

1

ГЛАВА



ПОЛНОЙ УВЕРЕННОСТИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Порой, когда вас мучают сомнения, вы просите кого-нибудь их развеять — и это помогает! Однако иногда неуверенность в правильности того или иного решения настолько велика, что любых заверений в том, что все будет хорошо, оказывается недостаточно.

Впрочем, в большинстве случаев это не вызывает навязчивой потребности знать наверняка. Так откуда же она берется в иных ситуациях? Чтобы ответить на этот важный вопрос, для начала нужно разобраться, что такое нормальное самоутешение. В этой главе мы расскажем о существенной разнице между полезным и вредным самоутешением, которое в первом случае работает, а во втором заманивает вас в ловушку.



ПОЧЕМУ ИНОГДА УДАЕТСЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УСПОКОИТЬСЯ, А ИНОГДА НЕТ



Вы наверняка замечали, что попытки себя успокоить имеют разный результат. Например, вы узнаете, что ваш сосед только что купил машину по очень выгодной цене, и внезапно вас начинают мучить сомнения, что вы при покупке своей несколько переплатили. Вы посещаете несколько веб-сайтов и выясняете, что сильно дешевле вы бы не нашли, — и ваша проблема решается.

Вот еще несколько примеров: вы выбираете, что надеть, и пытаетесь определить, насколько хорошо выглядите, — рассматриваете себя со всех сторон в зеркале, сокрушаетесь о лишних килограммах, но в итоге убеждаете себя, что все не так уж плохо, выходите на улицу и больше не думаете об этом. Или, допустим, вам показалось, что вы забыли оплатить какой-то счет, — это легко проверить и перестать беспокоиться.

Все это довольно тривиальные примеры, но самоутешение бывает эффективно и в более серьезных ситуациях. Мы, авторы этой книги, много лет занимаемся лечением тревожных расстройств, и к нам на прием часто приходят пациенты, напуганные пережитой панической атакой. При этом врачи уже сообщили им, что со здоровьем у них все в порядке, просто они страдают от повышенной тревожности, — и мы подтверждаем, что они не умирают, у них не сердечный приступ и не рак, они не сходят с ума. Мы успокаиваем их, называя то, что произошло, своим именем — панической атакой, и объясняем, что это такое, каковы причины этого и почему это не опасно. Пациенты сразу чувствуют облегчение — зачастую вместе с этим заканчиваются их панические атаки — и привыкают не бояться ощущений тревоги и



страха; через несколько недель после начала терапии они, как правило, сообщают, что им стало «гораздо лучше».

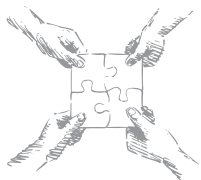
Однако бывают пациенты, которым эта стандартная схема успокоения не помогает. Они тоже приходят к нам после серии панических атак, и их врачи тоже убедили их, что никакого серьезного заболевания у них нет. Мы снова подтверждаем, что корень проблемы в повышенной тревожности, это панические атаки, и они не опасны, — но пациента это не успокаивает: всякий раз, когда у него начинается колотиться сердце и возникают другие странные ощущения, он бежит к врачу, чтобы тот подтвердил, что все нормально. Лечение дается им с трудом, начинаются новые панические атаки, лишь усиливающие беспокойство, и их не перестают мучить сомнения: «А откуда мне знать наверняка, что это не сердечный приступ? Мне нужно выслушать еще одно (а потом еще одно) мнение». Панические атаки продолжаются, и они так и бегают от врача к врачу, от одного психотерапевта к другому, пытаюсь «точно» выяснить причину своих страданий. Надо ли говорить, что это не приносит никаких положительных результатов?

А вот еще один пример того, как одна и та же успокаивающая информация в одном случае позволяет унять тревогу, а в другом нет. Одна пациентка доктора В. жаловалась на то, что, когда она занимается любовью, ее преследует образ ее бывшего молодого человека. Когда ей объяснили, что это незначительные симптомы обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) и на них не нужно обращать внимания и тем более их анализировать, они исчезли сами собой. Другой же пациент, молодой мужчина, был напуган навязчивыми картинками своего сексуального взаимодействия с маленьким двоюродным братом. Его настолько ужасала мысль о педофилии, что ему было недостаточно услышать, что это лишь «побочные эффекты» ОКР, — он избегал общения с детьми, молился о



спасении своей души и постоянно искал подтверждения тому, что он не педофил.

Как видите, самоутешение не всегда бывает продуктивным, и важно понимать, почему это так.



Продуктивное самоутешение

Продуктивное самоутешение связано с освоением информации: поиском ее в интернете или выяснением мнения специалистов в интересующей области — таким образом вы больше узнаете о том, что вас беспокоит, какие возможны результаты тех или иных действий, — и все это помогает вам принять оптимальное решение. Неведение — богатая почва для беспокойства, но знакомство с фактами отлично решает эту проблему.

