Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой

Автор:
Роберт Лихи

Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой

Роберт Лихи

Сам себе психолог (Питер)

Перед любым ответственным событием вы трясетесь от ужаса?

Не можете уверенно разговаривать с начальником?

Боитесь, что с вашими детьми случится что-то плохое?

Из этой книги вы узнаете, как обмануть свой страх и научиться справляться со стрессом. Здесь вы найдете простое пошаговое руководство, чтобы преодолеть любые виды беспокойства. Теперь вы навсегда избавитесь от тревоги и начнете жить полной жизнью.

Роберт Лихи

Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой

Хелен

Robert L. Leahy

ANXIETY FREE

Unravel Your Fears Before They Unravel You

Научный редактор:

Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психотерапевт, к.м.н., доцент кафедры общей медицинской психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии

© ANXIETY FREE: Unravel Your Fears Before They Unravel Youby Robert L. Leahy Copyright

© 2009 by Robert L. LeahyPublished by arrangement with D4EO Literary Agency; www.d4eoliteraryagency.com (http://www.d4eoliteraryagency.com/)

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2018

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог», 2018

Предисловие

Что такое тревога? Как она проявляется в наших ощущениях, в телесных состояниях и поведении. Каковы ее ведущие причины, методы преодоления и устранения избыточных и неадекватных страхов, тревог, беспокойства и иных эмоциональных нарушений и расстройств. Как справиться с паническим расстройством и агорафобией, генерализованным тревожным расстройством и обсессивно-компульсивным расстройством, простыми фобиями и посттравматическим стрессовым расстройством? Об этом расскажет книга. Она

научит методам и техникам, а главное – покажет новые полезные, адаптивные стратегии, которые позволят принимать и проживать эмоции, не становясь их заложниками. Не пытаться от них спрятаться или постоянно контролировать, а видеть в жизни многообразие опыта и уметь использовать весь его эмоциональный спектр себе во благо и с удивлением открыть для себя переносимость и пользу жизни во всем ее поразительном многообразии.

В когнитивно-поведенческой психотерапии ставка делается не на лекарственные препараты. Лечение не растягивается на годы, пациенты демонстрируют существенные улучшения с самого начала. И многим из них удается уже через несколько месяцев, а то и недель работы с терапевтом изменить качество своей жизни. Большинство пациентов и в дальнейшем сохраняют желаемое состояние благодаря осведомленности и развитию практических навыков саморегуляции. Техники самопомощи, предложенные в этой книге, основаны на современных клинических исследованиях, а также на личном опыте автора, настоящего мастера своего дела, десятилетиями работавшего со многими сотнями тревожных клиентов в самом сердце Нью-Йорка, неподалеку от Центрального парка и фешенебельных улиц этой современной столицы мира. Быть авторитетным лидером в самой гуще психотерапевтического мейнстрима, сосредоточенного на Манхеттене, Роберту Лихи позволяют глубочайшие знания современной психотерапии, обучение и работа с основателем когнитивной терапии Аароном Беком, который признает в Лихи своего ведущего ученика и достойного продолжателя дела жизни, удивительно широкий культурный кругозор и филигранное владение методом и техниками когнитивно-поведенческой терапии. В этой книге он щедро делится секретами своего мастерства и распахивает кладовые своих знаний, которые позволят заинтересованному читателю не просто снизить уровень беспокойства и тревоги, а по-настоящему начать жить другой, более полноценной, гармоничной и счастливой жизнью, убрав из нее основания своих неадекватных эмоций и переживаний и освободив себя для других выборов, привычек и ценностей. Для этого всего лишь нужно иметь представление о своих ресурсах, быть открытым новым методам, осознанно, последовательно и настойчиво их использовать и быть готовым начать изменять жизнь к лучшему прямо сегодня, не откладывая в долгий ящик туманного завтра. Эта книга – лучший подарок ищущему. Тот случай, когда мастер уже пришел к тому, кто готов и находится прямо в его руках. Эта книга может стать вашим проводником на пути личностных изменений. В ней будут выделены основные шаги лечения и показано, что ожидает вас впереди. Она позволит узнать основные «правила» поведения при угрозе, которые эволюция записала в мозг человека. Разобрать, почему эти правила больше не применимы в условиях современной жизни и как

из-за них мы фокусируемся на иллюзорных опасностях, игнорируя насущные проблемы. Книга раскроет некоторые убеждения, лежащие в основе этих правил, научит, как их оспорить. Благодаря этому вы сможете начать переписывать правила своей жизни, пересматривая свои оценки того, что безопасно, а что – нет. И в основе этой переоценки будет лежать реальный жизненный опыт, а не иррациональные мысли и атавистические привычки. Это и есть ключ к победе над тревогой: пережить то, что вас пугает, в безопасном контексте. И неважно, как глубоко в вашу психику проникли страхи, никогда не поздно научиться рационально оценивать опасности. В шести главах – с четвертой по девятую – описаны способы оспаривания деструктивных идей. Подробно рассмотрены каждые из шести признанных тревожных расстройств: что они собой представляют, как функционируют – и какую форму принимают правила тревоги в каждом отдельном случае. В каждой из глав, их описывающих, вы найдете пошаговую инструкцию по применению техник борьбы с тревогой, сначала в воображаемых ситуациях, а после и в реальных. В приложении к этой книге автор собрал ряд диагностических опросников, примеры того, как можно категоризировать свои тревожные мысли и изменить их, как составить сбалансированную диету и определить достаточный уровень физических нагрузок. Также он включил туда полезную информацию по депрессии и рискам самоубийства, медицинским препаратам, бессоннице, релаксации и развитию осознанности. Открыв интересующие вас разделы приложения, вы узнаете больше о специфических видах и техниках лечения. Используя эти техники, вы сможете повернуть свои тревоги вспять, при этом не развязывая с ними войну и не пытаясь их уничтожить. Вы увидите, что ключ к успеху – дистанцироваться от страхов, изменить точку зрения и перестать быть жертвой собственного разума. Главное, что нужно понять: уровень страха определяется не ситуацией, в которую вы попали, а интерпретацией происходящего. Когда изменится ваш подход к интерпретации, изменится и само восприятие пугающего и безопасного.

Впереди у вас не просто знакомство с надежным путеводителем по маршруту излечения от избыточных волнений, беспокойства, тревоги и страхов, а настоящее увлекательное путешествие в свою будущую новую захватывающую возможностями и преимуществами активную, насыщенную и полноценную жизнь. Такая жизнь снова станет бесценным даром, каким она и была от рождения. За тучами вас всегда ждало солнце. И Роберт Лихи знает, как снова его открыть для вас.

Роберт Лихи – один из самых известных на сегодня, опытных и творческих когнитивно-поведенческих терапевтов. Ближайший ученик Аарона Бека, его

друг и соратник, всемерно способствующий распространению и развитию когнитивно-поведенческой терапии во всем мире, создавший свою концепцию эмоциональных схем. Роберт – ведущий специалист по терапии эмоциональных нарушений с колоссальным опытом лечения тревожно-фобических пациентов, эксперт мирового уровня в наиболее доказанном по степени эффективности на сегодня направлении психотерапии и «золотом стандарте» немедикаментозного лечения тревоги и страхов Всемирной организации здравоохранения. Он написал и был редактором сотен статей и 25 книг. В восьмидесятых Лихи активно трудился в Филадельфии под чутким руководством А. Бека, а потом отправился покорять Нью-Йорк, цитадель психоаналитиков – Манхеттен, и создал там Американский Институт Когнитивно-Поведенческой Терапии.

Я лично, Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии и ее члены рады и горды нашей дружбой с автором. Нам посчастливилось организовать первый визит Роберта Лихи в Россию, проведение его первого в России семинара, посвященного когнитивно-поведенческой терапии беспокойства и тревоги. Он с большим успехом прошел 16 мая 2016 года в Санкт-Петербурге.

