и за события вокруг вас, на которые вы можете повлиять.

Будучи уверенным в себе, вы осознаете, что вы хозяин своей жизни. Вы не требуете, чтобы мир изменился для вас, и вам не нужно, чтобы он изменялся. Вы воспринимаете жизнь и ситуации такими, какие они есть. Вы управляете действиями с помощью продуктивных намерений. Когда

возникают неопределенные ситуации, вы решаете, какие из них заслуживают изучения. Вы позволяете себе жить с напряжением, которое является естественной частью жизни. С такой – более мягкой, но более сильной точки зрения – вам легче получить доступ к психологическим ресурсам, чтобы ослабить, обойти или взять под контроль свои страхи, тревоги и конфликты. Вы лучше подготовлены к отстаиванию своих интересов.

## **Проявите реалистичный оптимизм**

Активно преодолевая паразитические тревоги и страхи, вы можете развить *реалистичный оптимизм*, то есть веру в то, что вы можете применить свои таланты для создания более светлого будущего, решая сегодняшние проблемы сейчас. Вы готовы увидеть возможности и принять вызовы. Вы также знаете о реальной угрозе или опасности, когда сталкиваетесь с ней. Вы мотивированы, чтобы побеждать, но также чтобы попробовать другие способы, когда оказываетесь в тупике. Как реалистичный оптимист вы понимаете, когда перед вами каменная стена или когда вы можете сделать что-то, чтобы склонить чашу весов в вашу пользу.

Рассмотрим вопрос: можете ли вы продуктивно организовывать, регулировать и направлять свои действия, чтобы исследовать наиболее изнурительные паразитические тревоги и страхи, а также бороться с ними и преодолевать их? Если вы полагаете, что способны искренне прилагать усилия к

этому, то вы оптимистичный реалист и сможете взять себя в руки.

## **Используйте интеллект, находчивость и волю**

Для совершенствования навыков самонаблюдения вы можете применять три мощных способности – интеллект, находчивость и волю, – чтобы нейтрализовать паразитические тревоги или страхи. Вы можете пользоваться интеллектом, чтобы распознавать опасности и избегать их до того, как они появятся. С помощью находчивости вы можете найти новый способ пережить несчастья. Ваша воля к жизни может иметь главное значение.

Наличие высокой цели – это может быть жизнь ради семьи или выполнение важной жизненной миссии – значительно улучшает ваши шансы на выживание в опасных обстоятельствах. Такая цель повышает устойчивость к чрезвычайному эмоциональному дискомфорту. Если вы цепляетесь за дерево, попав в бурный поток, то ваша воля к жизни может иметь большое значение. Однако намного чаще происходят незначительные стрессовые события.

Когда вас одолевают тревоги и страхи, вы не теряете интеллект, находчивость или волю, но иногда можете неправильно применять эти ценные способности. Вы используете интеллект, чтобы придумывать оправдания. Вы находите изобретательные способы избежать дискомфорта, вызванного страхом. Вы заставляете себя избегать страхов. К счастью,

вы можете научиться ставить под сомнение оправдания, терпеть стрессы и придумывать новые способы справиться со страхом.

## **Полезный совет: пусть обезьяна сама о себе позаботится**

Психотерапевт из Атланты, писатель и скульптор Эд Гарсия предлагает креативный способ найти место для обезьяны тревоги, сидящей на вашей спине.

«У меня был клиент с тревогой, вызванной страхом перед полетами. Ему казалось, что тревога – это обезьяна, сидящая у него на спине, и он никак не мог от нее избавиться. Каждый раз, когда он пытался забронировать билет на самолет, эта обезьяна удерживала его изо всех сил. Ему никогда не удавалось купить билет.

