



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Как понять, что вы попали в ловушку самоутешения?	11
Как пользоваться этой книгой	13
Новый взгляд на проблему подарит вам свободу	14
Глава 1. Полной уверенности не существует	16
Почему иногда удается действительно успокоиться, а иногда нет	17
Когда самоутешение не помогает.	31
Самовнушение в контексте непродуктивного самоутешения	34
Глава 2. Как внутренние голоса заманивают в ловушку самоутешения и помогают из нее освободиться.	38
Голоса, звучащие в нашем сознании	38
Как выглядит диалог Беспокойного Голоса и Голоса Ложного Спокойствия.	41
Поиск ложного спокойствия с помощью других людей	46
Как устроена ловушка самоутешения.	49
Схема цикла самоутешения	56
Глава 3. Знай свою ловушку.	59
Не навреди.	61
Вечные гарантии.	72
Прочь сомнения	88
Не подведи	101
Еще несколько слов о распознавании ловушек	114
Глава 4. «А ты уверен?» Психология и биология неуверенности.	116
Уверенность — это ощущение, а не факт	116
Сенсибилизация и ловушка самоутешения.	119
Как возникает ложная тревога.	120
Тревожное мышление	121
Миндалевидное тело и ложная тревога	124



Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ НАВЕРНЯКА

Как связаны возбуждение и тревога	126
А как насчет обдуманного риска?	128
Факторы чувствительности	130
Глава 5. Спасительное бездействие. Четыре этапа осознанного освобождения из ловушки самоутешения	135
Готовность к изменениям	136
Что такое осознанное бездействие.	143
Четыре этапа осознанного терапевтического бездействия	145
Каких результатов ожидать от метода.	154
Глава 6. Сбросить оковы: повседневная практика терапевтического бездействия	158
Намеренная практика	159
Эффективное запланированное погружение	160
Примеры формулировок мыслей для практики погружения	164
Как долго должно длиться каждое погружение?	166
Варианты организации намеренной практики	167
Отказ от самоутешения при содействии других людей	170
Найти и уничтожить	173
Глава 7. Преодоление препятствий на пути к выздоровлению.	175
Более сложные препятствия.	184
Глава 8. Преимущества примирения с неизвестностью: достаточная уверенность как норма жизни	192
Доверие к себе	195
Без неуверенности не бывает творчества	196
Жить счастливо, несмотря на то что плохое случается и мы все умрем	197
Вера, сомнения и неуверенность	199
Выздоровление наступает постепенно.	200
Благодарности	203
Библиография	205



ВВЕДЕНИЕ

Бенджамин Франклин однажды остроумно заметил: «В этом мире непредсказуемо все, кроме смерти и налогов».

Насчет смерти, безусловно, трудно с ним не согласиться, однако в мире все же есть места, где не платят налоги. Но если серьезно, ответьте себе на вопрос: в чем на самом деле можно быть уверенным? Откуда вам знать, что завтра вашу жизнь не разрушит авария или болезнь? Можете ли вы знать наверняка, что не просмотрели в своей работе какую-то ошибку, чреватую проблемами? Можете ли вы гарантировать своему партнеру любовь на всю жизнь? И, наконец, точно ли вы уверены, что весь окружающий мир действительно реален, а не является сном или порождением какой-то неведомой компьютерной программы?

Согласитесь, ваша уверенность во всем этом не может быть обоснованной.

Мы все хотим поступать правильно, но можно ли быть до конца уверенными в том, что наши действия, эмоции и мотивации уместны и этичны?

Конечно, нет — на самом деле ничего нельзя гарантировать, поэтому большинству из нас для спокойствия вполне достаточно иллюзии уверенности в будущем.

Однако иногда потребность быть полностью уверенными в чем-то становится навязчивой идеей. Поскольку вы



читаете эту книгу, скорее всего, вам это известно не понаслышке. Вы остро ощущаете эту свою потребность, и у вас есть ряд ритуалов, которые помогают, как вам кажется, ее удовлетворить, — вы все перепроверяете, привлекаете к этому других людей, снова и снова убеждаетесь, что все в порядке, и вам становится спокойнее, хоть и ненадолго. Вы становитесь очень мнительными: например, вам в голову приходит какая-то нехорошая мысль, и вы тут же начинаете переживать, не предчувствие ли это или какое-то тайное желание, — и возникает потребность убедить себя, что это не так. Или, допустим, вас подводит память, и вы мучительно пытаетесь восстановить какой-то важный момент; или появляется сомнение, которое кажется обоснованным, и вы не можете от него отмахнуться, — во всех подобных случаях вы зацикливайтесь на попытках убедиться, что все в порядке.

