Глава 2

Тревожный ум: *друг или враг?*

В предыдущей главе мы рассмотрели прогнозы, от которых зависит интенсивность тревоги. Давайте их вспомним.

1. Случится что-то плохое.
2. Когда случится что-то плохое, это будет катастрофа.
3. Я не смогу справиться с этим.

Иногда такие прогнозы оправданны. Например, если вы думаете, что произойдет нечто плохое, если не уплатите штраф за превышение скорости, полученный семь месяцев назад, вы, возможно, правы. Велика вероятность, что на вас наложат дополнительное взыскание, например пени, или вручат повестку в суд — это лишь вопрос времени.

Или, когда вы думаете, что если отправите начальнику длинное гневное письмо, то последствия будут катастрофическими, вас трудно обвинить в преувеличении угрозы. Если ваш начальник не абсолютно толстокожий тип, отправив письмо, вы рискуете получить выговор или уведомление об увольнении.

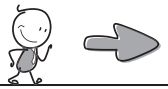
Если вы не верите, что сможете справиться с необычайно сложной задачей, например, пройти университетский курс математического анализа, учитывая, что с

трудом сдали математику в старших классах, у вас есть предыдущий опыт, который подтверждает ваш прогноз. Несмотря на титанические усилия, вам, вероятно, не удастся успешно сдать экзамен.

Когда наши прогнозы реалистичны, как в приведенных выше примерах, они могут вызвать тревогу, но мы извлекаем из них пользу, потому что замечаем свои сомнения и реагируем на них целенаправленным поведением, которое повышает шансы решить проблему.

Для того чтобы добиться более благоприятного исхода в вышеупомянутых ситуациях, вы можете предпринять следующие действия: признать, что не уплатили штраф вовремя, и уплатить его до того, как начнутся проблемы, выдержать уважительный тон и язык письма и предварительно лично поговорить с начальником, позаниматься математикой с репетитором перед поступлением в университет. Подобные простые стратегии поведения — это мощный инструмент в борьбе с тревогой. Действовать полезно не только потому, что действие позволяет преодолеть препятствия и решить проблему. В результате вы получаете свидетельство в поддержку полезных убеждений, таких как «Я могу это преодолеть, и тревога не помешает мне жить своей жизнью».

В случае, если ваши опасения по поводу будущего реалистичны, и изменяя поведение, вы учитесь эффективно решать проблемы, рациональные и целенаправленные действия должны стать вашей стратегией управления тревогой. Однако если вы думаете, что будущее слишком опасно, а тревога не позволяет делать то, что вы должны или что цените, важно на когнитивном уровне подготовиться к тому, что может случиться и что вы можете с этим сделать. Тревогу, из-за которой вы не можете нормально жить и работать, часто вызы-



вают предвзятые, а не реалистичные модели мышления. Научившись распознавать и реструктурировать* вредные прогнозы, вы с большей вероятностью сделаете выбор в пользу преодоления тревоги, а не бегства от ситуаций, которые кажутся слишком сложными.

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНЫЕ ВЫМЫСЛЫ?

Когда наши прогнозы предвзяты, то есть мы переоцениваем угрозу и недооцениваем собственный потенциал, мысли о будущем становятся тем, что я называю «*тревожными вымыслами*». В отличие от реалистичных и полезных прогнозов, тревожные вымыслы искажены, нереалистичны и разрушительны.

Тревожным вымыслам часто не хватает конкретики. Я помню, как недавно перед рабочим совещанием подумал: «Все будет плохо», — и это, конечно, вызвало легкий, но ощутимый всплеск беспокойства. Заметив его, я на мгновение остановился, чтобы обдумать ряд вопросов:

- «Что конкретно „будет плохо“?»
- «Насколько плохо?»
- «Почему я так решил?»
- «Что я могу с этим сделать?»

Очень быстро я понял, что беспокоюсь из-за недостатка информации, которой можно поделиться с коллегами.

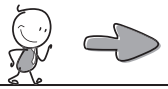
---

* *Реструктуризация* — метод когнитивной терапии, когда человек учится заменять определенные неадекватные мысли другими, более продуктивными, чтобы справиться с негативным состоянием.