Желаю читателям этой книги извлечь из нее максимум пользы, смысла, знаний и умений, которыми щедро наделил ее замечательный автор, мастер своего дела и талантливый человек с широчайшим культурным кругозором, тонкой чувствующей душой и горячим добрым сердцем.

Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психотерапевт, к.м.н. доцент кафедры общей медицинской психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии

Глава 1

Понять тревогу

В мой кабинет вошла женщина: красивая, хорошо одетая. Но изможденный вид и напряженное выражение лица не давали ей выглядеть по-настоящему привлекательно. Женщина не улыбнулась, робко посмотрела на меня, прошла в

кабинет, стараясь не встречаться со мной взглядом, и неловко присела на край стула. Во время беседы она постоянно меняла позу, и взгляд ее метался по комнате. Она как будто боялась, что вот-вот случится что-то ужасное.

– Итак, Кэролин, – сказал я, когда мы представились друг другу, – чем я могу вам помочь?

После долгой паузы она произнесла:

– Я… мне кажется, я схожу с ума.

– Почему?

– У меня постоянно приступы тревоги… Они мучают меня уже несколько лет. Я не понимаю, что со мной не так. И не понимаю, что их вызывает.

Она стала описывать приступы: внезапный ужас, охватывающий посреди улицы, в супермаркете или когда она выглядывает из окна высокого здания. Всеобъемлющая, беспричинная, удушающая паника; сердце вырывается из груди, не хватает воздуха. Приступы начинаются ни с того ни с сего, и ей приходится бежать домой и запираться там на несколько дней.

– Думаю, я уже знаю, что с вами, – заключил я. – Но расскажите, пожалуйста, побольше о своей жизни.

Кэролин колебалась, словно моя просьба ее напугала. Я постарался приободрить ее, и она начала свой рассказ. Оказалось, недавно она рассталась с молодым человеком: он решил, что больше не может с ней жить. И дело было не столько в приступах тревоги, сколько в других донимавших ее страхах и фобиях. Ее пугало столько всего, что удивился даже я, за годы практики повидавший разных пациентов. Кэролин боялась не только летать – даже в машине она напрягалась на каждом перекрестке. Она предпочитала не пользоваться лифтами. Ненавидела и скопления людей, и безлюдные открытые пространства. Ей бывало тяжело даже просто находиться в кругу друзей на вечеринке, что очень мешало ей вести нормальную социальную жизнь. Рабочие встречи превращались для нее в пытку, особенно если предстояло выступать перед коллегами; Кэролин было сложно даже позвонить кому-то. Ее беспокойство было хроническим; годами ее мучила бессонница, потому что она не могла остановить

поток тревожащих мыслей и уснуть.

Рассказав все это, Кэролин заплакала.

– Я так несчастна! Мне кажется, я хочу умереть…

Через несколько минут она взяла себя в руки и смогла наконец рассказать, что привело ее ко мне. Как ни странно – не тревога! Кэролин воспринимала ее как неотъемлемую часть своей жизни. Прийти ко мне ее вынудила невыносимая тоска. После разрыва с любимым Кэролин стала больше пить. Она прекратила общаться с друзьями, убедив себя, что все ее презирают. На работе дела тоже шли из рук вон плохо, и Кэролин боялась, что ее уволят. Она тонула в одиночестве, становилась все более печальной и подавленной. Она призналась, что думала о самоубийстве.

– Кэролин, – сказал я наконец, – вы когда-либо раньше обращались за помощью?

– Нет…

– Почему? Меня, честно говоря, удивляет, как в такой тяжелой ситуации вы пытались справиться своими силами.

– Ну… Наверное, я не верила, что кто-то может мне помочь. Я ведь всегда была такой… – Тут наши взгляды впервые за все это время встретились. – Вообще-то, наверное, я не верю, что и вы сможете мне помочь.

К счастью, в этом она оказалась не права. Помощь всегда можно получить – и я не единственный, кто способен ее оказать. Тревожность действительно уродует жизнь, создавая искусственные ограничения в самых разных ее сферах. В некоторых случаях она приводит к депрессии и даже самоубийству. Тревожность – самое распространенное психическое расстройство. Она может развиваться годами, если пустить все на самотек. Но тревожные расстройства поддаются лечению, и зачастую весьма успешно. Случай Кэролин был действительно тяжелым, но и она сумела выздороветь. Если вас беспокоит хотя бы один из симптомов Кэролин, знайте: вы можете от него избавиться и жить совершенно нормальной, приносящей удовольствие, полной жизнью. Вы можете покинуть мрачный мир страха, перебраться на другой берег, где тревога больше не будет управлять вами, лишать удовольствий, посягать на ваше здоровье и

благополучие. Эта книга – про путь из мира тревоги. И начнем мы с разбора некоторых факторов – исторических, биологических, психологических, – которые лежат в основе расстройства Кэролин и являются ключевыми для их понимания.

Недуг современности

Мы живем в эпоху тревожности.

Порядка 18 % американцев страдают от тревожных расстройств. Тревога встречается в два раза чаще депрессии – которой тем не менее внимания уделяется намного больше. С возрастом вероятность стать жертвой тревожного расстройства достигает почти 30 %. Это поразительный показатель. Как и клиническая депрессия является проблемой намного более сложной, чем всем нам знакомое ощущение подавленности, так и клиническая тревожность переносится намного тяжелее обычных повседневных волнений. Настоящее тревожное расстройство – диагноз действительно серьезный. Если вы страдаете от чрезмерной тревожности, она наверняка значительно влияет на вашу жизнь. Зачастую она не позволяет человеку эффективно работать, общаться, путешествовать или поддерживать стабильные отношения. Кому-то приходится вести себя очень странно, чтобы избежать определенных людей, мест и видов деятельности – среди которых может оказаться вождение, перемещение на самолетах или использование лифтов. Кому-то бывает невыносимо находиться в толпе, на открытых пространствах, на дружеских встречах. Кто-то не выносит грязи. Кто-то страдает бессонницей. Кто-то запирается в четырех стенах собственного дома. В наиболее тяжелых случаях при тревожном расстройстве может потребоваться госпитализация. Это совсем не то же самое, что просто волноваться по поводу налоговой декларации или вздрагивать при виде паука. Это настоящий и вполне серьезный недуг, последствия которого затрагивают разные сферы жизни.

Однако и это еще не все. У пациентов с тревожными расстройствами чаще развивается клиническая депрессия, и им приходится бороться сразу с двумя изматывающими заболеваниями. Кроме того, тревожные люди часто страдают зависимостями, особенно алкогольной. Без сомнения, тревожные расстройства вредят и общему состоянию здоровья. Они часто провоцируют респираторные, кожные и сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, расстройства

пищеварительной системы, диабет, астму, артрит, повышенную утомляемость и целый спектр других нарушений. У 16 % детей проблемы с тревожностью сказываются на дальнейшем развитии. Они испытывают больше трудностей в школе (и в обучении, и в общении) и с большей вероятностью становятся в дальнейшем психологически нестабильными или даже недееспособными. Тревожные расстройства оказывают заметное влияние на общее состояние здоровья и качество жизни человека.

Это дорого обходится не только самим пациентам, но и обществу в целом. На лечение тревожных расстройств уходят миллиарды долларов – около трети всех расходов на психиатрические услуги. Люди с тревожными расстройствами работают менее продуктивно, чаще обращаются к врачам и вызывают скорую помощь. Им в пять раз чаще обычного назначают выплату пособий по нетрудоспособности. За пределами официальной статистики остаются миллионы людей, которые страдают от тревожных симптомов – диагностированных официально или нет – и обращаются с жалобами на них к докторам разных специализаций. Нельзя точно измерить, сколько система здравоохранения тратит на эту борьбу. Зато с уверенностью можно сказать: стресс каждого отдельно взятого человека, страдающего от тревоги, несомненно усиливает ощущение коллективного стресса в обществе.