Эта книга — о том, как перестать компульсивно перепроверять, пытаясь добиться непоколебимой уверенности; она поможет вам обнаружить свои, как очевидные, так и совсем не очевидные, попытки удовлетворить свою *потребность в полной уверенности*.

Если у вас есть привычка сразу представлять самые худшие последствия чего угодно, а потом тратить огромное количество времени и сил на попытки убедить себя, что ничего плохого не случится, перебирая подробности совершенных поступков, размышляя о чистоте своих намерений, мыслей и действий — с целью убедить себя, что поступили правильно, — то можно с уверенностью сказать, что у вас страх неизвестности. Можно обратиться за подтверждением чего-нибудь к другим людям либо успокоить себя мантрами вроде: «Такого никогда не случится», «Уверен, что я обо всем позаботился», «Все было совсем не так» или «Все не может быть насколько плохо» — и вы почувствуете, как страх немного отступает, и даже ощутите спокойствие. Но это продлится недолго. Вопрос «А это



точно?» вскоре снова принимается мучить вас, возвращая тревогу, чувство вины и отчаяния, порождая новые вопросы, на которые надо срочно ответить, чтобы хоть немного успокоиться. Цикл повторяется раз за разом, и вы застреваете в этом замкнутом круге.

Мы называем такую компульсивную потребность в самоутешении *ловушкой самоутешения*.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ПОПАЛИ В ЛОВУШКУ САМОУТЕШЕНИЯ?



Вспомните, как часто вы находите себя в следующих ситуациях:

- Не можете остановиться, проверяя и перепроверяя что-либо.
- Определенные вещи в вашей жизни вам нужно знать «навверняка», а неизвестность сводит вас с ума.
- Вас мучают сомнения, и вы не можете от них отмахнуться.
- Снова и снова прокручиваете в голове мысли о том, что случилось, могло или еще может случиться.
- Довольствуетесь «пустыми» заверениями (когда вас успокаивает человек, который уверен в чем-либо не больше, чем вы).
- Постоянно «сверяетесь» с интернетом, друзьями и членами семьи, коллегами и наставниками.
- Все время прислушиваетесь к своему телу — все ли с ним в порядке?
- Постоянно проверяете электронную почту, сообщения и звонки.
- Практически не способны перестать проверять, закрыта ли дверь и выключены ли электроприборы.



- Подолгу объясняете себе, почему не стоит беспокоиться.
- Снова и снова спрашиваете мнения других о волнующем вас вопросе.
- Раздражаете окружающих чрезмерными извинениями и неспособностью отпустить ситуацию.
- Не можете заснуть, анализируя или планируя что-либо с целью унять беспокойство по этому поводу.
- Ведете бесконечные бесплодные дискуссии с самими собой.
- Не можете принять решение, поскольку никакие способы самоутешения не обеспечивают вам достаточной уверенности в нем.
- Часто ищете какой-то последний факт в пользу того или иного решения или выбора — и, найдя, понимаете, что его все-таки недостаточно.

Если вам знакомо хотя бы одно из этих состояний, эта книга для вас!

Если вы снова и снова обращаетесь за подтверждениями к себе, своим друзьям и другим «экспертам» (включая интернет), но это вам не помогает, значит, вы попали в ловушку самоутешения. По данным множества исследований, потребность знать все наверняка — проблема, возникающая при столкновении с неизвестностью, — это основная причина стрессов и тревожных расстройств.

Потребность в полной уверенности представляет двойную проблему: во-первых, полная уверенность невозможна, а во-вторых, потребность ее обрести может отнимать массу сил и времени и даже причинять страдания. Она лишает ощущения свободы, способности принимать большие и маленькие решения и отравляет жизнь постоянными сомнениями.

И, как вы наверняка уже давно убедились, попытки унять сомнения совершенно бесполезны и не приносят



желаемого облегчения — даже наоборот, лишь усиливают стресс и беспокойство.

Эти попытки так неэффективны потому, что вы идете по неверному пути: невозможно победить сомнения, стараясь уменьшить их обоснованность, — и на самом деле, как бы странно и противоречиво это ни звучало, чем больше вы стараетесь себя успокоить, тем *сильнее* беспокоитесь. Настоящим решением проблемы может стать лишь принятие факта *неизвестности* и доверие к жизни.

То есть все способы самоутешения, к которым вы прибегаете сейчас, заводят вас в тупик, и, чтобы получить другой результат, нужно пойти в другом направлении.

