



ВВЕДЕНИЕ. БЕСПОКОЙСТВО И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ЕГО УМЕНЬШЕНИЯ

Как-то вскоре после переезда в Нью-Йорк я совершал восхитительную воскресную велосипедную прогулку вдоль реки Гудзон к северу от города. На обратном пути на Манхэттен я мчался вниз по длинному холму, наслаждаясь чудесным днем, когда встречная машина резко свернула налево и неожиданно пересекла дорогу прямо передо мной. У меня было всего несколько секунд, чтобы затормозить перед столкновением. Помню, как взлетел вверх, а затем спустя некоторое время очнулся посреди дороги, не в силах пошевелиться. Автомобиль скрылся с места происшествия. Полагаю, водитель не захотел нести ответственность за мои травмы после того, как подрезал меня, хотя я имел преимущественное право проезда.

Мне повезло. Разбитый шлем принял на себя всю тяжесть удара, и мои кости остались целы. Что меня



беспокоило, так это автоматическая реакция тела на дорожное движение, возникшая после аварии. Нью-йоркские пешеходы не очень-то обращают внимание на знаки «Перехода нет», и я тоже перебежал дорогу в неположенном месте. Однако после аварии мое тело замирало всякий раз, когда требовалось перейти улицу, даже если сигнал на пешеходном переходе заверял, что я имею на это право. У меня перехватывало дыхание, сердце учащенно билось, мышцы сжимались, а мозг рисовал ужасные сценарии, как меня переезжают автобусы или сбивают такси. Пройдя всего несколько кварталов до метро, я оказывался на грани нервного срыва.

Физиологические изменения, которые я пережил, являются частью реакции организма «бей или беги». В ходе эволюции наш мозг научился при приближении хищников или в ожидании опасности включать внутренние сигналы тревоги, которые говорят, что делать – драться, бежать или замереть. В идеале после того, как угроза миновала, система «бей или беги» отключается, и вы успокаиваетесь. Этот процесс жестко закрепился в ходе эволюции и имеет решающее значение для нашего выживания, поэтому его нельзя просто отменить.

К сожалению, система «бей или беги» может застрять в состоянии возбуждения, даже когда угрозы нет. Мозг чувствует, что вы в опасности, хотя на самом деле это не так. Существует множество причин, по которым подобное может произойти: несчастные случаи, операции, хронический стресс, агрессивное

преследование, эмоциональное пренебрежение или любой другой вид травмы. Это может быть комбинация всех причин. Большинство тревожных людей не могут точно определить источник своего беспокойства. Это нормально. Есть простой способ решить проблему.

Вместо того чтобы отвлекаться на вопрос о том, *почему* вы тревожитесь, эта книга научит сосредоточиваться на том, *что* это за состояние.

- Каковы ваши симптомы тревожности?
- Каковы ваши триггеры?
- Каковы ваши реакции на тревогу?
- Что вы можете сделать, чтобы успокоить тревожность?
- Что поможет изменить отношение к тревоге, чтобы она меньше вас беспокоила?

Мы будем изучать и использовать небольшой, но мощный набор инструментов – «Наблюдение», «Дыхание», «Заземление», «Принятие», «Выбор», «История» и «Доброта». Каждый из них будет занимать свое место в общей стратегии по изменению вашего личного отношения к тревожности.

Для начала, прежде чем пытаться успокоиться, вы должны осознать, что тревога действительно овладела вами. Это может показаться элементарным, однако тревожность часто возникает без вашего полного участия. Вы можете по привычке напрягать плечи, грызть ногти, избегать зрительного контакта или чувствовать беспокойство, не осознавая этого. Ваш ум умеет отвлекать от симптомов тревожности,



чтобы вы не заикливались на связанном с ними дискомфорте. Однако при осознанном подходе вы будете обращать внимание на тревожность, чтобы работать с ней более умело. Не волнуйтесь, если пока не очень хорошо получается замечать все связанные с тревогой привычки, потому что инструмент «Наблюдение» улучшит способность распознавать симптомы тревожности, как только они появляются.

