



Проблемы бытия личности

Роберт Лихи

ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ БЕСПОКОЙСТВА. ОСТАНОВИТЬ БЕСПОКОЙСТВО И НАЧАТЬ ЖИТЬ*

(перевод с английского Игоря Макова)

Введение

Семь правил сильно обеспокоенных людей

Беспокойство –
вторая натура

Беспокойство – это вторая Ваша натура, но представьте, что кто-то, воспитанный в джунглях и не знающий ничего об обычной современной жизни, подошел к Вам и спросил: «С какого бока меня касается беспокойство и как его изучать?» Конечно, Вы беспокоитесь непроизвольно на протяжении своей жизни, но как Вы научите кого бы то ни было беспокоиться? Как бы Вы обошлись с книгой правил по беспокойству?

Понять причины
беспокойства

Во-первых, Вам следовало бы понять в себе некоторые главные причины, почему Вам необходимо беспокоиться. Какие они могли бы быть? Что если, например, «Беспокойство мотивирует меня» или «Беспокойство помогает мне решить мои проблемы» или «Беспокойство предохраняет меня от внезапных ситуаций»? Что ж, это отличные причины для беспокойства.

Осознать границы
времени
беспокойства

Затем Вы можете рассмотреть некоторые идеи насчет того, когда начать беспокоиться. Какие последствия для Вас может иметь этот опыт? Вы могли бы сказать: «Когда происходит что-то плохое», но на самом деле это не тот случай, потому что Вы беспокоитесь о плохих вещах, которые *пока* не произошли. Или Вы могли бы сказать, «Когда что-то плохое вот-вот произойдет». Но как бы Вы узнали произойдет ли это

* Leahy R.L. The Worry Cure. Stop worrying and start living. – N.-Y.: Piatkus, 2005.

Решать проблемы
беспокойства

«вот-вот». Оно еще не произошло, и почти все о чем Вы беспокоились, никогда не произойдет. Вы могли бы сказать «Беспокойтесь о том, что можете представить происходящим и что действительно плохое». Теперь Вы можете вообразить миллион плохих вещей, которые никогда не произойдут. Это неограниченный запас беспокойства.

Теперь, когда у Вас есть некоторый потенциальный материал, с которым можно работать, у Вас будет над чем сосредоточиться, решая проблемы беспокойства. Существует так много вещей, способных отвлечь Вас: работа, семья, друзья, хобби, боль и страдание, даже сон. Как Вы будете думать о Ваших беспокойствах не отвлекаясь?

Это легко. Говорите себе разные истории о разных плохих вещах, которые могли произойти. Приукрасьте их деталями. Начинайте каждое изречение, где возможно, с «что если» и затем сравните с каждым возможным ужасным результатом. Поддерживайте разговор с сами собой об этих плохих вещах, каждый раз пробуя представить, не упустили ли Вы что-то важное. Вы не можете положиться на свою память. Рассмотрите все возможности – и затем подробно остановитесь на них. Помните, если это возможно, это вероятно.

Обязанность
беспокоиться

И не забывайте, постоянно думайте, что если что-то плохое могло бы произойти – если Вы только можете себе представить это, – тогда беспокоиться об этом – Ваше дело. Это первое правило беспокойства.

Избегать
неопределенность

Но если что-то плохое может произойти, что это будет значить для Вас? Для этого есть второе правило: не допускайте какой-либо неопределенности – Вам необходимо знать наверняка.

Так решайте каждую проблему, о которой думаете в данный момент. Вы почувствуете себя лучше. В конце концов Вам удастся снять напряжение, как только Вы исключите неопределенность из Вашей жизни. Если у Вас полная неопределенность, Вы не будете беспокойны, так ведь? Вы можете сделать паузу и получить это совершенство, эту определенность.

Относиться
к негативным
мыслям как
к реальности

Теперь давайте займемся Вашим здоровьем. Вы можете быть полностью уверены, что вот эта пигментация на коже, на самом деле не рак? Вы были просто у доктора – но разве до этого доктора не ошибались? Далее, Вы не можете быть уверены, что все Ваши деньги не кончатся... Или что Вы не потеряете работу. Если Вы потеряли работу, Вы не можете быть абсолютно, на 100%, уверены, что получите другую. Или люди, кото-

рые сейчас уважают Вас, не перестанут Вас уважать, Вы не будете поддерживать самый высокий возможный уровень жизни.

Давайте смело посмотрим на это: есть ли что-то такое, в чем, вы действительно уверены?

Может, Вы сможете получить некоторую определенность, получая заверения других людей. Может, кто-то еще лучший знаток, чем Вы сами. Ходите к доктору так часто, как можете позволить себе, и просите ее, может ли она сказать Вам абсолютно точно, что с Вами нет ничего плохого, или может ли она сказать Вам, что Вы никогда не заболите и не умрете. Спрашивайте своих друзей их мнение о том, что Вы выглядите так же хорошо, как год назад. Может быть, Вы успеете и дела не зайдут слишком далеко. Может быть, перед тем, как Вы полностью падете духом, попав в беду – получите болезнь, потеряете деньги, работу, друзей и внешний вид, – вы сможете уловить момент и повернуть все назад, в героическом усилии помочь себе самому. Может, это не слишком поздно, это великая вещь в деле требования определенности. Вы покончите с любой оплошностью. Вы не будете наивным. Вы не будете застигнуты врасплох.

Но просто имея мотивацию и не допуская неопределенности, Вы не будете «тем, кто обеспокоен», этого недостаточно. Всем необходимо доказательство того, что дела идут плохо. Таким образом, третье правило гласит: относитесь ко всем Вашим негативным мыслям как если бы они были истиной.

Если Вы думаете, что кто-то не любит Вас, это, может, так и есть. Если Вы думаете, что сгорите при пожаре, рассчитывайте на это. Если Вы думаете, что кто-то еще огорчен, относитесь к этому, как будто Вы расстроены сами. Чем больше Вы будете относиться к Вашим мыслям, как будто они реальны, тем больше Вы будете способны беспокоиться.

Но почему Вас должно заботить то, что люди думают о Вас или как Вы выполняете работу? Почему это имеет значение для Вас?

Четвертое правило решает эту проблему: любая плохая вещь, которая могла бы произойти, – это отражение того, кто Вы есть как личность.

Если вы плохо сдаете экзамен, Вы некомпетентны. Если кто-то не любит Вас, Вы, должно быть, неудачник. Если Ваш партнер рассержен, это должно означать, что Вы останетесь одиноким и жалким. Это все о том, кто Вы есть на самом деле.

Жизненные
события –
отражения
личности

Но некоторые вещи – это не просто большое соглашение. Почему утрата или неудача настолько важны? Почему возникает беспокойство, даже если утрата или неудача малы?

Неудача
неприятна

Потому что пятое правило очень беспокойных людей это: неудача неприятна.

Вы можете думать обо всем, как будто Ваше дело, и если Вы потерпите неудачу, Вы будете думать, что все думают об этом и что это окончательный тест того, кто Вы есть. Вы усилите свои беспокойства насколько возможно, думая: «Я никогда не смогу совладать с какой-либо неудачей».

Теперь Ваши беспокойства реально важны.

Немедленное
избавление
от негативных
ощущений

Вы думаете, что они реально важны, потому что Вы чувствуете, как сильно они действуют на Вас: узлы в Вашем животе, учащенный сердечный ритм, шум в ушах, головные боли, холодный пот, бессонница по ночам. Теперь, когда Вы отмечаете, что имеете все из этих ощущений, Вам необходимо избавиться от них прямо сейчас. И это правило шесть: избавляйтесь от любых негативных ощущений немедленно.

