



ВВЕДЕНИЕ

Часто ли вам доводится страшиться события за много дней или недель до него, предвкушая, что оно станет мучением, с переменным успехом уговаривать себя пойти куда-то, планировать потенциальные пути отступления, извинения или объяснения провала, доводя себя этой тревогой до болезненного состояния? Может, речь идет о светском мероприятии, выступлении или визите к врачу. Может, речь о том, чего с нетерпением будут ждать другие люди — вашей собственной свадьбе, встрече со старым другом или шансе отправиться в путешествие. Может, это то, что вы уже делали миллион раз прежде, но так ни разу и не ощутили уверенности заранее: поездка на машине, забота о внуке или подача налоговой декларации. Вы просите помощи у других, чтобы они сопровождали вас, содействовали в подобных ситуациях или просто были рядом «на всякий случай»? Вы уже смирились с постоянной и ожидаемой тревогой вместо приятного возбуждения перед крупными и незначительными событиями? Вы относитесь к себе нетерпимо из-за того, что робки настолько, что отказываетесь от желанных впечатлений? Или

критикуете себя за то, что вам приходится принимать меры предосторожности, за недостаток уверенности?

Если вы можете отождествить себя с такими ситуациями, то вы страдаете от тревоги ожидания. Тревога ожидания — это та тревога, которую вы испытываете в предвкушении событий или ситуаций, которые, как вы предполагаете, вызовут у вас беспокойство или дискомфорт. Зачастую так происходит, потому что так случалось в прошлом. Если вы боитесь замкнутых пространств и волнуетесь из-за того, что сегодня, позднее, вам придется зайти в лифт, — это тревога ожидания. Если вы боитесь чем-нибудь заразиться, испытываете страх перед тем, что завтра вам придется сесть на грязное сиденье, — тревога ожидания. А если вы не любите публичных выступлений и беспокоитесь, что волнение испортит вашу презентацию на следующей неделе, вот еще один пример упреждающей тревоги.

Возможно, вы не слышали термин «тревога ожидания», но, если вы ее ощущаете, она, скорее всего, влияет на вашу жизнь день за днем. Будь то мельчайшая антипатия, избегание или самые чудовищные страхи, тревога ожидания — тот мотор, который все запускает. Вероятно, вы уже видели ее воздействие на вашу жизнь и жизнь близких. Предвосхищающая тревога — то, что заставляет вас упускать возможности, разочаровывать других нежеланием принимать обязательства и страдать от разочарования, когда вы отказываетесь от трудностей. Тревога ожидания присутствует, когда вы беспокоитесь, идете на попятную, когда пытаетесь найти варианты побега и пути отступления. Хотя сама по себе она формально не считается диагнозом, она присутствует почти во всех тревожных состояниях. Ее воздействие может быть огромным, она снижает гибкость и ограничивает свободу, спонтанность и удовольствие.

Но это еще не все. Упреждающая тревога зачастую сопровождается рядом иных проблем, которые мы называем хронической нерешительностью — зачастую парализующей неспособностью принимать решения, как мелкие, так и крупные. Есть ли что-то, что вы собираетесь купить годами, но, думая об этом, всякий раз пускаетесь в изыскания, в результате которых так и не совершаете выбор? Вы находите тысячу причин, по которым купить эту вещь нужно и по которым не стоит, или сама эта попытка становится слишком непосильной или сложной и вы снова откладываете решение? Вы зашли в тупик в своей жизни — вам нужно принять решение по поводу отношений, работы, карьеры или школы? Мечтали ли вы когда-нибудь годами переехать в другой дом или город и просто не смогли сделать этого? Вы так боитесь еще одной «упущенной возможности» или того, что будете сожалеть о своем выборе, что не в состоянии решиться на любые действия, что закроют перед вами какие-то двери? Вы пишете списки «за и против» и на этом все заканчивается? Вы «знаете», чего хотите, и просто этого не делаете? Или боитесь изменений, обязательств или неизвестности до такой степени, что не ощущаете продвижения в жизни?