Я посоветовал ему в следующий раз, когда он будет заказывать билет, купить два билета. Один для себя и один для обезьяны. Когда он выздоровел после моего совета, я объяснил это тем, что всякий раз, когда человек принимает страх и сосредоточивается на том, что он хочет делать, несмотря на то, как он себя чувствует, тревога обычно становится управляемой. Что будет делать обезьяна, когда вы возьмете ее с собой? Ничего! В следующий раз, когда ему нужно было лететь на самолете, он не купил билет для обезьяны. Он незаметно пронес ее на борт».

## **ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ**

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

**Каковы три главные мысли этой главы?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?**

- 1.
- 2.
- 3.

**К чему приводят эти действия?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?**

- 1.
- 2.
- 3.

## Глава 5

# Нейтрализация двойных проблем

Вы когда-нибудь чувствовали, что попали в крутящуюся дверь тревоги, которая усиливается? Если это так, то у вас могут быть *двойные проблемы*, когда вы из одной проблемы делаете две или больше.

Вот как работают двойные проблемы. У вас есть проблема, например, новые и неясные физические симптомы. У вас серьезные основания для тревоги, и вы должны пойти на прием к врачу. Это достаточно плохо. Первый слой дополнительных проблем возникает, когда вы слишком много читаете о разных симптомах и приходите к выводу, что у вас страшная болезнь. Затем вас начинает беспокоить то, что вы слишком много беспокоитесь. Вы обвиняете себя в том, что беспокоитесь. Поскольку вы обвиняете себя, вы сердитесь на себя. Вы начинаете думать: «Я должен избавиться от этого чувства, я должен избавиться от этого чувства», – и можете усилить те чувства, которых хотите избежать. Как несложно догадаться, это преувеличение проблемы может перерасти в катастрофизацию.

## **Осознание мыслей, создающих двойные проблемы**

Двойные проблемы принимают различные формы, включая боязнь страха, чувство беспомощности перед чувством беспомощности и панику из-за перспективы запаниковать. Альберт Эллис (Ellis, 2000) описывает это как вторичное беспокойство, когда вы наслаиваете одну проблему на другую.

Вот примеры мыслей, создающих людям двойные проблемы.

*Я убиваю себя своими страхами.*

*Я должен сейчас же прекратить чувствовать тревогу.*

*Я больше не могу выдержать страх.*

*Это чувство ужасно. Я больше не могу его терпеть.*

*Я не могу измениться.*

*Я живу в аду.*

*Я схожу с ума.*

## **Разрыв порочного круга двойных проблем**

Двойные проблемы обычно включают два или больше из следующих пяти состояний: преувеличение проблемы, чрезмерное обобщение, неотложность, беспомощность и пассивность, а также круговое мышление. Хотя эти состояния, как

правило, отмечаются в различных сочетаниях, вы можете исследовать их все вместе и заниматься каждым в отдельности. Изменяя основное состояние, можно одновременно улучшить другие, с ним связанные.

## **Преувеличение проблемы**

При преувеличении проблемы вы слишком сосредоточиваетесь на пугающей ситуации или напряжении. Например, если тревога не дает вам заснуть, у вас будет множество двойных проблем: вы станете беспокоиться о том, что на следующий день будете чувствовать усталость, а также пытаться заснуть и обвинять себя в напряжении и неспособности это сделать. Вам лучше принять тот факт, что у вас тревога. И даже если вы не заснули, вы все же можете провести ночь спокойнее, чем если будете лежать и переживать из-за того, что не спите.

## **Чрезмерное обобщение**

Чрезмерное обобщение – это слишком общий вывод. Двойные проблемы могут говорить о чрезмерных обобщениях, когда вы говорите себе: «Я не могу измениться» или «Я всегда буду бояться». Если у вас нет хрустального шара, то откуда вы знаете, что эти предсказания осуществляются?

## **Неотложность**

Двойные проблемы предполагают неотложность, например: «Я должен сейчас же остановить тревогу». В этом высказывании очевидна непереносимость напряжения. Однако уточняющий вопрос может переключить внимание. Спросите себя: «Что самое худшее может произойти, если я сейчас же не прекращу чувствовать напряжение?» Среди различных возможных ответов есть один разумный: вероятно, в следующую минуту вы будете испытывать тревогу и переживать то, что переживаете сейчас.