Я подумал, что они будут разочарованы, и чувствовал вину за то, что не подготовился лучше. Но потом я вспомнил, что вроде бы на предыдущих собраниях ни у кого не возникало претензий к тому, что говорили другие. У каждого в запасе было несколько идей, которые можно было вынести на общее обсуждение. Я немного расслабился и решил потратить десять минут, чтобы записать несколько тезисов и подготовиться к совещанию, которое, кстати, прошло отлично. Вот вам и тревожные вымыслы «Все будет плохо»! Поскольку я это осознал, у меня появилась возможность подвергнуть сомнению и пересмотреть свою точку зрения. В действительности, я не предполагал, что все совещание обернется катастрофой. Я беспокоился, так как чувствовал себя отчасти виноватым из-за того, что у меня недостаточно материала, которым можно поделиться с коллегами. Я скорректировал свою мысль так, чтобы она стала более конкретной. Это улучшило мое состояние в трех направлениях:

1. Я понял, как лучше подготовиться к докладу.
2. Степень тревоги уменьшилась, когда я понял, что только часть моего выступления, а не все совещание, может пройти плохо.
3. Это помогло мне спокойно отнестись к возникшей тревоге, поскольку я знал, что это временное состояние и в будущем я смогу его избежать.

Данный пример представляет когнитивное реструктурирование как способ решения незначительной проблемы. Однако если учесть влияние подобных стратегий в ситуациях, вызывающих гораздо большую тревогу, ценность того факта, что, потратив несколько минут, можно перейти от тревожных вымыслов к полезным прогнозам, становится очевидной.



«ПРОГНОЗ НЕГАТИВНЫЙ»: ПОСЛЕДСТВИЯ ТРЕВОЖНОЙ ТРИАДЫ

Не все считают, что важно отслеживать и пересматривать тревожные вымыслы. Некоторые даже защищают подобный способ мышления, потому что думают: «Предсказывая худшее, я бываю приятно удивлен, когда все получается!» Несомненно, этот аргумент имеет некоторую ценность, если вы сосредоточены исключительно на предстоящем успехе или неудаче или предпочитаете *относительный* успех *любой* неудаче. Но даже если так, важно не упускать из виду минусы тревожных вымыслов как руководства к действию. Следует учитывать три типа нежелательных последствий.

Физические последствия

Если вы верите, что случится нечто плохое, вы бессознательно готовите тело к столкновению с опасностью. Это не всегда плохо, особенно когда реакция страха возникает в ответ на непосредственную физическую угрозу, а не на чувство тревоги. Например, если на вас собирается напасть злая соседская собака, у вас нет времени на то, чтобы задать себе кучу вопросов о степени риска или о вариантах разрешения ситуации. Вместо этого вы, не задумываясь, выдаете серию автоматических реакций, которые заставляют защищаться или убегать. Нам всем знакомы изменения, которые происходят в теле, когда необходимо перейти к быстрым и решительным действиям. Сердце начинает биться быстрее, дыхание

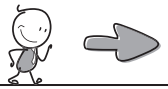
учащается, мышцы напрягаются. Даже если у нас недостаточно спортивной подготовки для того, чтобы справиться с разъяренной собакой, тело все равно реагирует на нападение, готовясь защищаться.

К сожалению, мы не всегда умеем отличать физические угрозы от тревожных вымыслов, поэтому физиологические реакции, как правило, одинаковы в обоих случаях. Этот набор внутренних реакций служит нам верой и правдой, когда мы подвергаемся угрозе нападения, но что, если мы сталкиваемся с личной проблемой или социальной угрозой?

Конечно, в некоторых случаях физические реакции имеют определенную ценность. Если, например, наступает срок сдачи важного проекта и тело реагирует на предполагаемую угрозу, внутреннее возбуждение можно рассматривать как сигнал. Тело как будто говорит: «Начинай уже работать над проектом», — потому что последствия проволочки неблагоприятны.