Из этой книги вы узнаете, как изменить свое отношение к тревоге и сомнениям, научитесь доверять себе и принимать вероятность того, что вы совершили ошибку и результат ваших действий будет неидеален. Может быть, сейчас это покажется невозможным, но, получив нужную информацию и изменив свое отношение к неопределенности, вы увидите, что это вполне реально, и научитесь не поддаваться нездоровому стремлению к полной уверенности во всем.

Помните, что знание — сила. Надеемся, что знания, которые вы почерпнете из этой книги, придадут вам сил для освобождения от ненужных тревог.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ



Из этой книги вы узнаете, что такое самоутешение и каковы его ограничения. Стремясь все знать наверняка, вы изо всех сил избегаете любой неопределенности, несмотря на то что в глубине души сознаете, что избежать ее невозможно, — поскольку столкновение с ней кажется невыносимым. Решение этой проблемы потребует времени и усилий, но постепенно вам будет становиться легче.



Первая и вторая главы будут посвящены самоутешению — речь пойдет о том, почему оно иногда помогает, а иногда нет и каков вообще механизм его действия. В третьей и четвертой главах будут описаны разные ловушки самоутешения, а также психологические и биологические механизмы, лежащие в их основе. Глава пятая посвящена полному изменению отношения к неопределенности, а шестая, седьмая и восьмая главы позволят вам закрепить новоприобретенные позиции на практике, учась встречать свои страхи лицом к лицу, и преодолевать возможные препятствия на пути к освобождению из ловушек самоутешения.

Эту книгу лучше читать с начала до конца, не нужно сразу заглядывать в последние главы, ведь цель этого труда — сформировать у вас новый взгляд на свою потребность избегать неизвестности. Кроме того, многие из вас, возможно, даже не осознают, что находятся в ловушке самоутешения, либо осознают самую очевидную из них, не замечая нескольких других, выраженных менее ярко: это может быть чрезмерная осторожность, склонность к излишнему анализу, потребность *все выяснить* и даже просто страх, а также неврозы и зависимости. Проблемы с памятью, ревность, ипохондрия, повышенная тревожность — все это тоже связано с потребностью в уверенности. В этой книге вы найдете множество примеров из нашей клинической практики, которые помогут вам определить, в чем и как выражается у вас стремление к самоутешению.



НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ПОДАРИТ ВАМ СВОБОДУ

Главное, что причиняет человеку страдания при столкновении с неопределенностью, — это попытка устранить эту неопределенность, стараясь подстраховать-



ся где только можно. Однако возможности для подстраховки ограничены, и понимание этих границ поможет вам жить гораздо более полноценной жизнью, не беспокоясь там, где это бессмысленно. Мы покажем вам, что именно *попытки бороться* с неопределенностью, а не *сам факт* неопределенности создают большинство проблем, — и поможем снять с себя это тяжелое бремя.

1

ГЛАВА



ПОЛНОЙ УВЕРЕННОСТИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Порой, когда вас мучают сомнения, вы просите кого-нибудь их развеять — и это помогает! Однако иногда неуверенность в правильности того или иного решения настолько велика, что любых заверений в том, что все будет хорошо, оказывается недостаточно.

Впрочем, в большинстве случаев это не вызывает навязчивой потребности знать наверняка. Так откуда же она берется в иных ситуациях? Чтобы ответить на этот важный вопрос, для начала нужно разобраться, что такое нормальное самоутешение. В этой главе мы расскажем о существенной разнице между полезным и вредным самоутешением, которое в первом случае работает, а во втором заманивает вас в ловушку.



ПОЧЕМУ ИНОГДА УДАЕТСЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УСПОКОИТЬСЯ, А ИНОГДА НЕТ



Вы наверняка замечали, что попытки себя успокоить имеют разный результат. Например, вы узнаете, что ваш сосед только что купил машину по очень выгодной цене, и внезапно вас начинают мучить сомнения, что вы при покупке своей несколько переплатили. Вы посещаете несколько веб-сайтов и выясняете, что сильно дешевле вы бы не нашли, — и ваша проблема решается.

Вот еще несколько примеров: вы выбираете, что надеть, и пытаетесь определить, насколько хорошо выглядите, — рассматриваете себя со всех сторон в зеркале, сокрушаетесь о лишних килограммах, но в итоге убеждаете себя, что все не так уж плохо, выходите на улицу и больше не думаете об этом. Или, допустим, вам показалось, что вы забыли оплатить какой-то счет, — это легко проверить и перестать беспокоиться.