Растет ли тревожность?

Трудно проигнорировать очевидное ухудшение ситуации: за последние 50 лет распространенность тревожных расстройств заметно увеличилась. Самый большой скачок случился в 1952–1967 годах, но и позже цифры продолжали расти. Среднестатистический ребенок сегодня испытывает тревогу той же силы, что среднестатистический пациент психиатрической клиники 1950-х.

С чем это может быть связано? Разве наша жизнь не становится лучше и дольше? Не совершенствуется система здравоохранения? А разнообразные угрозы – детская смертность, недоедание, оспа – не исчезают? Разве мы не защищены от влияния плохой погоды и климата? Разве наши дома не становятся больше и комфортней, наполняясь приспособлениями, которые облегчают нашу жизнь и избавляют нас от бытовых тягот? Разве не можем мы раньше уходить на пенсию, играть в гольф, проводить отпуска на райских тропических пляжах?

Разве нет у нас страховки на случай безработицы, разве нет мотоциклетных шлемов, надежной полиции, возможности вылечить зубы? Лишь немногим из нас хоть раз доведется пробираться сквозь буран, переправляться через бушующую реку или охотиться и искать дрова в лесу. Логично было бы заключить: раз жизнь становится безопаснее, люди должны тревожиться меньше. Однако на самом деле происходит обратное. Мы превращаемся в общество неврастеников. Как это объяснить?

Очевидно, тревога связана не только с материальным комфортом и безопасностью. Одним из обусловливающих ее факторов может оказаться ощущение «социальной связанности». За последние полвека наши связи с другими людьми потеряли свою стабильность и предсказуемость. Развод стал обычным делом, а большие семьи, живущие вместе, встречаются редко. Местные сообщества становятся все менее сплоченными, их разделяет экономическая мобильность, дороги, автомобили, далеко расположенные торговые и развлекательные центры. Современная общественная жизнь – лишь тень прошлой. Города с их разрастающимися пригородами поглощают маленькие населенные пункты; люди все реже дружат с соседями и все чаще живут одни. Во многих районах растет уровень преступности, и даже общественные места больше не кажутся безопасными. В реальную угрозу превратился терроризм. Усиливается глобализация и экономическая конкуренция, а работу потерять все легче. Многим из нас уже не приходится рассчитывать на пенсию или достойную социальную поддержку в старости. Жизнь больше не кажется безопасной. Поддержка «племени», полагаться на которую нас приучила эволюция, просто больше не работает, как раньше.

Изменилось не только наше общество: думать мы тоже стали по-другому. Если раньше мы всегда чувствовали ответственность за свою жизнь, то теперь многим все чаще кажется, что их судьба находится во власти некой могущественной и далекой силы, мотивы которой едва ли можно понять. В то же время свойственное современной жизни изобилие повысило наши требования к комфорту: из граждан и членов сообщества мы превратились в потребителей. В материальном смысле мы живем лучше наших родителей, дедушек и бабушек, но оттого лишь сильнее ощущаем, как нам чего-то не хватает. Реклама на телевидении и в прессе только укрепляет нас в этих чувствах, демонстрируя сцены идиллической жизни, которая могла бы быть и у нас – если бы мы покупали правильные товары, ели правильную еду и носили правильную одежду. Чем прочнее мы встраиваемся в систему потребления, тем острее чувствуем одиночество. Экономика предлагает нам все больше вариантов для выбора – и мы теряем уверенность в правильности принятых решений. Наши

стандарты красоты, ожидания успеха и продолжительного неослабевающего счастья делают нас вечно неудовлетворенными миром, в котором мы толстеем из-за фастфуда и гаджетов. Миром, где свободное время кажется пустым, где в отчаянии мы бежим в магазин за очередной книгой по самопомощи в надежде найти в ней смысл и счастье.

Есть ли надежда?

Можем ли мы что-то с этим сделать?

На индивидуальном уровне у нас всегда есть выбор, как справляться с тревогой. Кроме того, у нас есть ресурсы, ранее человеку недоступные. Мы намного больше знаем о происхождении тревоги, механизмах и природе ее поведенческих паттернов. Все это помогает нам понять роль, которая отведена тревоге в нашей жизни. И это понимание – ключ к ее преодолению. Преодолению, потому что полное уничтожение тревоги – цель едва ли реалистичная. Однако мы можем научиться нейтрализовывать и контролировать ее, не давая ей превратиться в истощающую силу, которая испортит нам здоровье и ограничит свободу. Иными словами, поняв природу тревожности, мы сможем выйти из-под ее власти.

Первым делом нужно понять, что тревога – неотъемлемая часть нашего биологического наследия. Задолго до начала письменной истории жизнь наших предков наполняли различные угрозы: хищники, голод, ядовитые растения, враждебные соседи, болезни, риск сорваться с высоты или утонуть. Именно под влиянием подобных опасностей развивалась психика человека. Качества, необходимые для избегания угроз, передавались из поколения в поколение и сделали нас теми, кем мы являемся сегодня. Многие из этих качеств превратились в то, что мы сегодня называем осторожностью. Страх – это защитная реакция, ведь именно осторожность лежит в основе выживания. В психике современного человека эта осторожность может трансформироваться в глубокое отвращение и фобии. По сути своей такие страхи адаптивны, ведь за ними скрываются инстинкты выживания, сохранившиеся в психике с древних времен. В следующей главе мы подробнее рассмотрим, как эти эмоции попали в программу нашей нервной системы и какие это имело последствия.

Нужно, однако, понимать, что наш мир больше не похож на тот примитивный доисторический, а значит, пришедшие оттуда страхи больше не помогают нам адаптироваться. Во многом благодаря возникновению языка и цивилизации вызовы повседневной жизни кардинально изменились по сравнению с задачами, стоявшими перед нашими предками из джунглей и саванн. А вот нервная система продолжает работать, словно ничего не изменилось. Мы встречаем лающую собаку – и нашу реакцию определяет тот же инстинкт, который в далеком прошлом помогал убегать от голодного ягуара. Нам неприятно трогать тарелку, из которой кто-то ел, потому что у наших предков развилось здоровое отвращение к испорченной еде. Мы бываем ужасно робкими, потому что в прошлом неизвестный мог запросто убить; даже член собственного племени мог обидеться и навредить в ответ. Наши инстинкты работают так, будто мы все еще живем в каменном веке и проблемы перед нами встают палеолитические.

Итак, «правила», по которым мы живем, несколько устарели. Эволюция запрограммировала мозг человека таким образом, чтобы защитить от возможных рисков. А ведь этому программному обеспечению уже миллионы лет. Наши инстинкты заставляют беспрекословно подчиняться все тем же правилам, будто это спасет нам жизнь, хотя на самом деле все может быть ровно наоборот. Чтобы избавиться от тирании тревоги, нужно бросить этим правилам вызов и в итоге переписать их. Нам потребуется исследовать иррациональные убеждения, которые легли в их основу. Ведь эти убеждения, если никогда не подвергать их сомнению, оказывают мощнейшее влияние на наши мысли и поведение.