Продуктивное самоутешение снижает тревогу, поскольку позволяет либо решить проблему, либо принять то неизвестное, что выяснить невозможно. Если вы получаете информацию из заслуживающего доверия источника, вам не нужно снова и снова подтверждать ее, и с ее помощью эффект самоутешения длится долго, даже если вы допускаете, что могли что-то упустить.

Порой способна полностью успокоить даже самая короткая справка: в детстве доктора С. однажды очень напугало то, что он нашел у себя все симптомы ужасного расстройства, о котором прочитал в газете, — и он испытал бы большое облегчение, если бы кто-то объяснил ему, что у него не может быть менопаузы.

Запомните: чтобы не попасть в ловушку самоутешения, лучше всего обратиться за фактами к одному, но надежному источнику.





Продуктивное самоутешение позволяет разработать план действий: например, если вы беспокоитесь, чтобы ребенок не получил доступ к вредным веб-сайтам, можете воспользоваться специальным приложением, фильтрующим информацию из интернета по содержанию. В других случаях, выяснив факты, вы застрахуете себя от неверных решений: например, если вас беспокоит состав краски, которой выкрашены стены и пол в вашем доме (нет ли там свинца), то, выяснив, что свинец перестали добавлять в краску в 1978 г., а ваш дом был построен в 1991 г., вы не станете планировать переезд. А если вас просто посетила какая-то странная мысль, можно вообще ничего не делать. Таким образом, вы либо действуете, вооружившись фактами, либо нет, даже если у вас остаются какие-то сомнения.

Один раз удостовериться, что вы не забыли ключи или ответить на письмо, — вполне нормально и достаточно успокаивает, не вызывая новых вопросов и сомнений.

Важно запомнить, что продуктивное самоутешение никогда не вынуждает вас ходить по кругу, снова и снова задаваясь теми же вопросами в разных формулировках, — оно развивает ситуацию, позволяя вам действовать.

Также нужно отметить, что продуктивное самоутешение не означает полного отсутствия беспокойства: речь скорее о том, чтобы прояснить ситуацию, найти нужную информацию и решить, что делать дальше, — даже если в итоге вы поймете, что делать ничего не нужно. Вот несколько примеров.

Тревожная мысль: «А что если боль в животе вызвана раком желудка?» Продуктивное самоутешение будет выглядеть так: сначала нужно напомнить себе, что в прошлый раз эти ощущения были связаны с незначительным расстройством, поэтому стоит подождать пару дней и посмотреть, что будет. Тем самым вы допускаете *вероятность* того, что у вас какая-то серьезная болезнь, но даете себе



время уточнить данные. Вам не нужно срочно получать подтверждение, что вы здоровы, и вы не будете сходить с ума, не получив его немедленно, — у вас есть план на ближайшие два дня, и не обязательно постоянно думать о нем.

Тревожная мысль: *«А что если я обидел своего друга?»*
Если вы боитесь, что обидели друга, самый простой способ успокоиться — это спросить его, обиделся ли он (но только один раз!). Однако нужно быть готовым принять его ответ как есть — вместе с вероятностью того, что ваш друг может сказать вам неправду из вежливости или нежелания обсуждать эту тему и вы никогда не узнаете этого наверняка. Вы должны удовлетвориться его ответом и жить дальше, не позволяя возможным сомнениям нарушать ваш покой.

Тревожная мысль: *«А что если самолет разобьется?»*
Подобная тревога легко рассеивается выяснением известного факта: самолет — практически самый безопасный вид транспорта (намного безопаснее автомобиля!). Возможно, вам также поможет твердая решимость добраться туда, куда вам нужно, несмотря на беспокойство. Таким образом, некоторая доля риска остается, но она вполне приемлема.

Еще раз хочется подчеркнуть, что продуктивное самоутешение не дает полной уверенности в чем-либо: речь скорее об оптимальном выборе в конкретной ситуации, с пониманием того, что вы не можете все предусмотреть. *Продуктивное самоутешение означает принятие решения, которое вас вполне устраивает, несмотря на остающиеся сомнения, и отсутствие острой потребности в новых доказательствах вашей правоты.*

Таким образом, продуктивно самоутешение или нет, можно определить по его *результату*, а не по *содержанию*: будучи продуктивно, оно позволяет вам действовать, *несмотря на* тревогу и неопределенность. Полная уверенность не должна быть вашей целью.



Запомните: *продуктивное самоутешение не дает полной уверенности в чем-либо, но позволяет принять оптимальное решение.*

Однако у продуктивного самоутешения есть ограничения: если, выяснив убедительные факты об авиаперелетах, вы все еще боитесь лететь самолетом, это означает, что ваш страх полетов имеет иррациональную природу и новые факты вам не помогут. Точно так же, если вас не успокоило заверение вашего друга в том, что вы его не обидели, и вы продолжаете пытаться развеять сомнения, искать новую информацию бесполезно. Такое развитие событий говорит о том, что ваша проблема не в недостатке информации, а в том, что вы попали в ловушку самоутешения.



Запомните: *если вам снова и снова нужно в чем-то убедиться, дополнительная информация не поможет.*

И если вы обнаружили себя в такой ситуации, любые попытки самоутешения становятся *непродуктивными*.