Но подождите. Вы не можете избавиться от них? Они не уходят? Это плохой знак. Вы должны уметь отделяться от плохих ощущений *прямо сейчас*. Кто знает, во что они превратятся, если оставить их без внимания. Может быть, тот факт, что Вы не можете избавиться от этих плохих ощущений, означает, что нечто действительно страшное вот-вот произойдет. Может, существуют ужасные вещи, о которых Вы и не думали. Может, Вы теряете контроль. А это неприятно. Это нечто такое, что должно быть как можно скорее направлено в нужное русло. Поэтому седьмое правило это: относитесь ко всему как к чему-то чрезвычайному.

Не обманывайтесь, думая, что Вы можете подождать брать в свои руки контроль над этими вещами. Все должно быть решено прямо сейчас – все Ваши проблемы беспокойства, все. Вы можете лежать в кровати и пропускать через себя каждую отдельную проблему, с которой Вы столкнетесь завтра или на следующий год, и говорить себе: «Мне необходимы ответы немедленно».

Относиться
ко всему как
к чрезвычайному
обстоятельству

Теперь далее, мы представляем плохие истории и относимся к ним как к фактам, мотивирующим нас быть ответственным и беспокойным неопределенности; Вы поместите себя в самый центр ситуации и увидите самого себя как неудачу. Вы осознаете, что ваши эмоции должны быть полностью контролируемы, и таким образом Вы будете относиться ко всему как к чрезвычайной необходимости избавляться от плохих мыслей и ощущений.

Теперь Вы можете вернуться к парню, который вышел из джунглей, и сказать ему, что у Вас есть Семь Правил для Очень Обеспокоенных Людей. Давайте спокойно посмотрим на них и уверимся, что у нас есть все из них:

1. Если что-то плохое может произойти – если Вы можете просто представить это, – тогда беспокоиться об этом Ваша обязанность.

2. Не допускайте никакой неопределенности – Вам необходимо знать наверняка.

3. Относитесь ко всем Вашим негативным мыслям, как будто они реальны и могут осуществиться.

4. Все плохое, что может произойти, – это отражение того, кто Вы есть как личность.

5. Неудача неприемлема.

6. Избавляйтесь от всех негативных ощущений немедленно.

7. Относитесь ко всему как к чрезвычайному обстоятельству.

Но подождите. Вы ничего не упустили? Нет чего-либо, что Вы просмотрели? Можете ли Вы на самом деле доверять Вашей памяти? Вы забыли самую важную вещь. Вы забыли беспокоиться о беспокойстве. Вы забыли сказать ему: «Все это беспокойство сделает Вас безумным, вызовет сердечный приступ и разрушит Вашу жизнь полностью». Как могли Вы забыть восьмое правило – правило, которое гласит: теперь, когда Вы обеспокоены, Вы можете остановить беспокойство полностью или Вы сойдете с ума и умрете?

Но, быть может, Вы недостаточно обеспокоены заданной темой? Как бы то ни было, это не то, почему Вы беспокоитесь? Вы подготовлены? Так Вы ничего не просмотрите? Если Вы не беспокоились о том, правильно ли получили задание, Вы увидите, что обучение Вашего нового друга беспокоиться в итоге приведет его к сумасшествию или убьет его.

Ладно, Вы, возможно, говорите себе: «Очень забавно. Это звучит будто для меня. Но как это может помочь мне избавиться от моих беспокойств?»

Это на самом деле совсем просто. Вы беспокоитесь потому, что следуете книге правил, которая, как Вы думаете, действительно Вам поможет. Вы думаете, что схватите и не выпустите то, что хотите, избавитесь от неприятных эмоций немедленно и решите все Ваши проблемы. Вы думаете, что, следуя этим правилам, Вы почувствуете себя более уверенно. Но до сих пор это не работало.

Фактически Ваши решения – это проблема. Ваша книга правил заставляет Вас беспокоиться.

Есть хорошие новости

Потенциал
когнитивной
терапии

За последние 20 лет я помогал людям, страдающим от депрессии и тревоги, посредством когнитивной терапии. Когнитивная терапия дает направления пристрастиям в Ваших мыслях (cognitions – это Ваши мысли), которые вызывают Ваши тревоги и депрессию. Расстройства, вызванные тревогой – это реальные проблемы в образе Вашего мышления. Польза когнитивной терапии как раз в том, что она помогает Вам понять и изменить эти пристрастия, чтобы эффективно уменьшить Ваши тревоги.

В течение многих лет хронические «те, кто обеспокоен» страдали без какой-либо значительной надежды на улучшение. Время от времени они находят помощь в антидепрессантах и лекарствах против тревоги, которые могут помочь уменьшить некоторые неприятные вещи. Традиционные формы психотерапии могут быть полезны в примерно 20% случаев, но другие 80% не принесут улучшения. К счастью, однако, мы теперь имеем очень хорошие новости для людей, относящихся к хроническим «тем, кто обеспокоен».

За последние 10 лет были значительные продвижения в новых подходах, которые далеко расширяют область того, что когнитивные терапевты имели обыкновение делать. Например, мы теперь знаем:

- люди действительно менее тревожны, когда беспокоятся;
- нетерпение неопределенности – самый важный элемент в беспокойстве;
- «те, кто обеспокоен» боятся эмоций и не предают значения событиям, потому что они имеют их «слишком много в своих головах».

Беспокойство как
отражение личности

Беспокойство – это не просто пессимизм; это отражение многих различных сторон того, кто Вы есть. Как только Вы поняли, почему Вы беспокоитесь и почему Ваше беспокойство имеет значение для Вас, Вы можете начать исследовать некоторые вещи, которые Вы можете делать – или не делать, чтобы помочь себе:

- теперь мы имеем намного больше понимания того, как работает беспокойство;
- мы можем использовать это новое понимание, чтобы убрать эти надоедливые беспокойства;
- три четверти людей с этой проблемой могут получать значительную помощь от более новых форм терапии.

«Семь шагов»
понимания «теории
беспокойства»

Я развил программу «Семь шагов», основанную на новом исследовании, чтобы помочь Вам понять Вашу собственную «теорию о беспокойстве», как работает Ваше сознание, как Ваша личность влияет на Ваше бес-

покойство, и самые эффективные техники для победы над Вашим беспокойством и отказа от этих правил раз и навсегда.

1. Определите продуктивное и непродуктивное беспокойство.

2. Примите реальность и приступайте к изменениям.

3. Бросьте вызов Вашим беспокойным мыслям.

4. Сфокусируйтесь на более серьезной угрозе.

5. Оберните «неудачу» в удобную возможность.

6. Используйте Ваши эмоции скорее, чем беспокойство о них.

7. Контролируйте время.

Давайте кратко рассмотрим каждый шаг.

Различение
продуктивного
и непродуктивного
беспокойства

1. *Определите продуктивное и непродуктивное беспокойство.* Самые-самые из «тех кто обеспокоен» есть двух образов мышления: «Мое беспокойство доведет меня до безумия» и «Мне необходимо беспокойство, чтобы быть подготовленным». Таким образом, Вы можете быть обеспокоены, уступая самому беспокойству и предаваясь ему от того момента, как Вы поняли, что оно Вас подготавливает и защищает. Вы поймете, что у Вас смешанные чувства по поводу уступки беспокойству, которое состоит в том, что Вы почему-то настаиваете на нем, даже когда оно делает Вас несчастным. Ваше беспокойство – это стратегия, которая, по Вашему мнению, помогает Вам. До тех пор, пока Вы уступаете этому убеждению, Вы будете продолжать беспокоиться. Вы поймете, как получить мотивацию, которую Вам необходимо удержать, и бросить вызов Вашим беспокойствам скорее, чем подумаете о них как знаке того, какой Вы ответственный и добросовестный. Без мотивации изменить Ваше беспокойство все советы в мире будут бесполезны.

