



ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	11
ВВЕДЕНИЕ	12
ГЛАВА 1. КАК ПОНЯТЬ ТРЕВОГУ	18
Когда тревога не имеет смысла	20
Тревога может стать другом	22
Датчик уровня угрозы в мозге	25
Как встревоженный мозг обобщает угрозу	26
Тревога сообщает важную информацию	28
Позвольте тревоге высказаться	30
Примечание для переживших травму	38

ГЛАВА 2. НАЙДИТЕ СВОЕ ОКНО ИСЦЕЛЕНИЯ	39
Самоуспокоение	45
Найдите свое спокойное место	50
Возвращение в настоящее	54
Диафрагмальное дыхание	61
 ГЛАВА 3. КАК ИЗБЕЖАТЬ ИЗБЕГАНИЯ	67
Полезное и проблемное избегание	69
Забота о себе как альтернатива избеганию ..	73
Тяжело в учении — легко в бою	80
Что такое привыкание, и чем оно полезно? ..	85
Когда логика не справляется	87
 ГЛАВА 4. КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ	89
Если тревога отказывается от сотрудничества	90
Познакомьтесь с тревогой	92
Формирование доверия	96
Вы не есть ваша тревога	99
Дальнейшее погружение	100
Тревога желает вам самого лучшего	104

Что вам нужно от тревоги? 107

Подготовка к работе
с болезненными воспоминаниями 108

ГЛАВА 5. ПУСТЬ ТРЕВОГА СТАНЕТ ВАШИМ ПРОВОДНИКОМ 114

Действительно ли нужно
возвращаться в прошлое? 115

Как происходит застревание
в травматичных воспоминаниях 117

Не каждый болезненный опыт
травматичен. 121

Как узнать, что нужно обратиться
к воспоминанию? 123

Выявление основных страхов 127

Откуда берется основной страх? 132

Что если у вас несколько
основных страхов? 145

ГЛАВА 6. СОВМЕСТНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ РАН 147

Знание — сила 150

Освобождение от груза прошлого 152

Как понять, с чего начинать работу? 166

Когда все идет не по плану 173

ГЛАВА 7. ПРОДУКТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ТРЕВОГОЙ	182
Как же выглядит исцеление?	183
Повторное обращение к травме	201
ГЛАВА 8. КОГДА ГЛАВНЫЕ ТРУДНОСТИ УЖЕ ПОЗАДИ	203
Рецидивы тревоги	204
Тревожность по поводу отсутствия тревоги	207
Снижение мотивации к работе с тревогой. .	211
БИБЛИОГРАФИЯ	219



КАК ИЗБЕЖАТЬ ИЗБЕГАНИЯ

Глава 3

Все люди запрограммированы на избегание боли: для нас естественно уходить от болезненных разговоров, переживаний и эмоций, даже если мы понимаем, что в перспективе от этого будет только хуже. Избегание — это защитная стратегия, которую мы привыкаем использовать с очень юного возраста, поскольку это необходимый элемент выживания. Например, когда маленький ребенок узнает, что прикасаться к горячей плите очень больно, в будущем он наверняка постарается этого не делать, и это необходимая адаптация. Точно так же ребенок понимает, что выражать свои эмоции небезопасно, потому что, когда он плачет, родители начинают раздражаться и говорят, например, что «большие девочки не плачут». Наверняка он постарается не плакать в будущем, чтобы не вызывать раздражения взрослых, тем

самым удачно адаптируясь к окружающей обстановке. Если же этого не произойдет, ребенок может подвергнуться еще большему осуждению и насмешкам — и все дети стараются избегать этого. Подавление эмоций таким образом может вызвать серьезные проблемы в последующей жизни, но в актуальной обстановке, когда выражать эмоции небезопасно, избегание эмоциональных проявлений способно помочь.