Тем не менее, если вы *регулярно* рассматриваете ситуации *с низким уровнем риска* как угрозу или *преувеличиваете* их важность, частота и интенсивность физических реакций возрастает. Когда так происходит, способность объективно оценивать угрозу ухудшается, а физическая реакция на незначительные проблемы усиливается.

Отношение к обычным ситуациям — к оплате счетов, публикации постов в социальных сетях, поиску парковки или разговору на первом свидании, — как к серьезным, чрезвычайным угрозам оказывает на тело воздействие, близкое к тому, как если бы мы по несколько раз в день сталкивались с вышеупомянутой злой собакой. Личные проблемы и социальные угрозы редко бывают столь же



серьезны, как физические угрозы, поэтому важно относиться к ним осторожно и внимательно.

Хороший пример социальной угрозы, с которой сталкиваются многие из нас, — выступление перед аудиторией. Мысль о том, что окружающие будут вас осуждать, может вызвать неприятные ощущения в животе, дрожь, потливость и даже гипервентиляцию. Хотя мы знаем, что нет никакой опасности получить травму или погибнуть, наше тело реагирует так, словно она есть. Это приводит к ряду проблем, которые мешают нам говорить уверенно. Мы замечаем физические симптомы, пытаемся их контролировать, расстраиваемся из-за того, что они никак не проходят, и обращаем больше внимания на себя, чем на аудиторию. В результате страдает качество общения. В следующий раз мы воспроизводим аналогичные тревожные реакции, и шаблон повторяется. Мы окончательно убеждаемся в своей социальной несостоятельности, негативном отношении окружающих и в неизбежности страданий в аналогичных ситуациях независимо от обстоятельств. Если вы боретесь с социальной тревожностью, эта устойчивая закономерность, вероятно, покажется вам знакомой.

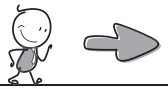
Будь то личные или социальные проблемы, если мы считаем, что нам грозит опасность, реакции мозга и тела очень похожи на реакции в ответ на нападение.

Физические последствия тревоги представляют проблему по двум причинам. Во-первых, они отвлекают, что отрицательно влияет на нашу способность решать проблемы. Во-вторых, когда в размышлениях о будущем преобладают тревожные вымыслы, мы находимся в состоянии хронического физического возбуждения и напряжения, что увеличивает риск стрессовых реакций и негативных последствий для здоровья.

Эмоциональные последствия

Чем тверже вы уверены в неблагоприятном исходе, тем сильнее эмоциональный дистресс, который вы испытываете по мере приближения тревожной ситуации. Эмоциональный дистресс определить труднее, чем физическое возбуждение, потому что в восприятии эмоции всегда присутствует субъективный элемент. Например, чтобы сказать себе: «Я беспокоюсь», вы должны обратить внимание на другие источники информации. Один из них — ваши мысли. Заметив тревожные мысли, вы их оцениваете. Это означает, что вы интерпретируете свои убеждения для определения эмоций и оценки их интенсивности.

Связь между тревожными вымыслами и эмоциональными выводами стала очевидной для меня недавно, когда мне меняли масло в машине. Я уже собирался уезжать, когда заметил масляную лужу на переднем сиденье. Я решил, что нужно попросить механика почистить сиденье, но он был очень занят, и я подумал: «Он на меня наорет», — несмотря на то что раньше никогда не сталкивался с такой реакцией. Одного только ожидания было достаточно для вывода, что я испытываю тревогу, поскольку не могу решить, указать ли на испачканное сиденье. Я подумал, что это разумная претензия, и механик вряд ли будет на меня кричать. И тогда решился к нему обратиться. Интересно, что даже после того, как я реструктурировал свои мысли, подошел к механику и узнал, что он с удовольствием почистит пятно, которое просто не заметил, я все еще чувствовал некоторую тревогу, но все равно был рад, что сказал это. Эти простые примеры показывают, как тревожные вымыслы могут



привести как к пониманию своих эмоций, так и к эмоциональным последствиям.