Все это довольно тривиальные примеры, но самоутешение бывает эффективно и в более серьезных ситуациях. Мы, авторы этой книги, много лет занимаемся лечением тревожных расстройств, и к нам на прием часто приходят пациенты, напуганные пережитой панической атакой. При этом врачи уже сообщили им, что со здоровьем у них все в порядке, просто они страдают от повышенной тревожности, — и мы подтверждаем, что они не умирают, у них не сердечный приступ и не рак, они не сходят с ума. Мы успокаиваем их, называя то, что произошло, своим именем — панической атакой, и объясняем, что это такое, каковы причины этого и почему это не опасно. Пациенты сразу чувствуют облегчение — зачастую вместе с этим заканчиваются их панические атаки — и привыкают не бояться ощущений тревоги и



страха; через несколько недель после начала терапии они, как правило, сообщают, что им стало «гораздо лучше».

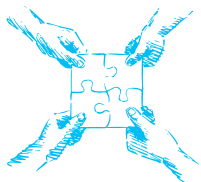
Однако бывают пациенты, которым эта стандартная схема успокоения не помогает. Они тоже приходят к нам после серии панических атак, и их врачи тоже убедили их, что никакого серьезного заболевания у них нет. Мы снова подтверждаем, что корень проблемы в повышенной тревожности, это панические атаки, и они не опасны, — но пациента это не успокаивает: всякий раз, когда у него начинается колотиться сердце и возникают другие странные ощущения, он бежит к врачу, чтобы тот подтвердил, что все нормально. Лечение дается им с трудом, начинаются новые панические атаки, лишь усиливающие беспокойство, и их не перестают мучить сомнения: «А откуда мне знать наверняка, что это не сердечный приступ? Мне нужно выслушать еще одно (а потом еще одно) мнение». Панические атаки продолжаются, и они так и бегают от врача к врачу, от одного психотерапевта к другому, пытаюсь «точно» выяснить причину своих страданий. Надо ли говорить, что это не приносит никаких положительных результатов?

А вот еще один пример того, как одна и та же успокаивающая информация в одном случае позволяет унять тревогу, а в другом нет. Одна пациентка доктора В. жаловалась на то, что, когда она занимается любовью, ее преследует образ ее бывшего молодого человека. Когда ей объяснили, что это незначительные симптомы обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) и на них не нужно обращать внимания и тем более их анализировать, они исчезли сами собой. Другой же пациент, молодой мужчина, был напуган навязчивыми картинками своего сексуального взаимодействия с маленьким двоюродным братом. Его настолько ужасала мысль о педофилии, что ему было недостаточно услышать, что это лишь «побочные эффекты» ОКР, — он избегал общения с детьми, молился о



спасении своей души и постоянно искал подтверждения тому, что он не педофил.

Как видите, самоутешение не всегда бывает продуктивным, и важно понимать, почему это так.



Продуктивное самоутешение

Продуктивное самоутешение связано с освоением информации: поиском ее в интернете или выяснением мнения специалистов в интересующей области — таким образом вы больше узнаете о том, что вас беспокоит, какие возможны результаты тех или иных действий, — и все это помогает вам принять оптимальное решение. Неведение — богатая почва для беспокойства, но знакомство с фактами отлично решает эту проблему.

Продуктивное самоутешение снижает тревогу, поскольку позволяет либо решить проблему, либо принять то неизвестное, что выяснить невозможно. Если вы получаете информацию из заслуживающего доверия источника, вам не нужно снова и снова подтверждать ее, и с ее помощью эффект самоутешения длится долго, даже если вы допускаете, что могли что-то упустить.

Порой способна полностью успокоить даже самая короткая справка: в детстве доктора С. однажды очень напугало то, что он нашел у себя все симптомы ужасного расстройства, о котором прочитал в газете, — и он испытал бы большое облегчение, если бы кто-то объяснил ему, что у него не может быть менопаузы.

Запомните: чтобы не попасть в ловушку самоутешения, лучше всего обратиться за фактами к одному, но надежному источнику.





Продуктивное самоутешение позволяет разработать план действий: например, если вы беспокоитесь, чтобы ребенок не получил доступ к вредным веб-сайтам, можете воспользоваться специальным приложением, фильтрующим информацию из интернета по содержанию. В других случаях, выяснив факты, вы застрахуете себя от неверных решений: например, если вас беспокоит состав краски, которой выкрашены стены и пол в вашем доме (нет ли там свинца), то, выяснив, что свинец перестали добавлять в краску в 1978 г., а ваш дом был построен в 1991 г., вы не станете планировать переезд. А если вас просто посетила какая-то странная мысль, можно вообще ничего не делать. Таким образом, вы либо действуете, вооружившись фактами, либо нет, даже если у вас остаются какие-то сомнения.