Если эти ситуации описывают вас, тогда открытия и предположения этой книги, основанной на современных принципах доказательной психологии, помогут вам освободиться и жить более полной, свободной и радостной жизнью. Преодоление тревоги ожидания может потребовать значительных усилий, но эти усилия себя оправдывают. Они подразумевают, что мы сначала признаём, когда тревога приводит к откладыванию и избеганию ситуаций и опыта, а затем понимаем, каким образом ваши воспоминания, воображение и стремление к безопасности, надежности и определенности приводят к ошибочным выводам

о будущем. Вы научитесь определять ту роль, которую могут сыграть мысли и чувства, заставляя вас избегать того, чего вы боитесь, впадать в ступор при принятии решений и испытывать сложности при отделении реалистичных ожиданий от ложных тревожных сигналов. Вы научитесь работать с признаками тревоги ожидания как с призывом к действию, а не с красным флажком, символизирующим опасность. И что самое важное, научитесь встречать свои страхи лицом к лицу, принимать мелкие и крупные решения и вести энергичный, увлеченный образ жизни.

Чем отличается эта книга

Возможно, вы читали другие книги по самопомощи и пробовали различные техники и упражнения, для того чтобы расслабиться, избавиться от тревог, уверенно принимать решения или заменять иррациональные мысли рациональными и встречать страхи лицом к лицу. Это — не еще одна рабочая тетрадь с техниками. В ней нет выработки навыков или *готовых ответов*. Это план действий по совершению глубинных изменений в ваших отношениях с собственным умом. Она поможет вам избежать травмы собственной тревогой и начать наслаждаться желанными переживаниями. Мы дадим вам всю необходимую информацию для того, чтобы сделать прыжок веры, оставив позади тревогу ожидания, совершить то, что для вас важно, и более свободно принимать решения, крупные и мелкие.

Потребуется усилие, чтобы определить и понять, как ваш мозг и тело реагируют, когда вы попадаете в ловушку воображения и ощущаете необходимость избежать определенной ситуации. И нужна будет некоторая доля храбрости, чтобы опробовать новые способы действия. В конце

концов, ваши старые методы не привели к успеху, и, если вы хотите добиться другого результата, вам нужно опробовать иной подход. Скорее всего, вы уже потратили много сил, пытаясь прекратить тревогу ожидания и заставить себя двигаться вперед. Мы покажем, почему предпринятые вами усилия не помогли, и расскажем, что работает гораздо лучше. Если воспользуетесь нашими предложениями, все, вероятно, окажется проще, чем вы представляете!

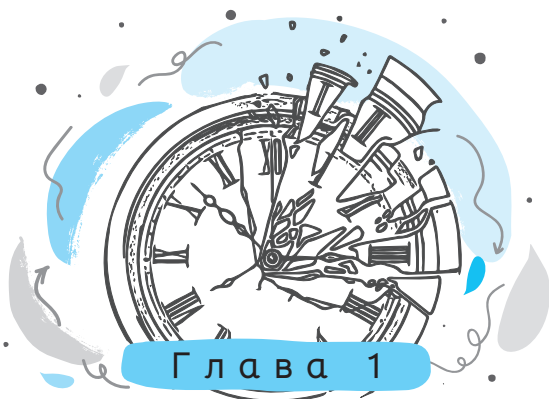
Мы оба — специалисты по работе с тревогой. За последние сорок лет мы помогли тысячам людей научиться преодолевать парализующую тревогу. Наша цель — помочь вам прийти к изменению отношения к проблеме, а не предложить набор новых техник в дополнение к тем многим, что вы, вероятно, уже опробовали. Это изменение — метод ограничить способность воображения убеждать вас в том, что произойдет что-то плохое, чтобы вам больше не пришлось сдерживать свою жизнь. Он заключается в понимании того, что происходит, так, чтобы нам просто открывался путь вперед. Эта книга — об ослаблении контроля и менее серьезном отношении к собственному тревожному уму. Она описывает капитуляцию, ведущую к освобождению.

Как извлечь из этой книги наибольшую пользу?

Эту книгу нужно читать в том порядке, в котором она была написана, от введения к заключению. Нам известно: когда борешься с тревогой, всегда есть искушение сразу перейти к главам, посвященным тому, «что делать», и пропустить остальное. Но мы призываем вас так не делать. Последние главы не будут иметь смысла без начальных,

поскольку глубинные процессы, которые мы описываем в первых частях, становятся обоснованием нашего подхода к выздоровлению. Также в начале книги объясняется, почему рьяные попытки встретиться лицом к лицу со страхами и использовать силу воли для проталкивания решений просто не работают.