Процесс размышления о собственных мыслях называется *метапознанием*. Метакогнитивный процесс усугубляет тревогу, если мы обращаем внимание на тревожные вымыслы, верим в них и приходим к выводу, что находимся в опасности. Однако, как показывает приведенный выше пример, вместо того чтобы фиксироваться на том, как нам неловко, мы можем пересмотреть тревожные мысли, понять, что они предвзяты, реструктурировать свои представления или позволить им существовать, пока мы занимаемся более важными делами.

Мы склонны давать определения своим чувствам, основываясь на физических ощущениях. Когда тело напрягается, и вы сосредоточиваетесь на внутреннем возбуждении, то, вероятно, думаете: «Я беспокоюсь». Но это скорее суждение, чем факт. Например, после высокоинтенсивной тренировки в тренажерном зале вы можете испытывать различные физические ощущения, которые обычно сопровождают тревогу. Ваши мышцы напряжены, вы изо всех сил пытаетесь отдышаться, но расцениваете это как нормальную, даже здоровую реакцию на упражнения и используете эмоциональное определение типа «Я полон энергии» для описания своего опыта.

Создавая тревожные вымыслы, мы осознаем наши представления и физические ощущения, которые за ними следуют, и субъективно решаем: «Я беспокоюсь». У некоторых людей процесс определения на этом не заканчивается. Если вы реагируете на первое эмоциональное определение новыми тревожными вымыслами — катастрофическими прогнозами вроде «У меня будет сердечный приступ», или «Я сейчас упаду в обморок», или «Я сойду с ума», субъективное тревожное состояние становит-

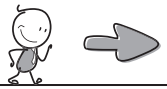
ся еще более интенсивным. Метакогнитивный процесс определения тревоги как угрозы объясняет волну сильного страха, которой сопровождаются панические атаки. По сути, паника — это «тревога по поводу самой тревоги», и понимание роли, которую играют в ней тревожные вымыслы, — это первый шаг к управлению ее симптомами.

Поведенческие последствия

Если вы полагаете, что произойдет нечто плохое, что последствия будут катастрофическими, и что вы не сможете с ними справиться, то, скорее всего, полностью избегаете некоторых ситуаций. Как обсуждалось в предыдущей главе, избегание — это признак тревожности. Очень хорошо, если избегание уберегает нас от опасности, но ужасно обидно, когда оно мешает выполнять обязательства или заниматься важными делами.

Пример избегания — нежелание обращаться к врачу в случае потенциально серьезных проблем со здоровьем. Если у вас расстройство желудочно-кишечного тракта, головокружение после подъема по лестнице или одышка и боли в груди по утрам, вероятно, вам стоит записаться на прием к врачу. Но многие этого не делают. Мы думаем о том, что кабинет врача вызывает тревогу, или, возможно, тревога больше связана с результатами анализов и с тем, что могут потребоваться лекарства, операция или другое медицинское вмешательство. С точки зрения логики, для того чтобы принимать важные решения о своем здоровье, необходимо знать, что с вами происходит, так почему бы не предпринять шаги для получения этой полезной информации?

В краткосрочной перспективе избегание позволяет дистанцироваться от чувства тревоги. Если вы не пой-



дете к врачу и не получите результаты анализов, вам не придется иметь дело с тем, что вам не нравится или что вы не готовы принять. Проблема в том, что беспокойство — о медицинских проблемах, врачебных назначениях, результатах анализов и возможных медицинских процедурах — остается, как и тревога. Избегание позволяет избежать сиюминутного стресса, но оно не решает проблему. Более того, дальше может быть только хуже. Конечно, когда вам выдадут медицинское заключение, вам может не понравиться то, что вы узнаете, но если выяснится, что не о чем беспокоиться или не нужно решать серьезную проблему, лучше узнать об этом сейчас, потому что беспокойство, тревога, как и медицинские проблемы, со временем только умножатся.