Беспокойство имеет тенденцию расти как снежный ком. Оно может начаться с одной тревожной мысли, а затем усиливаться по мере того, как другие связанные с ним беспокойные мысли появляются в сознании. Очень быстро тревожность нарастает до такой степени, что вы начинаете чувствовать подавленность. Такое происходит не только с вами! Весь фокус в том, чтобы захватить цикл тревожности на ранней стадии, поскольку отключиться от нее легче, когда она только зарождается. И наоборот, гораздо труднее успокоить тревогу, когда она перерастает в панику. Используя инструменты осознанности, вы сможете лучше распознавать ранние признаки тревожности, что поможет нейтрализовать цикл тревоги до того, как он превратится в проблему.

Как только вы осознаете тревожность, то научитесь предупреждать реакцию организма «бей или беги», используя инструменты «Дыхание», «Заземление» и «Принятие». С их помощью вы вскоре станете профессионалом в том, как быстро и легко расслабиться. Эти инструменты очень важны, потому что когда вы действуете, руководствуясь страхом, то



реагируете автоматически, исходя из потребностей выживания. Ваш мозг подсказывает бежать, сражаться или замереть. Перечисленные реакции по замыслу эволюции являются быстрыми и бессознательными. Это называется «укрощением амигдалы».

Амигдала, или миндалевидное тело, – сторожевой пес вашего мозга, постоянно контролирующей окружающую среду на предмет потенциальных угроз. Когда миндалевидное тело подает сигнал тревоги, внимание гиперфокусируется на том, что вас расстраивает. Память воспроизводит все, что связано с этим расстройством. Гормоны стресса наполняют тело и еще больше усиливают тревожное возбуждение. Более медленные, более развитые части мозга отходят на задний план, и вам становится трудно мыслить ясно. Способность генерировать идеи, рассуждать или решать проблемы ухудшается. Как говорят психологи, «стресс для вас – это регресс». Вы наверняка замечали, как тревога может негативно повлиять на мышление.

Чтобы выключить сирену в центре тревоги своего мозга, вы можете использовать инструмент «Выбор», решая, как реагировать на расстраивающие воздействия. Выбор подразумевает управление вниманием, чтобы не тратить время и энергию впустую, застревая в волнении и переживаниях. И что, возможно, еще более важно, выбор включает в себя определение отношения к тревоге. Если вы ненавидите тревожность, то позволяете ей расстроить вас еще больше. Но если вы принимаете свои переживания,





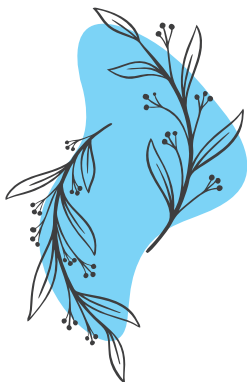
они теряют власть над вами. Изменение отношения уменьшит боль, которую причиняет тревога.

Наконец, инструмент «Доброта» поможет относиться к себе и другим людям с бóльшим дружелюбием, особенно когда вы тревожитесь. Самокритика – отличительная черта тревоги. Когда вы успокоитесь, то, скорее всего, будете сурово осуждать себя. Как вы понимаете, самокритичность только усугубляет тревожность. Замена критики добротой – это выход из положения, так как вашему мозгу трудно быть добрым и тревожным одновременно. Выбор в пользу доброты является прекрасным противодействием от тревоги.

Прежде чем мы начнем, хочу подчеркнуть, что эта книга носит прикладной характер. Главным учителем будет ваш собственный непосредственный опыт использования описанных инструментов. Чтобы помочь вам, каждая глава включает практические разделы. Некоторые из них представляют собой формальные медитации, в которых вы уделяете время развитию осознанности. Другие – неформальные практики, в которых вы используете изучаемые техники осознанности в повседневной жизни. Третьи – упражнения на размышление, в которых вы пишете в дневнике о своем отношении к тревоге. Все эти разделы важны.

Чтобы помочь освоиться с медитациями и упражнениями, на сайте книги есть материалы, которые можно скачать, включая аудиозаписи медитаций и фотографии, иллюстрирующие позы йоги. Их можно найти по ссылке <http://www.newharbinger.com/48817>.

