

2. Неуверенность — горючее для тревоги

СТРАХ И ТРЕВОГА

Страх — это одна из базовых эмоций, ее функция — подготовить нас к угрожающим ситуациям для выживания: то есть весь организм приводится в действие и обеспечивает энергией те свои части, которые наибольшим образом нуждаются в стратегии бороться или бежать.

Существуют рациональные страхи, которые объективно могут быть опасными для нашего выживания, например, когда противостоим вооруженному вору, или лицом к лицу встречаемся с диким зверем, или когда не работают тормоза автомобиля во время съезда с горы. Есть же иррациональные страхи, которые объективно не связаны с реальным риском, и они непропорциональны, например боязнь привидений, открытых пространств и в целом разные фобии.

Если, например, во время того, когда я читаю лекцию, войдет лев, то в этом случае наилучшим адаптивным поведением для меня будет забыть обо всем и быстро выбежать. Если я буду бежать впереди, а лев за мной без возможности меня догнать, то наверняка наблюдатели однозначно не назовут меня трусом, а скорее всего, скажут, что я хороший спринтер, а потом, если лев меня не съест, они поздравят с успешным бегством. И наоборот, никоим образом не будет адаптивным поведением, если я подойду к этому зверю семейства кошачьих и начну его гладить, приговаривая: «Какой хороший котик! Какой большой симпатичный котик!» — тогда я быстро окажусь в его пасти. Если же во время той же лекции в класс из-под двери заползут два-три таракана, и я, увидев их, страшно побледнею, буду дрожать с головы до ног, начну орать и заберусь на стол, то студенты вряд ли подумают, что я самый смелый человек в мире. Понятно, что такое поведение не будет ни пропорциональным ситуации, ни логичным, поскольку объективно насекомые не могут причинить мне реальный вред.

Конечно, фобии могут носить приобретенный или наследственный характер, то есть заложены в наш генетический банк сотни тысяч лет назад, поскольку были необходимы нашим предкам для выживания, но, возможно, в наше время в них уже нет смысла. Как бы там ни было, чтобы устранить подобные фобии, существует множество когни-

тивно-поведенческих техник¹, и практически все основаны на идее экспозиции, на противостоянии предмету фобии до тех пор, пока эта зависимость не исчезнет. Но говорить недостаточно. Если говоришь пациенту, который боится мышей, что его страх иррационален, потому что он человеческое существо, которое гораздо больше по размерам, находится гораздо выше по филогенетической шкале², что он намного сильнее и умнее, чем эти грызуны, то, вероятно, пациент ответит, что все это он и так прекрасно знает. С сеанса он выйдет воодушевленным и решительным, но как только увидит маленькую мышку в зале ожидания, то потеряет сознание.

Рациональный страх защищает, когда мы оказываемся перед непредвиденным обстоятельством повышенного риска для нашей жизни.

-
- ¹ Когнитивно-поведенческие техники — техники когнитивно-поведенческой терапии, широко распространенной комплексной формы терапии, основная задача которой — заменить негативные когнитивные установки, искажающие реальность, на положительные.
- ² Филогенетическая шкала — шкала живых существ, выстроенная от простейших до более сложных организмов.

Этот страх — часть нашей природы. Это так, потому что Вселенная хочет, чтобы мы продолжали жить. Например, если в разгар пандемии какой-нибудь безответственный человек покашливает мне прямо в лицо, то вызванный этим страх будет иррациональным, а, скорее всего, побудит меня пойти сделать тест на возможное заражение *COVID-19*. И наоборот, у иррационального страха нет никакой адаптивной функции, его нужно сбросить с себя, хоть мы и переживаем его как настоящий. Здесь я хочу процитировать фразу Макиавелли¹, которая резюмирует этот терапевтический принцип: «Призраки пугают больше издалека, чем вблизи».

*В свою очередь тревога —
это преждевременный страх.
Это боязнь или паника
из-за того, что случится.*

Человеческий мозг способен уходить бесконечно далеко за пределы условных рефлексов, удаляться во времени и создавать виртуальные и нарративные реальности, а также любого рода фантазии. В неясных ситуациях (как мы увидим далее), лишенных информации, срабатывает чув-

¹ Макиавелли, Никколо — итальянский философ, политический деятель, автор военно-теоретических трудов.

ство тревоги, и мозг предупреждает: «Внимание! В поле зрения неопределенность!» И если человек сам по себе страдает тревожным расстройством личности, то среагирует на ситуацию еще более интенсивным и настойчивым образом.

Прежде чем мы начнем разбирать эту тему, важно указать на то, что многие люди используют неправильные методы для «усмирения» влияния тревоги. Неправильная методика только ухудшает симптомы. Если это твой случай, то обратись за профессиональной помощью.

**ВОТ ТЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ НЕ ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ «УСПОКОИТЬ» СВОЮ ТРЕВОГУ:**

- Злоупотреблять алкоголем и другими психотропными веществами, которые обладают «расслабляющей» функцией, но в среднесрочной или долгосрочной перспективе превращаются в депрессоры центральной нервной системы и, что опасно, приближают к депрессии. Как говорят, лекарство хуже болезни.
- Принимать лекарства без указания врача, не контролируя процесс. Например, одна из моих пациенток пила десять таблеток мелатонина в день с дозировкой пять миллиграммов, потому что прочитала, что они помогают засыпать, а получилось наоборот: таблетки вызвали побочный эффект, который делал ее еще более раздражительной.

