Беспокойный человек

Автор:
Стюарт Геддес

Беспокойный человек

Стюарт Геддес

МИФ Саморазвитие

Для многих из нас тревожность – постоянный жизненный спутник. Волнение (нередко напрасное) отрицательно сказывается на нашей жизни: мы нервничаем, теряем время и энергию, не можем проявить свои лучшие качества и продемонстрировать, на что реально способны.

Стюарт Геддес, психотерапевт из Дублина, показывает, что тревожность – вполне естественный механизм, заложенный в нас природой. Отменить тревожность нельзя, но можно научиться жить с ней. Для этого нужно уметь прислушиваться к себе и понимать, когда «чаша переполняется». Стюарт дает наборы противотревожных инструментов, которые помогут сберечь нервы и справиться с негативными паттернами мышления – прежде всего в работе и в отношениях с близкими людьми.

Для всех, кого одолевают тревожные мысли и кто не знает, как от них избавиться, а также для тех, кто боится совершить ошибку и произвести неверное впечатление на окружающих.

На русском языке публикуется впервые.

Стюарт Геддес

Беспокойный человек. Как снизить тревожность и меньше волноваться

Издано с разрешения HODDER & STOUGHTON LIMITED on behalf of Hachette Books Ireland

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2019 Stewart Geddes

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

?

Глава 1. «Нормальности» не существует

Я изучаю тревожное расстройство последние десять лет, но живу с ним вот уже сорок лет.

Я был застенчивым ребенком, а затем социально тревожным подростком. Сталкиваясь со своими страхами, всегда отступал и спешил вернуться туда, где мне было комфортно. Знакомые думали, что со мной все в порядке. Но в глубине души у меня, как и у всех, таилось гораздо больше, чем я показывал. Я страдал хронической тревожностью, не имел эффективных навыков преодоления трудностей, к тому же у меня была очень низкая самооценка и порой я безо всякого предупреждения впадал в апатию и необъяснимую тоску. У меня еще не было тех инструментов, которые есть сейчас, поэтому, прежде чем я постепенно научился лучше понимать себя и справляться с эмоциями и реакциями, минуло много времени. Пришлось смириться с тем, что из-за тревоги я потерял столько лет. Но я никогда не сдвинулся бы с места, если бы продолжал жить с

размышлениями о пережитом в свои двадцать. Впрочем, я до сих пор думаю, что было бы здорово поговорить с тем растерянным молодым человеком, поскольку я уже знаю: тревога не должна была управлять его жизнью.

Теперь я выяснил, что мне помогает. Это вместе с изучением трудов выдающихся специалистов и шестилетней работой с клиентами, которые также борются с тревожностью, позволило понять, какие стратегии и методы управления собственным психическим здоровьем могут оказаться эффективными для многих людей. Об этом я и буду говорить на страницах книги.

Все люди разные, и у каждого тревожность проявляется по-своему. Я, как терапевт, отнюдь не собираюсь утверждать, будто могу разобраться в истории и потребностях другого человека только потому, что вижу в них параллели с собственным опытом. Но в процессе наверняка обнаружится много сходных качеств, которые я могу использовать.

Многие из тех, кто приходит ко мне на консультации, не знают, почему испытывают именно эти чувства, но точно хотят что-то изменить. Чтобы бороться с тревожностью, мы должны лучше осознавать, что с нами происходит; понимать, как работают наши ум и тело; владеть ключевыми практическими методами, которые позволят справляться со своими мыслями и преодолевать страхи, а также согласиться с тем, что нам, вероятно, придется заниматься этим всю жизнь. Применяя элементы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), терапии принятия и ответственности (ТПО), некоторые техники внимательности и понимая, как работает тревога, мы научимся относиться к своему уму и телу не как к врагам, а как к союзникам. Они не стремятся навредить нам – лишь защищают нас. Просто нужно взаимодействовать с ними, чтобы они перестали ограничивать нас и начали помогать.

Книга «Беспокойный человек» предназначена для тех, в чьей жизни беспокойство и тревога занимают чересчур много места – до такой степени, что это мешает отношениям, учебе, карьере и в целом не позволяет быть довольным жизнью, даже когда дела идут неплохо. Однако она не может заменить терапию или считаться исчерпывающим руководством для тех, кто столкнулся с генерализованным тревожным расстройством (ГТР)[1 - Генерализованное тревожное расстройство – психическое расстройство, основной симптом которого – стойкая тревога, не связанная с определенными объектами или ситуациями. Сопровождается нервозностью, суетливостью, мышечным

напряжением, потливостью, головокружением, невозможностью расслабиться и постоянными неопределенными предчувствиями несчастья, которое может случиться с самим больным или его близкими. Обычно возникает в ситуациях хронического стресса. Прим. ред.] или социальным тревожным расстройством[2 - Социальное тревожное расстройство (социальная фобия) – это тяжелые переживания, при которых чувство страха и тревожность связаны с социальными ситуациями. Это страх публичного позора, который приводит к сильному стрессу в ситуациях публичных выступлений, принятия пищи на публике, использования общественных туалетов, знакомства и т. п. Прим. ред.].

