

Оглавление

Вступление	
<i>Ты не одинок, и ты не виноват</i>	11

ЧАСТЬ I

Глава 1. Обезьяний мозг	
<i>Остаться в живых</i>	19
Глава 2. Обезьянья логика	
<i>Понятие цикла избегания</i>	25
Глава 3. Как обнаружить обезьянку	
<i>Выявление тревожных мыслей</i>	35
<i>Как укротить обезьяний мозг</i>	36
<i>Инструменты осознанности</i>	47
Глава 4. Правило обезьянки	
<i>Верни себе управление своей жизнью</i>	53
<i>Инструменты управления обезьяньим мозгом</i>	55
Глава 5. Спасибо тебе, обезьянка!	
<i>Как принятие делает тебя свободным</i>	63
<i>Принимающее дыхание</i>	64
<i>Конец страха</i>	66

ЧАСТЬ II

Глава 6. Стеснительность и социофобия	
<i>Почему все на меня смотрят?</i>	73
<i>Потребность в принадлежности</i>	74
<i>Инструменты, помогающие укротить обезьянку</i>	
<i>при социофобии</i>	78
<i>Инструменты для управления обезьянкой</i>	
<i>при социофобии</i>	83
Глава 7. Паника и агорафобия	
<i>Я умираю или схожу с ума?</i>	95
<i>Как обнаружить паникующую обезьянку</i>	100
<i>Инструменты для приручения паникующей обезьянки</i>	103
<i>Инструменты для управления паникующей обезьянкой</i>	108
<i>Агорафобия</i>	115

Глава 8. Специфические фобии	
<i>Насекомые, рвота и шприцы — фу!</i>	119
<i>Инструменты для приручения обезьянки</i>	
<i>при специфических фобиях</i>	123
<i>Инструменты управления обезьянкой при фобиях</i>	129
Глава 9. Генерализованное тревожное расстройство	
<i>Мнительные люди</i>	141
<i>Инструменты для приручения обезьянки</i>	
<i>при генерализованном тревожном расстройстве</i>	146
<i>Инструменты для управления обезьянкой</i>	
<i>при генерализованном тревожном расстройстве</i>	154
Глава 10. Сепарационная тревога	
<i>Не покидай меня!</i>	163
<i>Инструменты для приручения обезьянки</i>	
<i>при сепарационной тревоге</i>	167
<i>Инструменты для управления обезьянкой</i>	
<i>при сепарационной тревоге</i>	171
Глава 11. Обсессивно-компульсивное расстройство	
<i>Почему все на меня смотрят?</i>	183
<i>Обсессии</i>	185
<i>Компульсии</i>	188
<i>Что происходит?</i>	190
<i>Порочный круг избегания при ОКР</i>	192
<i>Инструменты для приручения обезьянки при ОКР</i>	196
Глава 12. Другие случаи	
<i>Бессонница и депрессия</i>	206
<i>Тревога и депрессия</i>	211
Приложение. Получение дополнительной помощи	
<i>Психотерапия и лекарства</i>	214
<i>О чем спросить терапевта</i>	215
<i>Кое-что о лекарствах</i>	216
О создателях этой книги	220



Глава 1

Обезьяний МОЗГ

Остаться в живых

Однажды летним днем около 30 000 лет назад три молодых охотника-кроманьонца выслеживали оленя на скалистой равнине. Наконец они заметили свою добычу, которая паслась на траве под одиноким деревом. Они припали к земле и поползли вперед, крепко сжимая свои копыта. Стоило им приблизиться к будущей жертве, как они услышали позади себя слабый треск. Повернувшись, они увидели саблезубого тигра, который набросился на них. Охотники в ужасе разбежались, как и олень. Все трое охотников добрались до своей пещеры, а вот оленю повезло гораздо меньше...

Как минимум одно не изменилось за 30 000 лет: будь то саблезубый тигр, нападающий на вас на равнине, или машина, проезжающая на красный свет, когда вы переходите перекресток, — человек реагирует мгновенно. Наш мозг запрограммирован на выживание. Самая главная задача твоего мозга — помочь тебе остаться в живых.

Твой мозг говорит твоему телу, когда нужно расслабиться, а когда — отреагировать на опасность. При опасности твоя нервная система срабатывает моментально, прежде чем ты успеешь сформулировать мысли или составить какой-то план — как пожарная сигнализация в твоём доме, включающаяся до того, как ты почувствуешь запах дыма. Это называется реакцией «бей или беги», и она есть не только у оленей, а у всех существ, имеющих мозг.

На следующий день три голодных охотника снова отправились на поиски добычи и вновь нашли следы оленя. Однако, идя по ним, они заметили также и следы тигра. Первый охотник хрюкнул и с видимым равнодушием продолжил путь. Второй охотник повернулся и побегом обратил в пещеру. Третий охотник вытер пот со лба и сделал несколько глубоких вдохов. Он был напуган, но помимо этого был ещё и голоден. Изменив направление следов, он отправился в противоположную сторону и вскоре убил оленя. Так он стал героем легенды о славной охоте, рассказанной в тот вечер у огня.

