Глава 1

ДЕЛАЯ ИЗ МУХИ СЛОНА. ПРОЦЕСС КАТАСТРОФИЧЕСКОГО БЕСПОКОЙСТВА

План главы. В этой главе вы познакомитесь с катастрофическим беспокойством — очень распространенной формой беспокойства, при которой мысли о проблеме только усугубляют ситуацию. Вы когда-нибудь сталкивались с чем-то подобным? Уверен, что большинство — да. В этой главе описываются различные психологические процессы, способствующие возникновению катастрофического беспокойства и делающие его неумолимым и мучительным. Возможно, в каком-то из примеров вы узнаете себя. В конце главы приводится упражнение для измерения склонности к катастрофизации.

Начнем с изрядной доли самокопания.

«Долгое время я считал, что мое катастрофическое мышление абсолютно нормально. Я не видел ничего необычного в том, что мозг за секунды мог сгенерировать целую цепочку ужасных событий, которые, как я был убежден, почти непременно произойдут со мной в ближайшее время. Подчас мне даже не нужен был никакой триггер. Я мог получить электронное письмо от босса с просьбой перезвонить ему как можно скорее (что случается каждый божий день), но мозг воспринимал это как сигнал того, что я по невнимательности совершил какую-то серьезную

ошибку и теперь вся компания на грани разорения, а меня, конечно же, уволят, я лишусь медицинской страховки, у меня не будет денег и мне придется жить с родителями».

Человеческий мозг — очень сложный биологический механизм. Настолько сложный, что способен за считаные секунды после уведомления о входящем письме создать в уме невероятно яркую картинку неизменного страдания и постыдного возвращения в родительский дом. И, кажется, этот процесс совершенно невозможно контролировать. Если вам присуще катастрофическое мышление, ваш ответственный за это мозг подобен плохо обученной собаке, которая убегает в парке и совершенно не обращает внимания на требования вести себя прилично. Вы просто не можете перестать думать.

Простые повседневные вещи могут легко превратиться в настоящие бедствия. Вот вы заметили на ковре небольшое пятно. Или часы в доме не совсем точны. А на машине есть небольшая царапина — чтобы ее заметить, нужно присмотреться, но ведь вы знаете, что она там есть!

Бывало такое? Мучили ли вас такие мысли, проникая в голову и заставляя обращать все внимание только на них? Они начинали твердить: «А что, если...?» Например: «А что, если у меня не получится вывести это пятно с ковра?», «А что, если часы отстают и я опоздаю на работу?», «А что, если эту царапину на машине на самом деле все видят?»

Это наиболее распространенная форма патологического беспокойства, известная как катастрофизация. Это форма беспокойства, при которой вы мечитесь от одной плохой мысли к другой, тем самым усугубляя проблему. Если вы испытываете катастрофическое беспокойство, то знаете, что это не просто мысли, перескакивающие с темы на тему, но и нечто причиняющее страдание и кажущееся совершенно неуправляемым. Настолько неуправляемым, что вскоре вы начинаете верить, что это то, как устроен ваш мозг, и с этим абсолютно ничего нельзя сделать.

Вот почему многие хронически беспокоящиеся люди часто говорят: «Я по природе беспокойный человек». Они пришли к выводу, что их способ мышления нельзя изменить и, соответственно, это их

«природа». Если это вас шокирует, то заверяю, подробное объяснение истоков катастрофического беспокойства будет дано во второй главе книги. Но важный вывод состоит в том, что если вы склонны к катастрофическому мышлению, то ваш мозг настолько привык думать в категориях «А что, если...?», что автоматически катастрофизирует любое событие. Однако есть в этом и положительная сторона — если катастрофизации можно научиться, то от нее можно и отучиться.

Я, как и многие, иногда тоже беспокоюсь. Но сейчас это случается все реже. Я провел долгие предрассветные часы, ворочаясь в кровати из-за бессонницы (а для катастрофического беспокойства лучше и придумать нельзя), и в моей голове всплывали совершенно обычные мысли о грядущем дне. *Надо будет доехать до ж/д станции. Но что, если я не смогу найти парковочное место? И опоздаю на поезд? Что тогда делать с этой важной встречей? А если у меня телефон разрядится? Я же тогда даже не смогу позвонить и предупредить об опоздании!* И так я лежал, бесконечно продумывая всевозможные сценарии и размышляя над тем, как разрешить потенциальные проблемы. Но чем больше я анализировал, тем больше погружался в тревожность. Беспокойство не приводит к решениям, оно лишь создает больше причин беспокоиться.

В отличие от большинства беспокойных людей, я посвятил вопросам изучения причин возникновения беспокойства более тридцати лет, так что в данной области у меня есть весьма обширные знания. Однако мой опыт не ограничивается скучными академическими изданиями. Я могу рассказать, как исправить неадекватно сильное беспокойство, которое способно привести к хроническим проблемам с психическим здоровьем и непроходящей тревоге.