Один раз удостовериться, что вы не забыли ключи или ответить на письмо, — вполне нормально и достаточно успокаивает, не вызывая новых вопросов и сомнений.

Важно запомнить, что продуктивное самоутешение никогда не вынуждает вас ходить по кругу, снова и снова задаваясь теми же вопросами в разных формулировках, — оно развивает ситуацию, позволяя вам действовать.

Также нужно отметить, что продуктивное самоутешение не означает полного отсутствия беспокойства: речь скорее о том, чтобы прояснить ситуацию, найти нужную информацию и решить, что делать дальше, — даже если в итоге вы поймете, что делать ничего не нужно. Вот несколько примеров.

Тревожная мысль: «А что если боль в животе вызвана раком желудка?» Продуктивное самоутешение будет выглядеть так: сначала нужно напомнить себе, что в прошлый раз эти ощущения были связаны с незначительным расстройством, поэтому стоит подождать пару дней и посмотреть, что будет. Тем самым вы допускаете *вероятность* того, что у вас какая-то серьезная болезнь, но даете себе



время уточнить данные. Вам не нужно срочно получать подтверждение, что вы здоровы, и вы не будете сходить с ума, не получив его немедленно, — у вас есть план на ближайшие два дня, и не обязательно постоянно думать о нем.

Тревожная мысль: *«А что если я обидел своего друга?»*
Если вы боитесь, что обидели друга, самый простой способ успокоиться — это спросить его, обиделся ли он (но только один раз!). Однако нужно быть готовым принять его ответ как есть — вместе с вероятностью того, что ваш друг может сказать вам неправду из вежливости или нежелания обсуждать эту тему и вы никогда не узнаете этого наверняка. Вы должны удовлетвориться его ответом и жить дальше, не позволяя возможным сомнениям нарушать ваш покой.

Тревожная мысль: *«А что если самолет разобьется?»*
Подобная тревога легко рассеивается выяснением известного факта: самолет — практически самый безопасный вид транспорта (намного безопаснее автомобиля!). Возможно, вам также поможет твердая решимость добраться туда, куда вам нужно, несмотря на беспокойство. Таким образом, некоторая доля риска остается, но она вполне приемлема.

Еще раз хочется подчеркнуть, что продуктивное самоутешение не дает полной уверенности в чем-либо: речь скорее об оптимальном выборе в конкретной ситуации, с пониманием того, что вы не можете все предусмотреть. *Продуктивное самоутешение означает принятие решения, которое вас вполне устраивает, несмотря на остающиеся сомнения, и отсутствие острой потребности в новых доказательствах вашей правоты.*

Таким образом, продуктивно самоутешение или нет, можно определить по его *результату*, а не по *содержанию*: будучи продуктивно, оно позволяет вам действовать, *несмотря на* тревогу и неопределенность. Полная уверенность не должна быть вашей целью.



Запомните: *продуктивное самоутешение не дает полной уверенности в чем-либо, но позволяет принять оптимальное решение.*

Однако у продуктивного самоутешения есть ограничения: если, выяснив убедительные факты об авиаперелетах, вы все еще боитесь лететь самолетом, это означает, что ваш страх полетов имеет иррациональную природу и новые факты вам не помогут. Точно так же, если вас не успокоило заверение вашего друга в том, что вы его не обидели, и вы продолжаете пытаться развеять сомнения, искать новую информацию бесполезно. Такое развитие событий говорит о том, что ваша проблема не в недостатке информации, а в том, что вы попали в ловушку самоутешения.



Запомните: *если вам снова и снова нужно в чем-то убедиться, дополнительная информация не поможет.*

И если вы обнаружили себя в такой ситуации, любые попытки самоутешения становятся *непродуктивными*.



Непродуктивное самоутешение

В случае непродуктивного самоутешения вы не можете действовать и никакая информация не помогает решить вашу проблему — ее все время недостаточно. Такой цикл самоутешения может начинаться вполне невинно: например, когда вы просите друга подтвердить, что вы зря о чем-то беспокоитесь. Однако в этом



случае вы не выясняете факты, вы лишь пытаетесь снизить тревогу и страх неизвестности, ошибочно полагая, что можно успокоиться окончательно и к этому нужно стремиться.