Непродуктивное самоутешение

В случае непродуктивного самоутешения вы не можете действовать и никакая информация не помогает решить вашу проблему — ее все время недостаточно. Такой цикл самоутешения может начинаться вполне невинно: например, когда вы просите друга подтвердить, что вы зря о чем-то беспокоитесь. Однако в этом



случае вы не выясняете факты, вы лишь пытаетесь снизить тревогу и страх неизвестности, ошибочно полагая, что можно успокоиться окончательно и к этому нужно стремиться.

Непродуктивное самоутешение — это попытка избавиться от дискомфорта, причиняемого беспокойством, притвориться, что все нормально и беспокоиться совершенно не о чем. Допустим, вас тревожит мысль о том, что у ребенка может быть опухоль мозга, потому что он чрезмерно раздражителен. Вы делитесь этим с соседкой, она говорит, что это маловероятно, и вы ненадолго чувствуете облегчение — как будто соседка разбирается в этом лучше, чем вы! Однако тревога неизбежно возвращается, а с ней и потребность в самоутешении. Другой пример: вы переживаете, что сделали какую-то ошибку в работе, и все время следите за выражением лица своей начальницы: если она спокойна, значит, все нормально, — и вы перестаете бояться. До тех пор, пока в голову не придет мысль, что начальница *еще* не обнаружила вашу ошибку.

Таким образом, непродуктивное самоутешение можно определить как *неудачную* попытку унять тревогу.

Запомните: *непродуктивное самоутешение создает лишь временную иллюзию уверенности.*



Умение опознавать непродуктивное самоутешение и воздерживаться от него помогает не попасть в ловушку самоутешения. В таблице ниже представлены три типа непродуктивного самоутешения: *скрытое самоутешение*, *пустые заверения* и *перепроверка*, каждый из которых представляет немного разные способы снизить уровень тревоги.



Типы непродуктивного самоутешения		
		
СКРЫТОЕ САМОУТЕШЕНИЕ	ПУСТЫЕ ЗАВЕРЕНИЯ	ПЕРЕПРОВЕРКА
Внешний источник	Внешний источник	Фактическая перепроверка (действием)
Самовнушение	Самовнушение	Мысленная перепроверка

Скрытое самоутешение

Скрытое самоутешение — это попытка унять тревогу, не показывая другим свою потребность в этом. Оно может иметь разные формы, в том числе самовнушения, а также изощренных способов выяснить, что думают другие. Также возможно непрерывное планирование решения и анализ беспокоящей проблемы, и все это может быть привычным до автоматизма — вы можете и сами не осознавать, что пытаетесь себя успокоить.

Иногда вы ищете подтверждение тому, что нечто плохое не происходит сейчас, не происходило и не произойдет в будущем: например, пристально разглядываете лицо врача, изучающего вашу маммограмму, пытаясь понять, насколько он озабочен увиденным, в надежде заметить признаки того, что все в порядке. Или, допустим, когда самолет начинает трясти, вы сосредоточенно смотрите на лицо стюардессы — боится она или нет? Конечно, при этом вы пытаетесь найти подтверждение тому, что опасности нет, а турбулентность скоро закончится, — и, если стюардесса достаточно спокойна, вы тоже успокаиваетесь, хотя бы ненадолго.



Порой подобный поиск положительных признаков происходит настолько незаметно, что его трудно осознать — вам может казаться, что вы просто хотите «увидеть реакцию». Когда вы не уверены в каком-то своем публичном жесте, вы оглядываетесь на окружающих, пытаетесь понять их реакцию, и внимательно ищете намеки на обиду или неодобрение в последующем общении. Проблема в том, что в этом случае вы не можете оценить реакцию окружающих объективно, поэтому ваши догадки всегда сомнительны для вас самих, что естественно при попытке «прочитать мысли».

Скрытое самоутешение также иногда маскируется под «планирование»: например, когда вы не можете уснуть, пытаетесь придумать лучший ответ на любую реплику в ожидаемом разговоре. Вы стремитесь убедить себя, что так можно разработать идеальный сценарий, который позволит добиться желаемого независимо от поведения другого человека. Либо, наоборот, стараетесь «ничего не планировать», если опасаетесь, что что-то пойдет не так, — но просто на всякий случай готовите «пути к отступлению», если вам станет совсем не по себе. Вероятно, вы уже не раз убеждались, что подобное «планирование» тоже не способствует уверенности и расслабленности.

Самовнушение также является формой скрытого самоутешения — и, к сожалению, тоже почти бесполезной. Это особенно расстраивает, поскольку кажется, что трезвые рассуждения *обязаны* помочь, — однако бесконечная череда разных «да, но...» лишь усиливает конфликт между разумом и иррациональными страхами. Самовнушение безрезультатно потому, что тоже является попыткой обрести абсолютную уверенность — а на меньшее вы не согласны, поэтому никакие, даже самые логичные, доводы разума вас не успокаивают и любая мелочь, в которой вы не можете быть полностью уверены, выбивает из колеи.