Я буду с вами честен: нельзя выделить лишь одну причину возникновения беспокойства. И это логично. Ведь в противном случае давно можно было бы найти ее и устранить (и тогда я бы не смог исследовать эту тему тридцать лет и, соответственно, лишился бы части заработка!). Но сейчас мы довольно много знаем о том, как работает катастрофическое беспокойство. Итак, я постараюсь объяснить эти причины поэтапно, чтобы вы могли понять психологические процессы, способствующие хроническому беспокойству, и использовать это знание, чтобы помочь себе терапевтическими советами, предложенными в книге.

Помните: психологические проблемы решаются успешнее, если у вас есть понимание когнитивных процессов, вызывающих беспокойство. На самом деле во многих случаях понимания причин беспокойства может быть достаточно для решения этой проблемы. Поэтому, пожалуйста, не срезайте путь и не переходите сразу к советам и упражнениям. Понимание позволяет узнать, как лучше поступить, и напоминает, что любое переживание и беспокойство — вещь приобретенная, а не врожденная. Я надеюсь, что моя книга будет вам интересна, доступна и полезна с той точки зрения, что поможет понять, кто научил вас беспокоиться. Вы можете «отучиться» от катастрофического беспокойства и заменить его беспокойством «разумным», способствующим решению проблем, а не непродуктивной гиперфиксации на них.

Давайте начнем с более глубокого понимания чудовища под названием «катастрофическое беспокойство» и раскроем некоторые особенности катастрофизации, о которых вы, вероятно, не знали. Не сомневаюсь, что многие факты вас удивят.

КАТАСТРОФИЧЕСКИЙ БЕСПОРЯДОК

Факт о беспокойстве 1. Беспокойные люди склонны продумывать более продолжительные негативные сценарии, чем безмятежные. Даже в том случае, если они прежде не сталкивались с подобной проблемой.

Факт о беспокойстве 2. Часто в поток беспокойства проникает так называемый синдром самозванца, сопровождаемый низкой самооценкой и ощущением отсутствия контроля над ситуацией и бессилия перед обстоятельствами.

Факт о беспокойстве 3. Беспокойство становится все более гнетущим и тревожащим по мере нарастания катастрофизации.

Факт о беспокойстве 4. Беспокойные люди убеждены, что пугающая их ситуация, скорее всего, произойдет. Вероятно, это связано с возникновением так называемой эвристики доступности, которая выдвигает негативные мысли на первый план сознания. Человек

постепенно начинает думать, что нечто плохое более распространено и вероятно, чем нечто хорошее.

Начну с примера, который может показаться очень необычным. Статуя Свободы — женская фигура в мантии, изображающая собой римскую богиню Либертас и стоящая на острове Свободы в гавани Нью-Йорка. Статуя выполнена в неоклассическом стиле и достигает трехсот футов в высоту. Она была подарена французами в 1886 году и с тех пор стоит у входа в гавань. Над головой она держит факел. Непонятно, к чему я это, да? Просто представьте себя на месте этой римской богини, стоящей у входа в нью-йоркскую гавань, — что бы вас беспокоило в этой ситуации?

В одном из ранних своих исследований я попросил людей с высокими и низкими показателями беспокойства поставить себя на место Статуи Свободы и подумать, что их при этом беспокоит. Это было сделано не для того, чтобы проверить воображение или знание истории респондентов! Цель заключалась в том, чтобы посмотреть, что произойдет, если попросить беспокойных и более расслабленных людей подумать о чем-то, о чем они почти наверняка никогда раньше не думали: будут ли патологически беспокоящиеся люди переживать больше даже о чем-то столь гипотетическом, как приведенная ситуация? Будут ли они более склонны к катастрофизации?

Чтобы иметь возможность объективно измерить длительность беспокойства обеих групп, мы провели «катастрофическое интервью». Первым вопросом в нем было: «Что вас беспокоит в ситуации X?», где X — предмет беспокойства. Если люди беспокоились о финансах, то задавался следующий вопрос: «Что вас беспокоит в этом?» Одним из возможных ответов было: «Я потеряю дом, если не смогу выплатить ипотеку». Затем задавался следующий вопрос, ретранслирующий переживание: «Что вас беспокоит в мысли о том, что вы потеряете дом, если не сможете выплатить ипотеку?» На это мог быть дан следующий ответ: «Я не смогу позаботиться о семье». И снова ответ транслировался в форме вопроса: «Что вас беспокоит в (X)?» Так продолжалось до тех пор, пока не заканчивались ответы, а вместе с ними и интервью. Польза этой процедуры заключается в возможности подсчитать количество

вопросов, которые можно задать респонденту, прежде чем у него закончатся ответы. И (сюрприз, сюрприз) хронически беспокоящиеся люди обычно дают значительно больше ответов, чем спокойные. Создается впечатление, что тревожные люди имеют гораздо больше сценариев решения потенциальных проблем, а это позволяет им мысленно развивать тревожащие их ситуации с невероятной скоростью.