Непродуктивное самоутешение — это попытка избавиться от дискомфорта, причиняемого беспокойством, притвориться, что все нормально и беспокоиться совершенно не о чем. Допустим, вас тревожит мысль о том, что у ребенка может быть опухоль мозга, потому что он чрезмерно раздражителен. Вы делитесь этим с соседкой, она говорит, что это маловероятно, и вы ненадолго чувствуете облегчение — как будто соседка разбирается в этом лучше, чем вы! Однако тревога неизбежно возвращается, а с ней и потребность в самоутешении. Другой пример: вы переживаете, что сделали какую-то ошибку в работе, и все время следите за выражением лица своей начальницы: если она спокойна, значит, все нормально, — и вы перестаете бояться. До тех пор, пока в голову не придет мысль, что начальница *еще* не обнаружила вашу ошибку.

Таким образом, непродуктивное самоутешение можно определить как *неудачную* попытку унять тревогу.

Запомните: *непродуктивное самоутешение создает лишь временную иллюзию уверенности.*



Умение опознавать непродуктивное самоутешение и воздерживаться от него помогает не попасть в ловушку самоутешения. В таблице ниже представлены три типа непродуктивного самоутешения: *скрытое самоутешение*, *пустые заверения* и *перепроверка*, каждый из которых представляет немного разные способы снизить уровень тревоги.



Типы непродуктивного самоутешения		
		
СКРЫТОЕ САМОУТЕШЕНИЕ	ПУСТЫЕ ЗАВЕРЕНИЯ	ПЕРЕПРОВЕРКА
Внешний источник Самовнушение	Внешний источник Самовнушение	Фактическая перепроверка (действием) Мысленная перепроверка

Скрытое самоутешение

Скрытое самоутешение — это попытка унять тревогу, не показывая другим свою потребность в этом. Оно может иметь разные формы, в том числе самовнушения, а также изощренных способов выяснить, что думают другие. Также возможно непрерывное планирование решения и анализ беспокоящей проблемы, и все это может быть привычным до автоматизма — вы можете и сами не осознавать, что пытаетесь себя успокоить.

Иногда вы ищете подтверждение тому, что нечто плохое не происходит сейчас, не происходило и не произойдет в будущем: например, пристально разглядываете лицо врача, изучающего вашу маммограмму, пытаясь понять, насколько он озабочен увиденным, в надежде заметить признаки того, что все в порядке. Или, допустим, когда самолет начинает трясти, вы сосредоточенно смотрите на лицо стюардессы — боится она или нет? Конечно, при этом вы пытаетесь найти подтверждение тому, что опасности нет, а турбулентность скоро закончится, — и, если стюардесса достаточно спокойна, вы тоже успокаиваетесь, хотя бы ненадолго.



Порой подобный поиск положительных признаков происходит настолько незаметно, что его трудно осознать — вам может казаться, что вы просто хотите «увидеть реакцию». Когда вы не уверены в каком-то своем публичном жесте, вы оглядываетесь на окружающих, пытаетесь понять их реакцию, и внимательно ищете намеки на обиду или неодобрение в последующем общении. Проблема в том, что в этом случае вы не можете оценить реакцию окружающих объективно, поэтому ваши догадки всегда сомнительны для вас самих, что естественно при попытке «прочитать мысли».

Скрытое самоутешение также иногда маскируется под «планирование»: например, когда вы не можете уснуть, пытаетесь придумать лучший ответ на любую реплику в ожидаемом разговоре. Вы стремитесь убедить себя, что так можно разработать идеальный сценарий, который позволит добиться желаемого независимо от поведения другого человека. Либо, наоборот, стараетесь «ничего не планировать», если опасаетесь, что что-то пойдет не так, — но просто на всякий случай готовите «пути к отступлению», если вам станет совсем не по себе. Вероятно, вы уже не раз убеждались, что подобное «планирование» тоже не способствует уверенности и расслабленности.

Самовнушение также является формой скрытого самоутешения — и, к сожалению, тоже почти бесполезной. Это особенно расстраивает, поскольку кажется, что трезвые рассуждения *обязаны* помочь, — однако бесконечная череда разных «да, но...» лишь усиливает конфликт между разумом и иррациональными страхами. Самовнушение безрезультатно потому, что тоже является попыткой обрести абсолютную уверенность — а на меньшее вы не согласны, поэтому никакие, даже самые логичные, доводы разума вас не успокаивают и любая мелочь, в которой вы не можете быть полностью уверены, выбивает из колеи.