В первой и второй главах вводятся понятия тревоги ожидания и хронической нерешительности. В третьей главе мы знакомим вас с биологической подоплекой тревоги и тем, как она взаимодействует с некоторыми факторами стресса в окружении. В четвертой главе затрагивается тема избегания — незаметного и очевидного, незначительного и серьезного, сознательного и бессознательного, а также говорится о том, почему избегание поддерживает и укрепляет тревогу ожидания и хроническую нерешительность. Пятая глава объясняет, как воображению удастся подчинить ваш собственный здравый смысл настолько, что предположения становятся катастрофичными, а выбор и обязательства — проблемой. В шестой главе исследуются три основных фактора, вызывающих хроническую нерешительность: перфекционизм, стремление к определенности и страх испытать сожаление. В седьмой главе рассказывается о метакогнитивной перспективе, которая даст вам возможность выйти за пределы тревожного воображения и катастрофического мышления. Мы поговорим о глубинном изменении отношения, ключевом факторе исцеления, и сопроводим его примерами. В восьмой главе вы узнаете, как использовать изменения в видении и отношении в повседневных ситуациях, и познакомитесь с техникой DANCE — пятью этапами терапевтической капитуляции. В девятой главе даются ответы на часто возникающие проблемные вопросы, а в десятой описывается, как выглядит выздоровление и как его поддерживать.



ТРЕВОГА ОЖИДАНИЯ: КРОВОТЕЧЕНИЕ ДО ПОРЕЗА

Тревога принимает многие очертания и формы, в большинстве из которых в качестве компонента присутствует тревога ожидания. Возможно, у вас есть фобия или социальная тревога, а может, вы страдаете от панических атак. Многие люди сталкиваются с паническими страхами или нежелательными навязчивыми мыслями, что вызывает серьезные страдания. Порой тревога выражается в форме физических симптомов. А иногда тревога может быть просто непрерывной сменой забот, которые держат вас за горло и никогда не дают полностью расслабиться. Тревога обычно сопровождается опасениями насчет будущего и сомнениями относительно своей успешности, безопасности или благополучия и порой влияет на выбор, который вы делаете в жизни. И конечно, тревога ограничивает свободу, мешая вам вести ту жизнь, которую вы хотите.

Если у вас наблюдается любая из этих форм тревоги, вам знакома и тревога ожидания. Проще говоря, тревога

ожидания — это предвкушение страдания и стремление к избеганию, которое возникает еще до того, как вы сталкиваетесь с ситуациями или переживаниями, пугающими вас, в реальной жизни.

Что такое тревога ожидания?

Тревога ожидания — это беспокойство о будущем и страх перед тем, что произойдет что-то плохое или вы будете неспособны успешно воплотить то, что вознамечились сделать. Это тревога, которую мы ощущаем, когда предстоит трудное решение, действие или ситуация. Именно так мы чувствуем себя, когда покупаемся на собственное изобретательное беспокойство о том, что плохого с нами может произойти. Нам кажется, что тревога ожидания предсказывает опасность, она кажется предупреждением не двигаться дальше или, по крайней мере, действовать с осторожностью.

Мы считаем упреждающую тревогу третьим слоем страха. Давайте объясним.

1. Во-первых, можно бояться чего-то. Представьте, к примеру: «Я боюсь пчелы».
2. Во-вторых, можно бояться самого страха. Подобный феномен иногда называют «страхом страха», а нам он известен как паника. Подумайте о таком примере: «Если я вижу пчелу, я пугаюсь настолько, что у меня случается паническая атака, и я теряю контроль или получаю сердечный приступ».
3. Наконец, мы добрались до третьего уровня страха. То есть мы порой боимся того, что испугаемся того, что испугаемся. Всё не так сложно, как кажется. Это

звучит как-то так: «Я страшусь даже подумать о вылазке на природу на следующей неделе, потому что могу увидеть пчелу и пережить паническую атаку, потерять контроль и сделать что-нибудь ненормальное. Может, мне стоит отменить поход».

Также можно считать этот третий слой страха тревогой избегания. Предвосхищающая тревога — мощный мотивирующий фактор избегания, поскольку она особенно сосредоточивает внимание на плохих вещах, которые могут с вами случиться. Если ваше предположение лишь слегка негативно — к примеру, что вы будете сильно потеть, рассказывая о своем плане на собрании, — вы, возможно, верите, что в состоянии пройти через это. Но катастрофические предсказания — к примеру, что у вас случится паническая атака, вы выставите себя полным дураком или разрушите отношения — могут привести к парализующей тревоге, которая помешает двигаться дальше. Тревога ожидания порой заставляет нас считать, что избегание — единственный выход.