У большинства тревожных людей в мозгу сидит рационализатор, который заставляет их торопиться с чтением книги, чтобы закончить ее как можно быстрее. *Опля!* И еще один пункт вычеркнут из вашего списка дел. Этот порыв будет побуждать пропускать упражнения. Пожалуйста, не поддавайтесь искушению. Вместо того дайте возможность импульсу устремляться вперед, а затем все равно выполняйте упражнения. Так вы научитесь использовать инструмент «Выбор» для преодоления автоматических импульсов, чтобы лучше позаботиться о себе. Необходимо находить время для себя. Если вы будете выполнять упражнения, уверен, что советы, приведенные в этой книге, помогут вам почувствовать себя менее тревожными и более целостными. Давайте начнем!





ИНСТРУМЕНТ «НАБЛЮДЕНИЕ»

Одна из моих учениц, Энн, пришла на консультацию с жалобами на усталость и беспокойство. Она переживала развод и волновалась о своей финансовой стабильности, о перспективах работы после того, как стала матерью-домохозяйкой, о том, что ее детям не хватает отца и сможет ли она почувствовать себя готовой к новым отношениям. Ее мучил вопрос и о том, что ее друзья подумают о разводе, она боялась, что кто-нибудь может встать на сторону мужа и сплетничать за ее спиной. Несмотря на сильную усталость, Энн не могла хорошо выспаться. Тревожные мысли не давали ей покоя до самого утра. Если она все-таки засыпала, то просыпалась посреди ночи от страха. Она была измучена, но все равно чувствовала себя виноватой и возбужденной.

Симптомы Энн вам, вероятно, знакомы. Многие из нас жонглируют повседневными делами, одновременно пытаясь справиться с тревогой. Исследователи

обнаружили, что тревожный мозг потребляет в двадцать раз больше энергии по сравнению с тем, когда он спокоен. Неудивительно, что беспокойные люди часто оказываются измотанными.

Поначалу вас, должно быть, разочарует тот факт, что избавление от тревоги не предполагает ее полного устранения. Это жестко запрограммированная часть человеческого мозга, и мы вынуждены с этим мириться. Вы можете научиться быть менее тревожными и испытывать меньше соответствующих симптомов, но даже тогда все равно будут возникать моменты беспокойства. Вместо того чтобы пытаться искоренить тревогу, вы должны изменить отношение к ней. Когда вы не пытаетесь избежать ее, контролировать или отвлечься от нее, тревога ослабляет хватку. Одним словом, вы будете учиться действовать более осознанно.

Путь к осознанности мы начнем с инструмента «Наблюдение», который поможет вам заметить, когда, где и как проявляется тревога. Без осознания тревога продолжает делать свое дело привычным образом, и вы зачастую не замечаете полностью ее присутствия. Только понимая, что испытываете тревогу, вы можете что-то с этим сделать.

1

ОСОЗНАННОСТЬ

Осознанность берет свое начало в 2500-летней буддийской традиции медитации. В Соединенных Штатах ее популяризировал доктор Джон Кабат-Зинн, который разработал программу снижения стресса на основе осознанности (MBSR). Осознанность включает в себя то, как вы используете внимание, чтобы повлиять на свои переживания.

Уильям Джеймс, один из отцов-основателей американской психологии, писал: «Мой опыт – это то, на что я готов обратить внимание»¹. Говоря языком современного лайф-коуча, энергия течет туда, куда направлено внимание. Умение управлять им может оказать огромное влияние на то, как вы воспринимаете свою жизнь.

Представьте, что ваш ум – это сцена, а внимание – прожектор, который всякий раз светит только на одного актера. В тот или иной момент многие вещи борются за право быть замеченными. Некоторые из них внутренние, например боль в спине, чувство одиночества или воспоминание о друге детства. Некоторые внешние: звонок телефона или собака, встречающаяся у двери, когда вы возвращаетесь домой. Однако в каждое отдельное мгновение прожектор вашего ума направлен только на одну из тысяч вещей. То, что вы замечаете прямо сейчас, формирует ваше *переживание* происходящего.

Хотя внимание необходимо для обучения и понимания, наша система образования не учит, как развивать этот навык, кроме того, что учителя требуют от нас: «Обратите внимание!» Уильям Джеймс писал: «Способность снова и снова возвращать блуждающее внимание к интересующему предмету есть корень рассудительности, характера и воли. Образование, которое в состоянии улучшить эту способность, будет настоящим образованием в полном смысле слова»².