Вы поймете, как использовать продуктивное беспокойство, определяя проблемы, которые Вы можете решить немедленно, такие как получение дорожной карты для Вашего путешествия из Нью-Йорка в Бостон. Непродуктивное беспокойство влечет за собой воображаемые «что если», такие как «что если я добьюсь успеха, а никто не захочет поговорить со мной?» Как только Вы поймете это различие, Вы научитесь тому, как использовать эффективную стратегию решения проблем при реальных проблемах.

Принять реальность
и приступить
к изменениям

2. *Примите реальность и приступайте к изменениям.* Вы не готовы принять определенные реальности или возможности, которые могут Вам не нравиться. Ваше беспокойство подобно протесту против реальности. Принятие чего-либо не означает, что Вам это нравится или

что Вы думаете, что это прекрасно. Принятие не значит, что Вы ничего не можете сделать, чтобы изменить какие-то вещи. Но до того, как Вы сможете изменить что-то, Вы должны будете научиться принимать то, что реальные проблемы существуют. Вы также научитесь принимать Ваши ограничения. Ваши беспокойства всегда о чем-то, что Вы должны сделать – Вы должны сделать больше денег, увериться, что не заболеее, помочь кому-то еще, кто не просил Вас о помощи. Беспокойство помещает Вас в середине вселенной. На этом шаге Вы поймете, что можете стать больше, чем наблюдатель, и меньше, чем определяющая сила вселенной.

Бросить вызов
беспокойному
мышлению

3. Бросьте вызов Вашему беспокойному мышлению. Вы постоянно делаете предсказания насчет будущего («Я могу потерпеть неудачу»), читаете мысли людей («Он думает, что я неудачник») или думаете негативно («Будет ужасно, если я не получу того, что хочу»). Я дам Вам 10 способов нанести поражение этим иррациональным и экстремальным мыслям, так чтобы Ваша жизнь могла быть более уравновешенной. На этом шаге Вы также поймете, как определить, что служит пуском Вашему беспокойству, общие темы Вашего беспокойства и несколько техник, таких, как применить беспокойство, смысле сохранить уровень вашей тревоги.

Сфокусироваться
на более серьезной
угрозе

4. Сфокусируйтесь на более серьезной угрозе. Вы беспокоитесь об одних вещах, но не о других. Почему? Ваше глубокое убеждение – это источник беспокойства. Это может быть Ваша озабоченность о своем несовершенстве, о покинутости, о чувстве беспомощности, что выглядите как дурак или что действуете безответственно. Здесь Вы выясните, как определить и бросить вызов этим глубоким убеждениям относительно самого себя, которые наносят Вам такой удар, как стресс.

Обернуть «неудачу»
в удобную
возможность

5. Оберните «неудачу» в удобную возможность. Ваше беспокойство – это попытка подготовиться к неудаче, предупредить ее и предчувствовать. Неудача может казаться всем подобной катастрофическому событию – что-то такое, что может произойти в любую минуту, если Вы не будете держаться начеку. Я дам Вам 20 вещей сказать себе, чтобы побороть Ваш страх неудачи. Раз уж Вы знаете, как взять в руки неудачу, о чем Вам тогда беспокоиться?

Использовать
эмоции, а не
беспокоиться о них

6. Используйте Ваши эмоции скорее, чем беспокоитесь о них. Беспокойство на самом деле – стратегия избежания неприятных эмоций. Вы испуганы своими ощущениями, потому что думаете, что Вы должны быть рассудительны, держать контроль, никогда не

быть сломленным, всегда иметь ясность, как Вы себя чувствуете и всегда, на высоте. Даже если признаете, что у Вас нервный срыв, Ваша боязнь своих ощущений ведет Вас к большому беспокойству. Скорее, чем пытаться беспокоиться в своих эмоциях, утопая в них, Вы научитесь переживать их и использовать их к своей пользе.

Контролировать время

7. Контролируйте время. Вы ощущаете потребность контролировать постоянство чувств, потребность познавать благополучие в каждый момент. Это Вы имеет желание научиться понимать: почему время движется безвозвратно и как улучшить настоящий момент для того, чтобы Вы могли получить дополнительное время для жизни прямо сейчас.

Сферы применения «семи шагов» снятия беспокойства

Третья часть книги, «Особые виды беспокойств и как бросить им вызов», определяет пять самых общих областей беспокойства: одобрение, взаимопонимание, здоровье, финансы и работа – и использует семишаговый подход в рассмотрении их. Хотя каждая область беспокойства подходит под программу «семь шагов», мы также исследуем специфические спорные вопросы, входящие в каждую область. Например, когда мы описываем беспокойство по поводу взаимоотношений, мы смотрим на то, как опыт Вашего детства повлиял на Ваш взгляд на взаимоотношения. Когда мы будем обсуждать Ваше здоровье (беспокойство о нем), мы будем оценивать Ваши идеи по совершенству касательно внешнего вида и физической формы. А когда мы будем оценивать Ваше беспокойство по поводу денег, мы также проверим особые искажения в мышлении, которые приведут Вас к состоянию мании преследования.

Теперь давайте будем смотреть на то, почему Вы беспокоитесь и почему Вы это беспокойство никак не отпускаете.

Часть I. Как и почему беспокойства

1. Понять беспокойство

Беспокойство везде

Беспокойство везде. Все мы беспокоимся, включая меня. Вы не одиноки. Фактически 38% людей беспокоятся каждый день. И многие люди описывают себя как хронических «тех, кто обеспокоен» – они говорят: «Я был «тем, кто обеспокоен» всю свою жизнь». Но это только скромный показатель того, как беспокойство всерьез завладело каждым аспектом Вашей жизни, ограничивая Ваши радости и удовольствие от жизни.

Беспокойство – центральный компонент всех расстройств, вызывающих тревогу и депрессию. Исследования показывают, что беспокойство предшествует началу депрессии – Вы буквально доводите себя беспокойством до депрессии. 50% людей в США имели серьезные проблемы с депрессией, тревожным состоянием, или существенными злоупотреблениями увеличились за прошедшие 50 лет.

Проблема беспокойства – это проблема, которая срочно нуждается в решении. Найти его – наша задача, но сначала надо понять беспокойство.

Различные типы беспокойства

Примеры различных типов беспокойства

Давайте рассмотрим трех человек, которые беспокоятся.

- Джейн – 32 года, одинокая, она и Роджер только развелись после двухлетних отношений. Они говорили о свадьбе, но Роджер простудил ноги, а Джейн пресытилась им. Она чувствовала, что не хочет всегда ждать ради Роджера, чтобы одновременно с ним заканчивать акт, поэтому она прервала свадьбу. Она знает, что поступила правильно, но теперь она беспокоится: «Найду ли я когда-либо парня, который сможет связать себя обязательством?» и «Буду ли я когда-либо способна иметь детей?» Она сидит в своей квартире ночью, кушая булочки и просматривая Интернет.

- Брайану 45 лет. Он не платил 2 года налоги. Он сидит дома один – так же как Джейн думая что он неудачник, будучи таким глупым, что не платил налоги. Он представляет, что налоговые агенты приходят в его дом и уводят его в наручниках. Брайан знает, своим рациональным мышлением, что он не совершил преступления: его работодатель удержал налоги, а он только опоздал с выплатой (подачей декларации). Самое худшее, что могло бы произойти, – это какой-либо штраф. Но каждый раз, когда он садится, чтобы написать декларацию, его желудок сжимается, его мысли скачут, он подавлен ошеломляющим чувством страха. Чтобы избежать это чувства, он поворачивается к ESPN и думает: «Я подожду лучшего времени».