Полезный факт: тревога ожидания является третьим слоем страха и главной движущей силой избегания.

Что важно, предвосхищающая тревога может также подразумевать ожидание не только беспокойства или паники, но и отвращения, гнева, стыда, сожаления, унижения, перегрузки или любой другой нежелательной эмоции. Реакция избегания возникает из ожидания нежелательных

ощущений в результате какого-то ужасного провала, утраты или катастрофы.

Полезный факт: предвосхищающая тревога может подразумевать ожидание любых нежелательных ощущений или переживаний.

Определение компонента тревоги ожидания в вашем тревожном расстройстве

Большинству людей поначалу сложно распознать, что переживание тревоги включает два разных компонента: есть само тревожное расстройство (фобия, социальная тревога, паника, тревожность, навязчивое или компульсивное состояние) и отдельно от этого — предвосхищающая тревога. Предвосхищающая тревога возникает в тот период, когда вы только ожидаете встречи с тем, о чем беспокоитесь. Если вы беспокоитесь, что у вас может случиться паническая атака в ситуации, в которой вы предположительно окажетесь, тревога ожидания может начаться за несколько часов, дней или даже недель до назначенного события. Если вы пытаетесь решить, безопасно ли встречаться с новым человеком, пользоваться публичным туалетом или игнорировать краткое ощущение или мысль, тревога ожидания — тот ужас, который вы чувствуете, когда «примеряетесь» к будущему поступку или решению и пугаете себя воображаемыми вариантами того, как плохо все сложится.

Так как же отличить тревогу ожидания от страшящей ситуации, решения или столкновения, которым она предшествует? Помните, что упреждающая тревога предстает в самых разных обличьях и выглядит по-разному в различных ситуациях. Она может проявиться как фобия избегания, страх одиночества, боязнь выступлений или бессонница. Она может выглядеть как детальные планы, которые непременно должен составить человек с обсессивно-компульсивным расстройством, чтобы избежать встречи с инфекцией, или паника, которую испытывает пациент, ожидая результатов анализов. Это может быть прилипчивый страх перед возвращением нежеланной навязчивой мысли. Порой мы ощущаем это как хроническую гипервентиляцию. Тревога ожидания движет теми компульсиями, которые определяют обсессивно-компульсивное расстройство и связанные с ним состояния. Именно тревога ожидания («Я не смогу вынести этого, если...») заставляет людей совершать мысленные ритуалы и поведенческие компульсии, чтобы ослабить текущий дискомфорт, вызванный навязчивым состоянием.

Ваша тревога ожидания может выражаться в виде страха перед вечеринками или ресторанами, перед путешествиями, ведь вы можете встретиться там с чем-то, с чем, как вам кажется, не сможете справиться. Стремление избегать одиночества в ночное время может корениться в предвосхищающей тревоге по поводу того, что вы внезапно заболите или подумаете о чем-то пугающем. Тревога ожидания по поводу воображаемых отношений, возможно, та причина, по которой вы избегаете свиданий. Тревога ожидания того, что вас уволят, может вызывать «тошноту» каждое утро перед выходом на работу.

Порой люди неточно называют тревогу ожидания «свободно блуждающей». При тревоге ожидания тело иногда

привычно напрягается в предвосхищении события. Иногда это происходит даже тогда, когда вы особо и не осознаете, что именно ждете. Порой это выводит человека из строя, поскольку напряжение в теле может привести к головной боли, боли в грудной клетке и мышечным спазмам. И кстати, именно тревога ожидания — главный источник хронической гипервентиляции (Fried и Grimaldi, 1993; Tavel, 2017), вызывающей панические атаки. Если у вас есть хронические проблемы с пищеварением, к примеру диарея, тошнота или рвота, их можно напрямую связать с тревогой ожидания (Singh и др., 2016). Упреждающая тревога может также определять поведение (к примеру, решения относительно того, как себя вести, что сказать и куда пойти) в надежде избежать возвращения симптомов. На низких уровнях этот страх похож на обычное беспокойство, на более высоких может стать столь сильным, что его справедливо было бы назвать «паникой ожидания».