## **Беспомощность**

Беспомощность – это убеждение, что вы ничего не можете сделать с данной ситуацией. Иногда это действительно так. Например, вы можете хотеть быть центральным игроком в команде Национальной футбольной лиги, но весите только 60 килограммов. С другой стороны, убеждение в неспособности измениться заслуживает повторного рассмотрения. Такие убеждения могут быть изменены благодаря новой информации и опыту. Можете ли вы вспомнить случаи, когда вы что-то улучшали в своей жизни?

## **Круговое мышление**

В большинстве случаев при двойных проблемах мысли

ходят по кругу. Например: «Поскольку я не могу измениться, мои страхи останутся со мной навсегда. Поскольку мои страхи будут продолжаться вечно, я не смогу измениться». Вот еще один пример: «Тревога – это ужасное чувство, и, поскольку я чувствую себя ужасно, тревога – это ужасно». Вы можете выйти из круга двойных проблем, взглянув на каждую из них как на предположение. В первом из приведенных выше примеров фраза «я не могу измениться» – это предположение. Во втором примере предположением является утверждение «страхи останутся со мной навсегда».

### **Полезный совет: придумайте для тревожащей вас поездки счастливый конец**

Доктор Джудит Бек – президент Института когнитивно-поведенческой терапии Бека, соавтор книги «Когнитивно-поведенческая терапия» и автор книги «Рабочая тетрадь по уменьшению веса с помощью диеты». Она дает совет, как прекратить беспокоиться.

«Многие люди с проблемами тревоги активно фантазируют. Когда они думают о пугающем результате, то часто видят перед своим мысленным взором какой-либо образ. Например, если вы думаете: „Что, если мой ребенок попадет в автокатастрофу?“, вы можете представлять, как его автомобиль сносит ограждение, съезжает в кювет и врезается в дерево.

Когда вы чувствуете тревогу, спросите себя, представляете ли вы негативный результат, который маловероятен. Если это так, измените этот образ на более реалистичный. Представьте, что вы режиссер короткометражного фильма. Спросите себя: «Как я хочу представить себе концовку этого сценария?» Например, вы можете снова увидеть сына за рулем, но он едет по шоссе, съезжает с него и приближается к дому. Изменение образа уменьшит тревогу».

## Тренировка ума

Карл Поппер (Popper, 1962) пишет, что, если утверждение не может быть проверено и *фальсифицировано* (то есть будет доказано, что оно неверно), то к нему стоит относиться скептически. Например, вы можете полагать, что ангелы танцуют на булавоочных головках, но как подвергнуть это убеждение проверке, чтобы понять, можно ли его фальсифицировать? Такая проверка невозможна, потому что это выдумка.

Обычно легко фальсифицировать круговые мысли при двойных проблемах. Утверждение «Моя тревога будет продолжаться вечно, потому что я не могу измениться, и, поскольку я не могу измениться, тревога будет продолжаться вечно», – это предположение, а не факт. Для того чтобы должным образом его проверить, вам следует найти исключения для этого утверждения. Для начала вы можете дать определение ключевым словам. Что значит «измениться»?

Что значит «не могу»? Что значит «вечно»? Когда ключевые слова в круговом утверждении определены, вам будет проще прекратить круговое мышление при двойных проблемах, видя свои ошибки и крайности.

Все ли формы кругового мышления иррациональны? Нет! В некоторых случаях круговые мысли могут не поддаваться фальсификации: «Моя внешность меняется, поскольку я становлюсь старше, и, поскольку я становлюсь старше, моя внешность меняется». Кроме того, не все страхи являются вымышленными, например, чувство страха, если кто-то угрожает вам ножом.

## **Упражнение: фальсификация круговых мыслей при напряжении**

Пошагово исследуйте петлю кругового мышления при двойных проблемах.