Осознанность предусматривает именно тот тип тренировки внимания, о котором говорил Джеймс. Она помогает выбрать, на чем сосредоточить свой ум. Внимание – ваш самый ценный ресурс. Подумайте об этом – все хотят его привлечь: семья, друзья, работа, социальные сети. Интернет-рекламодатели используют сомнительные с этической точки зрения методы, чтобы завладеть вашим вниманием, заставляя тратить время на незначительные вещи. Осознанность помогает стать более разборчивыми в выборе того, во что инвестировать свои ограниченные ресурсы. Чтобы стать осознанными, вы будете учиться обращать внимание тремя способами:

- ❁ целенаправленно;
- ❁ безоценочно;
- ❁ не вдаваясь в детали.

Целенаправленно

Обычно ум работает в автоматическом режиме. Например, в одну минуту вы заняты работой,



а в другую – перебираете в мыслях расстроивший вас разговор с другом. Вы не собирались возвращаться к нему – он просто всплыл в голове сам по себе. Автопилот – это режим мышления по умолчанию. Осознанное внимание отличается тем, что вы намеренно направляете ум на определенную мысль, эмоцию, ощущение или действие.

Безоценочно

Тревожный ум склонен к суждениям. Вы почти молниеносно оцениваете свой опыт: хороший или плохой, приятный или неприятный, правильный или неправильный. Подобные вердикты приходят так быстро, что могут показаться частью самого опыта. Но когда вы останавливаетесь, чтобы задуматься, вы видите, что суждение об опыте отличается от самого опыта. Например, если подруга рассказывает вам о парне, с которым только что познакомилась, а ваш ум думает: *«Боже мой, да он просто придурок»*, – вы больше не слышите подругу, но осуждаете ее выбор.

Суждения часто искажают реальность, чтобы привести ее в соответствие с вашими ожиданиями, каким, по вашему мнению, должен быть мир, какими должны быть другие люди или какими должны быть вы. Искажения порой настолько сильны, что вы воспринимаете то, чего *ожидаете*, а не то, что есть на самом деле. Поэтесса Анаис Нин точно отразила такие субъективные искажения фразой: «Мы видим мир не таким, какой он есть, мы видим его таким, какие мы есть»³.

Есть забавная детская игра под названием «Назови какашку», которая демонстрирует, как ум искажает реальность. В ней различные продукты подаются внутри подгузника. Увидев растопленный шоколад, ум воспринимает коричневое вещество в подгузнике как какашку, и вам противно. Ваше ожидание того, что *должно быть* в подгузнике (какашки), преобладает над восприятием того, что *действительно* находится в подгузнике (шоколад). Даже когда рациональный мозг говорит «Я знаю, что это просто шоколад», вам все равно бывает трудно перебороть брезгливость. Кто-то, наблюдающий за тем, как вы едите шоколад из подгузника, также будет испытывать отвращение.

Осознанность помогает заметить эти искажения, чтобы вы начали смотреть на мир более объективно. Искажения часто усиливают тревогу, поскольку центр страха мозга рисует проблемы там, где их объективно нет. Вы представляете себе, как люди критикуют вас, или воображаете, что провалите предстоящий проект. Вы можете быть подавлены событиями, которые идут не так, как ожидалось. Отпустив суждения о том, какой, по вашему мнению, должна быть жизнь, вы сможете лучше плыть по течению реальности такой, как она есть. С объективной точки зрения вас будут меньше беспокоить неприятные переживания, что поможет легче принимать естественные взлеты и падения день за днем.

Не вдаваясь в детали

Подобно тому как ум автоматически оценивает опыт, он также имеет тенденцию детализировать его.



Например, представьте, что видите девушку, которая едет на велосипеде по тротуару. Ум дорисовывает это зрелище, вспоминая, как вы катались на велосипеде в детстве или как учили этому свою дочь. Вы можете легко заблудиться в целом каскаде связанных и не связанных между собой мыслей, не замечая их сознательно. Хотя такой тип самореферентной обработки абсолютно нормальный, он может отвлечь вас от того, что происходит здесь и сейчас.

Когда ум имеет привычку тревожиться, подобные размышления часто носят негативный оттенок. Они часто порождают еще более тревожные мысли, что подталкивает вас по спирали тревоги. С помощью осознанности вы развиваете способность обращать внимание, не теряясь в деталях. Когда вы отслеживаете подобные размышления, то решаете перефокусироваться на то, что происходит здесь и сейчас.