Таким образом, подобные диалоги с собой не спасают от страха неизвестности, поскольку совсем не прибавляют уверенности. Вот несколько примеров самовнушения: «Я люблю детей, я никогда их не обижу»; «Я наверняка все посчитала правильно, я всегда так делаю» или «Когда я в последний раз беспокоился об этом, ничего не случилось». К сожалению, такие формулировки — по сути споры с самим собой — не только не приносят облегчения, но и усиливают тревогу. Составление списков «за» и «против» имеет такой же эффект, как и попытка «заменить негативные мысли позитивными».

Вот еще примеры: вы постоянно спрашиваете себя, каковы шансы на то, что произойдет что-то плохое, либо снова и снова заверяете себя, что вероятность того, что официантка чихнет на вашу еду или в торговом центре случится теракт, исчезающе мала, — большинство людей, выбирающих такой способ самоутешения, уже знают, что это выходит боком.

Или такой вариант: вы боитесь, что можете съехать в машине с моста; ваш психотерапевт посоветовал идти навстречу своему страху и все равно ездить по мостам, и вот вы успокаиваете себя мыслью о том, что терапевт не может подвергнуть вас опасности, — и это ненадолго помогает. Проблема в том, что вы тут же начинаете сомневаться, достаточно ли подробно все ему объяснили, хорошо ли он знает свое дело — и вообще, а вдруг вы исключение, которое подтверждает правило?



Запомните: попытка просчитать вероятность негативного исхода контрпродуктивна.

Завуалированной попыткой самоутешения могут быть и утверждения, адресованные другим. Здесь важно то, что другой человек вряд ли станет возражать вам и тем самым



как будто подтвердит то, что вы говорите. Вот несколько формулировок такой негласной просьбы вас успокоить:

- Это решит мою проблему (не так ли?)
- Я его не обижал (это ведь очевидно?)
- Я никого не сбил (ведь ты ничего не видел, правда?)
- Я люблю тебя (а ты меня?)
- Я отличный парень (ведь ты согласен?)
- Это был полезный сеанс терапии (правда ведь?)

Человек, запрашивающий подтверждение таким образом, как бы стесняется спросить прямо, полагая, что *должен* быть уверен в том, в чем сомневается. Тот, с кем он говорит, обычно удовлетворяет его скрытую просьбу, любезно соглашаясь или хотя бы не опровергая его утверждение.

Запомните: *скрытое непродуктивное самоутешение выражается в попытке «читать мысли» и бесполезном самовнушении.*



Пустые заверения

Второй тип непродуктивного самоутешения — это *пустые заверения*, которые вы вытягиваете из тех, кто знает о возможном исходе не больше, чем вы. Зачастую так вы пытаетесь получить ответ на вопрос, *не имеющий ответа*, — о том, что ждет в будущем, или о том, что ничего плохого не случится, — как будто кто-то может гарантировать вам удачу, справедливость и успех. Но получаете вы лишь ложный душевный комфорт, без всякого рационального основания, — и тем самым лишь усиливаете свою тревогу, даже не подозревая об этом.

Одного пациента доктора С. мучило множество страхов, связанных со здоровьем: однажды он при мне кашлянул и



тут же спросил, может ли это быть рак легких. Таким образом он пытался с моей помощью убедить себя, что у него нет серьезной болезни, — притом что я в этом вопросе не более компетентен, чем любой человек с улицы.

- «Скажи, что самолет не разобьется».
- «Скажи, что я сдам экзамен».
- «Скажи, что эта головная боль не означает приступ».
- «Со мной ведь все будет в порядке?»
- «Мой сын поступит в хороший колледж, правда ведь?»

Все это примеры пустых заверений — и любой вопрос, который звучит как «Ты ведь абсолютно уверен, что это (не) произойдет?», является попыткой такого рода самоутешения.

Тем не менее пустые заверения получить очень легко — даже от самих себя («Конечно, глупенький, все будет хорошо!»). Другим же людям крайне трудно не ободрить ближнего, пусть это и бессмысленно: кажется прямо-таки невежливым не успокоить того, кто мучается сомнениями. Поэтому вы получаете свои заверения и временный комфорт, сами не сознавая, что загоняете себя в ловушку. Порой потребность даже в пустых заверениях становится настолько острой, что вы ведете и чувствуете себя неадекватно, раздражая близких и друзей.

Перепроверка

Этот тип самоутешения подразумевает определенные действия с целью обретения *полной уверенности* в том, что вы обо всем позаботились и подстраховались от возможных неприятностей. «Я только самый последний раз проверю».