Эта книга дает представление о том, как работают тревога и беспокойство и как проявляют себя в социальных ситуациях, карьере и близких отношениях. В ней также в общих чертах намечены практические советы, методы и стратегии, которые помогут справиться с трудными моментами. Я встречал немало людей, в том числе клиентов, приходивших ко мне на консультации, которым просто недоставало соответствующих знаний и механизмов преодоления, чтобы сделать свою жизнь намного проще.

В конце концов, что такое «нормальность»

Прежде чем мы начнем, думаю, стоит разобраться с некоторыми широко распространенными заблуждениями, способными так или иначе помешать работе над собой.

Итак, когда речь заходит о нашем восприятии мира, взаимодействии с ним и, конечно, с самим собой, возникает такое понятие, как «норма».

Пока я в борьбе с тревогой не обратился за помощью, тоже придерживался распространенного убеждения, будто чем-то отличаюсь от всех, начиная с самых близких и заканчивая дальними знакомыми. Поскольку я не имел доступа к разуму других людей, то был уверен, что мои мысли абсолютно не такие, как у них, мое мышление аномально, нетипично и каким-то образом «ненормально». Я считал, что никому, кроме меня, не приходится бороться с негативизмом, тревожными раздумьями и постоянным ментальным шумом. Другие люди были нормальными, я – нет.

Тема «нормальности» периодически всплывает в моей терапевтической практике. Обычно никто из клиентов не может точно сформулировать, как выглядит «нормальность» и в чем она проявляется, но они все на сто процентов уверены в собственном отклонении от нормы.

Суть «нормальности» не конкретизируется, и мы не знаем точно, что это такое, но при этом почему-то убеждены, что не соответствуем ее критериям.

Ощущение, будто мы чем-то отличаемся и намного меньше других людей отвечаем неким требованиям, неизбежно отражается на нас. Нельзя иметь настолько фундаментальное убеждение о собственной личности и никак не проявлять его в действиях. Если мы уверены, что мир ополчился против нас, а остальные намного лучше вписываются в него и все достается и удается им гораздо легче, скорее всего, будем везде чувствовать себя чужими.

• Нормально ли все время волноваться?

• Нормально ли испытывать трудности при социальном взаимодействии?

• Нормально ли не знать, почему мы чувствуем то, что чувствуем?

• Нормально ли испытывать трудности в отношениях, бояться конфликтов или стремиться вернуться в комфортное состояние, когда мы чувствуем тревогу?

Если мы склонны к негативному мышлению, «нормальность», вероятно, состоит из всех тех качеств, которыми мы не обладаем или, скорее, думаем, что не обладаем. И поскольку у нас всегда есть доступ к своей голове, нам хорошо известны собственные неприглядные мысли. Мы знаем, что совершали поступки, которыми нельзя гордиться, причиняли боль любимым и близким людям. И продолжаем каждый день делать то, чего не следует.

Чего у нас нет, так это историй других людей и полного набора фактов. Может казаться, что окружающие нормально выглядят, нормально разговаривают и делают нормальные вещи, которые обычно делают нормальные люди. Но у нас нет доступа к их темным мыслям, секретам, проблемным отношениям – всем тем

странностям, которые скрываются в глубине. Человеческий опыт крайне сложен и неоднозначен: мы можем бороться или радоваться, тревожиться, грустить, страдать, чувствовать себя довольными, растерянными, ошеломленными, неполноценными – все это части одного целого. Иногда дела идут хорошо. Иногда мы чувствуем, что не справляемся. Фазы сменяются в бесконечном цикле.

Возможно, мы не идеальны – но никто не идеален. Каждому приходится переносить боль и страдания. Все в той или иной степени борются с неуверенностью. К тому же собственный ум порой словно восстает против нас, даже когда дела идут вполне неплохо. Именно поэтому так трудно представить стандартную версию «нормальности».

Важнейшее условие работы, о которой пойдет речь в этой книге (и, в сущности, любого взаимодействия со своим психическим здоровьем), – не судить себя слишком строго и быть к себе добрее. Прежде чем отправиться в наше путешествие, давайте попробуем сделать хотя бы это. Попытайтесь отказаться от мысли, что вы единственный человек, одолеваемый безумными идеями, испытывающий социальные трудности и переживающий из-за всякой ерунды. Давайте считать себя достаточными. Конечно, мы и дальше будем работать над собой, но уже сейчас достаточно хороши. И это все, что нам нужно.

Первый шаг – признать: когда речь идет о людях, такой вещи, как «нормальность», не существует.

Постоянная работа над собой

Есть еще один ключевой момент, который необходимо учитывать: нельзя делать паузу в борьбе с тревогой. Заботиться о своем психическом здоровье придется всю жизнь. Чем раньше мы это осознаем, тем больше у нас будет шансов на успех.

Я каждый день обязательно выделяю время для работы над своим психическим здоровьем, будь то упорядочение мыслей, анализ сигналов тела или более внимательное изучение мотивов собственного поведения. Может показаться, что это очень неудобно, но на самом деле совсем наоборот. Я попадал в личный ад

как раз в те дни, когда выпускал разум из-под контроля, и я готов сделать все, что в моих силах, чтобы этого избежать.