- Дайане в следующем месяце 40 лет. Она только 2 недели назад прошла полноценное медицинское обследование, и у нее все прекрасно. Но она чувствует легкие изменения в груди и начинает думать: «Не рак ли это?» Даже хотя доктор ее уверял, что она здорова, Дайана знает, что лишняя предосторожность не помешает. Только 6 месяцев назад, она думала, что у нее болезнь

Беспокойство
обо всем

Лоу Джерига. Дайана сняла с себя тяжесть, узнав, что не имеет серьезных неврологических проблем – только неприятный нервный срыв. Дайана знает, что ее страх реален – даже если все еще говорят ей сходить к терапевту.

Я мог бы заполнить несколько томов историями о людях, которые беспокоятся. Один из томов, возможно, мог бы быть написан Вами! Мы беспокоимся обо всем: что нас отвергнут, что останемся одиноки, плохо сдадим экзамен, плохо выглядим, мнения о нас других людей, что заболеем, упадем со скалы, разобьемся на самолете, потеряем деньги, сойдем с ума, что у нас странные мысли и чувства, что нас унизят.

Вы вдруг понимаете, что сбиты с толку мыслями, подобными этим:

- Я знаю, что постоянно думаю о самом плохом, но не могу себе помочь.
- Даже когда люди говорят мне, что все будет хорошо, я все же не могу остановить беспокойство.
- Я пытаюсь выбросить эти мысли из головы, но они упорно возвращаются.
- Я знаю, что это маловероятно произойдет, но что если я буду первым?
- Почему я не могу контролировать свои мысли?
- Почему я довожу себя до безумия этими мыслями?

Расстройство общей
тревоги

Например, Грег беспокоится, что дела на работе могут пойти плохо, если он не сделает этот проект вовремя. Даже если он сделает, то тот может оказаться не в нормальном состоянии. Босс может рассердиться на него. Что если он настолько рассердится, что решит уволить его? В конце концов, три человека были уволены за последний месяц. И потом, что подумает его жена? Она будет огорчена. Теперь Грег замечает, что снова беспокоится, и он думает: «Я беспокоюсь все время и не могу контролировать это беспокойство. Я совсем не засну в эту ночь и потом я буду усталый, а потом я буду не способен сделать этот проект». И так далее по порочному кругу.

У Грега расстройство, вызванное общей тревогой (GAD – generalized anxiety disorder), или, что я называю «что если болезнь». Многое из того, что мы будем обсуждать в этой книге, прямо относится к этому особому типу беспокойства. Если у Вас эта проблема, то Вы беспокоитесь о многих различных вещах: деньги, здоровье, взаимоотношения, безопасность или исполнение чего-либо. И Вы беспокоитесь, что не имеете контроля над своими беспокойствами. Это одно из

самых долго длящихся расстройств, вызванных тревогой. Вы скачите от одного беспокойства к другому, предсказывая одну катастрофу за другой. Плюс, Вы беспокоитесь о том факте, что Вы беспокоитесь так сильно. Вы не только обеспокоены, но также плохо спите, раздражены, напряжены, устали, у Вас нарушение пищеварения, обильное потоотделение, и просто нервное состояние значительное количество времени. Трудно расслабиться. Ничего удивительного, что Вы часто в депрессии и у Вас физические проблемы, такие, как синдром воспаленной кишки.

Около 7% из нас имеют GAD, женщины в два раза чаще имеют эту проблему. Это хроническое состояние, и многие говорят, что были «тем, кто обеспокоен» всю жизнь. Первое сильное беспокойство чаще всего начинается в поздней юности или ранней зрелости. Большинство людей с GAD никогда не обращаются к психиатрии; они главным образом посещают своего доктора и жалуются на незначительные физические проблемы, такие, как изнурение, боли или страдание, воспаление кишки или проблемы со сном. Те, кто в конце концов идут к терапевту, ждут долго перед тем, как сделают это – в среднем 10 лет. Фактически беспокойство – это такая широко распространенная проблема, что она может даже казаться вовсе не проблемой. Это так по причине, что Вы думаете: «О, я просто тот, кто обеспокоен» и верите, что Вы ничего не можете поделать с этим. Вы думаете: «Я всегда был «тем, кто обеспокоен» и я всегда им буду».

Страх особой
ситуации

Беспокойство не ограничено GAD. Вдобавок к этой общей «что если» болезни люди сталкиваются с более специфическими типами беспокойства – страх особых ситуаций, например. Эти более нацеленные беспокойства являются частью всех расстройств, связанных с тревогой и центральным компонентом депрессии. Это важно по двум причинам. Во-первых, если вы имеете GAD или если вы хронический «тот, кто обеспокоен», тогда, возможно, у Вас некоторые проблемы с депрессией и другими расстройствами, вызванными тревогой. Во-вторых, если мы излечим Вас от беспокойства, Ваши тревога и депрессия драматически усовершенствуются.

Посмотрите на различные типы беспокойств и расстройств, вызванных тревогой, в таблице внизу и увидите, подходит ли какое-либо из них Вам на какой-то период времени. Возможно, у Вас есть несколько из беспокойств, перечисленных в этой таблице.

Таблица 1.1. Примеры типов беспокойства и расстройств

Беспокойство	Примеры	Что Вы делаете или чего избегаете	Расстройство, вызванное тревогой
Оценка других. Неприятные унижения	Они заметят, что я нервный. Мои руки дрожат. Моя память ослабнет	Чего вы избегаете: общение на публике; встреч с новыми друзьями	Расстройства, вызванные социальной тревогой
Страх особых ситуаций либо обстоятельств	Я споткнулся обо что-либо. Я попаду в ловушку. Самолет разобьется. Это опасно	Чего вы избегаете: высоты, воды, насекомых, змей, крыс, закрытых пространств, полетов	Особая фобия
Я что-то не сделал, я заражен. Я сделаю ошибку. У меня мысли и чувства, которых я боюсь	Я не закрыл дверь. У меня микробы на руках. Если у меня мысль о насилии, я могу его совершить	Что Вы делаете. Повторяете действия снова и снова. Проверяете повторно. Не прикасаетесь к определенным вещам. Избегаете ситуаций или людей, которые приводят к реализации Ваших нежелательных мыслей и чувств	Маниакально-навязчивое расстройство
Чувство, что Ваши ощущения физические, выходят из-под контроля и ставят Вас на грань безумия или другой болезни	Мое сердце бьется быстро – у меня сердечный приступ. У меня такое головокружение, что я упаду. Я стану таким встревоженным, что начну кричать	Чего Вы избегаете. Находиться в местах – театрах, ресторанах, аэропортах, – где ваш выход заблокирован. Открытых пространств – улицы, места для гуляний, поля	Паническое расстройство
Уверенность, что вторгающиеся мысли образы и мысли означают, что что-то ужасное вот-вот случится с вами	У меня возник образ катастрофы – я хочу выйти отсюда. У меня был ночной кошмар – это опасно	Чего Вы избегаете. Ситуаций, ассоциирующихся с вашей первоначальной травмой: люди, места, кино, истории	Расстройство, связанное с посттравматическим стрессом
Мысли, что будущее безнадежно и бледно. Наличие повторяющихся мыслей и чувств о Вашем собственном страдании	Ничего не получится хорошего. В конце концов меня постигнет неудача. Что со мной не так? Почему у меня так много проблем?	Чего Вы избегаете. Делом помогать себе самому встречаться с людьми, бросать новые вызовы, устанавливать цели и решать ваши проблемы	Депрессия

Социальная тревога Если у Вас социальная тревога, тогда Вы беспокоитесь, что люди увидят Вас слабым, ранимым и тревожным. Вы робки, напуганы, боитесь говорить в обществе и обеспокоены, что люди увидят, что Вы тревожитесь.

Посттравматический стресс Если у Вас расстройство, связанное с посттравматическим стрессом, тогда Вы беспокоитесь, что вторгающиеся образы и пугающиеся ночные кошмары никогда не исчезнут и что-то ужасное произойдет.