И лишь усомнившись в них, мы сможем переосмыслить правила, порождающие тревогу. Не важно, насколько глубоко они вживлены в наше сознание. Как этого достичь? Природа не просто наградила нас инстинктами, но также дала возможность модифицировать их на основе личного опыта, и возможность эта заложена в другой, рациональной части нашего мозга. Вот он – ключ к победе над тревогой. Я не советую «просто рационально относиться к своим страхам». Это не работает: даже понимая, что страх иррационален, мы не перестаем бояться. Такое знание появится «изнутри», если мы снова и снова переживем пугающую ситуацию и убедимся, что она не несет реального вреда, и сам мозг научится реагировать более рационально и не бояться. В жизни постоянно так происходит. Нужно всего лишь пережить пугающее событие в контексте, который позволит нам понять: то, чего мы боимся, на самом деле безопасно. Так с течением времени мы будем учиться бояться все меньше. В следующих главах мы посмотрим, как действует этот принцип применительно к различным тревожным расстройствам, позволяя заменить неконструктивные правила новыми, работающими намного лучше. Мы сделаем то, на что у эволюции не

хватило времени, – адаптируем старые правила к нынешним условиям жизни.

Есть ли у вас тревожное расстройство?

Принято выделять шесть видов тревожных расстройств, для каждого из которых характерно свое сочетание симптомов. Все они происходят из базового инстинкта выживания. Несмотря на то что называются они по-разному, по сути это скорее не различные расстройства, а проявления фундаментальной тревоги, которые запускаются разными ситуациями-стимулами и выражаются по-разному. Если у человека есть одно тревожное расстройство, часто обнаруживается и другое. В наиболее тяжелых случаях пациента мучает большинство из них, если не все. Однако каждому из этих расстройств присущи свои отличительные особенности и характерные проблемы, поэтому техники лечения также различаются. Есть методы, подобранные специально для каждого отдельного расстройства, и они наиболее эффективны.

Это не значит, что вам не нужно общее представление о тревожности или что незачем читать книгу целиком. Даже если вы страдаете только от одного из описанных ниже расстройств, вы можете узнать что-то полезное для себя, изучив остальные. Грамотное лечение тревоги во всех ее формах – это в своем роде искусство, которому вы можете обучиться и заниматься им самостоятельно.

Выделяют следующие виды тревожных расстройств.

1. Изолированные фобии. Боязнь определенной ситуации или стимула: самолетов, лифтов, глубины, некоторых животных и др. Пациент убежден в том, что эти вещи действительно опасны (самолет может разбиться, собака может укусить). Порядка 12 % людей имеют изолированные фобии, хотя у значительно большего количества определенные стимулы вызывают страх разной степени.

2. Паническое расстройство. Это боязнь собственных физиологических и психологических реакций на пугающие стимулы; по сути – боязнь панической атаки. Любые отклонения от нормы, будь то изменение дыхания или сердечного ритма, головокружение, повышенное потоотделение, дрожь, воспринимаются как признаки надвигающегося обморока, сумасшествия или даже смерти.

Возникающее параллельно с этим стремление избегать ситуаций, способных вызвать подобные реакции, называют агорафобией. Она может серьезно ограничить мобильность пациента. Паническое расстройство диагностируется примерно у 3 % людей. Нередко оно приводит к депрессии.

3. Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Пациента беспокоят повторяющиеся образы или мысли (обсессии) – например, об отравлении, потере контроля, возможной ошибке или неподобающем поведении. Человек с ОКР ощущает непреодолимые позывы совершить определенные действия (компульсии), которые, как ему кажется, помогут нейтрализовать неприятные образы. Это может быть мытье рук, случайные ритуалы, постоянные проверки и т. п. ОКР также часто приводит к депрессии и затрагивает около 3 % людей.

4. Генерализованное тревожное расстройство. По сути это склонность постоянно обо всем волноваться. Человек пытается представить все возможные негативные последствия любого события и придумать способы их предотвратить. Расстройство часто сопровождается физическими симптомами стресса: бессонницей, мышечным напряжением, проблемами с пищеварением и др. Оно встречается у 9 % людей.

5. Социофобия. Боязнь осуждения со стороны других людей, особенно в ситуациях межличностного взаимодействия (на презентации, вечеринке, встрече, в местах общественного питания или общественных туалетах, при знакомстве с новыми людьми). Симптомы социофобии включают в себя огромное напряжение (так называемое замирание), навязчивые переживания, связанные с социальным взаимодействием, склонность к самоизоляции и одиночеству. Это расстройство часто сопровождается наркоманией или алкоголизмом. Порядка 14 % людей в той или иной форме подвержены социофобии.

6. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Оно предполагает страх, вызванный столкновением с серьезной угрозой или травмой. К типичным травматическим ситуациям можно отнести изнасилование, физическое насилие, несчастные случаи и участие в военных действиях. Люди с ПТСР часто заново переживают травматический опыт в ночных кошмарах или через внезапное возвращение ярких переживаний, стараются избегать ситуаций, пробуждающих болезненные воспоминания. Им свойственны раздражительность, напряжение и чрезмерная настороженность. Они часто употребляют алкоголь, склонны к ощущению тоски и безнадежности. От этого расстройства страдают около 14 % людей.

Одного взгляда на приведенный список достаточно, чтобы понять: серьезное тревожное расстройство – явление сложное. Любая из его форм, перечисленных выше, способна сильно изменить вашу жизнь в худшую сторону. Все они могут приводить к депрессии, подрывать здоровье, снижать личную эффективность и вредить отношениям с другими. Кроме того, каждая из них способна ограничить, а то и вовсе разрушить вашу жизнь. Изолированная фобия может не давать вам путешествовать, находиться на природе, подниматься выше первого этажа – делать то, чего вы боитесь. Паническое расстройство может заставить вас пугаться собственного дыхания или сердцебиения и буквально не выпускать вас из дома. Обсессивно-компульсивное расстройство может поглощать все ваше время, заполняя его бессмысленными предосторожностями и ритуалами, подавлять вас ощущением, что все идет не так. Генерализованное тревожное расстройство может постоянно заставлять волноваться и не давать расслабиться. Посттравматическое стрессовое расстройство может превратить вашу жизнь в повторяющийся кошмар, подтолкнуть к употреблению алкоголя и наркотиков, мешать нормально жить. В любом случае, тревожное расстройство нередко дорого обходится его обладателю. И с вашей стороны поистине добрым и достойным поступком по отношению к себе будет от него избавиться.

Можно ли вылечить тревожность?

Что можно сделать с тревожным расстройством? К сожалению, многие пациенты убеждены: либо мало, либо ничего. Одни воспринимают свое расстройство как выражение некоего фундаментального несовершенства характера. Другие так долго живут с тревогой, что уже привыкли к ней. Возможно, они прибегали к определенным видам психотерапии (обычно – к тем, которые пытаются распутать глубокие внутриличностные конфликты) и убедились в их неэффективности. Или – в этом по крайней мере частично заключается проблема – пациентов слишком пугает мысль о том, чтобы встретиться с тревогой лицом к лицу. Исследования показали, что порядка 70 % людей, страдающих от тревожных расстройств, либо проходят неправильное лечение, либо и вовсе не лечатся. В результате нерешенные проблемы беспокоят их годами, а иногда и всю жизнь. Они высасывают силы, приводят к алкоголизму и наркомании, депрессии и функциональной нетрудоспособности. Если не лечить тревожное расстройство, оно может превратиться в одно из самых истощающих заболеваний.

И это весьма прискорбно, ведь практика показывает, что тревога легко поддается лечению. Новейшие формы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) неоднократно доказывали свою эффективность в лечении основных видов тревожных расстройств. В КПТ ставка делается не на лекарственные препараты. Лечение не растягивается на годы; пациенты демонстрируют существенные улучшения с самого начала, и многим удается взять тревогу под контроль уже через несколько месяцев, а то и недель работы с терапевтом. Большинство пациентов и в дальнейшем сохраняют спокойное состояние благодаря осведомленности и развитию практических навыков саморегуляции. Техники самопомощи, предложенные в этой книге, основаны на современных клинических исследованиях, а также на моем личном опыте работы с сотнями тревожных клиентов. Я не сомневаюсь, что подавляющее большинство людей может победить тревогу. Для этого всего лишь нужно иметь представление о своих ресурсах, быть открытым новым методам и готовым изменить жизнь к лучшему.