Еще один пример выученного избегания можно увидеть в процессе интеграции детей школьного возраста в коллектив. Например, если ребенок выясняет, что одноклассники будут дразнить его за какую-то одежду или еду, принесенную с собой, он наверняка постарается избегать таких провоцирующих ситуаций, тем самым предотвращая переживание сильных болезненных эмоций, вызванных насмешками. Если ребенку удастся убедить родителей дать ему с собой другой обед или купить обувь такую же, как у других детей, это будет эффективной стратегией избегания насмешек. Конечно, ребенок не обязан делать что-либо для снижения вероятности того, что его будут дразнить, — вся ответственность за насмешки лежит на том, кто дразнит. Однако этот пример хорошо иллюстрирует то, насколько глубоко укоренено в нас стремление к избеганию болезненных эмоций — зачастую мы автоматически делаем то, что эффективно защитит наше благополучие.

Во взрослом возрасте все мы уже прекрасно владеем мастерством избегания — ведь много лет мы тренировались уходить от всего болезненного и некомфортного, и зачастую это умение успешно помогает нам следовать своим ценностям. Например, если вы научились сторониться

людей, демонстрирующих сомнительные черты поведения уже на ранних стадиях отношений, то это помогает избежать последующих конфликтов и боли. Или, допустим, у вас непереносимость лактозы, и вы научились отказываться от мороженого на основе молока, несмотря на то что очень его любите — во избежание неминуемого физического дискомфорта. Возможно, вы стараетесь ничего не покупать через Интернет на пьяную голову, дабы предотвратить появление горьких сожалений на следующий день. Все эти способы избегания полезны, потому что предотвращают вред, лишая вас удовольствия прямо сейчас во имя благополучия в перспективе.

Полезное и проблемное избегание

Избегание, как и сама тревога, бывает двух типов: полезное и то, которое кажется полезным прямо сейчас, но создает проблемы в перспективе. В этой книге я буду называть эти два типа поведения *полезным избеганием* и *проблемным избеганием*. Полезное избегание часто очевидно, например, это нежелание прикасаться к горячей плите, оно легко осуществляется, без особого внутреннего сопротивления, а также требует ухода от получения какого-либо удовольствия ради долгосрочной цели: скажем, вы можете отказаться от потенциальных отношений с партнером, который волнует вас, но проявляет явные признаки эмоциональной неустойчивости. В последнем случае это именно полезное избегание, потому что оно хоть и настаивает на переживании временного

дискомфорта — ведь нужно отказать человеку, который очень нравится, — зато помогает действовать в соответствии с долгосрочной целью, то есть обретением стабильного и надежного партнерства.

Проблемное избегание имеет эффект, противоположный полезному: оно ненадолго избавляет от дискомфорта, но отодвигает ваши цели, не давая соответствовать вашим ценностям. Например, вы испытываете социальную тревогу, и при этом неделю назад согласились прийти на день рождения друга. Дата вечеринки приближается, и по мере подготовки к ней вы начинаете испытывать все большее беспокойство. Возможно, у вас происходит внутренний диалог вроде этого: «Я могу придумать какой-нибудь предлог, чтобы не идти туда». — «Нет, я должен пойти, ведь мой друг был на моем дне рождения, а для меня важна наша дружба». — «Но представь, насколько будет комфортней просто отказаться».

Звучит знакомо? По мере развития этого внутреннего диалога тревога, скорее всего, нарастает, и к тому моменту, когда пора отправляться на вечеринку, она уже так сильна, что вы готовы сделать все что угодно, чтобы унять ее, и импульсивно пишете другу сообщение о том, что плохо себя чувствуете и не сможете приехать.

Весьма вероятно, что такое избегание мгновенно снижает тревогу, и вы думаете: «Слава богу, мне не нужно больше мучиться, какое облегчение».

На данной стадии сложно увидеть этот тип избегания как проблемный, потому что вы чувствуете себя *хорошо*. Кроме того, возможно, это единственная из всех немногочисленных стратегий, применяемых вами, которая действительно эффективно снижает тревогу. Однако на следующее утро, когда вы, просматривая новости в социальных



сетях, увидите фотографии с вечеринки друга, а на них еще несколько человек, с которыми вам очень хотелось бы увидеться и повеселиться вместе, вы наверняка испытаете не самые приятные эмоции. В этот момент уже можно определить избегание как проблемное, поскольку оно успешно снизило тревогу на короткое время, но уже на следующий день вы почувствовали себя хуже.