Фобии и навязчивые состояния Если у Вас особые страхи, такие как боязнь авиаперелетов, тогда Вы беспокоитесь, что Вы будете ранены или убиты. А если у Вас навязчиво-маниакальное расстройство, Вы беспокоитесь, что Вы можете оставить что-либо несделанным или что вы чем-то заразились, или что Ваши мысли приведут Вас к опасным последствиям.

Теперь, когда Вы оценили разные типы беспокойств, которые Вы имеете из-за этих различных проблем, связанных с тревогой, давайте более пристально рассмотрим то, почему Ваше беспокойство упорно продолжается – и не важно, что много раз дела были не так плохи.

Почему Вы не перестаете беспокоиться

Беспокойства работают на нас У Вас смешанные чувства относительно Ваших беспокойств. С одной стороны, Ваши беспокойства надоедают Вам: Вы не можете спать и не можете выбросить из головы эти пессимистические мысли. Но существует точка зрения, что эти беспокойства могут быть для Вас полезны и иметь смысл. Например, Вы думаете:

- Возможно я найду решение.
- Я не хочу ничего просмотреть.
- Если я подумаю немного дольше, может быть я представляю это иначе.
- Я не хочу быть застигнут врасплох.
- Я хочу быть ответственным.

У вас тяжелое время отказа от ваших беспокойств, потому что в некотором смысле беспокойство работает на Вас.

Ваши родители приучают Вас беспокоиться

Корни происхождения беспокойств

Откуда пришли все эти беспокойства?

Интересно, что «беспокойные» обычно не описывают ужасные вещи, происходящие в их недавних жизненных ситуациях. Фактически кажется, что в их жизни не происходит ничего необычного. Нет больших травм, немножко небольших убытков – по крайней мере не теперь.

Травма

- *Травма.* Хронические «беспокойные» имели травму более высокого уровня – главным образом

последствие угрозы физической расправой, когда они были детьми. Когда они взрослеют, хронические «беспокойные», похоже, намного меньше беспокоятся об угрозе физической расправы! Одна из причин, это что они могут избегать мыслей о вещах, которые действуют угнетающе. Студенты колледжа, которые беспокоились, много говорят, что беспокоятся об определенных вещах, потому что они не хотят думать о других вещах, которые могут быть более пугающие. Это важно, потому что, как Вы увидите позже, многие из беспокойств – это попытка избежать Ваших эмоций.

Гиперопека
родителей

• *Беспокойные и чрезмерно опекающие своих детей родители.* Взрослые, которые беспокоятся, имели родителей, которые беспокоились. Дети очень хорошо могут подражать этому стилю беспокойного мышления. Матери «беспокойных» были чрезмерно заботливы и пытались защитить своих детей от того, что в их глазах было опасным миром. «Не оставайся вне дома слишком поздно – это опасно» и «не забывай носить перчатки», и «Будь уверен, что смотришь и видишь обе стороны, когда пересекаешь улицу». Цель была, чтобы Вы научились быть всегда настороже и Вы научились контролировать Ваше окружение.

Многие из этих матерей сочетали эту чрезмерную оценку с недостатком теплоты. Эти матери были внимательны до назойливости, но оказывали мало любви. Ребенок усваивал: «этот мир не только небезопасен, а я не подготовлен к нему (потому что моя мать всегда может сказать мне, что делать), но нет даже безопасного места для меня, куда обратиться за помощью».

Завышенные
требования
со стороны
родителей

• *Обратная сторона отношений родителей и детей, обмен ролями.* Некоторые матери часто поручают ребенку роль родителя по отношению к себе. Мать разделяла свои проблемы с ребенком и надеялась, что он ее утешит. Этот обмен ролями вносит вклад в тенденцию беспокоиться позже – главным образом беспокоиться о том, что другие люди думают и чувствуют. Одна «беспокойная» рассказывала мне, что смена ролей позволила ей, матери, почувствовать, что не было никого, чтобы защитить ее, так она беспокоилась.

Следствием этого является то, что само общение беспокойство хронически «беспокойных» связано с взаимоотношениями. «Беспокойные» очень озабочены тем, что они недостаточно заботятся о других людях. Они беспокоятся о том, чтобы не подвести других, что другие люди будут выведены ими из душевного равновесия и что другие будут несчастливыми. Фактически

«беспокойные» имеют склонность быть лучше, чем «не беспокойные», в предвосхищении чувств других людей.

Отвержение эмоций

- *Родители отвергали эмоции.* «Беспокойные» имели родителей, которые относились к эмоциям детей, как если бы они были досадой или как будто ребенок к себе снисходителен, имея чувства неприятные и болезненные. Таким образом, эти дети становятся взрослыми, думая, что они не могут иметь эмоций и что никто не нужен им для поддержки и утешения.

Опасные привязанности

- *Небезопасные привязанности.* Взрослые, которые беспокоятся, наиболее вероятно, имели родителя, который умер до того, как ребенку исполнилось 16 лет. Потеря родителя может сделать ребенка более беспокойным относительно других мелочных утрат, таких как разрыв взаимоотношений, выведение из душевного равновесия других людей или любые конфликты или доводы, которые могут возникнуть. Они часто имели очень опасные предвзятости со своими родителями. Это означает, что они не всегда были уверены, что их родители живут ради них, не могли рассчитывать, что родители будут платить им вниманием, или боялись, что родители могут покинуть их или умереть.

Одна женщина, которая беспокоилась об окончании ее взаимоотношении с другом – рассказала мне, что мать имела обыкновение угрожать самоубийством. Когда она была ребенком, теперь она чувствовала, что любое отношение может закончиться в любое время, если она не будет бдительна. Другая женщина беспокоилась о своих финансах, что останется одна, хотя была независима, богата и имела многочисленных друзей. Она объясняла, что когда девочкой ее мать жаловалась на боли в груди и говорила ей, что есть все опасения там. Она боялась, что ее мать умрет, если она уходила и играла слишком долго. Фактически она говорила мне, что чувствовала, что не могла делать что-то по-своему, потому что она думала, что это может убить ее мать. Это звучит неразумно, но это продолжает быть для нее страхом уже когда она взрослая.

Стыд

- *Стыд.* Матери людей, которые робки, были слишком сфокусированы на стыде как способе контролировать своих детей. Они говорят нечто подобное: «Что подумают люди?» или «Я действительно разочаровался в Вас» или «Не допускай, чтобы кто-либо узнал, что ты это сделал». Стыд дает Вам чувство, что нужно спрятать то, что Вы из себя представляете. Дети, которые выросли с родителями как это стыдятся, что люди увидят их испорченными или нервными.

Это имеет смысл для вас

Беспокойство как способ избегания плохого в будущем

Я не верю, что люди хотят тревожиться или страдать. Фактически беспокойство – это способ, который, людям, по их мнению, чего-то *плохого* в будущем. Беспокойство – это Ваша стратегия приспособиться к реальности, которую Вы видите как неопределенную неконролируемую, опасную и полную проблему. Вы видите беспокойство как способ действовать ответственно, предотвращать воплощения в жизнь Ваших самых плохих страхов, мотивировать себя самого делать все до конца, и избегать неприятных чувств, которые, Вы верите, лежат прямо на поверхности. Пока Вы признаете, почему беспокойство имеет смысл и почему Ваши теории о беспокойстве могут быть не верны, Вы можете быть не в силах отказаться от беспокойства. Давайте посмотрим на эти идеи более пристально.

Беспокойство помогает решать проблемы

1. *Вы верите, что беспокойство помогает Вам решать проблемы.* Люди беспокоятся и раздумывают, потому что они думают, что найдут ответ на свои проблемы. Они верят, что беспокойство подготовит их, защитит их и предотвратит неприятности. Когда исследователи спрашивают людей, что они надеются получить от беспокойства по поводу неприятностей, они говорят: «Возможно, я посчитаю способ решать свои проблемы» или, «Возможно, я пойму, что это не верно».