Перепроверка может включать широкий спектр действий: нужно проверить, выключены ли газ и свет в доме, а также уют, заперты ли двери и окна, включена ли сигнализация; также надо узнать прогноз погоды и проверить



содержимое карманов и сумки. Такое происходит как дома, так и на работе, иногда с привлечением свидетелей, например: «Я все правильно помню?», «Ты слышал то же, что и я?», «Ты не видел, принял ли я таблетку?», «Перепроверь, пожалуйста, вдруг я ошибся при проверке».

Очень часто компульсивная перепроверка выражается в многократном перечитывании информации в интернете с целью обрести недостижимую уверенность, либо, как вариант, в проверке текстов сообщений и писем, чтобы убедиться, что все в порядке или что в вас никто срочно не нуждается. Еще одна форма проявления — бесконечные извинения в попытке увериться, что человек на вас не обижен.

Порой это стремление перепроверить доходит до абсурда: «Я слышал какой-то глухой удар о машину — может, я кого-то сбил и не заметил? Может, вернуться и проверить, просто чтобы успокоиться? А может, лучше посмотреть последние сводки происшествий?» Бывают и совсем эксцентричные идеи: «Я знаю, что это глупо, но мне надо еще раз убедиться, что я не заперла ребенка в морозильной камере».

При этом во многих случаях вам может казаться, что вы просто ищете дополнительную информацию: «Мне надо еще раз убедиться, что эти новые ковры не отравляют воздух, — хочу почитать еще одно исследование» или «Я все еще ищу лучшую школу для дочери — прием уже закончился, но мне надо еще кое-что посмотреть». Это даже кажется *благоразумным* — проверить, что вы не забыли кошелек, ключи, телефон, успокоительное... всего один раз... ну, или два, если показалось, что кошелек не на месте... вдруг вы его случайно вытряхнули, пока все проверяли? И так без конца.

Необходимость в перепроверке нарастает, как снежный ком, и может превратить тривиальную задачу в неподъемную: начать можно с небольшого запроса в интернете или в реальности, *просто чтобы убедиться*. Но один ответ приводит к следующему вопросу, а тот вызывает но-



вые сомнения — и ваша мысль пускается в совершенно новые направления, умножая тревоги по пути, и вы можете даже забыть, что вас беспокоило изначально. Некоторые занимаются перепроверкой целыми днями, даже понимая всю бессмысленность и бесцельность этого; часто люди с такой проблемой говорят, что они становятся «одержимы» чем-то. Эти навязчивые действия определяются как компульсивные, а не обсессивные в контексте ОКР (обсессия — навязчивые мысли, наваждение) — особенно в тех случаях, когда люди понимают, что их потребность проверять иррациональна, но все равно им трудно с ней справиться.

Порой человек даже понимает, что сводит себя (и других) с ума, но остановиться не может. Попытки воздержаться от перепроверки могут привести к более изощренным способам самоутешения: например, вместо реальных действий можно заниматься проверкой «в уме», вспоминая, как все выглядело, когда вы делали последнюю проверку действием. Иногда люди даже используют техники самовнушения, которым их научили терапевты или авторы книг по самопомощи, но попытки убедить себя в том, что у вас нет проблем с памятью, что вы «наверняка все сделали правильно», что уже достаточно все проверили, что шансы на ошибку мизерны, помогают ненадолго — лишь до появления нового тревожного сомнения.

Некоторых людей, страдающих от компульсивной потребности все проверять, «накрывает» по завершении какой-либо задачи: «Я точно все цифры указал правильно?», «Точно ли я понял то, что только что прочитал?», «Помню ли я *в точности*, что она сказала и что мне делать дальше?», «Я точно все доделал?», «Я был достаточно внимателен и сосредоточен?» Подобные сомнения расцениваются как сигнализирующие о возможных промахах, и возникает потребность все пересмотреть или даже переделать — например, перечитать только что прочитанное либо как мож-



но подробнее вспомнить, кто что сказал и сделал, — чтобы быть точно уверенными, что все правильно, завершено, запомнено и понято. Однако, пытая свою память, они неизбежно усиливают сомнения; в тяжелых случаях человек настолько зацикливается на воспоминании какого-то эпизода, что тот начинает жить отдельной жизнью, причиняя человеку серьезные страдания. Таким образом, попытка мысленно перепроверить что-либо также относится к непродуктивному самоутешению.

Навязчивая потребность вспомнить только что прочитанное, чтобы удостовериться в том, что вы все поняли и помните, — более легкая форма мысленной перепроверки. Люди, склонные к этому, думают, что они просто медленно читают, — в действительности же дело в постоянной компульсивной перепроверке прочитанного.