Такой тип избегания может быть проблемным по двум причинам. Во-первых, он подразумевает кратковременное удовлетворение, когда вы получаете моментальную выгоду, которая быстро улетучивается и сменяется болезненной эмоцией. Эта болезненная эмоция обычно является индикатором того, что вы действовали не в соответствии со своими ценностями. Например, если посещение вечеринки совпадает с вашими целями поддерживать социальную жизнь и отношения с хорошим другом, то избегание этого наверняка вызовет ощущение, что вы пропустили что-то важное, а также чувство вины или стыда.

Во-вторых, проблематичность этого типа избегания заключается в том, какое поведение в итоге закрепляется. Учитывая, что никакой реальной угрозы в посещении вечеринки не существует, значит, когда вы, готовясь к ней, чувствуете усиливающуюся тревогу, ваш мозг воспринимает опасность, которой нет. Эта тревожная часть вас как бы говорит: «Это будет ужасно, просто откажись — и тебе станет намного легче». И чем больше вы пытаетесь заглушить этот голос, тем громче он становится, потому что ваш мозг считает, что вас подстерегает серьезная опасность, и изо всех сил пытается вас от нее защитить (в последующих главах мы разберем, почему мозг регистрирует угрозу, которой на самом деле нет, и как это исправить).

Напряжение между логическим мышлением и тревогой нарастает, и одновременно с этим у вас учащается пульс, усиливается потоотделение, дыхание становится поверхностным, мысли мечутся в голове и возникают другие привычные для вас симптомы тревоги. После того как вы отправляете сообщение, что не приедете на праздник, напряжение спадает и ваша тревога с облегчением выдыхает: «О, слава богу, ты прислушался ко мне, ведь я пытаюсь тебя защитить! Разве ты не понимаешь, как это было бы опасно? Надеюсь, ты осознаешь, что теперь ты в безопасности, потому что услышал меня. Впредь старайся делать так же». Такая логика усиливает потребность в избегании в будущем: вы не только чувствуете вину за то, что не пришли на вечеринку, но и в следующий раз, когда вас пригласят куда-нибудь, вам будет значительно сложнее уйти от избегания, потому что ваш мозг теперь связал отмену планов с кратковременным снижением тревоги.

Если вам знакома социальная тревога, то вы знаете, что светские мероприятия, как правило, не так страшны, как вы воображаете. Когда вы все же решаетесь посетить какое-либо событие, несмотря на беспокойство, это обычно формирует связь между следованием плану и тем фактом, что все было не так уж плохо, и вы даже испытываете радость от того, что пошли, куда собирались.

Со временем проблемное избегание убеждает нас в том, что единственный способ снизить тревогу — избегать трудностей, даже если это означает предательство собственных ценностей. Научившись уходить от избегания, мы, наоборот, начинаем действовать в соответствии с ними.

Размышления в дневнике

Избегание

Поразмышляйте немного о своем опыте избегания, как полезного, так и проблемного, что это за способы. Запишите в дневнике ответы на следующие вопросы.

1. Каких полезных вещей вы научились избегать в детстве?
2. Каких проблемных вещей вы научились избегать в детстве?
3. Как проявляется ваше полезное избегание во взрослом возрасте?
4. Как проявляется ваше проблемное избегание во взрослом возрасте?
5. Каким образом проблемное избегание угрожает вашим ценностям?

Забота о себе как альтернатива избеганию

Если вы проходили терапию или читали что-нибудь об эмоциональном здоровье в последние несколько лет, наверняка вы знаете о концепции заботы о себе и ее роли в сохранении душевного здоровья. Забота о себе — это практика принятия решений, которые прежде всего должны приносить пользу физическому и эмоциональному здоровью. Забота о себе стала важной темой в последние годы как в терапевтической сфере, так и за ее пределами. Начиная с самого первого сеанса, терапевты, как правило, выясняют, в какой степени клиенты заботятся о себе. Выслушав

рассказ о трудностях, которые привели клиента на терапию, специалист наверняка спросит вас: «А что вы делаете в повседневной жизни, чтобы справиться с этим стрессом?» Практики заботы о себе могут включать в себя следующие виды поведения, но не ограничиваться ими.