Мир полон опасностей, с которыми не справиться

2. *Вы верите, что мир полон опасности и что Вы не способны справиться.* Вы верите, что ужасные вещи, скорее всего, произойдут, таким образом, Вы беспокоитесь, чтобы предотвратить это. «Беспокойные» оказывают знаки внимания угрожающей информации (например, знаки отвержения) и интерпретируют неясную информацию как угрожающую. Бессмысленная информация может быть чем-то вроде «Я не уверен, что Кэрл на самом деле чувствует, но я держу пари, что она не говорит мне потому, что не любит меня». «Беспокойные» имеют свою антенну для высматривания угрозы. Они видят опасность даже тогда, когда ее нет. У них радар наверху готовый и работающий, потому что всегда кажется, что сейчас военное время.

В одном исследовании «беспокойных» попросили записать их беспокойства за двухнедельный период и предсказать, что может случиться. Фактически 25% действительных результатов были *позитивны*. Дела почти всегда оказываются лучше, чем Вы думаете. Также 79% времени «беспокойные» справлялись с различными негативными результатами лучше, чем они ожидали бы.

Избегание мыслей
о самом плохом

«Беспокойные» допускают, что мир полон возможностей для разного рода неприятных происшествий и что их предсказания точные. Одна женщина после бедственных событий 11 сентября в Нью-Йорке думала, что шансы того, что она будет убита в будущем террористами, равны 100%. Другие «беспокойные» верят, что, вероятно, будут иметь серьезные болезни, обанкротятся или у них плохо окончатся взаимоотношения. Их ведет на поводке крайний пессимизм.

3. *Беспокойство помогает Вам избежать мыслей о самых плохих возможных результатах.* Вы сосредотачиваетесь на вещах, которые Вы можете уловить заранее, что предотвратит некоторые пугающие беды в будущем. Хотя я только сказала в том параграфе о том, что Вы, возможно, беспокоитесь о самых плохих возможных результатах, что Вы на самом деле делаете так это беспокоитесь о всех плохих результатах, которые происходят до того, как могли бы произойти самые плохие случаи. За этим стоит разумное объяснение: «Если я могу отметить все не такие большие вещи, которые происходят до катастрофы, я могу ухватить их заранее и избежать мыслей о катастрофе и ее образцов.

Например, дантист беспокоится, что его практика сократится. Он был встревожен, когда бы пациент ни отказывался от приема и всегда когда у него был час простоя: «В моем расписании пустые места. Мой доход падает. Я хочу знать, не спад ли это в моей практике. Я хочу знать, не наводит ли он обо мне справки до-р. Смит, потому что последний пациент был не обслужен. Я хочу знать, не теряю ли я контакты со справочными источниками. Я хочу знать, следует ли мне позвонить док-ру Смити и позавтракать с ним».

Он не позволил подумать о самом пугающем: «Моя практика полностью, и я буду банкротом». Он избежал этой мысли, фокусируясь на ближайших событиях, стоящих перед ним – уход пациента а затем попытался представить, как можно было бы их избежать в будущем.

Когда я спрашиваю хронических «беспокойных» попытаться думать сквозь вереницу событий, которые могли бы привести к самому худшему из возможных последствий, они *на самом деле* затрагивают больше время, чтобы достигнуть самого плохого результата. Они либо достигают результата не самого плохого, либо принимают на себя все вещи, которые происходят до самого плохого результата. Это важно: так как хронические «беспокойные» сосредоточиваются на меньших вещах, чтобы они были схвачены и изумлены (если воз-

Ограждение
от сильных
переживаний

можно), они редко встречают смело свои наихудшие опасения – опасения ужасных катастроф. Как результат, они не имеют возможности отбросить это опасение.

4. *Ваше беспокойство ограждает Вас от сильных переживаний.* Возможно, люди говорили Вам, «Ты слишком много думаешь». В этом есть доля правды. Беспокойство – это средство, по которому вы избегаете чувств через «лишнее думанье». Как «беспокойный» Вы думаете больше, чем чувствуете. Вы пытаетесь думать скорее о проблемах, нежели ощущать Ваши эмоции. Беспокойство – это Ваш способ «держатъ это в голове» и не ощущать эмоциональный удар.

Снятие тревоги

5. *Вы не встревожены, когда беспокоитесь.* Пока Вы беспокоитесь, уровень вашей тревоги не увеличивается. «Беспокойные» и «небеспокойные» отвечают на угрозу по-разному. Когда «небеспокойные» смотрят на угрожающий образ, они чувствуют испуг и их сердечный ритм возрастает. При повторном столкновении с угрожающим образом их тревога уменьшается. Но для «беспокойства» этот процесс протекает совсем по-другому. «Беспокойные» имеют склонность находиться на более высоких уровнях напряжения очень долго, таким образом, когда угрожающий образ возникает, хронический «беспокойный» не показывает прироста тревоги. Это как будто он переживает угрозу как «нормальную».

«Беспокойный» не показывает убывания угрожающий образ предстает перед ним повторно. Это очень важно, потому что всеми другими вещами, которых мы боимся, мы испуганы тем меньше, чем больше мы остаемся в данной ситуации. Таким образом, если я боюсь вызвать лифт, но сажусь в него тысячу раз, я становлюсь намного меньше испуганным. Но это не происходит с «беспокойными». «Беспокойные» затрагивают намного больше времени, чтобы стать менее тревожными, когда они наблюдают угрозу. *Это как будто они чувствуют угрозу.* Это потому, что беспокойные всегда на чеку – в состоянии напряжения. Ваше беспокойство подавляет Вашу тревогу, потому что Вы на самом деле думаете, что Вы делаете что-то конструктивное, когда беспокоитесь. Однако когда Вы перестаете беспокоиться, уровень Вашей тревоги возрастает. Это как будто Ваша тревога находится в инкубационном периоде, когда Вы беспокоитесь. Это что касается того, почему «беспокойные» в действительности более тревожные вообще, даже несмотря на то, что они менее тревожны, когда действительно беспокоятся!

Иллюзия контроля

6. *Беспокойство дает Вам иллюзию контроля.* Если Вы «беспокойны», кто-то, возможно, назвал Вас

Беспокойство
как поиск контроля

«повернутым на контроле». Когда Вы встревожены, Вы думаете, что дела выйдут из-под контроля. Вы пытаетесь контролировать то, что произойдет. Вы пытаетесь контролировать то, что произойдет, думая о всех самых плохих случаях и затем находя решения. Вы говорите себе: «Я наконец-то понял, как дела могут идти не там и как потом быть уверенным, что это не произойдет». Вы пытаетесь решать проблему до того, как она становится больше – до того, как она становится *катастрофой*.

Потому что Вы чувствуете, что предметы и события вне самого контроля, Вы обращаетесь к беспокойству, чтобы приобрести контроль. Вы постоянно думаете: «Что может идти не так?» и «Как я могу это контролировать?» Когда мы предчувствуем опасность или угрозу, мы пытаемся получить кое-какой контроль. Например, если Вы боитесь собак, Вы демонстрируете контроль, избегая, когда видите их на тротуаре. Если у Вас навязчивая идея об отравлении, Вы демонстрируете контроль, моя руки по 30 раз. Если Вы беспокоитесь, что выглядите дураком перед чужими людьми, Вы можете держаться за край стола, чтобы у Вас было ощущение поддержки и уверенности. Вы ищете способ контролировать дела. Мы призываем это поведение безопасности, так как оно даст Вам ощущение безопасности. Вы на самом деле используете свое беспокойство как способ достижения контроля с момента, как Вы беспокоитесь, до того, как плохое *может* произойти, и оно не происходит; Вы начинаете думать, что беспокойство предотвратило плохой результат.