Даже когда тебе ничего не угрожает, твой мозг все равно ищет опасность. Хотя ты обычно не осознаешь этого, примитивная часть твоего мозга постоянно сканирует окружающий тебя мир, помня все прошлые события, глядя в будущее и решая, что для тебя безопасно, а что нет.

Хотя нейрочеловеки постоянно узнают что-то новое о том, как работает этот отдел мозга, до сих пор остается загадкой, как именно мы принимаем решение, на какой риск стоит пойти и почему подобные решения так сильно отличаются у разных людей.

«Бесстрашный» охотник, который проигнорировал следы, пошел дальше по тропинке и в итоге был убит тигром. Охотник, который был сильно напуган перспективой встречи с тигром и поменял свои планы, выжил и преуспел. Способность чувствовать страх даже в отсутствие непосред-

ственной опасности помогает тебе принимать правильные решения и оставаться в живых. А что случилось с охотником, который повернулся и убежал, хотя рядом не было тигра и ему ничто не угрожало?



На следующий день самый трусливый охотник, смущенный своим побегом накануне, присоединился к группе других охотников, полный решимости показать себя с лучшей стороны. Но в каждом шорохе листьев ему мерещился тигр, каждый отпечаток на земле выглядел как след тигра. Сама мысль о страшном хищнике заставляла сердце охотника учащенно биться, а его желудок скручивало так, как будто тигр был прямо перед ним. Он так задерживал охотничью группу, что его оставили позади. В охотничьих легендах, которые были рассказаны у костра той ночью, его имя даже не упоминалось.

Если страх накрывает тебя сверх меры, то есть больше, чем того требует ситуация, это, конечно, не приносит пользы. В этом случае ты не можешь делать то, что хочешь или что тебе нужно делать, — например, наш трусливый охотник не сможет принести домой мясо для своей семьи и племени.

Проблема этого охотника, как и твоя, заключается вот в чем: включается реакция «бей или беги» независимо от того, реальна ли опасность. Если твой мозг реагирует на ситуацию как на опасность (даже если на самом деле никакой опасности нет), твоя нервная система будет действовать в соответствии с этой установкой, заставляя твое сердце бешено биться, твою кожу — покрываться потом, твои пальцы — дрожать, твой желудок — переворачиваться, твое горло — сжиматься, а твою голову — кружиться. Система бьет ложную тревогу, как пожарная сигнализация, которая срабатывает каждый раз, когда ты делаешь себе тосты.

Независимо от того, чем ты занимаешься, эта система продолжает работать в фоновом режиме. Если ты от природы — или по любой другой причине — обладаешь высокой чувствительностью к опасности, ты будешь получать множество тревожных сигналов, предупреждающих тебя о том, что может случиться что-то плохое. Я люблю называть эту часть мозга *обезьяньим мозгом*, поскольку непрерывающийся поток беспокойных мыслей похож на болтовню испуганной обезьянки.



История о трех охотниках демонстрирует важное свойство страха: наши чувства и поведение запускаются не самой ситуацией, а тем, *что мы думаем* о ситуации. Когда



слишком чувствительная к опасности обезьянка, громко вереща, осуществляет мыслительный процесс, ее беспокойные крики продолжают посылать ложные сигналы тревоги, наполняя тебя страхом, который не позволяет тебе идти туда, куда ты хочешь, и быть тем, кем ты хочешь быть.

Эта книга расскажет, как не допустить, чтобы твой «обезьяний ум» управлял твоей жизнью — как делать выбор, который не продиктован страхом. Ты научишься узнавать болтовню обезьянки, игнорировать сигналы ложной тревоги и возвращать себе управление своей жизнью. В конце концов, жизнь — это нечто гораздо большее, чем просто выживание. Ты можешь жить той жизнью, которая тебе нравится!

Джастин был все время в движении...



Будешь домой
к ужину?

Думаю, нет.

Школа, работа и друзья заставляли
его перемещаться по всему городу.



Однажды, когда он ехал на скейте мимо парка,
большая собака выскочила из-за деревьев
и погналась за ним.



Глава 2

Обезьянья ЛОГИКА

Понятие цикла избегания

Джастину было 15 лет, и он обожал кататься на скейте. Он ездил на нем в школу и в гости к друзьям, старался проводить как можно больше времени в скейт-парке. Однажды, когда он ехал через парк домой после покатушек с друзьями, за ним погналась спущенная с поводка собака. Джастин слушал музыку в наушниках, поэтому не заметил ее приближения. Собака догнала его и скинула со скейтборда. Владельцу собаки быстро подбежал и увел собаку, беспрестанно извиняясь. У Джастина не было ни одного укуса, однако он чувствовал себя так, как будто собака его покусала. Он сказал владельцу собаки, что с ним все в порядке, и побрел домой пешком, подавленный и потрясенный.