Получив возможность справиться с тревогой, я смог обрести душевное спокойствие. Это чувство перестало быть для меня тяжелым бременем. Когда я принял себя таким, как есть – подверженным волнениям, интровертом от природы, не склонным к переменам и риску, – мне стало комфортнее и легче быть самим собой в социальных взаимодействиях. Я больше не думал, что должен кого-то изображать. Главное – теперь, когда я перестал воспринимать свой мозг как ужасного монстра и начал относиться к нему как к испуганному ребенку, который пытается меня защитить, мне намного легче сочувствовать себе и убирать негативные мысли. Проявив упорство на первом этапе работы, я вскоре принял новую роль посредника между мозгом и миром.

Искренне надеюсь, что эта книга поможет читателям сделать первые шаги на пути, по которому прошли я и многие мои клиенты. Чтобы освободиться от оков беспокойства и тревоги, крайне важно наладить хороший контакт с собственными мыслями, эмоциями и разумом. Это, в свою очередь, помогает принять себя такими, какие мы есть на самом деле, и дает возможность активно наслаждаться общением с коллегами и близкими людьми.

Глава 2. Резервуар

Подавляющее большинство людей, приходящих ко мне на консультации ради помощи в борьбе с тревогой, не имеют никаких психических заболеваний – то есть не страдают серьезными расстройствами поведения или мышления. Многие даже не признают своей тревожности. Обычно они не совсем понимают, что именно с ними не так, но чувствуют: что-то идет неправильно. Они не справляются с нагрузками, их привычные механизмы приспособления не работают или оказываются неэффективными. Они испытывают трудности и хотят изменить положение, но не знают, с чего начать.

Когда у вас нет проблем, жизнь кажется легкой: все складывается само собой и почти не требует контроля. Но часто ли так бывает? Как правило, нам все же приходится сталкиваться со стрессами и переживаниями. Насколько хорошо мы

видим, с чем имеем дело? Понимаем ли, как работает тревога и что вызывает у нас самые большие трудности? Осознаём ли, что говорим себе? Насколько обдуманны те действия, которые мы предпринимаем для решения проблем? Как мы определяем, помогают они или только ухудшают положение?

Как было упомянуто в предыдущей главе, у этой книги три главные цели:

1. Рассказать, как работают беспокойство и тревожность. Это позволит осознать, в каких областях вы испытываете самые серьезные трудности.

2. Помочь вам разобрать свои проблемы на отдельные поддающиеся управлению составляющие и ослабить ощущение бессилия перед лицом ситуации.

3. Предложить советы и методы, которые помогут навести порядок в тех областях, где существуют трудности.

Заметьте, мы говорим не о том, чтобы полностью избавиться от беспокойства, – всем на протяжении жизни так или иначе приходится иметь дело с волнением разной силы и степени. И прежде чем мы двинемся дальше, давайте подробнее познакомимся с понятием степеней беспокойства.

Наполнение резервуара

Представим тревогу в виде большого резервуара с водой. Емкость – это наша эмоциональная, физическая и психологическая способность справляться с теми сюрпризами, которые преподносит жизнь, а вода – объем тревоги, которую мы испытываем сейчас. Таким образом, чем ниже уровень жидкости, тем мы спокойнее и увереннее. Когда вода поднимается – начинаем волноваться, и жизнь усложняется. По мере наполнения резервуара мы постепенно теряем контроль. Вот жидкость доходит до краев – и мы ощущаем, что перестаем управлять ситуацией. Механизмы приспособления больше не работают. Те мелочи, на которые мы даже не обратили бы внимания, когда резервуар был наполовину пуст, теперь вызывают серьезный стресс. Мы начинаем сомневаться

в себе и думать, как вообще удавалось что-либо регулировать: «Да что со мной не так? Почему я не могу разобраться даже с такой ерундой?»

Как организовать работу резервуара, чтобы уровень воды, то есть нашей тревоги, оставался как можно ниже? С чего начать?

Если мы не знаем, чем заполняется резервуар, – каким образом предотвратить его переполнение?

Мы не можем просто «справиться с тревогой». Нужно точно знать, с чем мы имеем дело. В наш резервуар впадает множество притоков – тревог из разных источников. Важно выяснить, где они находятся, а затем перекрыть их или хотя бы ослабить поток.

В этом и состоит суть управления тревогой: осознать, в каких областях своей жизни мы наиболее уязвимы для беспокойства. Разбить проблему на несколько регулируемых частей, найти для каждой практическое решение и медленно прорабатывать их. Этот метод не только выведет из кризиса, но и позволит поддерживать тревогу на контролируемом уровне. Мы должны уметь осознавать, что резервуар наполняется, а не просто реагировать, когда он уже наполнен до краев.

Однако, независимо от того, насколько успешно мы управляем своей тревогой, дождь иногда просто идет. Нередко случаются вещи, на которые мы никак не можем повлиять: серьезная болезнь, смерть любимого человека, трагическое происшествие. В подобные моменты нужно как можно жестче контролировать остальные волнения. Чтобы лучше справляться с непредвиденными трудностями, мы должны поддерживать в нашей емкости минимальную заполненность. И когда объем содержимого резко возрастет, нам удастся успешнее перенести стрессовую ситуацию. Вряд ли мы хотели бы получить удар уже в разбитом состоянии.