Что предлагает эта книга

Эта книга может стать вашим проводником на пути личностных изменений. В ней будут выделены основные шаги лечения и показано, что ожидает вас впереди. В главе 2 «Тревога как адаптация» мы рассмотрим эволюционную основу тревоги и постараемся понять, как она стала неотъемлемой частью природы человека. Мы рассмотрим, какие функции тревога имела в примитивном окружении – то есть в чем именно заключалась ее адаптивная функция – и как эти механизмы адаптации сохраняются в психике современного человека. В главе 3 «Свод правил тревоги» мы рассмотрим основные «правила» поведения при угрозе, которые эволюция записала в мозг человека. Мы разберемся, почему эти правила больше не применимы в условиях современной жизни и как из-за них мы фокусируемся на иллюзорных опасностях, игнорируя насущные проблемы. Мы раскроем некоторые убеждения, лежащие в основе этих правил, и узнаем, как их оспорить. Благодаря этому вы сможете начать переписывать правила, пересматривая свои оценки того, что безопасно, а что – нет. И в основе этой переоценки будет лежать реальный жизненный опыт, а не иррациональные мысли и атавистические привычки. Это и есть ключ к победе над тревогой: пережить то, что вас пугает, в безопасном контексте. И не важно, как глубоко в ваше сознание проникли страхи, никогда не поздно научиться рационально оценивать опасности.

В шести следующих главах – с четверой по девятую – мы исследуем способы оспаривания деструктивных идей. Мы рассмотрим каждое из шести признанных тревожных расстройств: что они собой представляют, как функционируют – и какую форму принимают правила тревоги в каждом отдельном случае. В каждой из шести глав вы найдете пошаговую инструкцию по применению техник борьбы с тревогой, сначала в воображаемых ситуациях, а после и в реальных.

В приложении Ж я собрал ряд диагностических опросников, примеры того, как можно категоризировать свои тревожные мысли и изменить их, как составить сбалансированную диету и определить достаточный уровень физических нагрузок. Также я включил туда полезную информацию по депрессии и рискам самоубийства, медицинским препаратам, бессоннице, релаксации и развитию осознанности. Открыв интересующие вас разделы приложения, вы узнаете больше о специфических видах и техниках лечения. Используя эти техники, вы сможете повернуть свои тревоги вспять, при этом не развязывая с ними войну и не пытаясь их уничтожить. Вы увидите, что ключ к успеху – дистанцироваться от страхов, изменить точку зрения и перестать быть жертвой собственного разума. Главное, что нужно понять: уровень страха определяется не ситуацией, в которую вы попали, а интерпретацией происходящего. Когда изменится ваш подход к интерпретации, изменится и само восприятие пугающего и безопасного. И как только орки, демоны и монстры из вашего сознания растворятся в небытии, вам откроется тропа к сияющему замку светлого будущего.

Мы уже увидели эту тропу. Так давайте же начнем наше путешествие.

Глава 2

Тревога как адаптация

Как эволюция объясняет тревогу?

Почему мы так тревожны?

Мы – самый разумный вид живых существ на Земле (или, по крайней мере, таковым себя считаем). Способность рационально мыслить развита у нас лучше, чем у любых других животных: мы можем реалистично оценивать ситуацию и выбирать наилучшую стратегию поведения. Почему же тогда очевидно иррациональная тревога так много решает за нас? Почему мы не используем свой чудесный разум, чтобы просто понять: в большинстве случаев все будет в порядке? Наши друзья и любимые могут правильно оценить нашу тревогу. Им не сложно предугадать, что выведет нас из себя. Они пытаются успокоить нас: «Вовсе незачем так волноваться. Ничего страшного не происходит». Но это почти никогда не помогает. Где-то внутри мы знаем: они правы, их представление о происходящем реалистичнее нашего, но спокойнее от этого не становится. Как будто кто-то запрограммировал мозг не верить рациональным или логическим доводам.

Иногда кажется, что разум постоянно изобретает новые поводы для тревоги. Мы крайне изобретательны, когда дело доходит до угрожающих нам опасностей: можно публично опозориться, не соответствовать стандартам, заболеть, провалить экзамен, упасть в обморок, подхватить заразу, совершить ошибку – список на самом деле бесконечен. Вот оно – горе от ума: мы вглядываемся в будущее, пытаемся представить, что подумают люди и что может пойти не так. Но эти риски никому кроме нас и не видны. Если слишком долго размышлять подобным образом, может и правда показаться, что сходишь с ума. «А если у меня крыша поехала? – звучит в голове. – Пойму ли я, если и правда сойду с ума?»

Одна из удивительных особенностей этого процесса – он может повторяться бесконечно. Когда мы находимся под властью тревоги, наш разум будто работает круглые сутки без отдыха. Мыслительный процесс не остановить. Он создает новые поводы для тревоги, как машина с заевшей кнопкой «пуск». Внутренний монолог продолжается, даже когда нам хочется спать или просто отдохнуть, ничего не делая. Такая тревога может испортить даже самый приятный день. Неважно, насколько хорошо идут дела, неважно, какая нам сегодня ниспослана удача, – мы слишком заняты тревогами о прошлом и будущем, чтобы оценить настоящее.

В какой-то момент начинает казаться, что волноваться обо всем важно и нужно. Мы бросаем на это все внимание и силы. Ведь на ум приходит так много возможных проблем – и возможных их решений; и мы крайне серьезно все это воспринимаем. Кажется, что, если мы будем внимательно прислушиваться к

этим мыслям, нам удастся избежать неудач и получить от жизни больше благ. Но, к сожалению, это чаще всего иллюзия. Навигационная система тревог не так хороша, как хотелось бы, и никогда не приведет нас к лучшей, более успешной жизни. Наоборот, именно из-за тревоги наше поведение становится странным, сон портится, мы ввязываемся в конфликты, сужается спектр наших возможностей в жизни, будущее кажется все мрачнее – иными словами, мы страдаем.

Какой стала бы жизнь, если бы все это вдруг прекратилось? Каково это: быть умиротворенным, принимать себя и радоваться тому, что приносит каждый день?

Чтобы ответить на этот вопрос, я изучил жизнь моего кота.

Стресса в его повседневности не много. Он ест, спит, играет, невозмутимо греет бока, валяясь в лучах солнца. Бессонница его не мучает. Он не лежит в кровати, обуреваемый мыслями о работе, которую нужно сделать завтра, и о плите, которую он как будто забыл выключить. Он не прокручивает в голове встречи с людьми и другими котами, не переживает об уместности своего поведения в течение дня. И уж точно его не волнует, что от него ожидаю я или кто бы то ни было еще. Рецепт его счастья – комфорт здесь и сейчас. Его блаженному спокойствию сложно время от времени не позавидовать.

Кроме того, очевидно: эволюция постаралась, и мой кот идеально устроен для жизни, которую ведет. Порядка 12 миллионов лет организм котов значительно не изменялся, ни по форме, ни по функциям. (Впрочем, разве можно хоть в чем-то улучшить кота?) Они отлично приспособлены для простой жизни, состоящей из охоты и размножения. Эволюционная программа кошачьих состоит из нескольких простых мыслей – и не похоже, чтобы хоть одна из них вела к тревоге: «Вот так хорошо», «Так не нравится», «Это мое» и «Что дальше?» Жизнь кота строится по простым формулам: «найти добычу, убить, съесть», или «найти другого кота, понять, как он настроен, и, исходя из этого, играть или драться, а может, заняться сексом», или «найти человека, тереться об него и урчать, пока не получишь еду». Все просто. Если жить, повинуясь инстинктам, все наверняка будет в порядке. Такой вот кошачий дзен.