Взаимосвязь последствий

В совокупности последствия тревожных вымыслов весьма значительны. *Физически* мы испытываем возбуждение и напряжение, *эмоционально* — ощущаем субъективный дискомфорт и определяем мысли и чувства как «тревогу», и демонстрируем привычное избегающее *поведение*. Пытаясь управлять взаимосвязанными мыслями, ощущениями, эмоциями и поведением, мы начинаем воспринимать тревожные вымыслы как истину и полагаемся на них снова и снова, и так без конца. Подумайте сами: если ваши тревожные вымыслы подтверждаются опытом, вы, с большой вероятностью, вернетесь к когнитивной модели, которая, как вам кажется, многое объясняет.

Я сравниваю этот процесс мышления с принципом, которому стараются следовать ученые. Они разрабатывают гипотезы, собирают данные и делают выводы, а затем

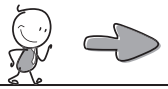
спрашивают себя: «Подтверждают ли данные мою гипотезу, или ее следует пересмотреть?» Легко обмануться, полагая, что мы обладаем схожим пониманием реальности: «Я подумал, что начал беспокоиться, и, конечно же, так оно и было. Гипотеза подтверждена». Проблема заключается в том, что в отличие от научных принципов наши гипотезы — тревожные вымыслы — неразделимы с опытом. Тревожные вымыслы влияют на ощущения, эмоции и поведение, поэтому стоит с осторожностью принимать свои убеждения за истину. Даже когда наши ожидания, связанные с угрозой или неспособностью с ней справиться, преувеличены и не подкрепляются опытом, неприятные эмоциональные и физические последствия все равно возникают, что усложняет ситуацию.

ПОЧЕМУ МЫ СОЗДАЕМ ТРЕВОЖНЫЕ ВЫМЫСЛЫ?

Тот факт, что мы первым делом создаем тревожные вымыслы (и часто в них верим), может показаться странным. Откуда берется этот когнитивный стиль, и если он действительно настолько опасен, какой цели служит? Существуют четыре фактора, которые способствуют использованию нами тревожных вымыслов.

Так проще: реалистичное мышление требует усилий

Люди склонны отдавать предпочтение экономному мышлению. Процессы, требующие меньших усилий, для нас изначально более привлекательны, потому что по-



зволяют нам экономить энергию и направлять ее на решение других, более сложных задач. Этот когнитивный стиль обычно оправдан, но чреват неприятными последствиями, когда речь идет о тревоге.

Тревожное мышление требует меньших усилий, чем реалистичное и практическое. Когда в ресторане вы беспокоитесь, стоит ли попросить официантку заменить невкусное или сырое блюдо, в голове проносится мысль: «Она рассердится, если я попрошу сделать замену, и мне будет стыдно». Или, может быть, вы даже не стали оценивать ситуацию, а просто подумали: «Получится неловко», или у вас возникла какая-нибудь аналогичная упрощенная мысль без деталей.

Это гораздо проще, чем думать следующим образом: «Если я вежливо попрошу заменить блюдо, это будет разумно и вряд ли вызовет резкую реакцию. Если она рассердится, я не расстроюсь, потому что я плачу за вкусную еду и справедливо ожидаю, что блюдо будет хорошо приготовлено. Скорее всего, она пойдет мне навстречу, и даже если это будет немного хлопотно для нее и шеф-повара, такие вещи случаются, и я получу гораздо больше удовольствия от вкусной еды, чем от той, которую мне принесли».

Вторая идея, очевидно, более реалистична, но требует больших усилий. Наше стремление экономить средства выражения вместо экономии часто приводит к появлению упрощенных тревожных вымыслов, которые увеличивают риск возникновения тревоги.

Склонность к негативу: всегда нужно готовиться к худшему

Еще одно объяснение тревожных вымыслов — наша склонность к негативу. Это означает, что в любой ситуа-

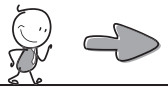
ции чаще привлекает то, что нам угрожает, а не то, что позволяет чувствовать себя в безопасности. Иногда полезно оценивать информацию, которая указывает на то, что может произойти нечто плохое, поскольку, как уже говорилось ранее, так мы получаем возможность подготовиться к защите. Но эта склонность в сочетании с экономичным мышлением заставляет слишком часто полагаться на эту стратегию, даже когда степень риска невысока, так что в результате мы напрасно готовимся к худшему. Хитрость в том, чтобы найти разумный баланс между внимательным отношением к возможной угрозе и реалистичными представлениями о будущем.