---

1. Опишите основное круговое утверждение, связанное с напряжением (слова, которые вы говорите себе):

---

2. Найдите и дайте определение ключевым словам в утверждении:

---

3. Найдите преувеличения, которые могут усиливать напряжение:  
Найдите исключения для убеждений, преувеличивающих напряжение:

---

4. Найдите чрезмерные обобщения:  
Найдите исключения для чрезмерных обобщений:

---

5. Опишите результаты своих усилий по фальсификации:

---

В основе большинства человеческих страданий лежат ошибочные мысли. Способность остановиться и обнаружить ошибочные мысли поможет вам избежать страданий.

## **Семь способов избавиться от двойных проблем**

Вот семь советов для уменьшения ненужных страданий и развития уверенности в себе. В качестве бонуса вы можете дать себе баллы за каждый совет, который вы уже знаете или можете принять.

**Признайте тревожные мысли.** Если вы можете признать, что преувеличение значения события ухудшает ваше состояние, и полагаете, что можете избавиться от этих крайних мыслей, дайте себе один балл.

**Отделите стрессовые мысли от адекватных.** Вы можете делать трагедию из пустяков. Именно так начинаются двойные проблемы. Можете ли вы отделить настоящие проблемы от проблем, когда вы наслаиваете одно страдание на другое? Если вы способны провести это различие, дайте себе один балл.

**Сосредоточьтесь на когнитивных триггерах.** Мысли о тревожной ситуации могут вызвать эмоциональные страдания. Является ли ваше расстройство результатом убеждения, что вы не можете управлять событиями, которыми, на ваш взгляд, вы должны управлять? Бойтесь ли вы собственных

чувств? Если вы можете увидеть связь между расстраивающими мыслями и усилением неприятных эмоций, то дайте себе один балл.

**Ищите ложные атрибуции.** Находите ли вы обычно какое-нибудь объяснение внутреннему напряжению, когда не происходит ничего заметного или значимого? Обнаружив такие атрибуции, вы можете использовать это знание в качестве сигнала для принятия быстрых корректирующих мер. Вы можете дать себе один балл за это достижение.

**Классифицируйте тревожные мысли.** Тревожные мысли принимают различные формы, такие как преувеличения и мысли о беспомощности. Классифицируя мысли, вы сможете уменьшить преувеличение или чувство беспомощности. Дайте себе один балл, если вы способны обнаружить бесполезные мыслительные процессы.

**Понизьте драматизм.** Вы можете сами создать себе неудобства, например, забыть пароль. Преувеличивая значение этих неудобств, вы можете использовать более сильные выражения, чем того требует ситуация, например: «Я не вынесу этого». Вместо этого опишите событие в конкретных понятиях: «Мне не нравится, когда я забываю пароль, и я предпочел бы, чтобы этого не происходило». Вы можете дать себе один балл за смягчение выражений.

**Признайте необходимость работы.** Хотя вы можете быстро увидеть паттерн тревоги, ее успешное преодоление обычно требует знаний, времени и работы. Если вы можете

признать это, дайте себе один балл.

Что означают все эти баллы? Они указывают на то, что вы находитесь на пути к уменьшению двойных проблем.

## Упражнение: ежедневная проверка двойных проблем

Если вы оказываетесь в ловушке двойной проблемы, скопируйте следующий бланк и используйте его как минимум три недели, чтобы ежедневно проверять наличие у себя двойных проблем. Используйте этот список для проверки полученных советов.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Признайте тревожные мысли							
Отделите стрессовые мысли от адекватных							
Сосредоточьтесь на когнитивных триггерах							
Ищите ложные атрибуции							
Классифицируйте тревожные мысли							
Понизьте драматизм							
Признайте необходимость работы							

Отмечая пункты, вы получите двойную пользу. Прежде всего, вы будете испытывать меньше двойных проблем. Вы также сможете увидеть свои успехи. Это

даст вам преимущество.

## **ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ**

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

**Каковы три главные мысли этой главы?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?**

- 1.
- 2.
- 3.