- Подсесть на марафоны сериалов с целью «развлечься» и заснуть в любой момент, таким образом нарушив структуру сна, потому что если смотреть серию за серией, то это будет поддерживать мозг в состоянии избыточной активности, и в этом случае можно говорить о ненаркотической зависимости.
- Плохо питаться. Питание само по себе — это действие, которое обычно люди совершают для контроля стресса и тревожности. Но если им злоупотреблять, то со временем о себе дадут знать лишний вес и нарушение обмена веществ. Кроме этого, многие в большом количестве покупают пищевые добавки (магний, витамин D, кальций, мультивитамины и т. п.), не задействуя критическое мышление и без профессиональной консультации, что, как они предполагают, поможет им улучшить иммунитет и таким образом снизить страх или тревогу от того, что они могут заболеть. Эта плохая привычка может спровоцировать проблемы со взаимодействием лекарственных средств, а также с пищеварительной системой, что, безусловно, еще больше ослабит здоровье и качество жизни человека.
- «Чрезмерно самоизолировать во время пандемии». Например, закрываться в своей комнате и не общаться практически ни с кем из членов семьи. Одна из возможных причин такого поведения — гиперчувствительность к большому количеству раздражителей, в том числе и к людям, что обычно выражается такими фразами, как «терпеть никого не могу, я не хочу никого видеть!». Такая форма отстранения способствует

депрессии. Правильнее и рациональнее — разговаривать и общаться, проявляя инициативу.

- Поддерживать связи с людьми-фаталистами, негативно и катастрофически мыслящими, которые только подпитывают твою тревожность. И не важно, друзья они или нет, но пусть говорят о других вещах или лучше вообще молчат.

ФЕНОМЕН ОЖИДАНИЯ

В культуре *мгновенности* (одержимость иметь все и сразу), когда практически моментально мы получаем любого рода информацию (фотографии, сообщения, новости), естественно, что устойчивость к ожиданию минимальна. Любое событие на подходе может ожидаться со страстным желанием (например, подтверждение, что ты зачислен в университет) или с безнадежностью (считая минуты и секунды фаталистического прогноза, что ты никогда нигде не сможешь учиться).

Когда мы говорим: «Я не знаю, что произойдет», это означает принятие, хотим мы того или нет, того, что что-то ускользает из-под нашего контроля, и в этом случае мы можем смириться или разозлиться.

Например, если ты попал под внезапный дождь, то есть несколько вариантов: или раздражаться, потому что «дождя не должно было быть», ругаться на тучи и на плохую погоду, выражать возмущение Вселенной (что, конечно же, смешно), или, наоборот, купить зонт, искать укрытие, продолжать идти под дождем, потому что тебе наплевать, что ты промокнуешь. Ты не можешь волшебным образом остановить дождь, но можешь совершить «разумное» действие в ситуации, которое будет в пределах твоих возможностей.

Страстно желать (стремиться, хотеть, жаждать) или отчаиваться (огорчаться, бояться, не доверять) – это два разных стиля поведения, два разных влияния на твоё здоровье.

Феномен ожидания трансформировался в проблему, потому что мы требуем и хотим эффекта мгновенности: нам необходимо знать все немедленно и быть уверенными. Но дело в том, что быть уверенным невозможно, так как реальность изменяется по кривой вероятностей, и не по принципу «все или ничего», а по принципу «возможно, да» или «возможно, нет».

Приведу один пример: если кто-то в WhatsApp не отвечает сразу, то ты начинаешь задавать себе вопрос: что происходит? Если стоит символ ✓ голубого цвета, то это означает, что сообщение было «просмотрено и прочитано», но человек не отвечает. И видя этот голубой цвет, ты начинаешь домысливать: «может, я ему неинтересен», или «он плохо воспитан», или что, в конце концов, он просто не хочет отвечать. Но есть худшая ситуация для любителей все контролировать: когда символ ✓ остается серого цвета, потому что человек захотел сделать так, что, несмотря на то, что он прочитал сообщение, показывать это он не будет. И это обстоятельство резко бросает нас в полную неопределенность, потому что начинает расти сомнение, ужасное сомнение: прочитал он сообщение или нет. И мы не даем себе выхода из этой ситуации: или нам должны немедленно ответить, или все равно нам должны немедленно ответить.

Когда у нас нет точного знания о том, что случится, то наша связь с будущим усложняется. Само существование нас осаждает.

Потребность контролировать (навязчивая антиценность) и иллюзия контроля (иррациональное

убеждение) теряют свою ценность, и мы оказываемся непосредственно лицом к лицу с неопределенностью, с тем, что происходит неожиданным образом. Спонтанная реакция на подобные неясные ситуации — срочно найти сигнал, который бы дал нам уверенность, за которую мы могли бы ухватиться и таким образом скинуть с себя груз сомнения. И неважно, что последствия могут быть даже ужасными, иногда люди предпочитают услышать плохую новость, чем ждать.

Когда я учился на последнем семестре факультета психологии, мне довелось наблюдать за экспериментом на тему неопределенности. На запястья каждому участнику надели провода и заставили их поверить в то, что при загорании лампы, которая находилась напротив, они будут получать очень сильный электрический разряд. Участники были помещены в отдельную комнату, а в соседнем помещении испытатель изображал, что как будто готовит необходимое оборудование для срабатывания разряда (провода не планировали подключать к блоку питания, они просто были надеты на руки участников). Суть эксперимента заключалась в том, что испытуемые не должны были получить электрический разряд: в этом случае раздражителем, вызывающим отрицательную реакцию, была лампа, которая не загоралась! Как и предполагалось, большинство участвующих предпочли ускорить процесс и получить электрический разряд поскорее, нежели сидеть и ждать.