И сейчас, пожалуй, самый подходящий момент, чтобы определиться со своими ожиданиями. Мы будем часто говорить об «управлении» тревогой и гораздо реже – о ее «преодолении». На самом деле мы можем пересилить некоторые конкретные волнения, например страх полетов или пауков, но беспокойство в той или иной мере будет с нами всегда.

Человечество как вид эволюционировало до современного уровня благодаря тревоге: она помогала сохранять бдительность и оставаться в безопасности. Полностью отключить ее мы не можем (или не хотим), но, безусловно, мы в состоянии делать ее слабее. Если у вас есть желание справиться с беспокойством, следует сосредоточиться на интеграции в свою жизнь методов, помогающих распознавать будоражащие мысли и соответствующее поведение и принимать меры, когда они начинают мешать вашим интересам.

Наш резервуар может всегда быть заполненным в какой-то мере. Но если мы научимся поддерживать его содержимое на приемлемом для себя уровне, то сможем увереннее двигаться вперед и справляться с любыми неожиданностями.

Что делать с притоками

Эта книга покажет, как отыскать, по крайней мере, большинство притоков, наполняющих ваш резервуар. Мы рассмотрим основные источники затруднений и стрессов – работу, отношения, онлайн-жизнь и другие специфические области беспокойства и социальной тревоги.

Выясняя причину беспокойства, необходимо изучить проблему несколько глубже, чем обычно. Например, если основным источником волнений оказывается работа, важно определить, что именно в трудовой обстановке вызывает затруднения. Скорее всего, это не просто какая-то одна вещь, но даже если и так – эту одну вещь, вероятно, можно изучить по нескольким аспектам.

Тревога может действовать исподтишка. Она заставляет думать, что мы на самом деле совсем не волнуемся. Да, пожалуй, некоторые вопросы вызывают умеренное беспокойство, но ничего такого, что требовало бы особого внимания. Мы живем как обычно – занимаемся своими делами, стараемся регулировать настроение, и это позволяет думать, будто мы контролируем ситуацию. Так может продолжаться годами, но все это время тревога тихо тлеет внутри нас. Мы держим ее на расстоянии с помощью отвлекающих факторов и различных механизмов избегания, что постепенно входит в привычку. Стараемся напрямую не сталкиваться с проблемами, поскольку даже не знаем, что они собой представляют.

Например, вернемся к работе: что именно заставляет нервничать в этой области вашей жизни?

• Всю ночь перед работой вы с волнением думаете о том, что принесет наступающий день?

• Воскресенье испорчено ощущением надвигающейся катастрофы в виде предстоящей рабочей недели?

• Вы склонны переоценивать масштабы проблем и недооценивать свою способность с ними справиться?

• Вам трудно ответить «нет» и из-за этого вы берете на себя столько дел, что на их выполнение физически не хватает времени?

• Вы постоянно боитесь, что угодите в неприятности или вас разоблачат? Можете ли открыто признать, что чего-то не знаете?

• Вам нужно постоянно получать от других положительные оценки, чтобы чувствовать, что вы справляетесь?

• Вы часто заново мысленно прокручиваете состоявшиеся разговоры, уделяя особое внимание тем местам, где выставили себя идиотом или ляпнули какую-нибудь глупость?

• Тревога достигла такого уровня, что вы не можете приступить к выполнению задачи и постоянно откладываете ее, а тем временем дела постепенно копятся и в результате нагрузка становится неподъемной?

• Вы воспринимаете себя как взрослого человека? Если нет, каким себя видите? Каково это – работать во взрослом мире, когда не считаешь себя взрослым?

Эти вопросы показывают, что одна «проблема» скрывает множество источников тревоги.

Мы все уникальные и беспокоимся из-за разных вещей. Однако, осознав, с чем конкретно имеем дело, можем продумать и осуществить практические шаги для преодоления своих страхов.

Если нам регулярно приходится иметь дело с тревогой, она проникает во все сферы жизни. Подобный список вопросов можно составить о личных отношениях, социальных ситуациях, наших представлениях о будущем и любом другом аспекте бытия. Проблемы, возникающие в рабочей обстановке, могут напомнить о себе и в других областях. Например, если мы не можем никому отказать в деловой просьбе, а потом обижаемся и чувствуем, что нас используют, нетрудно предположить, что нечто похожее происходит также в коммуникациях с партнерами, друзьями или семьей. Если нас тревожит социальное взаимодействие в офисе – вполне вероятно, что и на вечеринке мы будем в той или иной мере испытывать неловкость.

Поначалу необходимость осознать, распознать и устранить жизненные проблемы может показаться пугающей, но есть и хорошая новость: немного изменив угол зрения, вы научитесь разбираться с проблемами, которые, скорее всего, долгое время казались неразрешимыми.

В наш резервуар может впадать множество притоков. Выяснив, что они собой представляют, мы получим относительный контроль над ними.

Физические проявления тревоги

Существует множество разных видов тревоги, и каждый имеет свои особенности и триггеры. Но есть общее свойство: они вызывают в теле одну и ту же реакцию.