Конечно, люди устроены совсем по-другому.

Мы уже довольно долгое время – невротики. Благодаря развитым навыкам понятийного мышления и речи мы способны помнить прошлое и предвидеть будущее. Мы можем думать о том, что еще не произошло и, скорей всего, никогда и не случится, но все же гипотетически вероятно. Мы можем представлять, что о нас подумают другие люди и как это повлияет на успех в будущем. Мы можем переживать, не обидели ли кого-то в течение недели. Можем волноваться, если недостаточно подготовились, совершили ошибку, что-то не доделали. Мы лежим в кровати (кот рядом спит крепким сном) и думаем: «Почему я не могу уснуть?», или «Что Сьюзен имела в виду, когда это сказала?», или «Получится ли у меня вовремя все закончить?» Мы размышляем о смысле жизни и неизбежности смерти, мнении других людей и ломаем голову над тем, как подобающе одеться к завтрашней вечеринке. Поводам для тревоги буквально нет конца.

Зачем нам подобные размышления? Почему мы так не похожи на котов – не можем просто улечься под теплое одеяло, закрыть глаза, блаженно заурчать и уснуть?

Ответ прост: эволюция обходилась с нами и с котами по-разному. Коты оказались более-менее приспособлены к современной среде. Они отлично устроены для еды, сна, охоты и попрошайничества. Наша же эволюция по большому счету завершилась на уровне общества охотников-собирателей. Способности и склонности, доставшиеся нашим предкам, были критически важны для выживания в среде того времени. Но в последние девять – двадцать тысячелетий наша жизнь серьезно изменилась, значительно опередив эволюционные процессы. Современная цивилизация слишком быстро перестроила окружающую среду, эволюционной биологии просто не угнаться. Получается, наш биологический аппарат устарел, и его «программное обеспечение» уже не подходит для условий, в которых мы живем.

Важно помнить, что эволюция не стремится сделать нас счастливыми, расслабленными или не знакомыми с чувством вины. Цель эволюции – выживание. А выживание зависит только от одного: передачи генов потомству. Гены должны передаваться, даже если в процессе придется пожертвовать самим индивидом. Понятно, что до сих пор человечество невероятно преуспело как вид (продолжится ли это в дальнейшем, конечно, отдельный вопрос). Мы достигли этого успеха, в течение миллионов лет эволюции передавая гены, которые позволяли нам адаптироваться к окружающей среде. При этом эволюция не сделала нас самыми сильными созданиями на Земле, и бой с

гориллой и тигром вы не выиграете. Явная агрессивность тоже не всегда поощрялась, люди всегда могли сговориться и сбросить агрессора, который никому не нравился, с доисторического обрыва. Даже рождение как можно большего количества детей не гарантировало успех, ведь если погибнут дети – погибнут и гены.

Какие же особенности помогали людям успешно передавать генетический материал?

Точного ответа нет, наши знания в области эволюционной биологии и психологии дают нам только примерное представление. Первый фактор очевиден: передать гены удавалось тем, кто умел привлечь представителей противоположного пола и завести с ними детей, – вероятно, это были в общем привлекательные и несколько доминантные физически индивиды. А вот второй фактор – социальные объединения. Конечно, люди не так преданы колонии, как, скажем, муравьи или пчелы. Но наше выживание как вида действительно в значительной степени зависит от взаимодействия, поэтому наши индивидуальные навыки часто оказывались социальными. Наши доисторические предки развивались в группах, которые охотились и занимались собирательством вместе. Способность уживаться с другими и влиять на них оказалась ключевой для естественного отбора. Ведущую роль играло общение (и, следовательно, развитие языка). Общий интеллект тоже превратился в ценный актив. Способность узнавать и запоминать свойства и питательную ценность тысяч видов растительной и животной пищи (в том числе и опасных, ядовитых) оказалась крайне ценной для выживания. То же самое, впрочем, касалось и способности придумать, как поймать и убить животное большего размера, разжечь огонь и отпугнуть хищников, позаботиться о детях и контролировать запас еды в племени. Все эти умения отдельных индивидов приносили племени огромные выгоды.

Эти же качества мы можем разглядеть в современном человечестве. И даже в нашем обществе они до определенной степени адаптивны. Но как же тревога? Как наши иррациональные страхи вписываются в картину эволюции? Почему мы вынуждены вертеться без сна всю ночь? Волноваться о том, с чем мы ничего не можем поделать; мучиться, пытаясь представить, что о нас думают другие, тяготиться ошибками прошлого; устанавливать для себя стандарты, заставляющие нас чувствовать себя ничтожествами; из ничего придумывать ужасающие сценарии будущего, парализуя себя страхами до полной невозможности эффективно думать или действовать? Почему так часто личная

жизнь человека находится в полном раздрае, хотя как вид мы достигли беспрецедентного господства над природой?

Визит к Стэнли из Каменного века

Недавно мне захотелось узнать, какой была жизнь 100 000 лет назад. Я забрался в воображаемую машину времени и перенесся в прошлое, чтобы взять интервью у Стэнли, доисторического невротика.

– Привет, Стэнли! Меня зовут Боб, и я тут недавно. У тебя найдется пара минут поговорить со мной?

– Не видишь, я занят? Я тороплюсь. Думаю, сейчас пойдет дождь, а я забыл свою львиную шкуру. Ну, я могу простудиться, поднимется температура. Чего ты хотел?

– Я хотел побольше узнать о том, как ты живешь.

– Я сделал что-то не так? Мне казалось, на прошлой неделе я погасил огонь – неужели что-то сгорело? Я стараюсь быть осторожным, но никогда не знаешь наверняка.

– Нет, Стэнли. Мне просто хотелось узнать, как тебе живется.

– Как живется? Ну, во-первых, я не могу спать. Всю ночь глаз не сомкнуть. Беспокоят тигры и волки в лесу. Мне говорят, что тут безопасно, но я слышал такие истории, что волосы дыбом встают.

– Так у тебя бессонница?

– Не всегда. Но она сводит меня с ума. Я не могу спать, постоянно повторяю себе: Стэнли, поспи хоть чуть-чуть! Ты ни на что не годен, когда не высыпаешься.

– Стэнли, а расскажи про местность, в которой ты живешь?

– Она опасная. Осторожнее на мосту. Не знаю, какой растяпа его мастерил, но один неверный шаг – и можешь упасть. А потом попробуй найди врача!

– Так ты боишься высоты?

– Эй, да только дураки ее не боятся. Высота может убить. Не умрешь от падения, так утонешь. В прошлом месяце двое этаких «настоящих мужиков» срубили бревно и попытались переплыть на нем на другой остров. Утонули! А я предупреждал. Но нет, они думали, что и сами все прекрасно знают. Говорили: «Стэнли, ты всегда волнуешься – такой пессимист! Такой настрой вреден для пищеварения». И вот они теперь на дне морском, а я разговариваю с тобой. И кто из нас умнее?

– Видимо, ты, Стэнли.

– Вот именно. Правда, у меня иногда-таки случается несварение. Надеюсь, ничего серьезного. Но все равно сходил к доктору. Может, ты его видел, у него змея вокруг головы.

– Нет, я тут совсем недавно, еще не видел его.

– Ну так вот, он дал мне такую отвратительную микстуру – для моего живота. Это должно было меня успокоить. Но меня вытошнило. Я просто боюсь, что со мной что-то серьезно не так. А что, в том году на юге отсюда целое племя отравилось и вымерло. Я мою все – все! – прежде чем класть в рот. Но я не уверен, что и воду здесь пить безопасно. С тех пор как тут поселилось столько народу, мне кажется, вода загрязнилась. Кто-то считает меня фанатиком, но зато я еще ни разу не отравился.