Прошлое = будущее?

Наше восприятие прошлого опыта также порождает тревожные вымыслы. Если вы пережили множество неудач, даже если просто *верите*, что это так, то с большей вероятностью будете прогнозировать нежелательные результаты в будущем. Например, люди, которые боятся ездить за рулем по автостраде, вспоминают о неприятных физических симптомах, таких как гипервентиляция, и когнитивных симптомах, таких как хаотичные мысли, которыми сопровождались попытки водить машину в прошлом. В другой раз перед выездом на автостраду они принимают во внимание эти воспоминания, и тревожные вымыслы возникают сами собой.

Автоматические реакции

Наконец, тревожные вымыслы возникают как автоматические реакции, поэтому мы не всегда можем их



отследить или изменить. Для того чтобы понять, как часто действуем автоматически, достаточно вспомнить, как мы выполняем повседневные задачи. Приготовление завтрака, чистка зубов и поездка на работу — это примеры привычных действий, которые не требуют особого осознанного внимания. Конечно, мы думаем о том, что нужно сделать для выполнения этих действий, но мысли возникают быстро и спонтанно — автоматически.

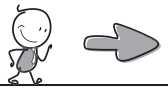
Тревожные вымыслы работают точно так же. Если вы когда-нибудь отказывались от приглашения зайти в гости к другу, возможно, вы в ту же минуту чувствовали тревогу, но не могли понять ее причину. Вероятно, вы беспокоились, что ваш друг подумает о возможной обиде на него, и поэтому сосредоточивались не на истинности своего убеждения, а на том, насколько вам неловко и что можно сделать или сказать для смягчения ситуации. В этот момент уже слишком поздно думать о том, как расслабиться и сказать что-то уверенным тоном, поэтому многие из нас решали: «Лучшее, что я могу сделать, это свести ущерб к минимуму».

КАК ЭТО ПОМОЖЕТ И ЧТО ДАЛЬШЕ

Тревога может быть полезным сигналом к действию, когда она вызвана реалистичными опасениями по поводу будущего. Но когда на тревогу влияют тревожные вымыслы — убеждения, которые заставляют переоценивать угрозу и недооценивать свою способность справиться с ситуацией, — совокупность физических, эмоциональных и поведенческих реакций может быть настолько ошеломляющей, что мы вынуждены преодолевать дистресс и дисфункцию. Хотя иногда трудно понять, откуда из-

начально берутся тревожные вымыслы, или почему они продолжают возникать, в качестве объяснения можно привести стремление мыслить экономично, поиск негатива, прошлые неудачи и автоматическую природу привычных мыслей.

В следующей главе мы подробно рассмотрим три тревожных вымысла, а также другие когнитивные искажения, из-за которых так трудно справляться с тревогой. Вы научитесь их распознавать и классифицировать, чтобы позже оценить, насколько они точны и реалистичны, и затем строить более полезные прогнозы, чтобы подготовиться к предстоящим сложным ситуациям.



ВЫВОДЫ: ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- Даже реалистичные прогнозы, связанные с предстоящей неудачей, вызывают тревогу, но нам легче предпринимать действия, когда мы трезво оцениваем проблему.
- Тревожные вымыслы предвзяты, крайне негативны и опасны. Научившись мыслить более точно и практично, мы получим возможность управлять тревогой.
- Тревожные вымыслы имеют физические, поведенческие и эмоциональные последствия. Замечая их, мы полагаем, что наши прогнозы подтверждаются опытом, и это заставляет с большей вероятностью снова полагаться на тревожные вымыслы в будущем.
- Хотя мы вряд ли извлекаем выгоду из тревожных вымыслов и нашей веры в них, мы все равно создаем их, потому что это не требует больших усилий. Мы склонны в первую очередь замечать негативные аспекты ситуации и размышлять о прошлых неудачах, а привычные вымыслы возникают скорее автоматически, чем намеренно.