Тревога – это отклик организма на ситуацию, которую мы воспринимаем как угрозу. Благодаря этой реакции нашим далеким предкам удавалось спасаться бегством или отбиваться от диких животных. Однако в наши дни неожиданный прилив адреналина крайне редко помогает избежать опасных моментов. Сегодня тревога, испытываемая изо дня в день, никак не связана с физической угрозой жизни – ее рождает в нашем мозге беспокойство. Она всегда направлена в будущее: мы немедленно представляем ужасные вещи, которые могут случиться с нами или в нашем окружении. Самые разные ситуации –

например, вечер воскресенья перед напряженной рабочей неделей, или предстоящая социальная обстановка, в которой мы можем стать мишенью для осуждения, или переполненный автобус, где легко почувствовать приближение паники, – запускают в организме тот же механизм, который помогал древним людям уберечься от опасности.

Пока мы занимаемся повседневными делами, разум и тело незаметно для нас активно работают. Мы вряд ли сможем точно ответить на вопрос, о чем думали или что чувствовали час назад, но это не значит, что уже ускользнувшие мысли и эмоции никак на нас не повлияли. Мы могли смотреть телевизор или рассеянно листать страницы социальных сетей, но ум работал в полную силу, генерируя беспокойные мысли, и тело физически откликалось на угрозу, содержащуюся в той истории, которую мы себе рассказали.

Всегда ли вы осознаете, что именно говорите себе и какие телесные ощущения испытываете? А что происходит в вашем теле прямо сейчас?

В качестве эксперимента давайте проведем быстрое сканирование тела и проверим, сможем ли мы что-то почувствовать. Отложите на пару минут эту книгу, закройте глаза и медленно переводите внимание от пальцев ног вверх по ступням, лодыжкам, голеням, коленям, бедрам и так далее, пока не дойдете до макушки. Перемещаясь по своему телу, задерживайтесь на пять секунд на каждой его части.

Удалось ли почувствовать что-то, о чем две минуты назад вы даже не подозревали? Может быть, у вас напряжен желудок? Или есть покалывание в пальцах? Слишком часто бьется сердце? Болит голова? Возможно, вы ощущаете где-нибудь судорогу? Боль в плечах? Или сжимаете пальцы крепче, чем думали? Стискиваете зубы?

Чтобы эффективно справляться с тревогой, знать реакцию своего тела на стресс так же важно, как слышать, что вы себе говорите. Система реакции на опасность – более известная как реакция «бей или беги» – это механизм, который готовит нас отстаивать свои интересы в драке или, если шансы представляются не слишком благоприятными, как можно скорее покинуть поле боя. Так или иначе, мы должны быть готовы активно двигаться. Все животные в ходе эволюции выработали подобную реакцию на кратковременный острый стресс, увидеть ее можно, понаблюдав за птичьей кормушкой в любом дворе. Как ведет себя маленькая птичка, подлетевшая к кормушке в поисках пищи, –

расслабленно и неторопливо выбирает семечки, любуясь окружающим пейзажем? Нет, она в состоянии повышенной готовности, постоянно сканирует воздух и землю и при первых признаках постороннего движения улетает. Тревога позволяет этой птице оставаться в живых.

Теперь посмотрим, как реакция «бей или беги» проявляется у нас.

По сути, ваше тело готовится отреагировать на опасность, запуская на полную мощность все аварийные функции и отключая все неаварийные.

Ниже перечислены основные ощущения, которые вы можете испытывать при активации системы реакции на опасность:

• Сердцебиение учащается, чтобы кровь быстрее поступала к мышцам.

• Дыхание становится неглубоким и быстрым, чтобы организм мог получить больше кислорода.

• Поскольку вы не используете поступившие в организм излишки кислорода, может начаться головокружение или одышка.

• Кровь отливает от пищеварительной системы, чтобы дать дополнительное питание мышцам, поэтому вы можете ощутить тошноту.

• Тело стремится избавиться от лишней жидкости, поэтому мочевой пузырь расслабляется, и вы можете внезапно захотеть в туалет.

• Поскольку кровь устремляется к мышцам, вы можете почувствовать, что начинают мерзнуть руки.

• Когда вы готовитесь «бить или бежать», мышцы напрягаются.

• Если вы сражаетесь за свою жизнь или убегаете от хищника, нужно иметь возможность охладиться, чтобы реагировать максимально эффективно, поэтому вы начинаете потеть.

• Дыхание через рот в совокупности с оттоком жидкости в приоритетные области вызывает ощущение сухости во рту.

• Поле зрения сужается, а мысли ускоряются, чтобы быстро отреагировать на угрозу, и от этой «карусели в голове» вы чувствуете себя дезориентированными и сбитыми с толку.

• Если вы не израсходуете сгенерированный организмом адреналин на бегство или драку, тело начнет непроизвольно содрогаться, поскольку накопленная энергия не получает выхода.

Система реакции на опасность у всех одинакова, но мы можем с разной интенсивностью ощущать ее проявления в разных частях тела. Когда я нервничаю, отмечаю главным образом напряжение в животе, а у вас это может быть учащенное сердцебиение или головокружение либо состояние оторванности от реальности. Одни люди чувствуют резкий холод или потребность срочно воспользоваться уборной, другие ощущают неконтролируемую дрожь или покалывание в пальцах. Может быть несколько симптомов одновременно. Важно выяснить, какие телесные реакции возникают у вас при беспокойстве постоянно, разъяснить для себя происходящее и повысить терпимость к физическим симптомам тревоги.