Итак, если я беспокоюсь, что произойдет что-то плохое – неудачное испытание, поезд автобуса, отказ от всех женщин, я говорю с некоторыми, – но это в действительности не происходит, почему я немедленно просто не брошу все эти беспокойства и не стану отчетливым парнем, каковым предназначен быть? Потому что мой примитивный мозг говорит что-то подобное этому: «Боб, давай сложим дважды два. Ты беспокоишься об испытании, об автобусе и всех *этих* женщинах». Испытание прошло успешно, автобус не сбил тебя и не *все* женщины отказали тебе. Таким образом, ничего ужасного не произошло. Не доказательство ли это, что беспокойство работает? Ты беспокоился. Перестаньте меня тревожить. Я занят беспокойством.

Иллюзорное
соотношение

Это то, что психологи называют «иллюзорное соотношение». Две вещи имеют корреляцию, когда они катятся, случаются вместе по времени. Так, когда свет становится зеленым, машины двигаются вперед. Две вещи случаются примерно в одно и то же время. Но кор-

Беспокойство
дает чувство
ответственности

реляция не доказывает, что одно есть *причина* другого. Давайте представим, что Пенни вылезает из кровати каждое утро, и через 15 минут встает солнце. Она ли была причиной того, что солнце встало?

7. *Вы чувствуете, что беспокойство подразумевает, что Вы ответственны.* Возможно, вы верите, что имеете обязанность думать обо всех плохих результатах которые могут быть, затем соотносить со способами, предотвращающими получения этих результатов. Вы думаете: «Я желаю знать, не рак ли эта родинка. Теперь, когда я это допускаю, я был бы безответственным и прибрежным, не делая все, что могу, чтобы представить себя, что рак реально существует».

Люди беспокоятся, так как думают, что беспокойство – это знак того что вы человек внимательный, ответственный и сознательный. Возьмите Лизу. Ее 32 летний сын Чак был не женат, но жил с женщиной, о которой он действительно заботился. У него была хорошая работа и только получена MBA высшей школы бизнеса.

Но Лиза беспокоилась, что Чак никогда не женится, возможно, не будет успешен в карьере и, конечно, не заботится о себе самом. Беспокойство Лизы вело Чака к безумию. Но Лиза думала, что беспокойство о Чаке было знаком того, что она была заботливой и хорошей матерью.

Беспокойство как
способ снижения
неопределенности

8. *Беспокойство – это способ снизить неопределенность.* Вы не можете жить, не зная что-то наверняка. Вы говорите что-то типа: «Я действительно не знаю» или «Это может произойти» или «Я не чувствую пока уверенности». Вы чувствуете, что определенность Вам не выносима.

«Беспокойные» нетерпимы и неопределенны. Фактически «беспокойные» хотели бы скорее знать наверняка негативный результат, чем столкнуться лицом к лицу с возможностью неопределенного результата, который мог быть позитивным. Вы верите, что можете прочесть все возможные пути, что нечто может идти не так, и уменьшить неопределенность, собирая информацию и просчитывая каждую альтернативу. Это, конечно, увеличивает чувство, что делать не под контролем. Так Вы беспокоитесь даже больше.

Вы верите, что в конце концов будут способы предвосхищения события, или добыть себе новую информацию, которая сделает вещи полностью ясными, или достигнете идеального решения. Эти попытки устранить неопределенность делают Вас только более расстроенными, с этого времени устранить неопределенность невозможно.

Типичные
утверждения
беспокойного
человека

Если Вы хороший «беспокойный», тогда следующее будет Вам, вероятно, хорошо знакомо.

- Вы верите что, получив определенность, Вы сократите риск причинения Вам вреда.
- Вы ищете подтверждений, чтобы получить больше уверенности.
- Вы требуете больше информации.
- Вы до бесконечности идете, пока не начнете действовать.
- Вы чувствуете, что Вам необходимо знать наверняка.
- Если Вы не знаете это наверняка, тогда Вы заключаете, что это плохо кончится.
- Даже когда кажется: у Вас в руках решение, Вы спрашиваете себя, решит ли оно все безусловно и определенно. Если нет – Вы отвергаете его.
- Вы беспокоитесь, чтобы найти абсолютно совершенный ответ, который утратит неопределенность.
- Неопределенность приравнивается к угрозе, недостатку контроля, ошибкам и горю.

Но если Вы думаете о неопределенности разумно, она на самом деле нейтральна. Если я говорю, что у меня неопределенность относительно погоды в следующем месяце, то из этого не следует, что погода будет плохая. Я просто не знаю.

Вы чистите Мёрк Мэнзуэл из-за любых симптомов болезни. С момента, когда Вы бросаетесь в заключения о самых плохих возможных результатах, Вы думаете: «если у меня головная боль, это, *возможно*, опухоль мозга». В результате Вы выискиваете огромное количество информации об опухолях мозга и разных неврологических расстройствах, посещаете без необходимости докторов и требуете заверений от всех, кто Вас окружает. Вы хотите определенности.

Баланс информации

Информация – это сила, но она должна быть сбалансированной. Что Вы собираете – это информация, которая склонна к негативной. Это имеет смысл для вас, потому что это дает Вам ощущение, что Вы схватите что-то заранее и обратите вспять опасность. То, что Вы не понимаете, так это потому, что Вы склонны – что вы используете информацию, которая не точна. Таким образом, Вы можете легко в итоге принять неправильное решение.

Вы можете подойти с разумными решениями к проблемам, но затем отвергнуть эти решения, потому что Вы не полностью уверены или решения не совершенны. Это плохое *решение* проблемы, с этого момента Вы не

только ищете решение, Вы ищете *совершенное решение*. Оно не существует, таким образом Вы беспокоитесь даже больше того, как найдете решение.

Страх информации

Некоторые «беспокойные» беспокоятся так много, что избегают информации. Это потому, что Вы можете рассматривать получаемую информацию, определенную, как говорящую Вам наверняка, что у Вас действительно катастрофическая проблема. Ваше рассуждение таково: «Если я знаю наверняка, что у меня ужасная проблема, это будет опустошающе для меня и я просто все время буду о ней беспокоиться».

Женщина 48 лет не имела гинекологического обследования более 20 лет. Она была слишком обеспокоена тем, что обследование приводит ее к беспокойству о раке. Другой беспокойный человек отказывался смотреть свой портфель акций, потому что чувствовал, что это заставит его тревожиться; он был испуган, что потерял много денег. Женщина, которая беспокоилась о своем внешнем виде, избегала всех зеркал, чтобы они не напоминали ей, что она превращается в «ведьму». Фактически она была вполне здорова и привлекательна, но она могла узнать это последней.

Нетерпимость
неопределенности

Нетерпимость неопределенности показана на рисунке 1.1, внизу. Когда Вы исследуете этот рисунок, подумайте о Ваших беспокойствах, когда Вы к чему-то относитесь неопределенно, например, Вы думаете: «Может быть, любой босс сердит на меня» (что-то плохое может произойти). Затем Вы думаете: «Я не могу просто стоять, не зная наверняка. Если бы я знал наверняка, возможно я мог бы зафиксировать проблему» или «я не хочу быть застигнут врасплох». Затем Вы решаете, что Вам необходимо собрать больше информации, таким образом Вы начинаете смотреть любые признаки – в прошлом, настоящем и будущем – того, что он сердится на Вас. Вы начинаете размышлять обо всем плохом, что может произойти: Вас будут критиковать, унижать и уволят и Вы никогда не получите другую работу в этой области. Вы начинаете примериваться к таким решениям: льстить Вашему боссу, работать более активно, вернуться к старому. Вы также обращаетесь к Вашим коллегам и просите их заверений, что все будет хорошо. Вы получаете заверения, но отвергаете их, и отвергаете все решения, которые Вы задумывали, потому что Вы не можете быть уверены и определены в том, что они дадут Вам абсолютную уверенность, что Ваш босс не сердится и в конце концов не уволит Вас. Таким образом, Вы продолжаете беспокоиться.