Итак, что же происходит, когда мы проводим «катастрофическое интервью» с тревожными и небеспокойными людьми и просим их представить себя на месте Статуи Свободы? Некоторые из ответов приведены ниже. Здесь показаны последовательности ответов человека с высокими показателями патологического беспокойства («высокобеспокойный человек») и человека с низкими показателями по этим параметрам («низкобеспокойный человек»). Ответы расположены в порядке вопросов интервью.

Результаты «катастрофического интервью» о Статуе Свободы:

Высокобеспокойный человек:

1. Меня беспокоит, что я не могу двигаться.
2. Что на меня каким-то образом нападут.
3. Что я не смогу дать отпор.
4. Что я не смогу контролировать то, что со мной делают другие люди.
5. Что я буду чувствовать себя неадекватно.
6. Что другие люди начнут думать, что я ненормален.
7. Что в моих отношениях с этими людьми меня не будут уважать.
8. Что я не буду иметь на них никакого влияния.
9. Что другие люди не будут меня слушать.
10. Что это приведет к снижению самооценки.
11. Что эта потеря самоуважения негативно скажется на моих отношениях с другими людьми.
12. Что я потеряю друзей.
13. Что я буду один.
14. Что мне не с кем будет поговорить.
15. Что я не смогу делиться своими мыслями и проблемами с другими людьми.

16. Что я не смогу получить советы от других.
17. Что ни одна из моих проблем не будет должным образом решена.
18. Что проблемы останутся и усугубятся.
19. Что в конце концов я не смогу с ними справиться.
20. Что в конце концов мои проблемы будут иметь надо мной больший контроль, чем я над ними.
21. Что они будут мешать мне заниматься другими делами.
22. Что я не смогу познакомиться с новыми людьми и завести друзей.
23. Что мне будет одиноко.

Низкобеспокойный человек:

1. Я не могу пошевелиться.
2. Мне нравится чувствовать себя свободным.

Очевидная разница между двумя интервью заключается в количестве ответов, данных респондентами. Высокобеспокойный человек дает двадцать три ответа, тогда как низкобеспокойный человек — только два. Человек с высоким уровнем беспокойства гораздо охотнее развивает волнующую его тему, чем человек с низким уровнем беспокойства.

Но разница в готовности или способности приукрашивать волнующую тему — не единственная интересная особенность данного интервью. Обратите внимание на ответы высокобеспокойного человека. Посмотрите на то, что он говорит. Кажется, что ему приходится обходиться с собой весьма сурово, давая ответы. Даже при такой сюрреалистической теме беспокойства, как представление себя на месте Статуи Свободы, в ответы вклиниваются синдром самозванца («Я не смогу справиться с проблемами»), низкая самооценка («Это приведет к снижению самооценки») и мысль об отсутствии контроля над событиями («В конце концов мои проблемы будут иметь надо мной больший контроль, чем я над ними»). Обратите внимание на то, куда интервью завело высокобеспокойного человека. Он начал с мыслей о том, что он — Статуя Свободы, а закончил одиночеством и «неспособностью встречаться с новыми людьми и заводить друзей».

Скорее всего, раньше этот человек никогда не представлял себя на месте Статуи Свободы (если только у него нет крайней формы бредового расстройства, которую я не заметил!), так что опыта катастрофизации этой проблемы у него быть не должно. Но это не помешало ему сгенерировать двадцать три «А что, если...?», вовлекая в процесс всевозможные скрытые личные недостатки, превращая абстрактное беспокойство во что-то реальное и непосредственное.

В приведенной ниже таблице (адаптированной из работы Майкла Вейзи и Томаса Борковца) показан еще один пример индивидуальной реакции высокобеспокойного человека на «катастрофическое интервью». На этот раз темой для беспокойства является то, что волнует большинство людей на определенном этапе жизни, — школьные оценки. Авторы исследования попросили участников оценить чувство напряжения в момент интервью (первая колонка, по шкале от 0 до 100, где 0 — совсем не расстроен, а 100 — очень расстроен) и вероятность, с которой, по их мнению, мысль действительно воплотится в жизнь (вторая колонка, по шкале от 0 до 100, где 0 — вряд ли произойдет вообще, а 100 — обязательно произойдет).

Катастрофическое беспокойство по теме «Хорошие оценки в школе»

	Дискомфорт	Вероятность
Я никогда не оправдаю своих ожиданий	50	30
Я разочарую себя	60	100
Я потеряю уверенность	70	50
Недостаток уверенности распространится на другие сферы моей жизни	70	50
У меня будет гораздо меньше контроля, чем мне хотелось бы	75	80
Я буду бояться встречи с неизвестным	75	100
Я начну беспокоиться	75	100
Из-за тревожности я потеряю еще больше уверенности в себе	75	80