- ▶ Удовлетворение базовых потребностей (достаточное количество сна, правильное питание, прием прописанных медикаментов, достаточное употребление воды и так далее).
- ▶ Занятие практиками осознанного внимания или медитациями.
- ▶ Регулярное выполнение физических упражнений или просто обеспечение достаточной физической нагрузки.
- ▶ Общение с друзьями или близкими.
- ▶ Ведение дневника.
- ▶ Занятие хобби и другими вещами, которые доставляют радость.
- ▶ Отдых в отпуске.
- ▶ Выделение времени на себя, то есть на то, что вам нравится.
- ▶ Балование себя чем-нибудь таким, что вы не можете себе часто позволить, например очень дорогим кофе.

Однако внимание к себе не ограничивается сидением в джакузи и наслаждением дорогим кофе — зачастую оно подразумевает и то, что не так уж приятно, но является проявлением долгосрочной заботы о себе, например, следующее.

- ▶ Регулярное посещение врачей, в том числе стоматологов.
- ▶ Установление адекватных границ с другими.

- ▶ Отказ от занятий, которые истощают морально или физически.
- ▶ Выполнение обязательств, преодоление прокрастинации.
- ▶ Выбор в пользу полноценного сна, а не вечеринки.

Заботиться о себе в разумной мере очень важно, такие практики могут стать эффективной начальной стратегией снижения тревоги. Допустим, вы проходите терапию по поводу беспокойства, связанного с работой. В ходе терапии ваш врач узнает, что вы часто приходите на работу рано и остаетесь допоздна, чтобы все успеть, а также пропускаете завтрак и вечерние занятия йогой. Ваш терапевт, скорее всего, укажет вам на необходимость лучше заботиться о себе и научит устанавливать границы рабочего времени, например попросит завтракать каждый день и посещать занятия йогой хотя бы несколько раз в неделю. Вполне вероятно, что с повышением уровня заботы о себе ваша тревога по поводу работы станет более контролируемой.

Если вы проходите терапию в связи с негативным образом себя и терапевт узнает, что вы особенно не нравитесь себе после общения с одним другом, который часто делает негативные замечания по поводу вашего веса или внешнего вида и не уважает установленные вами границы, то по тому же принципу специалист, скорее всего, предложит вам меньше общаться с этим человеком или решить, хотите ли вы вообще поддерживать такую дружбу. Возможно, ваше отношение к себе начнет улучшаться, когда вы прекратите часто общаться с этим так называемым другом. Усиление заботы о себе может стать первым эффективным подходом к решению проблем на пути к более важной цели — снижению тревоги.

В то время как забота о себе, без сомнения, является необходимым ингредиентом в рецепте эмоционального здоровья, этот термин начали использовать и для описания поведения, которое с виду выглядит как забота о себе, однако при более пристальном рассмотрении оказывается замаскированным избеганием. И это может создавать проблемы, поскольку, думая, что мы делаем нечто полезное для себя, на самом деле мы лишь закрепляем цикл тревоги.

Например, вы, ощущая себя перегруженными большим количеством обязательств, решаете, что стоит позаботиться о себе, и включаете любимый сериал. Это может быть полезным и даже необходимым упражнением в рамках практики выделения времени для себя — занимаясь чем-то приятным, можно снизить ощущение перегрузки. Однако просмотр одной серии может обернуться шестичасовым уходом от реальности, потому что всякий раз, когда вы вспоминаете список дел, вы ощущаете давление их груза и, чтобы не думать об этом, продолжаете смотреть новые серии. Такая привычка могла появиться как необходимая забота о себе, приносящая радость, но оборачивается избеганием, когда вы начинаете отлынивать от множества дел.

Или, допустим, в попытке отвлечься от тревоги вы импульсивно тратите 300 долларов на шоппинг. Это наверняка избегание, а не забота о себе, потому что эти действия помогают вам уйти от тревоги. Однако если вы недавно завершили важный рабочий проект и хотите отпраздновать свои достижения шоппингом, то потраченные 300 долларов уже не служат цели избежать дискомфорта — это может быть реальная забота о себе.