Рисунок 1.1. Цикл неопределенности

Беспокойство
о контроле своих
мыслей и чувств

9. Вы беспокоитесь контролировать свои мысли и чувства. Вы можете придавать сверхбольшое значение разумности за счет испытания и обработки своих эмоций. У Вас негативный взгляд на эмоции и Вы нетерпимы к Вашим чувствам.

Вы верите, что Ваши эмоции будут кружиться без контроля и продолжаться слишком долго, и Ваши ощущения просто не имеют смысла для Вас.

Почему же Вы так нетерпимы к эмоциям?

Во-первых, как беспокойный человек, Вы, возможно, имеете более высокий уровень так называемой «восприимчивости тревоги». Согласно психологу Стефану Рейсу, некоторые индивидуумы высоковосприимчивы или не склонны к своим ощущениям тревоги. Например, если у Вас есть восприимчивость тревоги, тогда Вы верите, что Ваша тревога или стресс сделают Вас больным или потерявшим контроль. Вы *испуганы Вашими собственными чувствами*. У женщин более вероятно, чем у мужчин, существует высокий уровень восприимчивости тревоги – и они более вероятно беспокоятся.

Вторая причина, почему Вы избегаете эмоций и получаете взамен беспокойство, это что у Вас *негативные убеждения касательно Ваших эмоций* в общем.

Особенности
отношения к
чувствам
беспокойных людей

В нашем исследовании мы обнаружили, что беспокойные люди верят, что другие люди не подтвердят либо не поймут, как плохо они чувствуют.

Беспокойные люди верят:

- Я не могу принять свои чувства.
- Никто не понимает, как я чувствую.
- Мои эмоции не имеют смысла.
- Мне стыдно за то, каким образом я чувствую.
- Если у меня сильная эмоция, она выйдет из-под

контроля.

- Мои сильные чувства будут продолжаться долго.
- Я должен быть абсолютно уверен относительно

способа, каким я чувствую – я не могу жить со смешанными чувствами.

Таким образом, Вы полагаетесь на свое беспокойство, чтобы подавать любые эмоции, которые неприятны.

Страх чувств
и эмоций

Третье, Вы испуганы, что Ваше беспокойство вот-вот выкрутится из-под контроля и эмоционально захлестнет Вас. Когда Вы беспокоитесь, Вы, возможно, также думаете: «Это беспокойство поставит передо мной трудную задачу. Я должен остановить это прямо сейчас». Таким образом, Вы пытаетесь держаться подальше от лишних эмоций – Вы обдумываете решения, предчувствуете проблемы, избегаете ситуаций, которые Вам некомфортны. Из-за того, что Вы думаете, что беспокойство выходит из-под контроля, Вы начинаете уделять все больше и больше внимания своим беспокойствам, которые делают Вас даже более испуганным, так что Вы теряете контроль над своими мыслями. Вы начинаете следить за своими мыслями – что мы называем «мониторинг мыслей», чтобы заметить, не беспокоитесь ли Вы. Это заставляет Вас беспокоиться еще больше.

С момента, когда Вы не можете контролировать Ваши мысли и чувства все время, Вы, может, будете беспокоиться о недостатке контроля. Потом Вы беспокоитесь о том, как бы заполучить больше контроля – тем самым давая себе ощущение еще меньшего контроля.

Беспокойство
мотивирует

10. Беспокойство мотивирует Вас. Вы думаете, что ваше беспокойство будет мотивировать Вас что-то делать. Одно из самых распространенных объяснений беспокойства среди студентов колледжа – это то, что беспокойство будет мотивировать их работать усиленно: «Мне необходимо беспокоиться, чтобы заставить себя учиться». Люди беспокоятся перед экзаменами, и они думают, что это в результате заставит их учиться. Вы беспокоитесь о взаимоотношениях и Вы думаете, что это заставит Вас более глубоко строить свои взаимоотно-

шения. Вы беспокоитесь о своем здоровье и внешнем виде и Вы думаете, что это заставит Вас идти к доктору, работать над внешностью и сидеть на диете.

Некоторые люди говорят: «Если бы я не беспокоился, я бы стал ленивым» или «Я бы ничего не сделал». Теперь это верно, что определенное количество тревоги и дискомфорта может мотивировать. Почему беспокоятся учащиеся перед экзаменом и работающий над проектом, который неприятен? Вы думаете: «Возможно, беспокойство мало поможет мне в мотивации. Будет ли беспокойство в действительности намного больше воодушевлять меня и заставлять что-то делать в итоге?».

«Защитный
пессимизм»

Существуют две сильно различающиеся стратегии, которые используют люди. Одна стратегия называется «защитный пессимизм». Люди, являющиеся защитными (дефенсивными) пессимистами, озабочены своими действиями, и, как результат, они беспокоятся, что не будут мотивированы работать достаточно интенсивно – они не хотят снижать свою бдительность. Дефенсивные пессимисты будут понижать свои ожидания для самих себя; они говорят людям, что обеспокоены тем, что недостаточно готовы. Однако эти дифенсивные пессимисты на самом деле работают еще как интенсивно, и в конце концов они хорошо справляются.

Когда дефенсивные пессимисты предохранены от беспокойства (посредством отвлечения), они на самом деле дают худшие результаты на тестировании.

Тревожность
и депрессивность

В противопоставление дефенсивным пессимистам у людей чересчур тревожных и находящихся в депрессии беспокойство приводит к трудностям извлечения из памяти. Сильная тревога часто ухудшает выполнение чего-либо, всегда к надоедливым мыслям, сомнениям и чувству паники. Если Вы беспокойный человек и не дефенсивный пессимист, Ваше беспокойство, возможно, препятствует Вашим действиям во время тестирования и добавляет Вам конфликтов во взаимоотношениях.

Подведение итогов

Деструктивность
обыденных
утверждений
о беспокойстве

Вы верите, что беспокойство защитит Вас, подготовит Вас и обезопасит Вас в мире, который представляется Вам опасным и непредсказуемым. Вы думаете, что беспокойство мотивирует Вас решать Ваши проблемы и позволит Вам собрать всю информацию, которая Вам необходима, чтобы быть уверенным, что все идет по-вашему. Вы верите, что ответственны, когда беспокоитесь, потому что Вы воспринимаете все *серьезно*. Вы верите, что избежите сожалений и ошибок и удержитесь

от скольжения вниз по опасному склону. Вы будете держать свои эмоции под контролем, живущие отвлеченно в Вашей голове, и откладывать связь с эмоциями, которые надоедают Вам.

Но работает ли это на самом деле?

Вы, быть может, собираете не ту информацию, фокусируясь не на тех вещах и допуская, что все опасно перед тем как войдете в море. Фактически Вы можете беспокоиться так сильно, что Вы не войдет в море. Скорее, чем если бы Вы были мотивированы, Вы утопаете в привычных вещах и медлите в важных.

Фактически Ваше беспокойство может быть «решение», которое в действительности и есть проблема. Скорее, чем делая мир более ясным, оно только делает для Вас более непонятным этот мир. Скорее, чем помогая Вам совладать с Вашими эмоциями, делает Вас испуганным и смущенным относительно Ваших эмоций. Скорее, чем решая Ваши проблемы, беспокойство порождает больше проблем, требующих решения.

Конечно, Вы пытаетесь совладать с Вашим беспокойством не один год. Вы получили все самые лучшие советы, какие только могли, и не один из них не сработал. Давайте теперь обратимся к тому, почему этот плохой совет не только не работает, но на самом деле добавляет Вам беспокойства.

(Продолжение следует.)