– Ага, ты все еще жив, Стэнли. А как ты относишься к чужакам?

– Я им не доверяю. Кто их знает. Они могут атаковать меня, забрать мою Сару и детей, выгнать меня из племени. Так что я стараюсь не привлекать к себе внимание. Не смотрю им в глаза. Говорю мягко. Не закатываю сцен. Как там было, в пословице… Тише едешь, будешь жив? Вот я и веду себя тихо. Можно сказать, я немного стеснительный.

– А чего ты боишься?

– Ну, помимо всего прочего… я боюсь, что меня убьют. К этому все сводится.

– С тобой уже случалось что-то подобное?

– В прошлом месяце – до сих пор не могу выкинуть это из головы – я видел чужаков, иностранцев. На них были шкуры других животных, и волосы у них были другого цвета. Это было ужасно. Я видел, как они схватили и связали моего дядю Гарри, а потом сварили его и съели. Страшная сцена. Слава богу, я к тому моменту уже бежал без оглядки – но выкинуть эту картинку из головы просто не могу. Посреди ночи просыпаюсь от его криков. А ведь следующим могу оказаться я.

– Звучит ужасно. Так ты боишься, что с тобой произойдет то же, что и с твоим дядей Гарри?

– Да, но, с позволения сказать, я поумнее его. Дядя Гарри был тот еще балабол, всегда говорил: «Стэнли, ты такой пессимист. Чего ты так переживаешь?» При всем уважении к покойнику – ужином стал он, а у меня всего лишь несварение.

– Тебе, должно быть, трудно все время столько волноваться.

– Трудно? Да это просто ужасно. Два года назад у меня стали случаться «атаки». Например, иду я по полю, как вдруг сердце начинает очень быстро биться. Солнце светит, нигде никаких львов. А я вдруг так испугался, что у меня сердечный приступ, аж голова закружилась. Едва перевел дыхание.

– И что было потом?

– Мне повезло, Сара была рядом – благослови Бог ее душу. Она взяла меня под руку и отвела в ближайшую пещеру. У меня так кружилась голова. И потом целых три месяца мне было очень страшно выходить в поле. Боялся, что снова будет атака.

– И как ты это преодолел?

– Да никак. Хотя в последнее время ничего такого не было. Думаю, помогло то, что Сара заставила меня, – а она может быть очень настойчивой, по правде говоря, – заставила пойти собрать в поле клубнику, пока птицы ее не склевали. Я был голоден и подумал: «Сара со мной, если случится атака, она мне поможет». Думаю, благодаря этому я и собрал клубнику. Но я все равно переживаю: вдруг атаки повторятся.

– Ты вообще тревожный?

– Конечно. Я волнуюсь, достаточно ли еды. Или вдруг Сара убежит от меня с кем-то, кто сильнее. Волнуюсь о детях – вдруг попадут в беду. И всегда волнуюсь за свое здоровье.

– Это, наверное, тяжело.

– Осторожнее!!!

– В чем дело, Стэнли?

– А, нет, все в порядке. Мне показалось, что вон та веточка – это змея. Змеи ядовиты, так что будь осторожнее.

– Спасибо, что уделил мне время, Стэнли.

– Всегда пожалуйста. Надеюсь, я не был слишком пессимистичен. Все говорят: «Стэнли, ты такой пессимист. Всего боишься. Всегда ожидаешь худшего». Может, они и правы. Может, я теряю рассудок. Погоди-ка… а накрыл ли я еду камнем? Вдруг кто-то будет проходить мимо – вдруг медведь залезет в пещеру, найдет еду – что если запах еды привлечет медведя в пещеру, – потому что я не накрыл еду, – и он убьет всю мою семью?! И я буду виноват, потому что был невнимательным. Мне кажется, я клал камень но я не уверен…

– Стэнли, мне пора.

– Может, я и накрыл еду камнем. Надо пойти проверить. Но если я пойду, я пропущу встречу с Сидом. Он разозлится. А когда он разозлится, наговорит всем, какой я безответственный. И что тогда?

Ладно, признаюсь, я выдумал Стэнли из каменного века. Но вы понимаете, что я имел в виду. Какова была жизнь с эволюционной точки зрения, с точки зрения наших предков, живших сотни тысяч лет назад? Какие качества были нужны людям, чтобы справляться с выпавшими на их долю испытаниями, – и как это связано с нами сегодня. Эволюционная психология уже какое-то время собирает эту мозаику. И тревога – один из ее кусочков. Так давайте серьезно обсудим, как тревога стала частью жизни людей.

Чем полезна тревога?

Словом, почему эволюция сделала нас такими нервными?

Эволюционные психологи отвечают на этот вопрос, слегка меняя его формулировку: «Как могла тревожность помочь нашим предкам выжить в примитивной среде?» Они рассматривают функцию каждого конкретного страха, пытаются выяснить, как он помогал выходить из определенных ситуаций или защищал от попадания в них. На самом деле все неврозы Стэнли из каменного века адаптивны. Высота действительно опасна, испорченной едой можно отравиться, страшных незнакомцев опасно обижать; открытое поле, где вас могут заметить львы, пересекать опасно; чтобы избежать голода, нужно припрятать еду на зиму. Нам с вами Стэнли мог показаться невротиком, но именно такие Стэнли выживали в том мире. Выживали благодаря своим тревогам. А те, кто тревожился недостаточно, погибали. Когда смерть от голода угрожала постоянно, когда повсюду подстерегали хищники, когда нужно было избегать обрывов и пропастей, когда незнакомцы могли убить твое потомство и выживание зависело от того, нравился ли ты своему племени, тревога была одним из базовых механизмов выживания. Так природа прививала человеку осторожность.

И все же тревога, которая когда-то служила нам добрую службу, больше не работает. Не помогает выжить, а скорее портит жизнь. В нас заложены биологические и физиологические реакции, которые плохо подходят под требования современной жизни. Чтобы понять, почему все так сильно изменилось, откуда берут начало наши реакции; чтобы понять, как развивалось наше современное сознание со всеми его преимуществами и недостатками, нам нужно еще глубже погрузиться в эволюционную психологию.

Думать о мыслях

Одно из ключевых отличий человека от животных – так называемая теория сознания. Под теорией здесь имеется в виду не научная гипотеза. Речь идет о том, как мы думаем о мире, – а если быть точнее, как мы думаем о самом процессе размышления. В основном благодаря языку, этому инструменту для создания понятий, мы осознаем, что у нас есть разум и что мы умеем думать. Кроме того, мы можем представить, что думают другие люди («Что они замышляют?» или «Чего они хотят?»). Животным же не свойственна эта способность угадывать чужие мысли. Однако это не значит, что у них нет эмоций и они не реагируют на эмоции других существ. Любой, у кого когда-либо был кот или собака, согласится: животные бывают крайне чувствительны к состоянию человека. Но людей отличает способность представить, что думают и чувствуют другие и как эти чувства и мысли могут быть похожи на наши. Осознание того, что и у других людей есть собственные желания, страхи, нужды и реакции, глубоко укоренилось в нас. И поэтому в отношениях с окружающими (будь то родственники, соплеменники или просто другие представители вида homo sapiens) нам нужно принимать во внимание их эмоциональное состояние.