Многое из того, что мы воспринимаем как стресс, может быть вызвано неправильной интерпретацией процессов, происходящих в нашем теле в ходе реакции «бей или беги». Как было упомянуто, этот механизм развился, чтобы переводить нас в состояние повышенной готовности к действию в экстренных ситуациях, такие ощущения не должны быть и не будут комфортными. К сожалению, механизм нередко срабатывает, когда никакой опасности на самом деле нет. Например, мы находимся в собственной спальне, а тело кричит: «Беги!» или «Бей!» – но нам не от кого убегать и не с кем драться. Не понимая, что происходит в физическом отношении, мы чувствуем: что-то идет не так (У меня сердечный приступ? Я падаю в обморок? Меня сейчас вырвет?), и все это еще больше усиливает тревогу. Мы ощущаем опасность, но не понимаем, что происходит, в результате словно теряем связь с реальностью – и это очень пугающий опыт.

Если приступы тревоги случаются регулярно и не имеют определенных причин, это лишает нас чувства контроля над происходящим и доверия к собственному телу. Мы постоянно ждем физических проявлений беспокойства, что делает нас еще более тревожными. Но вот мы выходим на пробежку: сердце начинает биться быстрее, дыхание становится частым и неглубоким – и сходство этих признаков с симптомами тревоги заставляет снова ее испытать, иногда до такой степени, что больше не хочется тренироваться. Однако проблема не в беге, а в неправильной интерпретации сигналов собственного тела.

Наша цель – научиться, несмотря на дискомфорт, видеть в ощущениях то, что они на самом деле представляют. Это всего лишь сигналы тела о том, что мы крайне обеспокоены. В этот момент они не опасны. Их можно использовать как систему раннего оповещения, подсказывающую, что сейчас лучше отложить в сторону все дела и уделить немного внимания телу и мыслям. В зависимости от того, какими будут эти мысли, мы можем реагировать по-разному (подробнее рассмотрим этот вопрос в главе 6). Но в первую очередь необходимо признать: мы испытываем тревогу, – и тогда у нас получится вовремя принять действенные меры.

Итак, хотя триггеры, запускающие тревогу, для каждого могут быть разными, система отклика организма на опасность у всех одинакова. Зная, какие физические процессы происходят в теле при возникновении беспокойства, и понимая, что в этот момент опасности нет, мы можем перестать волноваться и, значит, более успешно разобраться с истинным положением дел, а не подчиняться аварийным реакциям своего тела.

Мысли

Если вы хоть немного знакомы со своей тревогой, то знаете, что нередко собственные мысли – худший враг. Необходимость постоянно иметь дело с фоновым шумом беспокойных и негативных размышлений утомляет, но решающее значение имеет то, как вы относитесь к своим мыслям. Мы поговорим об этом подробнее в главах 4 и 6, а пока нужно только научиться понимать, когда стоит внимательнее прислушаться к тому, что в голове, а когда лучше отпустить. Иногда своим рассуждениям нужно уделить больше внимания и разобраться с ними, в других случаях предпочтительнее осознать их, но не

поддаваться им.

Чтобы начать этот процесс, мы должны слышать, что говорим себе. Отлично понимаю, что некоторые люди, наоборот, до боли ясно осознают не дающую покоя навязчивую «словомешалку», но именно поэтому нужно научиться видеть разницу между двумя видами мыслей и выбирать оптимальный план действий – сосредоточиться на них или отпустить.

Порой совсем не хочется внимательно изучать происходящее в голове и теле. Зачем пристально рассматривать то, что, возможно, совсем не нравится? Но, к сожалению, придется. Вооружившись полученной информацией, вы можете сделать две вещи. Во-первых, начать контролировать взаимодействие с собственными мыслями и, во-вторых, научиться использовать свое тело как систему раннего оповещения о тревоге. И все это – вместо того, чтобы тело и ум невольно работали против вас.

Избегание страхов

Тревожные реакции наших предков были направлены на выживание, но сегодня перед нами подобные проблемы, очевидно, не стоят. Скорее всего, неподалеку от вашего дома есть супермаркет. За каждым кустом не подстерегают хищники. Достижения современной медицины помогают нам быть как можно более здоровыми.

И все же мы запрограммированы на тревогу, а значит, всегда можем найти повод для беспокойства. Какими бы ни были наши страхи (а они у всех разные), можно с уверенностью предположить, что они не возникли в одночасье. В большинстве случаев беспокойство нарастает постепенно. Если мы избегаем социального взаимодействия, оно со временем кажется все более пугающим. Чем дольше мы не отваживаемся на перелет, тем сильнее становится страх летать.

Тревога – это палка о двух концах. Без нее мы не выжили бы. Но неконтролируемая или возникшая в неподходящих обстоятельствах, она заставляет нас чувствовать себя загнанными в тупик, изолированными, испуганными и беспомощными.