**К чему приводят эти действия?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?**

- 1.
- 2.
- 3.

## Глава 6

# Тренировка самоэффективности для преодоления тревоги

Как успешные люди справляются с проблемами и преодолевают трудности? Их действия выражают то, что они думают о своих способностях. Это называется *самоэффективностью*, или убеждением, что вы способны организовывать, регулировать и направлять свои действия, чтобы научиться решать проблемы (Bandura, 1997). Трудно переоценить важность самоэффективности для преодоления тревоги.

Самоэффективность играет центральную роль в уменьшении тревоги (Benight & Bandura, 2004).

Постоянство в использовании эффективных мер против тревоги – это способ научиться управлять страхом и повысить уровень само-эффективности (Bandura, 1999).

Вы с большей вероятностью будете двигаться в позитивном новом направлении, если сможете объяснить изменение собственными усилиями, а не лекарствами, судьбой или удачей.

«Самоэффективность – это главный фактор поведения, однако только когда присутствуют надлежащие стимулы и необходимые навыки» (Feltz, 1982).

Вы можете повысить самоэффективность, собирая информацию, осваивая новый опыт, подражая эффективным

действиям других, реагируя на убеждение и формируя другие психологические и эмоциональные реакции. Когда вы собираете новую информацию, вы узнаете о механизмах тревоги и о том, как принимать корректирующие меры. Освоение нового опыта означает пошаговое привыкание к страху и поощрение себя за каждое существенное достижение. Подражание подразумевает наблюдение за тем, что делают другие люди для преодоления тревоги; мы учимся посредством подражания, и вы можете быть склонны копировать то, что видите. Вам также может помочь поддержка друга. Он может не только ободрять вас, но и быть рядом, когда вы сталкиваетесь со страхом.

Если у вас был неудачный опыт в конкретной ситуации, например при публичном выступлении, возможно, вы недостаточно развили самоэффективность в этой области. Но вы можете сформировать другие психологические и эмоциональные реакции, изучая новые способы интерпретации своего опыта. Например, начать рассматривать преодоление тревоги при публичных выступлениях как проблему, а не угрозу.

## **Структурированный подход к управлению тревогой и страхом**

Предпринимая действия для уменьшения тревоги, вы повышаете самоэффективность, которая, в свою очередь,

уменьшает стресс. Структурированный подход эффективен практически при любой форме тревоги. Мы возьмем в качестве примера тревогу при публичных выступлениях, так как это одна из наиболее распространенных форм социальной тревоги. У этого плана повышения самоэффективности шесть этапов: анализ проблемы, формулировка задачи, постановка целей, планирование действий, реализация плана и оценка своих действий.

## **Анализ проблемы**

Страх перед публичными выступлениями основан на негативных ожиданиях, тревоге о том, что вас будут оценивать, чувстве неловкости и страхе перед отвержением. Вероятно, вы сосредоточиваетесь на своих неудачах в прошлом и преувеличиваете их (Cody & Teachman, 2011). Эти негативные воспоминания помогают поддерживать тревогу.

Анализ тревоги при публичных выступлениях можно начать с исследования когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов тревоги, которое покажет, какие дисфункции можно исправить. Вот четыре области, в которых следует проводить когнитивный, эмоциональный и поведенческий анализ страхов.

**Какие внешние ситуации могут активизировать тревогу и страх?** Внешним событием может стать задание произнести речь, возможность задать вопрос или задача поговорить с людьми на собрании.

**Какие мысли об этих ситуациях усиливают тревогу и страх?** Мысли текут непрерывно, как Амазонка. Вы практически всегда думаете о чем-то. (Попытайтесь прекратить думать в течение следующих пяти минут и посмотрите, что из этого выйдет.) Подумайте о своих мыслях. Вы слышите, как говорите себе что-нибудь вроде: «Опозориться было бы ужасно», когда собираетесь выступить перед людьми?

# 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.