Если вам свойственна социальная тревога, то у вас может возникнуть искушение считать свою изоляцию средством



заботы о себе, тогда как на самом деле, конечно, с учетом ваших уникальных обстоятельств, забота о себе требует того, чтобы делать что-то более сложное: убедить себя провести время с другом. В то же время, если вы склонны к интроверсии и вам регулярно нужно побыть наедине с собой, то, возможно, пропустив встречу с другом и оставшись в одиночестве, вы действительно позаботитесь о себе. Или, например, вы компульсивно подвергаете себя физическим нагрузкам и считаете это заботой о себе, но в действительности такое поведение лишь помогает уменьшить навязчивые страхи по поводу своего тела и является видом избегания. При этом если вы организуете рабочее время так, чтобы вечером успеть позаниматься в зале для поддержания формы, это может быть реальной заботой о себе.

Бывает довольно трудно отличить заботу о себе от попыток избежать тревоги, потому что одно и то же поведение для одного человека может быть заботой о себе, а для другого — стратегией избегания. Более того, для вас лично одно и то же поведение может быть и тем, и другим в разных обстоятельствах. Поэтому так важно спрашивать себя, какой цели служит то или иное занятие — так вы сможете определить, является оно истинной заботой о себе или это замаскированное избегание. Чтобы более точно определить это, ответьте на вопросы в следующем упражнении.

Размышления в дневнике

Практики заботы о себе помогают вам или вредят?

Поразмышляйте немного о своих практиках заботы о себе и запишите ответы на вопросы в дневнике.

- ▶ К каким практикам заботы о себе я обычно обращаюсь? Другими словами, что я обычно делаю, чтобы позаботиться о своем физическом и эмоциональном здоровье?
- ▶ Мои практики заботы о себе успокаивают мои эмоции или помогают отрешиться от них?
- ▶ Мои практики заботы о себе провоцируют прилив сил и ощущение обновления или усиливают тревогу?
- ▶ Я практикую заботу о себе импульсивно, чтобы избежать дискомфорта, или планирую все заранее?
- ▶ Моя забота о себе помогает мне справиться с тревогой или избежать ее?

Если поведение, помогающее отвлечься от болезненных эмоций, впоследствии причиняет вам больший дискомфорт, или вы действуете импульсивно, и это ощущается как уход от реальности, то вполне возможно, что на самом деле это избегание, а не реальная забота о себе. И наоборот, если занятие планируется заранее, успокаивает ваши эмоции, позволяет справиться с ними, и после такой практики вы чувствуете себя хорошо, то это признак настоящей заботы о себе. Поступки, скорее всего, являющиеся замаскированным избеганием, включают в себя уклонение от обязательств в течение многих дней, отчуждение от людей, готовых вас поддержать, импульсивное получение «удовольствия», от которого вам потом становится только хуже, а также готовность терпеть постоянный дискомфорт в отношениях из-за страха перед конфликтом.

Все мы время от времени поддаемся проблемному избеганию, но это не всегда ведет к серьезным последствиям

в жизни. Например, если я, пренебрегая всеми обязательствами, в субботу весь день буду смотреть сериалы, это будет значить, что все мероприятия перенесутся на воскресенье. Отчасти это проблема, потому что вряд ли в воскресенье я буду рада такому количеству дел, но в то же время серьезных проблем в моей жизни не появится, если я смогу успеть все сделать в воскресенье. Поэтому особенной нужды в том, чтобы глубоко анализировать такое поведение, выявлять его функцию и пытаться его изменить, нет. Однако когда избегание становится стратегией, к которой мы постоянно прибегаем для снижения тревоги, и начинает закреплять цикл тревожности, необходимо признать, что это именно избегание, и подумать, как вести себя иначе, более эффективно.

Размышления в дневнике

Забота о себе

Попробуйте более подробно проанализировать различные виды заботы о себе и запишите ответы на вопросы в дневнике.

1. Какие мои практики заботы о себе вызывают удовольствие сразу?
2. Какие мои практики заботы о себе доставляют мне дискомфорт, но полезны в перспективе?
3. Как я практикую избегание, замаскированное под заботу о себе?
4. Какие мои практики заботы о себе могут превратиться в избегание?
5. Какие практики я могу включить в свою жизнь, чтобы расширить сферу истинной заботы о себе?