Если игнорировать страхи или прятаться от них, они придут и найдут нас. Это касается любого страха, который мы постоянно пытаемся не допустить. Чем усерднее отворачиваемся – тем больше становится проблема и тем меньше мы сами в ее тени. Она не исчезает. Она не может раствориться. Мы прикованы к ней.

То, чего мы так боимся, теперь следует за нами повсюду, а мы не смеем оборачиваться. И страх становится сильнее.

Избегание

Если мы всю жизнь будем избегать тех вещей, которые дают нам возможность расти, в конце концов окажемся в защищенном, но ограниченном пространстве. В нем комфортно, но из него трудно выйти. Оно крадет наш потенциал и убеждает оставить все как есть, сделав выбор в пользу безопасности вместо приключений и открытий.

Мы убегаем и прячемся от наших страхов и приходящего вместе с ними неприятного чувства беспокойства. С головой уходим в работу или «заедаем» плохое настроение, часами заняты видеоиграми или просмотром порно, тратим все деньги на шопинг, окружаем себя людьми и развлечениями, вместо здорового сна ночь напролет крутим сериалы или пьем – список бесконечен. Но все делается с определенной целью: это помогает нам не чувствовать то, чего мы не хотим принимать, – тревогу. Единственный способ вернуть себе контроль – избавиться от потребности в комфорте и переключении внимания и начать прямо смотреть на мир.

Борьба с любым видом тревоги – это активное противодействие своим страхам. Это не значит, что нужно внезапно решить: «Ну все, я должен прямо сейчас встать и сделать то, чего боюсь». Это процесс постепенный, на первом этапе которого мы определяем, какой уровень страха в состоянии вытерпеть, а затем добровольно – и последовательно – решаем проблемы, каждый раз чуть дальше выходя из зоны комфорта. Никто не может сделать это за нас, только через непосредственный опыт мы способны двигаться вперед. Не затрачивая столько времени, чтобы избежать своих страхов, и начиная смотреть в глаза реальности,

постепенно крепнем духом и доказываем себе, что мы сильнее, чем думали.

Осознание и действие

Когда мы осознаем, что в определенной области у нас есть проблема, в этом нелегко признаться даже самим себе, не говоря уже о других. Но это осознание может подтолкнуть к действию и побудить разобраться наконец с тем, чего мы долгое время избегали и на что закрывали глаза. Может быть, мы уже коснулись дна и вынуждены признать, что пора измениться, или нас вдруг осенило, что реально жить лучше. Неважно, как мы к этому пришли, – время, когда мы готовы что-то изменить, бесценно.

Трудно по-настоящему разобраться с проблемой, если не знаешь, что именно не так и какие действия лучше предпринять, поэтому в ее решении всегда есть начальный период выяснения. Мы обсуждаем ситуацию с близкими, ищем наставников, изучаем материалы в интернете, читаем книги или обращаемся за помощью к специалистам. Сейчас доступно так много информации, что теоретически мы должны довольно быстро обнаружить первое зерно мудрости, которое направит нас по верному пути.

Момент нахождения источника, благодаря которому мы лучше понимаем, с чем имеем дело, опьяняет. Как же здорово услышать или прочитать о чужом опыте, так похожем на наш и так ясно выраженном в словах, которые нам не удавалось подобрать. Словно этот человек говорит с нами о нас. И пока мы открыты переменам, крайне важно не забуксовать, особенно в нынешнюю онлайн-эпоху, когда без труда можно получить любую информацию.

Чем больше мы узнаём о себе, тем больше жаждем новых знаний. Каждый собеседник готов посоветовать очередную отличную книгу или подкаст. Рядом с любым вдохновляющим видео на YouTube есть список рекомендаций – клипов, которые мы можем посмотреть и которые, возможно, окажутся такими же полезными и подходящими в нашей ситуации. Тем временем изначальный кризис, заставивший заглянуть в себя, отодвигается все дальше, мы успокаиваемся, а драгоценная возможность реально что-то изменить в собственной жизни постепенно тает.

Проблема с осознанием заключается в том, что оно, не подкрепленное действием, может в конечном счете стать лишь очередным поводом для самобичевания. Если мы выяснили, что с нами не так, или поняли, каким образом усложняем себе жизнь, но так ничего с этим и не сделали, осознание просто станет еще одним напоминанием о наших недостатках. Довольно скоро на пути открытий наступает этап, когда необходимы действия. Мы не должны ждать, пока почувствуем себя готовыми или узнаем о себе все, что только можно. Нужно сделать шаг и начать действовать.

Придется быстро решить, в какой момент мы накопили достаточно сведений о своих слабостях, и сделать шаг вперед, чтобы разобраться с ними. Худшее, что может произойти в этот момент, – мы узнаем о себе что-то другое – то, чего, вероятно, не узнали бы из книг!

Поиск надежного союзника

Приступая к делу, нужно выбрать человека, который сможет нас поддержать, – того, кто имеет опыт работы в этой области и знает, как двигаться вперед. Это может быть квалифицированный специалист, онлайн-эксперт или друг, который прошел через нечто подобное и на несколько шагов опережает нас на пути упорядочения своей жизни.