Тревога ожидания — огромный компонент тревожного расстройства под названием ГТР (генерализованное тревожное расстройство), склонности к непродуктивному и излишнему беспокойству. Теперь мы понимаем, что сама тревога при ГТР в действительности состоит из двух частей: изначальной тревожной мысли (обычно в форме «Что, если [произоидет что-то плохое]?»), за которой следует другая мысль, которая пытается прогнать тревогу, вызванную изначальной. Этот второй компонент вызывает иллюзию полезности, но на самом деле является тем топливом, которое поддерживает цикл тревоги. Его часто называют «планированием», «анализом», «размышлениями» или «попыткой справиться» путем выработки стратегий каких-либо форм избегания.

В нашей более ранней книге *«Я должен знать наверняка»* подобный феномен описывается подробно (издательская

группа «Весь», 2020). Если коротко, изобретательное и расстраивающее «что, если» генерализованного тревожного расстройства — тревога ожидания.

Полезный факт: часть тревоги, связанная с тревожной мыслью «что, если» при генерализованном тревожном расстройстве (ГТР), — тревога ожидания.

Примечание. Тревога ожидания может быть скрытой особенностью как социальной тревоги, так и расстройств, вызванных употреблением наркотических веществ, при которых люди часто прибегают к алкоголю или уколу *перед* тем, как отправиться на вечеринку или в бар, чтобы «прийти в настроение». Поскольку расстройства, вызванные употреблением наркотических веществ, и социальная тревога зачастую возникают совместно, важно вычленить тревогу ожидания как ключевую особенность, подпитывающую обе проблемы. Боязливое предвкушение страданий во время отказа от зависимости может поддерживать ее. Тревога ожидания также до некоторой степени присутствует у многих из тех, кто не отвечает формальным медицинским критериям по любой из этих проблем.

Тревога ожидания — продукт воображения. Она воспринимается как предвестие того, что уготовило вам будущее, но это лишь один из многочисленных способов обмануть и одурочить вас. Хотя она очень часто полностью ошибается в своих предсказаниях, она удивительно стойко

сопротивляется изменениям. Понимание столь простой истины — первый шаг к освобождению от тревоги ожидания.

Прочитав эту книгу от начала до конца, вы научитесь точно определять ту часть вашей тревоги, что является тревогой ожидания. Многие из наших пациентов рассказывали, что осознание того, что в тревоге есть два разных компонента — тревога ожидания плюс их ключевой страх, — оказало на них преобразующее воздействие.

Вот как тревога ожидания выглядела у одной из последних пациенток с боязнью летать:

Молли испытывала страх в полете, и тревога ожидания заставила ее отказаться от полетов на восемь лет. Работая над преодолением фобии, она решилась на храбрый шаг — на перелет. Потом еще на один. И еще. Три года спустя, когда у нее на счету несколько десятков полетов, ей довольно комфортно, когда она уже находится в самолете. Однако перед каждым путешествием она все еще переживает о погоде, здоровье пилота и той степени турбулентности, которую ей придется ощутить. Также она возвращается к основному страху: что испытает такую тревогу, при которой вообще откажется от полетов.

Здесь суть в том, что тревога ожидания зачастую переживает саму фобию. После работы над проблемой Молли научилась признавать, что тревога ожидания давала ложные предсказания, и не позволяет себе считать избегание реакцией на это. Она смогла решительно настраиваться на

каждый полет, как бы она себя ни чувствовала. Со временем тревога ожидания у Молли стихла, когда она перестала считать ее надежной информацией при принятии любых решений и начала относиться к ней как к остаточному эху, не заслуживающему внимания.

Полезный факт: тревога ожидания зачастую уходит последней в процессе излечения от тревожных расстройств и ОКР.

Может, вы не боитесь летать, но важно то, что тревожное предвосхищение чего-то ужасного зачастую более изнурительно, чем сама ситуация или опыт. И, как вы увидите ниже, такое переживание чрезвычайно распространено.

Насколько распространена тревога ожидания?

Есть множество работ — опросов населения, которые называются «эпидемиологическими», где дается оценка тому, как много людей страдает от определенных психологических расстройств. Однако, как мы отмечали ранее, тревога ожидания — не отдельный диагноз. Напротив, это трансдиагностическое явление, неременная черта почти всех тревожных расстройств, присутствующая у многих людей с расстройствами настроения, особенно с депрессией. Также это черта посттравматического стрессового расстройства, в первую очередь как ожидание столкновения с напоминаниями о травматическом событии. По этой