На следующий день Джастин ехал на скейте в школу, когда заметил идущую прямо на него соседку, выгуливающую свою дальнюю собаку. Он почувствовал, как его сердце бешено забилось, его охватила паника, похожая на вчерашнее состояние. Джастин остановился и поднял свой скейт. Он был в одном квартале от дома, поэтому решил вернуться домой пешком и попросить кого-нибудь из родителей подвезти его до школы. Когда он оказался дома и закрыл дверь, то почувствовал себя гораздо лучше.

Ситуация тем утром не была новой — много раз до этого по пути в школу Джастин проезжал на скейте мимо женщины, выгуливающей собаку. Эта собака раньше всегда вела себя хорошо. Что же запустило его внезапную реакцию «бей или беги»?

Если бы ты спросил Джастина, он бы ответил: «Не знаю, эта собака просто испугала меня». Все, что Джастин ощутил — это чувство страха при виде собаки, а затем спокойствие после возвращения домой. Независимо от того, осознал он это или нет, его обезьяний мозг по-новому воспринял знакомую ситуацию.

Из-за происшествия, которое случилось накануне, а также потому, что нервная система Джастина оказалась сверхчувствительной к опасности, обезьянка Джастина сформировала новую мысль об этой собаке на поводке — мысль, которая подняла волну страха: «А что, если собака сорвется с поводка и нападет на тебя?»

Если бы Джастин сделал несколько глубоких вдохов, напомним себе, что собака на поводке и никогда не проявляла агрессии, и продолжил путь, на этом история могла бы закончиться. Но страх Джастина слишком сильно повлиял на него. Он ощущался как реальная опасность. И Джастин поступил так же, как все подростки, испытывающие слишком сильный страх в какой-либо ситуации: он избежал ее.

Когда то, как обезьяний мозг оценивает ситуацию, принимается за правду, это всегда ведет к избеганию.



Решение Джастина попросить родителей отвезти его в школу может показаться чрезмерным. В конце концов, собака была на поводке, и она была не опасна. Но, с точки зрения Джастина, это вполне имело смысл. Восприятие его обезьяньим мозгом собаки как опасности запустило в нем страх, а кто же хочет его чувствовать? Избегание — это бессознательный выбор при всех видах страха, о которых мы говорим в этой книге, — даже тех, которые вроде бы и не дают основательных причин их избегать. Избегание — это бессознательный выбор, потому что оно быстро уменьшает страх.

На следующий день, когда Джастин хотел взять свой скейт, он почувствовал небольшой приступ страха. Джастин подумал — вдруг ему снова встретится та собака? Поэтому из соображений безопасности он снова попросил родителей подвезти его до школы.

Избегание работает так быстро и так эффективно, что ты захочешь обращаться к нему снова и снова. Но проблема состоит в том, что при постоянном использовании избегание имеет неприятный побочный эффект: *чем чаще ты избегаешь какой-то ситуации, тем более устрашающей она становится.*

Избегание собак помогало Джастину сохранять спокойствие, но не уменьшало самого страха перед собаками. Стоило ему подумать о том, чтобы прокатиться на скейте, как он начинал тревожиться по поводу собак. Избегание усиливало его страх и не давало ему делать то, что он любил.

Твой страх только усиливается, потому что обезьяньи мозг каждый раз решает, что ты своими действиями предотвратил нежелательное событие. Когда обезьянка Джастина увидела, что он оказался дома, и при этом собака его не покусала, она заключила, что *Джастин не подвергся нападению собаки, потому что пошел домой.*

Ты можешь спросить: почему обезьяньи мозг не перестает болтать одно и то же, даже когда он не прав? Неужели

он никогда ни в чем не усомнится и не взглянет заново на ситуацию, прежде чем поднять тревогу? Нет. Обезьяний мозг имеет только одну задачу: обеспечить твою безопасность. А если ты склонен к страхам — значит, твоя обезьянка гиперактивна и гиперчувствительна к опасности. Она не видит разницы между воображаемой и реальной опасностью. Ее тревожные мысли обдуманы не тщательно — это просто необоснованные догадки.

Когда ты избегаешь чего-то из-за страха, ты, по сути, соглашаешься с обезьяньей логикой, что происходящее представляет опасность. Ты учишь свой обезьяний мозг в следующий раз дать такую же оценку подобной ситуации, включить ту же болтовню и забыть тревогу.



Ты можешь даже не заметить, что избегаешь чего-то. Например, беспокоиться — значит избегать? Да! Когда ты думаешь о проблеме, прокручивая ее в уме снова и снова, ты ищешь решение, которое позволит тебе не бояться. На самом деле ты избегаешь *чувствовать* страх по поводу проблемы.

Давай посмотрим, как обезьянья логика и избегание работают с прочими видами страха, помимо того, который был у Джастина.