Предложить помощь могут многие, но не перепрыгивайте в этом деле от одного к другому. Это отвлекает и, кроме того, оттягивает ваше внимание от реальной проблемы. На данном этапе вам больше всего нужны концентрация и действие. К тому же человека, способного продуктивно усвоить абсолютно всю доступную информацию, скорее всего, просто не существует!

Мы должны выяснить, что не так. Какие наши действия в настоящий момент не помогают разрешить ситуацию или даже усугубляют ее, и что предпринять, чтобы начать движение. Прежде всего, нужно просто прекратить делать то, что усугубляет положение. Затем постепенно и методично разбираться со страхами, которых раньше избегали.

Переосмысление тревоги: возможность, любопытство и сочувствие

Тревога может удерживать нас в тупике или, наоборот, побуждать к действию. Что мы делаем, когда сталкиваемся с чем-то пугающим, – отворачиваемся и прячемся или видим в этом возможность для роста? Страх привлекает внимание к тому, чего нам не хватает: это может быть навык, которым мы пока не обладаем, или некая часть нашей личности, которую нужно исследовать и развивать. Мы можем выбрать, каким путем идти. Что будем делать – устремимся к безопасности и комфорту или попытаемся шагнуть навстречу страхам?

Полезно подойти к этому делу с другой стороны. Вместо того чтобы воспринимать беспокойство как помеху, от которой нужно избавиться, мы можем увидеть в ней прекрасную возможность стать сильнее и смелее, получить ментальную перенастройку. Вместо того чтобы раздражаться и огорчаться, когда что-то провоцирует в нас тревогу, – проявить любопытство и заинтересованность, надеясь открыть в себе нечто новое и важное.

Если наша проблема – тревожность и мы хотим измениться, жизнь предоставит для этого возможности. Осознав, что именно провоцирует беспокойство, мы будем всегда это отмечать. На самом деле столкновения с тревожностью почти не избежать, но осознание позволит выбирать, как с ней взаимодействовать. Если мы решим взглянуть страхам в лицо и воспринять их как возможность двигаться вперед – окажемся лучше подготовлены и сможем успешнее преодолеть любую тревогу. Если проигнорируем необходимость преодолеть свои страхи, встретившись с ними, то окажемся на оборонительной позиции или начнем отступать – и справимся с ситуацией намного хуже.

Любопытство – весьма эффективный инструмент. Добившись осознанности в той области, которая до сих пор была неясна, мы начинаем видеть, как одна и та же проблема проявляется в разных аспектах жизни. Например, мы разобрались, что почему-то стремимся всем угождать и, если не слышим откровенной похвалы, испытываем дискомфорт. Зная это, мы отмечаем сходные моменты в любых отношениях. Если чувствуем досаду или беспомощность – нам гораздо труднее воспринимать ситуацию в качестве возможности. Но как только проявляем к ней любопытство и думаем: «О, снова оно – интересно» или «Я и не догадывался, что для меня это настолько большая проблема, которая влияет на многие области жизни», – легче понять, что с ней делать.

Сочувствие

Научиться справляться со своими страхами нелегко, особенно поначалу. Здорово, если в этом процессе вы сумеете быть на своей стороне. Может показаться, что это подразумевается само собой, но в действительности так бывает редко. Если вы знаете о своей повышенной тревожности, вряд ли удивитесь, обнаружив, что к тому же излишне строги к себе. Проявление сочувствия к самому себе выглядит неестественным или чуждым, особенно если вы привыкли всю жизнь критиковать свои решения и принижать либо игнорировать достижения. Но вместо того чтобы высмеивать себя, сосредоточив внимание на собственных недостатках и на всем, что пошло не так, попробуйте себе посочувствовать. Попытайтесь признать, насколько это сложно, и разрешите себе двигаться вперед – медленно и осмотрительно. Если не получается, постарайтесь хотя бы не уделять много внимания беспощадному внутреннему голосу критика.

Сочувствие к себе – существенный аспект преодоления беспокойства в настоящем и управления им в будущем. Тревога – это тяжелая ноша. Если мы осуждаем себя за то, что нервничаем, или недобры к себе в те моменты, когда ведем по-настоящему напряженную борьбу, это только усложняет ситуацию. Если бы друг или член семьи захотел рассказать о том, что его беспокоит, мы, вероятно, внимательно выслушали бы его и проявили максимальное понимание. Нам просто нужно найти немного такого же сочувствия для собственной души.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Генерализованное тревожное расстройство – психическое расстройство, основной симптом которого – стойкая тревога, не связанная с определенными объектами или ситуациями. Сопровождается нервозностью, суетливостью, мышечным напряжением, потливостью, головокружением, невозможностью расслабиться и постоянными неопределенными предчувствиями несчастья, которое может случиться с самим больным или его близкими. Обычно возникает в ситуациях хронического стресса. Прим. ред.

2

Социальное тревожное расстройство (социальная фобия) – это тяжелые переживания, при которых чувство страха и тревожность связаны с социальными ситуациями. Это страх публичного позора, который приводит к сильному стрессу в ситуациях публичных выступлений, принятия пищи на публике, использования общественных туалетов, знакомства и т. п. Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/geddes_styuart/bespokoynyy-chelovek

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