Область мозга, в которой обитает умение понимать чужое состояние, называется орбитофронтальной корой, и она – одна из наиболее развитых. Люди, у которых эта область повреждена, обычно лишаются способности выносить социальные суждения, то есть перестают понимать, как вести себя с другими людьми. Когда та же самая область травмируется у животных, они теряют социальный статус. Ни у животных, ни у детей орбитофронтальная кора не бывает развита так сильно, как у нормального взрослого человека. Это особенно ярко проявляется у людей, страдающих аутизмом, – их интеллектуальные способности могут быть полностью сохранны, но им трудно понять, что думают другие, уловить значение таких понятий, как намерение, обман, разочарование, страстное желание, надежда, сожаление или долгосрочная мотивация. А в человеческом сообществе отношения, как правило, основываются на этих понятиях. Именно поэтому дети без аутизма с возрастом обычно осваивают их, тогда как даже взрослым людям с аутизмом они часто недоступны.

Благодаря эволюционной психологии мы можем реконструировать, как теория сознания – то есть наше понимание мыслей других – оказалась

запрограммирована в наш мозг. По ряду причин человеческие детеныши проходят крайне длинный период относительной беспомощности (по сравнению с другими млекопитающими) – и это оказалось одним из ведущих факторов эволюционного процесса. В далеком прошлом, как и сейчас, дети не могли вести полноценную взрослую жизнь как минимум до подросткового возраста. Заботиться о потомстве было легче в группах, а не в одиночку. Это касалось питания, защиты и обучения. Кроме того, не так уж редко родители ребенка погибали, когда тот был еще совсем мал, – и тогда заботу о сироте принимало на себя племя. Подобная групповая забота о чужих детях могла появиться только благодаря тому, что сегодня мы назвали бы социальными нормами. Сюда можно отнести инстинкт заботы о воспитании, интерес к тому, что думают другие, эмпатию, заботу о своей репутации в группе. Именно эти качества сделали нас более социально чувствительными.

И это был лишь один из факторов, толкавших нас к групповому сотрудничеству. Экологическую нишу первых людей позволяло расширять в первую очередь племя, а не индивид – и именно племя определяло возможность успеха в мире дикой природы. Охотились, занимались собирательством и поиском подходящих мест обитания все чаще в группах, и для этого нужно было все больше взаимодействия между индивидами. Индивиды, более расположенные к подобному взаимодействию, чаще выживали и имели больше шансов передать свои гены. Это оказало огромное влияние на развитие мозга человека: теперь мы жестко запрограммированы на взаимодействие. Слаженная группа скорее пережила бы опасности первобытного существования, чем племя воюющих между собой одиночек. Социальные индивиды были полезнее племени, чем воинственные, антисоциальные, равнодушные к общему благополучию. Поэтому в некотором смысле инстинкты взаимодействия у нас в крови, ведь именно они обеспечили нам выживание.

Устное общение было настолько важно для взаимодействия, что в какой-то момент возможность обучаться речи и использовать ее стала врожденной. Речь дала человечеству огромные адаптационные преимущества. Люди научились эффективно делиться полезной информацией: где добывать еду и как избегать опасных хищников. Язык дал нам критически важный инструмент для символического мышления – то, чего наши обезьяноподобные родственники не имели. Это позволило нам выходить за рамки собственной памяти, сохраняя информацию в форме групповой культуры. Так мы научились накапливать и передавать необходимые для спланированного существования коллективные знания об использовании инструментов, методах хранения и консервации еды, картах территорий и т. д. Теперь знания могли распространяться среди членов

племени и передаваться из поколения в поколение. Обретение языка стало ведущим фактором успеха человека как вида, навсегда изменив наше взаимодействие друг с другом и с окружением.

Хотя язык превратился в важный для жизни инструмент, эмоции остались движущей силой в поведении человека. А ведь тревога – одна из главных эмоций. Современная тревога по большей части отражает такие эволюционные характеристики, как осторожность и сдержанность. Людей, которые могли показать, что не угрожают другим, – почтительных и вызывавших уважение – реже атаковали. Способность продемонстрировать готовность к сотрудничеству отлично помогала избежать смертельного противостояния (она чем-то напоминает «позы подчинения», которые собаки демонстрируют доминирующему противнику). Другие предостерегающие импульсы служили тем же целям. Страх высоты, глубины, открытых пространств помогал нашим предкам избегать рискованных ситуаций. Осторожность по отношению к чужакам защищала, потому что риски встретиться с враждебным племенем были велики. Склонность волноваться о запасах на зиму помогала племени дотянуть до весны. Таким образом становится понятно, что большинство тревожных расстройств, с которыми мы сталкиваемся сегодня, вырастают из страхов, запрограммированных в нас самой историей эволюции.

Страх: когда-то он был нужен

Если вы хотите научиться справляться с тревогой, критически важно понять: изначально она работала на улучшение адаптации. Все наши страхи – не важно, сколь иррациональными они могут казаться нам сегодня, – направлены на выживание. В основе тревоги, которую мы испытываем сегодня, лежит инстинктивное осторожное поведение: оно уходит корнями в доисторическую эпоху, в частности – в период, когда люди жили группами и племенами. Даже не столь важно, чего именно нужно было избегать, ведь внимание к тонкостям социального взаимодействия имело такую же ценность с точки зрения выживания, как и боязнь высоты или отвращение к гнилому мясу. Все эти импульсы помогли нашим предкам избежать бесчисленных трагедий. Но между той жизнью и нашей цивилизацией лежат тысячелетия, которые превратили некогда полезные импульсы в невротические. Эволюция будто бы невольно привила нам склонность к тревожным расстройствам, научив наших предков, что «береженого Бог бережет».

Что это нам дает с практической точки зрения? Для начала – то, что мы можем проследить, из какого именно механизма выживания в прошлом возникло любое современное тревожное расстройство. Возьмем, например, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Люди с ОКР могут до ужаса бояться микробов. Глупая фобия? Вовсе нет, если смотреть с исторической точки зрения. До недавних пор мы были крайне восприимчивы к заразным заболеваниям, они нередко оказывались смертельно опасными (причем чем плотнее популяция, тем сильнее разрушительный эффект). Людям с ОКР также свойственно накопительство: они собирают старые газеты, одежду, еду и другие предметы. Эта склонность также могла быть полезной в примитивной среде с ограниченными ресурсами. Ведь даже в Средние века люди, не способные запасти на зиму достаточно еды, нередко погибали. Да что уж там, сезонную склонность к собирательству демонстрируют даже животные. Или возьмем навязчивый страх потерять контроль над собой и проявить жестокость – в доисторических условиях это было лишь очередным проявлением осторожности. В современных обстоятельствах подобное подавление кажется неадекватным, и тем не менее объяснить его происхождение нетрудно.

Аналогично можно проследить связь любого общепризнанного тревожного расстройства с эволюционной историей. Агорафобия, или боязнь открытых пространств, без сомнения, говорит об уязвимости наших предков перед хищниками в хорошо просматриваемом окружении. Посттравматическое стрессовое расстройство – следствие работы того же механизма, который защищал нас от опасностей, однажды уже пережитых в роли наблюдателя или избежавшей трагической участи жертвы. Генерализованное тревожное расстройство – просто современная версия дальновидности. В жизни племени именно такие беспокойные люди могли предвосхищать бедствия и готовиться к ним.

Теперь, когда мы убедились, что сама эволюция обосновала тревогу, ее проще принять как неотъемлемую часть нашего биологического наследия. Пора перестать воспринимать тревоги как личные недостатки, которых нужно стыдиться. Тем не менее, хотя страхи наши по сути своей врожденные, мы вовсе не обязаны отдавать жизнь им под контроль. Их власть можно ограничить, особенно если из-за нее мы реагируем на реальные опасности неадекватно. В большинстве случаев страхи не приобретаются в процессе научения, а наследуются. Зато мы можем научиться бояться меньше

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/lihi_robert/svoboda-ot-trevogi-sprav-sya-s-trevogoy-poka-ona-ne-raspravilas-s-toboy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити