

МАРТИН Н. СЕЙФ
САЛЛИ М. УИНСТОН

Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ НАВЕРНЯКА



Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ НАВЕРНЯКА

КАК ПЕРЕСТАТЬ ВСЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ
И ЖДАТЬ ОТ ЖИЗНИ ГАРАНТИЙ. КПТ



ВСЕ

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Основатель Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

**Руководство по преодолению
стресса и тревоги с помощью
когнитивно-бихевиоральных
психотехник**

Уинстон С., Сейф М.

ISBN 978-5-9573-3490-3

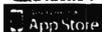


Вас хоть раз посещали пугающие, навязчивые или тревожные мысли? Гладить котенка и вдруг подумать: «Я могу легко размозжить ему голову». Утешать друга, пережившего фиаско в личной жизни, и втайне смаковать унижительные детали его рассказа. Ехать с семьей в автомобиле и в подробностях представлять, как вы теряете управление и выезжаете на встречную полосу. Стыдно, страшно, не хочется верить, что это все приходит вам в голову? Стремитесь поскорее их забыть?

Плохая новость: чем настойчивее вы пытаетесь избавиться от подобных черных мыслей, тем сильнее они «застревают» в голове и тем хуже вы себя чувствуете. Но есть и хорошая новость: эти постыдные мысли возникают у всех, в том числе у разумных и добропорядочных людей. Хорошая новость номер два: есть отличный способ избавиться от этих мучений.

Перед вами ценное руководство, которое описывает подход, основанный на практике когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ). Суть в том, чтобы освоить новый способ обращения с мыслями, когда вы больше не боитесь и не стыдитесь их (оказывается, отталкивание мыслей или попытки их оспорить лишь усиливают вашу тревогу). Постепенно вы научитесь укрощать этих быков в своей голове, снизите уровень тревоги, перестанете себя бесконечно осуждать, и сможете сконцентрироваться на важном.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



**СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!**

 **vk.com/vesbook**

 **[@vesbook](https://t.me/vesbook)**

 **www.vesbook.ru**

МАРТИН Н. СЕЙФ
САЛЛИ М. УИНСТОН

**Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ
НАВЕРНЯКА**

**Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ
НАВЕРНЯКА**

**КАК ПЕРЕСТАТЬ ВСЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ
И ЖДАТЬ ОТ ЖИЗНИ ГАРАНТИЙ. КПТ**

/ Санкт-Петербург
Издательская группа «Весь»
2023

УДК 159.9
ББК 88.6
С28

MARTIN N. SEIF AND SALLY M. WINSTON
**Needing to Know for Sure:
A CBT-Based Guide to Overcoming Compulsive Checking
and Reassurance Seeking**

Перевод с английского *Екатерины Бормотовой*
Дизайн обложки *Арега Мирзояна*

Сейф М. Н., Уинстон С. М.

С28

Я должен знать наверняка. Как перестать все контролировать и ждать от жизни гарантий. КПП. — СПб.: ИГ «Весь», 2023. — 208 с.

ISBN 978-5-9573-5056-9

Вам нужно все и обо всем *знать наверняка*, неизвестность сводит вас с ума, даже если это ситуация, которую вы не можете контролировать, и она от вас не зависит? Вы не способны остановиться, проверяя и перепроверя что-либо? Вас постоянно мучают сомнения, и вы не в состоянии от них отмахнуться? Вы снова и снова прокручиваете в голове мысли о том, что случилось или может случиться, — и часто они мешают вам заснуть? Если это так, похоже, вы уже попали в капкан беспокойства.

В книге специалиста по тревожным расстройствам Мартина Сейфа и клинического психолога Салли Уинстон вы найдете надежный метод решения этой проблемы. Он основан на последних достижениях в области когнитивно-поведенческой терапии. Вы постепенно снизите свою потребность *знать наверняка* и научитесь смиряться с непредсказуемостью жизни. Поймете, что делать с приступами сомнений, нерешительностью и недоверием к себе. А со временем — даже начнете получать удовольствие от неожиданных поворотов судьбы и наслаждаться спонтанностью.

Если вы готовы выйти из замкнутого круга поиска гарантий, вернуть уверенность в себе и жить полноценной жизнью — эта книга поможет вам на пути к свободе.

**УДК 159.9
ББК 88.6**

Тематика: Психология / Практическая психология

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

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

ISBN 978-5-9573-5056-9

ISBN 978-1-6840-3370-6 (англ.)

© 2019 by Martin N. Seif and Sally M. Winston

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

Памяти доктора Уинстона



ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Введение | 9 |
| Как понять, что вы попали в ловушку самоутешения? | 11 |
| Как пользоваться этой книгой | 13 |
| Новый взгляд на проблему подарит вам свободу | 14 |
| Глава 1. Полной уверенности не существует | 16 |
| Почему иногда удается действительно успокоиться, а иногда нет | 17 |
| Когда самоутешение не помогает | 31 |
| Самовнушение в контексте непродуктивного самоутешения | 34 |
| Глава 2. Как внутренние голоса заманивают в ловушку | |
| самоутешения и помогают из нее освободиться | 38 |
| Голоса, звучащие в нашем сознании | 38 |
| Как выглядит диалог Беспокойного Голоса и Голоса Ложного | |
| Спокойствия | 41 |
| Поиск ложного спокойствия с помощью других людей | 46 |
| Как устроена ловушка самоутешения | 49 |
| Схема цикла самоутешения | 56 |
| Глава 3. Знай свою ловушку | 59 |
| Не навреди | 61 |
| Вечные гарантии | 72 |
| Прочь сомнения | 88 |
| Не подведи | 101 |
| Еще несколько слов о распознавании ловушек | 114 |
| Глава 4. «А ты уверен?» Психология и биология неуверенности. | 116 |
| Уверенность — это ощущение, а не факт | 116 |
| Сенсибилизация и ловушка самоутешения | 119 |
| Как возникает ложная тревога | 120 |
| Тревожное мышление | 121 |
| Миндалевидное тело и ложная тревога | 124 |



| | |
|---|-----|
| Как связаны возбуждение и тревога | 126 |
| А как насчет обдуманного риска? | 128 |
| Факторы чувствительности | 130 |
| <i>Глава 5. Спасительное бездействие. Четыре этапа осознанного освобождения из ловушки самоутешения</i> | |
| Готовность к изменениям | 136 |
| Что такое осознанное бездействие | 143 |
| Четыре этапа осознанного терапевтического бездействия | 145 |
| Каких результатов ожидать от метода | 154 |
| <i>Глава 6. Сбросить оковы: повседневная практика терапевтического бездействия</i> | |
| Намеренная практика | 159 |
| Эффективное запланированное погружение | 160 |
| Примеры формулировок мыслей для практики погружения | 164 |
| Как долго должно длиться каждое погружение? | 166 |
| Варианты организации намеренной практики | 167 |
| Отказ от самоутешения при содействии других людей | 170 |
| Найти и уничтожить | 173 |
| <i>Глава 7. Преодоление препятствий на пути к выздоровлению.</i> | |
| Более сложные препятствия | 184 |
| <i>Глава 8. Преимущества примирения с неизвестностью:</i> | |
| достаточная уверенность как норма жизни | 192 |
| Доверие к себе | 195 |
| Без неуверенности не бывает творчества | 196 |
| Жить счастливо, несмотря на то что плохое случается и мы все умрем | 197 |
| Вера, сомнения и неуверенность | 199 |
| Выздоровление наступает постепенно | 200 |
| Благодарности | 203 |
| Библиография | 205 |



ВВЕДЕНИЕ

Бенджамин Франклин однажды остроумно заметил: «В этом мире непредсказуемо все, кроме смерти и налогов».

Насчет смерти, безусловно, трудно с ним не согласиться, однако в мире все же есть места, где не платят налоги. Но если серьезно, ответьте себе на вопрос: в чем на самом деле можно быть уверенным? Откуда вам знать, что завтра вашу жизнь не разрушит авария или болезнь? Можете ли вы знать наверняка, что не просмотрели в своей работе какую-то ошибку, чреватую проблемами? Можете ли вы гарантировать своему партнеру любовь на всю жизнь? И, наконец, точно ли вы уверены, что весь окружающий мир действительно реален, а не является сном или порождением какой-то неведомой компьютерной программы?

Согласитесь, ваша уверенность во всем этом не может быть обоснованной.

Мы все хотим поступать правильно, но можно ли быть до конца уверенными в том, что наши действия, эмоции и мотивации уместны и этичны?

Конечно, нет — на самом деле ничего нельзя гарантировать, поэтому большинству из нас для спокойствия вполне достаточно иллюзии уверенности в будущем.

Однако иногда потребность быть полностью уверенными в чем-то становится навязчивой идеей. Поскольку вы



читаете эту книгу, скорее всего, вам это известно не понаслышке. Вы остро ощущаете эту свою потребность, и у вас есть ряд ритуалов, которые помогают, как вам кажется, ее удовлетворить, — вы все перепроверяете, привлекаете к этому других людей, снова и снова убеждаетесь, что все в порядке, и вам становится спокойнее, хоть и ненадолго. Вы становитесь очень мнительными: например, вам в голову приходит какая-то нехорошая мысль, и вы тут же начинаете переживать, не предчувствие ли это или какое-то тайное желание, — и возникает потребность убедить себя, что это не так. Или, допустим, вас подводит память, и вы мучительно пытаетесь восстановить какой-то важный момент; или появляется сомнение, которое кажется обоснованным, и вы не можете от него отмахнуться, — во всех подобных случаях вы заикливайтесь на попытках убедиться, что все в порядке.

Эта книга — о том, как перестать компульсивно перепроверять, пытаясь добиться непоколебимой уверенности; она поможет вам обнаружить свои, как очевидные, так и совсем не очевидные, попытки удовлетворить свою *потребность в полной уверенности*.

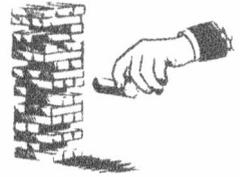
Если у вас есть привычка сразу представлять самые худшие последствия чего угодно, а потом тратить огромное количество времени и сил на попытки убедить себя, что ничего плохого не случится, перебирая подробности совершенных поступков, размышляя о чистоте своих намерений, мыслей и действий — с целью убедить себя, что поступили правильно, — то можно с уверенностью сказать, что у вас страх неизвестности. Можно обратиться за подтверждением чего-нибудь к другим людям либо успокоить себя мантрами вроде: «Такого никогда не случится», «Уверен, что я обо всем позаботился», «Все было совсем не так» или «Все не может быть насколько плохо» — и вы почувствуете, как страх немного отступает, и даже ощутите спокойствие. Но это продлится недолго. Вопрос «А это



точно?» вскоре снова принимается мучить вас, возвращая тревогу, чувство вины и отчаяния, порождая новые вопросы, на которые надо срочно ответить, чтобы хоть немного успокоиться. Цикл повторяется раз за разом, и вы застреваете в этом замкнутом круге.

Мы называем такую компульсивную потребность в самоутешении *ловушкой самоутешения*.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ПОПАЛИ В ЛОВУШКУ САМОУТЕШЕНИЯ?



Вспомните, как часто вы находите себя в следующих ситуациях:

- Не можете остановиться, проверяя и перепроверя что-либо.
- Определенные вещи в вашей жизни вам нужно знать «наверняка», а неизвестность сводит вас с ума.
- Вас мучают сомнения, и вы не можете от них отмахнуться.
- Снова и снова прокручиваете в голове мысли о том, что случилось, могло или еще может случиться.
- Довольствуетесь «пустыми» заверениями (когда вас успокаивает человек, который уверен в чем-либо не больше, чем вы).
- Постоянно «сверяетесь» с интернетом, друзьями и членами семьи, коллегами и наставниками.
- Все время прислушиваетесь к своему телу — все ли с ним в порядке?
- Постоянно проверяете электронную почту, сообщения и звонки.
- Практически не способны перестать проверять, закрыта ли дверь и выключены ли электроприборы.



- Подолгу объясняете себе, почему не стоит беспокоиться.
- Снова и снова спрашиваете мнения других о волнующем вас вопросе.
- Раздражаете окружающих чрезмерными извинениями и неспособностью отпустить ситуацию.
- Не можете заснуть, анализируя или планируя что-либо с целью унять беспокойство по этому поводу.
- Ведете бесконечные бесплодные дискуссии с самими собой.
- Не можете принять решение, поскольку никакие способы самоутешения не обеспечивают вам достаточной уверенности в нем.
- Часто ищете какой-то последний факт в пользу того или иного решения или выбора — и, найдя, понимаете, что его все-таки недостаточно.

Если вам знакомо хотя бы одно из этих состояний, эта книга для вас!

Если вы снова и снова обращаетесь за подтверждениями к себе, своим друзьям и другим «экспертам» (включая интернет), но это вам не помогает, значит, вы попали в ловушку самоутешения. По данным множества исследований, потребность знать все наверняка — проблема, возникающая при столкновении с неизвестностью, — это основная причина стрессов и тревожных расстройств.

Потребность в полной уверенности представляет двойную проблему: во-первых, полная уверенность невозможна, а во-вторых, потребность ее обрести может отнимать массу сил и времени и даже причинять страдания. Она лишает ощущения свободы, способности принимать большие и маленькие решения и отравляет жизнь постоянными сомнениями.

И, как вы наверняка уже давно убедились, попытки унять сомнения совершенно бесполезны и не приносят



желаемого облегчения — даже наоборот, лишь усиливают стресс и беспокойство.

Эти попытки так неэффективны потому, что вы идете по неверному пути: невозможно победить сомнения, стараясь уменьшить их обоснованность, — и на самом деле, как бы странно и противоречиво это ни звучало, чем больше вы стараетесь себя успокоить, тем *сильнее* беспокоитесь. Настоящим решением проблемы может стать лишь принятие факта *неизвестности* и доверие к жизни.

То есть все способы самоутешения, к которым вы прибегаете сейчас, заводят вас в тупик, и, чтобы получить другой результат, нужно пойти в другом направлении.

Из этой книги вы узнаете, как изменить свое отношение к тревоге и сомнениям, научитесь доверять себе и принимать вероятность того, что вы совершили ошибку и результат ваших действий будет неидеален. Может быть, сейчас это покажется невозможным, но, получив нужную информацию и изменив свое отношение к неопределенности, вы увидите, что это вполне реально, и научитесь не поддаваться нездоровому стремлению к полной уверенности во всем.

Помните, что знание — сила. Надеемся, что знания, которые вы почерпнете из этой книги, придадут вам сил для освобождения от ненужных тревог.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

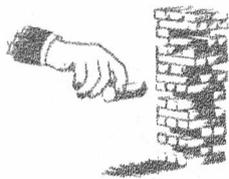


Из этой книги вы узнаете, что такое самоутешение и каковы его ограничения. Стремясь все знать наверняка, вы изо всех сил избегаете любой неопределенности, несмотря на то что в глубине души сознаете, что избежать ее невозможно, — поскольку столкновение с ней кажется невыносимым. Решение этой проблемы потребует времени и усилий, но постепенно вам будет становиться легче.



Первая и вторая главы будут посвящены самоутешению — речь пойдет о том, почему оно иногда помогает, а иногда нет и каков вообще механизм его действия. В третьей и четвертой главах будут описаны разные ловушки самоутешения, а также психологические и биологические механизмы, лежащие в их основе. Глава пятая посвящена полному изменению отношения к неопределенности, а шестая, седьмая и восьмая главы позволят вам закрепить новоприобретенные позиции на практике, учась встречать свои страхи лицом к лицу, и преодолевать возможные препятствия на пути к освобождению из ловушек самоутешения.

Эту книгу лучше читать с начала до конца, не нужно сразу заглядывать в последние главы, ведь цель этого труда — сформировать у вас новый взгляд на свою потребность избегать неизвестности. Кроме того, многие из вас, возможно, даже не осознают, что находятся в ловушке самоутешения, либо осознают самую очевидную из них, не замечая нескольких других, выраженных менее ярко: это может быть чрезмерная осторожность, склонность к излишнему анализу, потребность *все выяснить* и даже просто страх, а также невроты и зависимости. Проблемы с памятью, ревность, ипохондрия, повышенная тревожность — все это тоже связано с потребностью в уверенности. В этой книге вы найдете множество примеров из нашей клинической практики, которые помогут вам определить, в чем и как выражается у вас стремление к самоутешению.



НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ПОДАРИТ ВАМ СВОБОДУ

Главное, что причиняет человеку страдания при столкновении с неопределенностью, — это попытка устранить эту неопределенность, стараясь подстраховать-



ся где только можно. Однако возможности для подстраховки ограничены, и понимание этих границ поможет вам жить гораздо более полноценной жизнью, не беспокоясь там, где это бессмысленно. Мы покажем вам, что именно *попытки бороться с неопределенностью, а не сам факт неопределенности* создают большинство проблем, — и поможем снять с себя это тяжелое бремя.

1

ГЛАВА



ПОЛНОЙ УВЕРЕННОСТИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Порой, когда вас мучают сомнения, вы просите кого-нибудь их развеять — и это помогает! Однако иногда неуверенность в правильности того или иного решения настолько велика, что любых заверений в том, что все будет хорошо, оказывается недостаточно.

Впрочем, в большинстве случаев это не вызывает навязчивой потребности знать наверняка. Так откуда же она берется в иных ситуациях? Чтобы ответить на этот важный вопрос, для начала нужно разобраться, что такое нормальное самоутешение. В этой главе мы расскажем о существенной разнице между полезным и вредным самоутешением, которое в первом случае работает, а во втором заманивает вас в ловушку.



ПОЧЕМУ ИНОГДА УДАЕТСЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УСПОКОИТЬСЯ, А ИНОГДА НЕТ



Вы наверняка замечали, что попытки себя успокоить имеют разный результат. Например, вы узнаете, что ваш сосед только что купил машину по очень выгодной цене, и внезапно вас начинают мучить сомнения, что вы при покупке своей несколько переплатили. Вы посещаете несколько веб-сайтов и выясняете, что сильно дешевле вы бы не нашли, — и ваша проблема решается.

Вот еще несколько примеров: вы выбираете, что надеть, и пытаетесь определить, насколько хорошо выглядите, — рассматриваете себя со всех сторон в зеркале, сокрушаетесь о лишних килограммах, но в итоге убеждаете себя, что все не так уж плохо, выходите на улицу и больше не думаете об этом. Или, допустим, вам показалось, что вы забыли оплатить какой-то счет, — это легко проверить и перестать беспокоиться.

Все это довольно тривиальные примеры, но самоутешение бывает эффективно и в более серьезных ситуациях. Мы, авторы этой книги, много лет занимаемся лечением тревожных расстройств, и к нам на прием часто приходят пациенты, напуганные пережитой панической атакой. При этом врачи уже сообщили им, что со здоровьем у них все в порядке, просто они страдают от повышенной тревожности, — и мы подтверждаем, что они не умирают, у них не сердечный приступ и не рак, они не сходят с ума. Мы успокаиваем их, называя то, что произошло, своим именем — панической атакой, и объясняем, что это такое, каковы причины этого и почему это не опасно. Пациенты сразу чувствуют облегчение — зачастую вместе с этим заканчиваются их панические атаки — и привыкают не бояться ощущений тревоги и



страха; через несколько недель после начала терапии они, как правило, сообщают, что им стало «гораздо лучше».

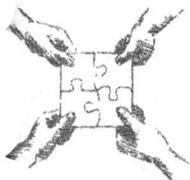
Однако бывают пациенты, которым эта стандартная схема успокоения не помогает. Они тоже приходят к нам после серии панических атак, и их врачи тоже убедили их, что никакого серьезного заболевания у них нет. Мы снова подтверждаем, что корень проблемы в повышенной тревожности, это панические атаки, и они не опасны, — но пациента это не успокаивает: всякий раз, когда у него начинает колотиться сердце и возникают другие странные ощущения, он бежит к врачу, чтобы тот подтвердил, что все нормально. Лечение дается им с трудом, начинаются новые панические атаки, лишь усиливающие беспокойство, и их не перестают мучить сомнения: «А откуда мне знать наверняка, что это не сердечный приступ? Мне нужно выслушать еще одно (а потом еще одно) мнение». Панические атаки продолжаются, и они так и бегают от врача к врачу, от одного психотерапевта к другому, пытаюсь «точно» выяснить причину своих страданий. Надо ли говорить, что это не приносит никаких положительных результатов?

А вот еще один пример того, как одна и та же успокаивающая информация в одном случае позволяет унять тревогу, а в другом нет. Одна пациентка доктора В. жаловалась на то, что, когда она занимается любовью, ее преследует образ ее бывшего молодого человека. Когда ей объяснили, что это незначительные симптомы обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) и на них не нужно обращать внимания и тем более их анализировать, они исчезли сами собой. Другой же пациент, молодой мужчина, был напуган навязчивыми картинками своего сексуального взаимодействия с маленьким двоюродным братом. Его настолько ужасала мысль о педофилии, что ему было недостаточно услышать, что это лишь «побочные эффекты» ОКР, — он избегал общения с детьми, молился о



спасении своей души и постоянно искал подтверждения тому, что он не педофил.

Как видите, самоутешение не всегда бывает продуктивным, и важно понимать, почему это так.



Продуктивное самоутешение

Продуктивное самоутешение связано с освоением информации: поиском ее в интернете или выяснением мнения специалистов в интересующей области — таким образом вы больше узнаете о том, что вас беспокоит, какие возможны результаты тех или иных действий, — и все это помогает вам принять оптимальное решение. Неведение — богатая почва для беспокойства, но знакомство с фактами отлично решает эту проблему.

Продуктивное самоутешение снижает тревогу, поскольку позволяет либо решить проблему, либо принять то неизвестное, что выяснить невозможно. Если вы получаете информацию из заслуживающего доверия источника, вам не нужно снова и снова подтверждать ее, и с ее помощью эффект самоутешения длится долго, даже если вы допускаете, что могли что-то упустить.

Порой способна полностью успокоить даже самая короткая справка: в детстве доктора С. однажды очень напугало то, что он нашел у себя все симптомы ужасного расстройства, о котором прочитал в газете, — и он испытал бы большое облегчение, если бы кто-то объяснил ему, что у него не может быть менопаузы.

Запомните: чтобы не попасть в ловушку самоутешения, лучше всего обратиться за фактами к одному, но надежному источнику.





Продуктивное самоутешение позволяет разработать план действий: например, если вы беспокоитесь, чтобы ребенок не получил доступ к вредным веб-сайтам, можете воспользоваться специальным приложением, фильтрующим информацию из интернета по содержанию. В других случаях, выяснив факты, вы застрахуете себя от неверных решений: например, если вас беспокоит состав краски, которой выкрашены стены и пол в вашем доме (нет ли там свинца), то, выяснив, что свинец перестали добавлять в краску в 1978 г., а ваш дом был построен в 1991 г., вы не станете планировать переезд. А если вас просто посетила какая-то странная мысль, можно вообще ничего не делать. Таким образом, вы либо действуете, вооружившись фактами, либо нет, даже если у вас остаются какие-то сомнения.

Один раз удостовериться, что вы не забыли ключи или ответить на письмо, — вполне нормально и достаточно успокаивает, не вызывая новых вопросов и сомнений.

Важно запомнить, что продуктивное самоутешение никогда не вынуждает вас ходить по кругу, снова и снова задаваясь теми же вопросами в разных формулировках, — оно развивает ситуацию, позволяя вам действовать.

Также нужно отметить, что продуктивное самоутешение не означает полного отсутствия беспокойства: речь скорее о том, чтобы прояснить ситуацию, найти нужную информацию и решить, что делать дальше, — даже если в итоге вы поймете, что делать ничего не нужно. Вот несколько примеров.

Тревожная мысль: *«А что если боль в животе вызвана раком желудка?»* Продуктивное самоутешение будет выглядеть так: сначала нужно напомнить себе, что в прошлый раз эти ощущения были связаны с незначительным расстройством, поэтому стоит подождать пару дней и посмотреть, что будет. Тем самым вы допускаете *вероятность* того, что у вас какая-то серьезная болезнь, но даете себе



время уточнить данные. Вам не нужно срочно получать подтверждение, что вы здоровы, и вы не будете сходить с ума, не получив его немедленно, — у вас есть план на ближайшие два дня, и не обязательно постоянно думать о нем.

Тревожная мысль: «А что если я обидел своего друга?» Если вы боитесь, что обидели друга, самый простой способ успокоиться — это спросить его, обиделся ли он (но только один раз!). Однако нужно быть готовым принять его ответ как есть — вместе с вероятностью того, что ваш друг может сказать вам неправду из вежливости или нежелания обсуждать эту тему и вы никогда не узнаете этого наверняка. Вы должны удовлетвориться его ответом и жить дальше, не позволяя возможным сомнениям нарушать ваш покой.

Тревожная мысль: «А что если самолет разобьется?» Подобная тревога легко рассеивается выяснением известного факта: самолет — практически самый безопасный вид транспорта (намного безопаснее автомобиля!). Возможно, вам также поможет твердая решимость добраться туда, куда вам нужно, несмотря на беспокойство. Таким образом, некоторая доля риска остается, но она вполне приемлема.

Еще раз хочется подчеркнуть, что продуктивное самоутешение не дает полной уверенности в чем-либо: речь скорее об оптимальном выборе в конкретной ситуации, с пониманием того, что вы не можете все предусмотреть. *Продуктивное самоутешение означает принятие решения, которое вас вполне устраивает, несмотря на остающиеся сомнения, и отсутствие острой потребности в новых доказательствах вашей правоты.*

Таким образом, продуктивно самоутешение или нет, можно определить по его *результату*, а не по *содержанию*: будучи продуктивно, оно позволяет вам действовать, *несмотря на* тревогу и неопределенность. Полная уверенность не должна быть вашей целью.



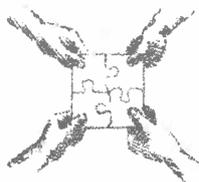
Запомните: *продуктивное самоутешение не дает полной уверенности в чем-либо, но позволяет принять оптимальное решение.*

Однако у продуктивного самоутешения есть ограничения: если, выяснив убедительные факты об авиаперелетах, вы все еще боитесь лететь самолетом, это означает, что ваш страх полетов имеет иррациональную природу и новые факты вам не помогут. Точно так же, если вас не успокоило заверение вашего друга в том, что вы его не обидели, и вы продолжаете пытаться развеять сомнения, искать новую информацию бесполезно. Такое развитие событий говорит о том, что ваша проблема не в недостатке информации, а в том, что вы попали в ловушку самоутешения.



Запомните: *если вам снова и снова нужно в чем-то убеждаться, дополнительная информация не поможет.*

И если вы обнаружили себя в такой ситуации, любые попытки самоутешения становятся *непродуктивными*.



Непродуктивное самоутешение

В случае непродуктивного самоутешения вы не можете действовать и никакая информация не помогает решить вашу проблему — ее все время недостаточно. Такой цикл самоутешения может начинаться вполне невинно: например, когда вы просите друга подтвердить, что вы зря о чем-то беспокоитесь. Однако в этом



случае вы не выясняете факты, вы лишь пытаетесь снизить тревогу и страх неизвестности, ошибочно полагая, что можно успокоиться окончательно и к этому нужно стремиться.

Непродуктивное самоутешение — это попытка избавиться от дискомфорта, причиняемого беспокойством, притвориться, что все нормально и беспокоиться совершенно не о чем. Допустим, вас тревожит мысль о том, что у ребенка может быть опухоль мозга, потому что он чрезмерно раздражителен. Вы делитесь этим с соседкой, она говорит, что это маловероятно, и вы ненадолго чувствуете облегчение — как будто соседка разбирается в этом лучше, чем вы! Однако тревога неизбежно возвращается, а с ней и потребность в самоутешении. Другой пример: вы переживаете, что сделали какую-то ошибку в работе, и все время следите за выражением лица своей начальницы: если она спокойна, значит, все нормально, — и вы перестаете бояться. До тех пор, пока в голову не придет мысль, что начальница еще не обнаружила вашу ошибку.

Таким образом, непродуктивное самоутешение можно определить как *неудачную* попытку унять тревогу.

Запомните: *непродуктивное самоутешение создает лишь временную иллюзию уверенности.*



Умение опознавать непродуктивное самоутешение и воздерживаться от него помогает не попасть в ловушку самоутешения. В таблице ниже представлены три типа непродуктивного самоутешения: *скрытое самоутешение, пустые заверения и перепроверка*, каждый из которых представляет немного разные способы снизить уровень тревоги.



Типы непродуктивного самоутешения



СКРЫТОЕ САМОУТЕШЕНИЕ

ПУСТЫЕ ЗАВЕРЕНИЯ

ПЕРЕПРОВЕРКА

Внешний источник

Внешний источник

Фактическая перепроверка
(действием)

Самовнушение

Самовнушение

Мысленная перепроверка

Скрытое самоутешение

Скрытое самоутешение — это попытка унять тревогу, не показывая другим свою потребность в этом. Оно может иметь разные формы, в том числе самовнушения, а также изощренных способов выяснить, что думают другие. Также возможно непрерывное планирование решения и анализ беспокоящей проблемы, и все это может быть привычным до автоматизма — вы можете и сами не осознавать, что пытаетесь себя успокоить.

Иногда вы ищете подтверждение тому, что нечто плохое не происходит сейчас, не происходило и не произойдет в будущем: например, пристально разглядываете лицо врача, изучающего вашу маммограмму, пытаетесь понять, насколько он озабочен увиденным, в надежде заметить признаки того, что все в порядке. Или, допустим, когда самолет начинает трясти, вы сосредоточенно смотрите на лицо стюардессы — боится она или нет? Конечно, при этом вы пытаетесь найти подтверждение тому, что опасности нет, а турбулентность скоро закончится, — и, если стюардесса достаточно спокойна, вы тоже успокаиваетесь, хотя бы ненадолго.



Порой подобный поиск положительных признаков происходит настолько незаметно, что его трудно осознать — вам может казаться, что вы просто хотите «увидеть реакцию». Когда вы не уверены в каком-то своем публичном жесте, вы оглядываетесь на окружающих, пытаетесь понять их реакцию, и внимательно ищете намеки на обиду или неодобрение в последующем общении. Проблема в том, что в этом случае вы не можете оценить реакцию окружающих объективно, поэтому ваши догадки всегда сомнительны для вас самих, что естественно при попытке «прочитать мысли».

Скрытое самоутешение также иногда маскируется под «планирование»: например, когда вы не можете уснуть, пытаетесь придумать лучший ответ на любую реплику в ожидаемом разговоре. Вы стремитесь убедить себя, что так можно разработать идеальный сценарий, который позволит добиться желаемого независимо от поведения другого человека. Либо, наоборот, стараетесь «ничего не планировать», если опасаетесь, что что-то пойдет не так, — но просто на всякий случай готовите «пути к отступлению», если вам станет совсем не по себе. Вероятно, вы уже не раз убеждались, что подобное «планирование» тоже не способствует уверенности и расслабленности.

Самовнушение также является формой скрытого самоутешения — и, к сожалению, тоже почти бесполезной. Это особенно расстраивает, поскольку кажется, что трезвые рассуждения *обязаны* помочь, — однако бесконечная череда разных «да, но...» лишь усиливает конфликт между разумом и иррациональными страхами. Самовнушение безрезультатно потому, что тоже является попыткой обрести абсолютную уверенность — а на меньшее вы не согласны, поэтому никакие, даже самые логичные, доводы разума вас не успокаивают и любая мелочь, в которой вы не можете быть полностью уверены, выбивает из колеи.



Таким образом, подобные диалоги с собой не спасают от страха неизвестности, поскольку совсем не прибавляют уверенности. Вот несколько примеров самовнушения: «Я люблю детей, я никогда их не обижу»; «Я наверняка все посчитала правильно, я всегда так делаю» или «Когда я в последний раз беспокоился об этом, ничего не случилось». К сожалению, такие формулировки — по сути споры с самим собой — не только не приносят облегчения, но и усиливают тревогу. Составление списков «за» и «против» имеет такой же эффект, как и попытка «заменить негативные мысли позитивными».

Вот еще примеры: вы постоянно спрашиваете себя, каковы шансы на то, что произойдет что-то плохое, либо снова и снова заверяете себя, что вероятность того, что официантка чихнет на вашу еду или в торговом центре случится теракт, исчезающе мала, — большинство людей, выбирающих такой способ самоутешения, уже знают, что это выходит боком.

Или такой вариант: вы боитесь, что можете съехать в машине с моста; ваш психотерапевт посоветовал идти навстречу своему страху и все равно ездить по мостам, и вот вы успокаиваете себя мыслью о том, что терапевт не может подвергнуть вас опасности, — и это ненадолго помогает. Проблема в том, что вы тут же начинаете сомневаться, достаточно ли подробно все ему объяснили, хорошо ли он знает свое дело — и вообще, а вдруг вы исключение, которое подтверждает правило?



Запомните: попытка просчитать вероятность негативного исхода контрпродуктивна.

Завуалированной попыткой самоутешения могут быть и утверждения, адресованные другим. Здесь важно то, что другой человек вряд ли станет возражать вам и тем самым



как будто подтвердит то, что вы говорите. Вот несколько формулировок такой негласной просьбы вас успокоить:

- Это решит мою проблему (не так ли?)
- Я его не обижал (это ведь очевидно?)
- Я никого не сбил (ведь ты ничего не видел, правда?)
- Я люблю тебя (а ты меня?)
- Я отличный парень (ведь ты согласен?)
- Это был полезный сеанс терапии (правда ведь?)

Человек, запрашивающий подтверждение таким образом, как бы стесняется спросить прямо, полагая, что *должен* быть уверен в том, в чем сомневается. Тот, с кем он говорит, обычно удовлетворяет его скрытую просьбу, любезно соглашаясь или хотя бы не опровергая его утверждение.

Запомните: *скрытое непродуктивное самоутешение выражается в попытке «читать мысли» и бесполезном самовнушении.*



Пустые заверения

Второй тип непродуктивного самоутешения — это *пустые заверения*, которые вы вытягиваете из тех, кто знает о возможном исходе не больше, чем вы. Зачастую так вы пытаетесь получить ответ на вопрос, *не имеющий ответа*, — о том, что ждет в будущем, или о том, что ничего плохого не случится, — как будто кто-то может гарантировать вам удачу, справедливость и успех. Но получаете вы лишь ложный душевный комфорт, без всякого рационального основания, — и тем самым лишь усиливаете свою тревогу, даже не подозревая об этом.

Одного пациента доктора С. мучило множество страхов, связанных со здоровьем: однажды он при мне кашлянул и



тут же спросил, может ли это быть рак легких. Таким образом он пытался с моей помощью убедить себя, что у него нет серьезной болезни, — притом что я в этом вопросе не более компетентен, чем любой человек с улицы.

- «Скажи, что самолет не разобьется».
- «Скажи, что я сдам экзамен».
- «Скажи, что эта головная боль не означает приступ».
- «Со мной ведь все будет в порядке?»
- «Мой сын поступит в хороший колледж, правда ведь?»

Все это примеры пустых заверений — и любой вопрос, который звучит как «Ты ведь абсолютно уверен, что это (не) произойдет?», является попыткой такого рода самоутешения.

Тем не менее пустые заверения получить очень легко — даже от самих себя («Конечно, глупенький, все будет хорошо!»). Другим же людям крайне трудно не ободрить ближнего, пусть это и бессмысленно: кажется прямо-таки невежливым не успокоить того, кто мучается сомнениями. Поэтому вы получаете свои заверения и временный комфорт, сами не сознавая, что загоняете себя в ловушку. Порой потребность даже в пустых заверениях становится настолько острой, что вы ведете и чувствуете себя неадекватно, раздражая близких и друзей.

Перепроверка

Этот тип самоутешения подразумевает определенные действия с целью обретения *полной уверенности* в том, что вы обо всем позаботились и подстраховались от возможных неприятностей. «Я только самый последний раз проверю».

Перепроверка может включать широкий спектр действий: нужно проверить, выключены ли газ и свет в доме, а также утюг, заперты ли двери и окна, включена ли сигнализация; также надо узнать прогноз погоды и проверить



содержимое карманов и сумки. Такое происходит как дома, так и на работе, иногда с привлечением свидетелей, например: «Я все правильно помню?», «Ты слышал то же, что и я?», «Ты не видел, принял ли я таблетку?», «Перепроверь, пожалуйста, вдруг я ошибся при проверке».

Очень часто компульсивная перепроверка выражается в многократном перечитывании информации в интернете с целью обрести недостижимую уверенность, либо, как вариант, в проверке текстов сообщений и писем, чтобы убедиться, что все в порядке или что в вас никто срочно не нуждается. Еще одна форма проявления — бесконечные извинения в попытке увериться, что человек на вас не обижен.

Порой это стремление перепроверить доходит до абсурда: «Я слышал какой-то глухой удар о машину — может, я кого-то сбил и не заметил? Может, вернуться и проверить, просто чтобы успокоиться? А может, лучше посмотреть последние сводки происшествий?» Бывают и совсем эксцентричные идеи: «Я знаю, что это глупо, но мне надо еще раз убедиться, что я не заперла ребенка в морозильной камере».

При этом во многих случаях вам может казаться, что вы просто ищете дополнительную информацию: «Мне надо еще раз убедиться, что эти новые ковры не отравляют воздух, — хочу почитать еще одно исследование» или «Я все еще ищу лучшую школу для дочери — прием уже закончился, но мне надо еще кое-что посмотреть». Это даже кажется *благоразумным* — проверить, что вы не забыли кошелек, ключи, телефон, успокоительное... всего один раз... ну, или два, если показалось, что кошелек не на месте... вдруг вы его случайно вытряхнули, пока все проверяли? И так без конца.

Необходимость в перепроверке нарастает, как снежный ком, и может превратить тривиальную задачу в неподъемную: начать можно с небольшого запроса в интернете или в реальности, *просто чтобы убедиться*. Но один ответ приводит к следующему вопросу, а тот вызывает но-



вые сомнения — и ваша мысль пускается в совершенно новые направления, умножая тревоги по пути, и вы можете даже забыть, что вас беспокоило изначально. Некоторые занимаются перепроверкой целыми днями, даже понимая всю бессмысленность и бесцельность этого; часто люди с такой проблемой говорят, что они становятся «одержимы» чем-то. Эти навязчивые действия определяются как компульсивные, а не обсессивные в контексте ОКР (обсессия — навязчивые мысли, наваждение) — особенно в тех случаях, когда люди понимают, что их потребность проверять иррациональна, но все равно им трудно с ней справиться.

Порой человек даже понимает, что сводит себя (и других) с ума, но остановиться не может. Попытки воздержаться от перепроверки могут привести к более-изошренным способам самоутешения: например, вместо реальных действий можно заниматься проверкой «в уме», вспоминая, как все выглядело, когда вы делали последнюю проверку действием. Иногда люди даже используют техники самовнушения, которым их научили терапевты или авторы книг по самопомощи, но попытки убедить себя в том, что у вас нет проблем с памятью, что вы «навверняка все сделали правильно», что уже достаточно все проверили, что шансы на ошибку мизерны, помогают ненадолго — лишь до появления нового тревожного сомнения.

Некоторых людей, страдающих от компульсивной потребности все проверять, «накрывает» по завершении какой-либо задачи: «Я точно все цифры указал правильно?», «Точно ли я понял то, что только что прочитал?», «Помню ли я *в точности*, что она сказала и что мне делать дальше?», «Я точно все доделал?», «Я был достаточно внимателен и сосредоточен?» Подобные сомнения расцениваются как сигнализирующие о возможных промахах, и возникает потребность все пересмотреть или даже переделать — например, перечитать только что прочитанное либо как мож-



но подробнее вспомнить, кто что сказал и сделал, — чтобы быть точно уверенными, что все правильно, завершено, запомнено и понято. Однако, пытая свою память, они неизбежно усиливают сомнения; в тяжелых случаях человек настолько заикливается на воспоминании какого-то эпизода, что тот начинает жить отдельной жизнью, причиняя человеку серьезные страдания. Таким образом, попытка мысленно перепроверить что-либо также относится к непродуктивному самоутешению.

Навязчивая потребность вспомнить только что прочитанное, чтобы удостовериться в том, что вы все поняли и помните, — более легкая форма мысленной перепроверки. Люди, склонные к этому, думают, что они просто медленно читают, — в действительности же дело в постоянной компульсивной перепроверке прочитанного.

КОГДА САМОУТЕШЕНИЕ НЕ ПОМОГАЕТ



Теперь, когда мы подробно рассмотрели типы непродуктивного самоутешения, давайте вернемся к примеру с пациентом, который приходит на прием к терапевту после панической атаки, но общение со специалистом не снимает его тревогу.

Конечно, каждая попытка все объяснить и успокоить такого человека, любая порция полученной им информации снижает уровень беспокойства и обеспечивает недолгое облегчение («Хорошо, теперь я знаю, что это был не сердечный приступ и я не схожу с ума, я в безопасности и могу расслабиться»).

Помните, самоутешение не всегда подразумевает участие других людей, часто эта попытка договориться именно с самими собой, убедив себя в чем-то, не более результа-



тивна, чем попытка получить поддержку других. Посмотрим, как это происходит, на нашем примере пациента, беспокойство которого только нарастает.

Вскоре после сеанса, на котором ему объяснили, что такое паническая атака, он начинает размышлять: «Но почему тогда у меня так колотится сердце и шумит в голове? Откуда врач может точно знать, что это не приступ или что я не потеряю сознание? Я вот совсем не уверен!» Эти страхи выходят на передний план, пациент снова пытается их унять — посетив врача и/или поискав информацию в интернете — и у него случается очередная паническая атака, после которой необходимо дополнительное самоутешение, медицинское обследование и новые заверения врача в том, что это не смертельная болезнь. Это приносит кратковременное облегчение, а затем цикл повторяется.

Вот еще пример: допустим, вы переживаете, как бы вашего ребенка не сбила машина, и постоянно напоминаете ему об осторожности, отслеживаете его местоположение с помощью телефона, требуете сообщать вам, как только он доберется до школы или дома. Всякий раз, когда ребенок пишет вам, что все в порядке и вы видите, где он находится, вы ощущаете облегчение, вам становится спокойнее, но никакое количество подтверждений не может унять ваш страх за его безопасность — и вы продолжаете снова и снова проверять каждый его шаг: ведь если ничего до сих пор не случилось, это не значит, что и дальше все будет хорошо, правда?

Это не означает, что самоутешение вообще не помогает — просто действует совсем недолго, а затем сомнения оживают с новой силой, требуя дополнительных опровержений. Раз вы не можете знать *навверняка* — что делаете правильный выбор, соблюдаете все меры безопасности, выяснили все необходимое, написали хороший текст и т. д., — вы вынуждены проверять это снова и снова.



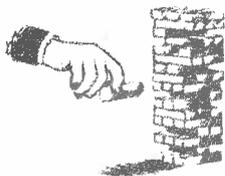
В таком состоянии бывает трудно реализовать свое решение, зато легко усомниться в том, что вы решили: перед сном вы можете быть уверены в своем выборе, но утром просыпаетесь в ужасе от того, что, возможно, совершили большую ошибку. Причем последствия сделанного выбора рисуются катастрофическими («Я так долго не говорила своему врачу о головных болях, что, возможно, дотянула до терминальной стадии рака»), хотя и не всегда («Как мне смотреть людям в глаза после того, как я сказал такую глупость»), бывают и совсем незначительные поводы для беспокойства («А что если я потерял купон на скидку?»).

Главная проблема в том, что, независимо от объективной серьезности последствий, переживания по их поводу практически одинаковы: *невыносимо именно отсутствие полной уверенности*. От тревожных пациентов часто приходится слышать вот такое, например: «Лучше точно знать, что у тебя рак, чем находиться в этом состоянии неопределенности, ожидая результаты обследования, — но если окажется, что рака нет, я знаю, что начну беспокоиться за точность результатов и захочу обследоваться снова».

Запомните: в основном страдания вызывает не причина беспокойства, а невозможность убедиться наверняка, что все в порядке, и неготовность признать, что полной уверенности не существует.



Теперь, когда вы знаете, что все дело в невозможности знать что-либо точно, вам будет понятнее, почему так неэффективно самовнушение: пытаться просто убедить себя, что нужно быть более уверенными (мыслить более рационально, перестать думать о плохом), можно успокоиться, но очень ненадолго — и сейчас мы разберемся, почему так.



САМОВНУШЕНИЕ В КОНТЕКСТЕ НЕПРОДУКТИВНОГО САМОУТЕШЕНИЯ

Позитивное самовнушение часто рекомендуется при недостатке уверенности в себе, тревожности или склонности к апатии. Чаще всего оно включает такие практики, как *позитивное мышление*, *аффирмации* или *визуализацию* позитивного исхода, и обычно предполагается, что вы на самом деле можете прогнать сомнения, усилить уверенность в себе и заменить беспокойство на оптимизм. Иногда мышлению приписываются магические свойства: *негативное привлекает себе подобное*, и наоборот, — что подразумевает способность мировоззрения напрямую влиять на внешнюю реальность.

Однако большинство людей, когда-либо попадавших в ловушку самоутешения, знают, что позитивно мыслить бесполезно, как и пытаться заменить нежелательные мысли другими.



Запомните: «замена негативных мыслей позитивными» не поможет вам выбраться из ловушки самоутешения.



Самовнушение может быть эффективным и бесполезным

Теперь, когда вы уже знаете о механизмах самоутешения, вам должно быть очевидно, что самовнушение может быть как продуктивным, так и наоборот, — и важно научиться различать эти виды, поскольку непродуктивное самоутешение лишь ухудшит ваше состояние.



Вот несколько примеров *продуктивного* самовнушения:

- Я могу сделать шаг, даже если мне очень страшно.
- Я могу делать это, хотя и не абсолютно уверен, что это правильно.
- Волноваться, но продолжать делать что-либо — нормально.
- Я могу обойтись без дополнительного самоутешения, даже если нуждаюсь в нем.
- Я сейчас просто испытываю сомнения, это нормально, ничего особенного не означает и происходит автоматически.
- Это оптимальное решение, и я остановлюсь на нем, поскольку мне уже надоело раздумывать.
- Мне пришла в голову мысль о... (чем-то плохом) — ну и что?
- Я могу пережить это беспокойство, ничего не проверяя.

Как вы, наверное, заметили, все эти примеры сводятся к принятию неизвестности как факта: они акцентируют возможность продолжать действовать, несмотря на тревогу, а не являются попыткой от нее избавиться.

А вот примеры непродуктивного самовнушения — обратите внимание, что они, наоборот, отражают стремление устранить беспокойство.

- Все будет хорошо.
- Я посмотрю прогноз погоды, чтобы убедиться, что она летная.
- Я не допущу ошибок.
- Бог никогда не допустит, чтобы у меня был рак или умерли мои дети.
- Я всегда могу уйти, если захочу.
- Я хороший человек и никогда не совершу ничего плодного.



- Я должен отогнать любые сомнения.
- Я перестаю держать в голове эту плохую мысль и заменяю ее хорошей.



Запомните: самовнушение может быть полезным и вредным в зависимости от намерения, в нем выраженного.

В таблице ниже показана разница между продуктивной и непродуктивной попытками самоутешения — намерением, которое выражается в том числе в формулировке вопросов к другим.

| Продуктивное самоутешение | Непродуктивное самоутешение |
|--|--|
| Доктор, результаты обследования на рак положительны? | Доктор, у меня ведь нет рака, правда? |
| Твой самолет уже приземлился? | Этот самолет безопасен? |
| Ты меня любишь? | Ты будешь любить меня всегда? |
| Я достаточно хорошо сделал свою работу? | Вы ведь не уволите меня? |
| Это нежелательная навязчивая мысль. | Можно ли сказать наверняка, что я не сделаю того, о чем подумал? |
| Если я допустил ошибку, я это переживу. | Я не мог допустить ошибку. |
| Иметь смешанные чувства нормально. | Я не позволю себе подумать такое снова. |
| Сомнения — это просто мысли, а не предупреждения. | Каковы шансы, что мои сомнения оправданны? |



———— Подведем итоги ————

В этой главе мы рассмотрели различные типы самоутешения, как продуктивного, так и непродуктивного, а также способы самоутешения своими силами и с участием других людей. В следующей главе мы подробнее поговорим о том, что происходит, когда вы уже попали в ловушку самоутешения: о двух внутренних голосах, которые способны загнать вас туда, а также о третьем голосе, который может помочь оттуда выбраться.

2

ГЛАВА



КАК ВНУТРЕННИЕ ГОЛОСА ЗАМАНИВАЮТ В ЛОВУШКУ САМОУТЕШЕНИЯ И ПОМОГАЮТ ИЗ НЕЕ ОСВОБОДИТЬСЯ

В этой главе мы рассмотрим, что происходит в нашем сознании, когда мы попадаем в ловушку, пытаемся освободиться от тревожных мыслей и чувств.



ГОЛОСА, ЗВУЧАЩИЕ В НАШЕМ СОЗНАНИИ

В голове каждого из нас ведут постоянные диалоги множество голосов — конечно, мы их не слышим на самом деле, но ощущаем их присутствие, когда соглашаемся, спорим и даже внутренне боремся сами с собой. Эти голоса могут успокаивать, предупреждать, но также и вызывать тревогу.



Как часто вам приходилось думать или говорить что-то вроде: «С одной стороны, я чувствую вот это, но с другой — совсем иное»? Так выглядит спор двух внутренних голосов.

Удивительно, но факт: мы можем испытывать массу самых разных эмоций и иметь множество разнородных мыслей *по одному и тому же поводу в одно и то же время*. Не будь это так, мы принимали бы решения увереннее — зато жизнь была бы куда менее интересной, если не сказать захватывающей.

Часто люди, попадая в ловушку самоутешения, жалуются на хаос в мыслях, ощущаемый как шум в голове — как будто слишком много голосов говорят слишком громко и быстро. Многие пациенты обращаются к нам за тем, чтобы обрести покой, «убавить громкость» этого шума и прекратить дебаты внутренних голосов. Однако заглушать эти голоса — не выход, а вот перестать уделять им пристальное внимание и научиться реагировать на них иначе и осознанно действительно стоит.

В нашей предыдущей книге, посвященной навязчивым мыслям, мы выделили трех персонажей, которые соответствуют основным внутренним голосам встревоженного сознания. В ловушку самоутешения человека загоняют двое — Беспокойный Голос и Голос Ложного Спокойствия. Третий же голос, который мы назвали Голосом Мудрости, наблюдает за всем без осуждения, способен трезво оценить происходящее и выволить человека из ловушки.

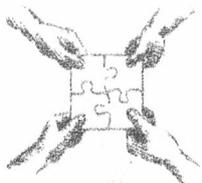


Беспокойный Голос

Беспокойный Голос озвучивает сомнения, разнообразные «а что, если...» и «да, но...» — и вызывает тревожные мысли и ощущения. Он проявляет развитое воображение и творческую смекалку, рисуя нам преимущественно ужасные картины. Он хочет быть уверен



в том, что все будет в порядке, и умоляет опровергнуть собственные предположения; ему нужно знать наверняка, и он решительно отказывается принимать хоть какую-то неопределенность. «Все или ничего», — говорит он. Еще он нетерпелив, у него все срочно и крайне важно. Он всегда требует внимания и комфорта, избавления от мук неизвестности, а когда к нему не прислушиваются, начинает звучать все громче.



Голос Ложного Спокойствия

Второй голос — Голос Ложного Спокойствия — занимается утешением при любом намеке на сомнение и начинает звучать сразу же после размышлений Беспокойного Голоса в духе «а что, если...». Цель Голоса Ложного Спокойствия — немедленно предоставить Беспокойному Голосу требуемую уверенность и покой. Он оспаривает предположения Беспокойного Голоса, приводит аргументы или пытается не слушать его — но в любом случае предлагает избавиться от беспокойства, не решая проблему. Поэтому его деятельность *непродуктивна*, то есть не приносит реальных результатов, а лишь вызывает новые претензии Беспокойного Голоса, которые, в свою очередь, вновь активизируют Голос Ложного Спокойствия, и далее по кругу. При этом последнее слово всегда остается за Беспокойным Голосом — беспокойство лишь растет, а способность переносить неопределенность снижается.



Голос Мудрости

Голос Мудрости — это третий внутренний голос, способный подняться над суетой и не вступать в бесполезную перебранку Голоса Беспокойства и Голоса Ложного Спокойствия. Голос Мудрости признает, что сомнения — это естественный продукт человеческой



психики, что некоторым мыслям вообще не нужно уделять внимания и что ничего нельзя гарантировать. Он в курсе, что стремление к полной уверенности бессмысленно и к тому же в перспективе лишь умножает страдания. Он понимает, что большинство мыслей, даже самых ужасных, не являются предупреждениями об опасности, а также то, что иногда психика поднимает ложную тревогу. Он знает, как реагировать на все сигналы тревоги — не суетясь, не пытаясь что-то срочно предпринять, а просто пережидая некоторое время. Голос мудрости действует осознанно, что означает способность оценивать ситуацию объективно и не вступая в бесплодные дискуссии Беспокойного Голоса и Голоса Ложного Спокойствия.

Вот эта способность просто наблюдать за внутренним диалогом в реальном времени — ключевой навык для освобождения из ловушки самоутешения, который способствует пронизательности в оценке диалога Беспокойного Голоса и Голоса Ложного Спокойствия.

КАК ВЫГЛЯДИТ ДИАЛОГ БЕСПОКОЙНОГО ГОЛОСА И ГОЛОСА ЛОЖНОГО СПОКОЙСТВИЯ



Теперь давайте посмотрим, как общаются эти два голоса и почему Голос Мудрости так эффективен. Вот типичный диалог, который ведут Беспокойный Голос и Голос Ложного Спокойствия, когда вы находитесь в ловушке самоутешения.

Беспокойный Голос:

«Я боюсь, что оставила плиту включенной!»

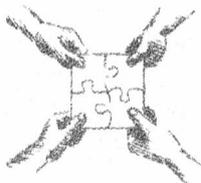
Голос Ложного Спокойствия:

«Не говори глупостей! Конечно, ты ее выключила, ведь ты крайне предусмотрительный и ответственный человек.»



- Беспокойный Голос:** «Да, но два года назад я почти уже вышла из дома, когда поняла, что забыла ее выключить».
- Голос Ложного Спокойствия:** «Но ведь никто не идеален, не будь к себе так строга».
- Беспокойный Голос:** «Но я же могла спалить весь дом и жила бы теперь на улице!»
- Голос Ложного Спокойствия:** «Серьезно, ну каковы шансы на то, что такое произойдет? Это крайне маловероятно!»
- Беспокойный Голос:** «Но ведь достаточно один раз забыть выключить плиту! Я должна убедиться, что она выключена».
- Голос Ложного Спокойствия:** «Может, отпросишься с работы и проверишь, чтобы уж наверняка?»
- Беспокойный Голос:** «В последний раз, когда я так делала, у меня были неприятности — тем более, когда я вернулась на работу, я начала беспокоиться, что случайно опять включила плиту, ведь я была так расстроена и потому рассеянна, а может, у меня вообще проблемы с памятью».

Очевидно, что Голос Ложного Спокойствия не может остановить поток запросов на самоутешение Беспокойного Голоса: в ответ на попытки ему помочь он всегда придумывает новый повод для беспокойства. Таков механизм непродуктивного самоутешения: замкнутый круг «тревога — утешение — тревога», лишь усиливающий последнюю. Находясь в этой ловушке, вы теряете способность оценить ситуацию трезво, развивается туннельное восприятие, и единственный свет в конце этого тоннеля — абсолютная, нерушимая уверенность.



Голос Мудрости спешит на помощь

А вот как Голос Мудрости разрешает изнурительный спор первых двух персонажей.



Голос Мудрости: «Хорошо, приведите мне пример совершенно безопасного действия». (Беспокойный Голос и Голос Ложного Спокойствия молчат.)

Голос Мудрости: «Все верно, вам нечего сказать, потому что такого не существует. Так почему тогда вы пытаетесь добиться полной, стопроцентной уверенности в том, что плита выключена? Это невозможно гарантировать».

Беспокойный Голос: «Но я не могу выносить эту неопределенность».

Голос Мудрости: «Беспокойный Голос, ты слишком серьезно относишься ко всем своим мыслям, сам того не замечая. Но мысли — это просто мысли, даже если их содержание тебя пугает. Ты ведь можешь переносить постоянную неизвестность по поводу всех остальных ужасных вещей? А мысль о плите только возникла и тут же напугала тебя до смерти».

Голос Ложного Спокойствия: «Она так расстроена, я просто пытаюсь помочь».

Голос Мудрости: «Я понимаю, тебе кажется, что ты должен успокаивать ее всякий раз, когда она о чем-то беспокоится. Но ведь у тебя ни разу не получилось, так почему ты делаешь это снова и снова? Ты ведь приучаешь ее думать, что она не может выносить даже малейшие сомнения и волнение, и подтверждаешь ее представление о том, что плохие мысли — недвусмысленные сигналы опасности. Достаточно проверить все один раз и спокойно смириться с оставшейся неуверенностью — только так можно избавиться от мук неизвестности».

В этом диалоге Голос Мудрости указывает Беспокойному Голосу и Голосу Ложного Спокойствия выход из ловушки самоутешения. Это не так просто, как звучит, поскольку сначала придется преодолевать дискомфорт неизвестности (в отсутствие ложного комфорта), но Голос Мудрости указывает верное направление.



Запомните: беседы *Беспокойного Голоса и Голоса Ложного Спокойствия* — то, что загоняет в ловушку самоутешения, а *Голос Мудрости* — то, что помогает из нее освободиться.

Вот еще один пример диалога *Беспокойного Голоса и Голоса Ложного Спокойствия*; тема совершенно другая, но схема развития та же самая — *Беспокойный Голос* требует утешения, а *Голос Ложного Спокойствия* пытается его обеспечить.

Беспокойный Голос: «Мне кажется, у меня что-то не в порядке с головой, мне стало трудно сосредоточиться».

Голос Ложного Спокойствия: «С головой? Все в порядке с твоей головой, ты отлично соображаешь».

Беспокойный Голос: «Хочется верить, что это не слабоумие приближается, но меня очень пугают мысли об этом».

Голос Ложного Спокойствия: «Слабоумие? Назови имя президента и что ты ела вчера на ужин — если можешь ответить, с тобой все в порядке».

Беспокойный Голос: «Ты упрощаешь. А вдруг я что-то забываю и не знаю об этом? Это ведь не сразу заметно, ты же знаешь. Вчера я не смогла припомнить имя того киноактера, а когда читала перед сном, мне было трудно следить за сюжетом книги».

Голос Ложного Спокойствия: «Прекрати себя накручивать! Мысли позитивно! Сегодня ты весь день работала, водила машину — по-моему, ты в полном порядке. Я уверен в этом. И перестань уже об этом думать».

Беспокойный Голос: «Но я все время замечаю тревожные вещи — например, не могу вспомнить, какого числа я подписывала чек. И я ведь не молодею, это факт».

Голос Ложного Спокойствия: «Сосчитай от ста до одного — если получится, будь уверена, что ты не слабоумна. В конце концов, тебе только сорок семь, ну каковы твои шансы на слабоумие?»



- Беспокойный Голос:** «А бывает раннее внезапное слабоумие — откуда тебе знать, что это не оно?»
- Голос Ложного Спокойствия:** «Ну тогда сходи проверься — и будешь знать точно».
- Беспокойный Голос:** «Боже! А вдруг это подтвердится? Ты знаешь, как меня успокоить!»

В этом диалоге Беспокойный Голос и Голос Ложного Спокойствия снова провоцируют друг друга, в итоге напряжение Беспокойного Голоса лишь нарастает, а Голос Ложного Спокойствия опять предлагает бесполезную помощь.



И снова выручает Голос Мудрости

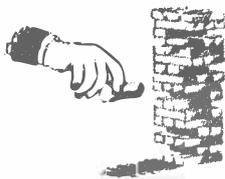
Теперь давайте снова посмотрим, что происходит, когда в разговор вступает Голос Мудрости.

- Голос Мудрости**
(Голосу Ложного Спокойствия): «А ты осознаешь, что каждый раз, когда пытаешься переубедить Беспокойный Голос, ты его только сильнее расстраиваешь?»
- Голос Ложного Спокойствия:** «Конечно, но я не хочу сдаваться — должен же быть аргумент, который его убедит наконец? Может, послать ему список симптомов слабоумия, который я нашел в интернете? Надо попробовать».
- Голос Мудрости:** «Если ты на самом деле хочешь помочь ему, нужно научить его мириться с неизвестностью».
- Голос Ложного Спокойствия:** «А что это значит?»
- Голос Мудрости:** «Беспокойный Голос боится, что сходит с ума, а это очень тревожная мысль, и он хочет быть абсолютно уверен, что этого не происходит, — даже малейшее сомнение неприемлемо».



- Голос Ложного Спокойствия:** «Я знаю! В этом-то и проблема — я не могу дать ему абсолютной уверенности».
- Голос Мудрости:** «Вот именно! И всякий раз, когда ты пытаешься его утешить, ты подтверждаешь, что беспокоиться действительно стоит. Если ты на самом деле заботаешься о нем, помоги ему принять тот факт, что в жизни ни в чем нельзя быть абсолютно уверенным».
- Беспокойный Голос (он подслушивал!):** «Погодите, что это вы задумали? Мне нужен мой Голос Ложного Спокойствия!»
- Голос Мудрости:** «На самом деле никто не застрахован от слабости, но большинство людей не переживают по этому поводу, потому что не хотят зря тратить энергию в попытках точного ответа на этот вопрос, который получить невозможно. Принятие неопределенности поначалу требует некоторых усилий — но потом дается намного легче».

Как видите, Голос Мудрости снова предлагает принять неизвестность как альтернативу бесплодным стараниям обрести полную уверенность.



ПОИСК ЛОЖНОГО СПОКОЙСТВИЯ С ПОМОЩЬЮ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Подобные диалоги с целью самоутешения не всегда внутренние: Беспокойный Голос будет пытаться заручиться поддержкой других людей, то есть получить от них пустые заверения — так эти люди оказываются в роли Голоса Ложного Спокойствия.

Ниже приведен пример диалога между Беспокойным Голосом и Участливым Другом по завершении вечеринки: несмотря на то что Друг изо всех сил старается успокоить



Беспокойный Голос, хорошо видно, что любой его довод вызывает лишь усиление тревоги **Беспокойного Голоса**, который никак не может быть уверен, что он прав.

Беспокойный Голос: «Думаю, я вела себя глупо, я чувствую себя униженной...»

Участливый Друг: «Вовсе нет, все было отлично».

Беспокойный Голос: «Ты правда так думаешь? Ну ладно».

Участливый Друг: «Да, и выглядела ты потрясающе».

Беспокойный Голос: «А, так ты не слышал(а), что я сказала тому парню?»

Участливый Друг: «Какому парню?»

Беспокойный Голос: «Который от меня сбежал через пару минут».

Участливый Друг: «Ну, я не думаю, что ты ему так быстро надоела, — просто ему надо было поговорить с кем-то».

Беспокойный Голос: «Но я сказала ему наиглупейшую вещь — что мне нравятся высокие мужчины! И я точно покраснела при этом! Я такая дура».

Участливый Друг: «Да ничего страшного, ты замечательная, не переживай так».

Беспокойный Голос: «Это ты так думаешь — но ведь ты не можешь точно знать, что это не я все испортила! Я такая идиотка!»

Участливый Друг: «Перестань! В конце концов, он наверняка какой-то придурок — ты найдешь гораздо лучше, вот увидишь».

Беспокойный Голос: «Мне кажется, у меня ни с кем уже не сложится. Ты правда думаешь, что я когда-нибудь кого-нибудь встречу? Я ужасно боюсь умереть в одиночестве!»

Посмотрите, что тут происходит: как бы Друг ни пытался поддерживать и подбадривать **Беспокойный Голос**, сколько бы пустых заверений он ни озвучивал, **Беспокойный Голос** найдет о чем побеспокоиться. Так часто бывает, когда человек в ловушке самоутешения начинает говорить с друзьями **Голосом Беспокойства** — им трудно отказать в



утешении, и они поддерживают как могут, хоть это обычно и бесполезно.

А теперь представим, что было бы, если бы на месте Беспокойного Голоса оказался Голос Мудрости. Возможно, диалог выглядел бы так:

Голос Мудрости: «Ты очень хороший друг, но твои слова не утешают — на самом деле мне только хуже становится».

Участливый Друг: «Я вижу, что ты все больше переживаешь. Что я делаю не так?»

Голос Мудрости: «Я знаю, что злоупотребляю твоим вниманием, так что лучше напомни мне, что нельзя быть уверенной во всем и я не могу быть безупречной на каждой вечеринке и уж точно не могу предсказывать будущее».

Участливый Друг: «Но это прозвучит как-то жестоко».

Голос Мудрости: «Не обязательно. Ты мой друг и можешь сказать мне правду, например: "Было бы здорово видеть будущее, но никто этого не может, так что не стоит переживать о нем заранее". Ты можешь напомнить мне, что я вполне в состоянии перенести неизвестность, а еще ты можешь обнять меня и сказать: "Ну вот, опять ты за свое!" — и предложить пойти поесть мороженого, например».

Здесь мы видим, что Голос Мудрости объясняет Участливому Другу, как помочь Беспокойному Голосу избавиться от навязчивой потребности знать все наверняка и смириться с неизвестностью — ведь всем нам так или иначе приходится иметь с ней дело, и каждый из нас способен относиться к ней спокойно, даже если кажется, что это невозможно.



Запомните: Голос Мудрости поможет выбраться из ловушки самоутешения, напомнив вам, что с неопределенностью вполне можно смириться, хоть это и бывает неприятно.



КАК УСТРОЕНА ЛОВУШКА САМОУТЕШЕНИЯ

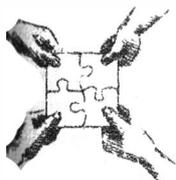


Теперь давайте разберемся, что на самом деле происходит в диалогах Беспокойного Голоса и Голоса Ложного Спокойствия.

Запомните: понимание того, как устроена ловушка, — первый шаг к свободе.



Два психологических процесса — *отрицательное подкрепление* и *парадоксальное усилие* — могут превратить нормальную потребность в уверенности в ловушку непродуктивного самоутешения.



Отрицательное подкрепление

Подкрепление в психологии означает последствие некоего поведения, благодаря которому это поведение будет повторяться чаще, заметнее и продолжительнее.

Самый лучший пример подкрепления — дрессировка собаки: ей говорят «сидеть» — она садится, ее гладят по голове, приговаривая, что она «молодец», и дают что-нибудь вкусненькое. Каждое из этих действий человека является подкреплением, и постепенно собака приучается садиться всякий раз, когда слышит слово «сидеть». Такое подкрепление часто называется *поощрением*.

Чтобы быть эффективным, подкрепление должно следовать сразу за требуемым поведением: если собака са-



дится, а вы поощряете ее только через пять минут, у нее не формируется связь между действием и наградой. Поэтому важно соблюдать то, что психологи называют *принципом сопредельности*: подкрепление эффективно лишь тогда, когда предоставляется сразу после действия.

Погладить собаку, угостить ее чем-то, поблагодарить своего ребенка, когда он сделает что-то хорошее, получить прибавку к зарплате на работе — все это примеры положительного подкрепления. Его приятно получать, и оно становится стимулом для повторения того или иного поведения.

Положительное подкрепление может иметь физическую природу (как угощение), эмоциональную (улыбка, доброе слово) или поведенческую (объятие, поцелуй, хлопывание по плечу). Это может быть даже просто мысль («С нетерпением жду, когда смогу вернуться в этот ресторан и заказать любимое блюдо») — и учеными уже доказано, что можно поощрять (тем самым закрепляя) не только поведение, но и эмоции, мысли.

Иногда поощрение может быть едва уловимым: в ходе одного из исследований выяснилось, что люди, которых просили составить список прилагательных, сидя напротив исследователя, записывали больше позитивных качеств, если их визави улыбался, увидев такое прилагательное, и наоборот — если он улыбался негативному прилагательному, люди писали больше негативных. Таким образом, было доказано, что человек может даже не сознавать, что его поведение поощряется.

Существует и еще один тип подкрепления, оказывающий такой же эффект, как поощрение, — а именно отрицательное подкрепление.

Если положительное подкрепление заключается в умножении удовольствия, то отрицательное подразумевает избавление от дискомфорта — снижение стресса, тревоги, ослабление боли. Подобно положительному, отрицатель-



ное подкрепление закрепляет определенное поведение и повышает его вероятность.

Здесь важно прояснить один момент: отрицательное подкрепление не является наказанием. Наказание *уменьшает* вероятность того или иного поведения, предотвращает его (например, когда вы ругаете свою собаку, увидев, что она жует обувь, она будет делать это реже). Отрицательное же подкрепление, наоборот, *увеличивает* вероятность определенного поведения. Оно обеспечивает облегчение боли и снятие стресса: например, если вы едете в машине и начинается дождь, вам трудно следить за дорогой, вы нервничаете, раздражаетесь — пока не включите стеклоочистители: видимость сразу становится куда лучше, и вы испытываете большое облегчение. Вот это *снижение уровня дискомфорта* и побуждает вас включать «дворники», когда начинается дождь, — таким образом происходит отрицательное подкрепление этого вашего действия.

Непродуктивное самоутешение является на самом деле отрицательным подкреплением. Схема его действия следующая: беспокоясь, вы получаете какое-то утешительное сообщение и тут же начинаете успокаиваться, пусть и ненадолго. Уровень тревоги снижается, а вы получаете отрицательное подкрепление. Что же подкрепляется в этом случае? Вспомним недавно упомянутый принцип сопредельности: как раз перед тем как успокоиться, вы испытывали тревогу и сомнения — вот они и подкрепляются!

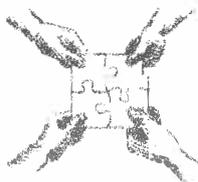
Это, конечно, не означает, что у вас возникает потребность беспокоиться, — вы вообще не осознаете, что временное облегчение вызывает у вас новую тревогу. Но, тем не менее, ваши тревоги и сомнения отрицательно подкрепляются каждый раз, когда вы прибегаете к непродуктивному самоутешению. Именно поэтому облегчение настолько кратковременно — вы побуждаемы беспокоиться дольше,



сильнее и чаще, сомнения также увеличиваются, и в итоге вы оказываетесь в ловушке.



Запомните: отрицательное подкрепление — одна из двух основных причин попадания в ловушку самоутешения.



Парадоксальное усилие

Парадоксальное усилие — вторая основная причина попадания в ловушку — это так называемый обратный эффект: чем активнее вы пытаетесь не делать что-либо, тем активнее оно о себе напоминает. В качестве небольшого эксперимента прямо сейчас постарайтесь не думать о зебре в течение тридцати секунд. Не думайте о ее полосках, не представляйте ее себе, даже о слове «зебра» не думайте — попробуйте, время пошло.

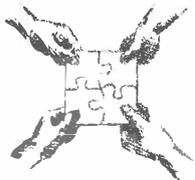
Получилось? Большинство людей начинают думать о зебре — просто потому, что их попросили об этом не думать. Это простой пример парадоксального усилия, но во всех остальных случаях схема та же; вот еще лишь несколько вариантов:

- Попытка заставить себя немедленно уснуть.
- Попытка не замечать спор, который происходит рядом.
- Попытка расслабиться в стоматологическом кресле, когда врач говорит: «Просто расслабьтесь, больно не будет, но, если будет, дайте мне знать».
- Попытка еще лучше сосредоточиться перед тем, как ударить по мячу в гольфе.
- Попытка не замечать пятно на рубашке, которое вы только что заметили.



Стремление успокоиться, заглушив беспокойство, — это тоже случай парадоксального усилия: чем больше вы стараетесь удовлетворить потребность в полной уверенности, тем сильнее она становится. Таким образом, непродуктивное самоутешение не только не ослабляет сомнений, но и усиливает их — тем самым повышая уровень тревоги. Чем больше усилий вы прилагаете в борьбе с неопределенностью, тем отчетливее вы ее сознаете — и ваш Беспокойный Голос становится все громче и требовательнее, а самоутешение помогает все меньше. Так вы, подобно алкоголику, которому нужно все больше и больше спиртного, чтобы почувствовать его эффект, еще настойчивее ищете, чем бы себя успокоить. В результате часто бывает так, что ничто уже не помогает улучшить ваше состояние, а любая попытка сделать это дает обратный эффект.

В ловушку парадоксального усилия человек попадает обычно в напряженных для себя ситуациях и по причине неспособности переносить стресс.



Как снизить напряжение

Вспомните игру в перетягивание каната: предположим, что силы ваши и вашего противника равны и вы тянете канат туда-сюда одинаково энергично. Чем сильнее это делаете вы, тем сильнее тянет он, и, как бы вы ни пытались его победить, у вас не получается. Силы заканчиваются, и вы уже не против закончить игру даже своим проигрышем — *но можно и выиграть, просто перестав прилагать усилия*: попробуйте выпустить канат из рук, и ваш противник упадет.

В ситуации замкнутого круга отрицательного подкрепления и парадоксальных усилий *иногда лучше вообще ничего не делать*, чтобы избежать «усиления от сопротивления».



Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ НАВЕРНЯКА



Запомните: чем активнее вы чему-то сопротивляетесь, тем настойчивее оно вас одолевает — это не лучшая тактика для выхода из ловушки самодушения.

Чем больше вы пытаетесь не замечать беспокойные мысли и дискомфорт, который они причиняют, тем активнее эти мысли дают о себе знать. Беспокойный Голос и Голос Ложного Спокойствия начинают бессмысленное перетягивание каната, но, когда Голос Мудрости предлагает им выпустить канат из рук, отказавшись прилагать усилия для победы над неизвестностью, вам удастся смириться с ней и оставшимися сомнениями — и все, вы свободны.



Запомните: отказ от бессмысленной борьбы делает вас свободными.

Давайте посмотрим, как Голос Мудрости разрешит проблему в следующем диалоге.

- Беспокойный Голос:** «Я боюсь, что никогда не перестану беспокоиться. А что, если я в итоге сойду с ума?»
- Голос Ложного Спокойствия:** «Постарайся не думать об этом, просто замени негативную мысль на позитивную».
- Беспокойный Голос:** «Ты думаешь, я не пыталась?! Я просто не могу этого сделать! Я уверена, что со мной что-то не так, — другим это помогает, а мне нет!»
- Голос Ложного Спокойствия:** «С тобой все в порядке, я гарантирую».
- Беспокойный Голос:** «Но откуда тебе знать наверняка? У людей ведь бывают нервные срывы».



- Голос Ложного Спокойствия:* «Я знаю тебя с рождения, так что поверь мне — ну или прими успокоительное».
- Беспокойный Голос:* «Вот этого я и боялась! Даже *ты* думаешь, что я схожу с ума. Я ужасно боюсь успокоительных, от них возникает зависимость! Я тогда вообще потеряю контроль, это повредит мой мозг — я даже думать об этом не хочу!»
- Голос Ложного Спокойствия:* «Ладно, забудь о таблетках. Как насчет прогулки на природе в моей компании? Можем поговорить о чем угодно, кроме того, о чем ты беспокоишься. Тебе нужно отвлечься, пойдём же!»
- Беспокойный Голос:* «Это никогда не помогает: я гуляю и все равно прокручиваю все в голове. А теперь я еще боюсь, что ты вообще махнешь на меня рукой».
- Голос Мудрости (повышая голос):* «Давайте сделаем паузу и разберемся, что вообще происходит. Вы так суетитесь, как будто дело какое-то срочное, но ведь это не так. Это просто беспокойство, никакой опасности нет, не нужно так напрягаться».
- Голос Ложного Спокойствия:* «Но мы страдаем!»
- Голос Мудрости:* «Я знаю, что ты пытаешься помочь, но ты успокаиваешь Беспокойный Голос тем, что не можешь гарантировать. Это пустые заверения, для отвода глаз, и их хватает ненадолго — а сомнения лишь умножаются и усиливаются. Вы играете в изнурительную игру, в которой невозможно победить. Хочешь верь, хочешь нет, но твои старания найти слова, которые успокоят Беспокойный Голос, — пустая трата времени».
- Беспокойный Голос:* «А ты поможешь мне, если Голос Ложного Спокойствия меня оставит?»
- Голос Мудрости:* «Я надеюсь, что ты сможешь научиться стойко переносить беспокойство, и думаю, что это не займет много времени. Не старайся подавить беспокойные мысли, помни, что *это просто мысли, которые бессильны до тех пор, пока ты не начнешь с ними сражаться*, — то есть, чтобы победить, нужно вообще не вступать в игру».

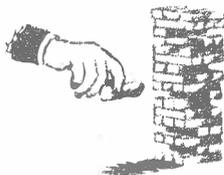


СХЕМА ЦИКЛА САМОУТЕШЕНИЯ

На рисунке ниже изображен цикл непродуктивного самоутешения, та самая ловушка, — при каждом воспроизведении его разрушительный эффект усиливается, и это может длиться бесконечно. Поскольку непродуктивность самоутешения может быть очевидна не сразу, а Беспокойный Голос вынуждает срочно искать, чем бы снять стресс неопределенности, человек часто не замечает, что попал в эту ловушку. Чтобы выбраться из нее, нужно посмотреть на ситуацию с другой точки зрения — осознанности — и признать, что вы ходите по замкнутому кругу из-за отрицательного подкрепления и парадоксальных усилий (совершенно излишних). И поскольку имеет место постоянное нарастание эффекта ловушки, нужно научиться освобождать себя из нее, а это требует осознанности.





Осознанность — это состояние внимательного наблюдения за настоящим моментом, в реальном времени. Это подразумевает наблюдение за мыслями и ощущениями, а также отказ от оценок и суждений. Это способность занять позицию наблюдателя за собственной жизнью — прямо здесь и сейчас — и воспринять происходящее максимально объективно, непредвзято. Этот наблюдатель и есть ваш Голос Мудрости — он есть у каждого из нас, нужно лишь научиться слышать его. Развивать в себе это качество крайне полезно, если у вас есть склонность попадать в ловушку самоутешения, поскольку Голос Мудрости делает возможным: 1) принятие своего страха перед неизвестностью, 2) осознанное наблюдение за собой, 3) избавление из паутины тревожных мыслей, 4) умение «подвесить ситуацию». Осознанное наблюдение, в том числе, помогает убедиться, что тревожные мысли — это просто продукты воображения, и иногда этого достаточно для того, чтобы увидеть, насколько смешно и абсурдно поддаваться им снова и снова, а неопределенность перестает пугать, как раньше.

Запомните: осознанность поможет вам не попасть в ловушку самоутешения.



———— Подведем итоги ————

В этой главе мы рассмотрели процессы, загоняющие человека в ловушку самоутешения, — отрицательное подкрепление и парадоксальное усилие, а также познакомились с внутренними Беспокойным Го-



лосом и Голосом Ложного Спокойствия, благодаря взаимодействию которых можно оказаться в ловушке, а также с третьим голосом — Голосом Мудрости, который может помочь вам из нее выбраться. Прежде чем узнать о нем побольше, давайте разберем некоторые конкретные типы ловушек самоутешения, с которыми вы можете столкнуться. Причина попадания во все такие ловушки — в неспособности смириться с неизвестностью, но, зная, к каким категориям относятся ваши «излюбленные» ловушки, вы легче обнаружите свои слабые места и увидите, как именно вы, сами того не сознавая, ищете способ быстро заглушить тревогу.

3

ГЛАВА



ЗНАЙ СВОЮ ЛОВУШКУ

В этой главе мы подробнее рассмотрим четыре основные категории ловушек самоутешения, а также разберем примеры из жизни реальных людей, оказавшихся в такой ловушке (все имена и детали историй изменены).

Одни ловушки легче распознать, чем другие; наиболее распространены несколько типов, в которых оказывается большинство людей — одновременно или в разные периоды жизни. Попытки прибегнуть к непродуктивному самоутешению могут быть достаточно неочевидными и изощренными, и существует множество разновидностей ловушек, которые мы даже не будем рассматривать в этой книге. Впрочем, лишь поначалу кажется, что ловушки чем-то существенно отличаются друг от друга, — на деле же их механизм всегда одинаков, и причина попадания в них одна — это неспособность смириться с неизвестностью. Таким образом, чтобы выбраться из любой ловушки, вам потребуется изменить свое отношение к неизвестности и выработать определенные навыки мышления и поведения, актуальные при любом виде непродуктивного самоутеше-



ния. Наша цель — дать вам необходимые знания и инструменты для осуществления этих изменений.

Итак, ловушки самоутешения делятся на четыре основных категории.

- Не навреди.
- Вечные гарантии.
- Прочь сомнения.
- Не подведи.

В таблице ниже представлены некоторые самые распространенные виды ловушек в каждой категории. По мере того как мы будем изучать их подробнее, постарайтесь выяснить, какие из них наиболее актуальны для вас.

Типы ловушек самоутешения



НЕ НАВРЕДИ

Навязчивые мысли о причинении вреда
Стремление все предусмотреть
Религиозный страх
Страх быть плохим

ВЕЧНЫЕ ГАРАНТИИ

Гарантия здоровья
Гарантия безопасности
Гарантия счастья

ПРОЧЬ СОМНЕНИЯ

Сомнения в сексуальной ориентации и идентичности
Сомнения в чистоте помыслов
Сомнения в душевном здоровье
Сомнения в смысле жизни

НЕ ПОДВЕДИ

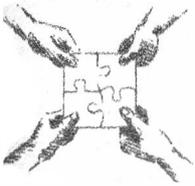
Сомнения в сексуальной ориентации и идентичности
Сомнения в чистоте помыслов
Сомнения в душевном здоровье
Сомнения в смысле жизни



НЕ НАВРЕДИ



В ловушке этого типа вам кажется, что нужно быть абсолютно уверенными в том, что вы никогда, никому и ничему не сделаете ничего такого, что может ранить физически или душевно. В этой категории различаются четыре подтипа: *навязчивые мысли о причинении вреда, стремление все предусмотреть, религиозный страх и страх быть плохим.*



Навязчивые мысли о причинении вреда

Мы привыкли считать, что свои мысли можно контролировать, и в известной мере это действительно так: мы способны переключать внимание с одного на другое. Но современные исследования показывают, что на самом деле мы относительно мало способны контролировать множество из тех мыслей, что приходят в голову. Часто они просто *всплывают* — порой полезные и творческие, но также и совершенно недостойные внимания. В тот или иной момент жизни каждого из нас посещали странные, пугающие, непонятные, злые и циничные мысли. В большинстве случаев они забываются, смываясь потоком сознания, и это нормально.

Однако иногда они «застревают» в голове. К сожалению, подобные застрявшие мысли — которые психологи называют *навязчивыми* — зачастую имеют отношение к сексу, насилию или имеют иное пугающее содержание. Для этого типа ловушки типичны навязчивые мысли, например, о суициде, убийстве, сексуальных перверсиях*,

* *Перверсия* — сексуальное поведение, считающееся в данном обществе отклонением от нормы. — *Примеч. ред.*



а также любые безумные, злые мысли, совершенно не соответствующие ценностям и устремлениям человека. Если коротко, причина застревания подобных мыслей в сознании — в том, что вы тратите массу энергии на попытки им сопротивляться, в той чрезмерной значимости, которую вы им придаете, а также в непонимании природы подобных мыслей. Навязчивые мысли противоположны вашим желаниям, но вам кажется, что они что-то значат и имеют какую-то силу, — и вы приходите в ужас от того, что, видимо, способны на все те вещи, которые описывают эти мысли, и даже стремитесь к этому. И, конечно, вы стремитесь обрести уверенность — абсолютную уверенность — в том, что вы никогда ничего подобного не сделаете. Возможно, вы даже считаете, что эти мысли вскрывают вашу истинную натуру и подсознательные желания, и тогда вам становится стыдно и страшно — отсюда потребность в уверенности, что вы не плохой человек. Вы жаждете успокоиться на этот счет и пытаетесь всеми силами убедить себя, что вы никогда не совершите того, мысли о чем вас так пугают, — однако самоутешение не помогает, мысли не исчезают, страх перед ними — тоже.

Как это выглядит в жизни



«Я должен быть уверен, что никогда не причиню вред ребенку»

Чарли — доброго, деликатного и щедрого молодого человека, отца двух детей — мучают навязчивые мысли о растлении ребенка. Он старается не менять своим детям подгузники и купает их только в присутствии другого взрослого, наблюдающего за ним, — и потом часто спрашивает этого человека: «Ты не видел, я не делал ничего странного со своими детьми?» Когда Чарли приходится бывать в обществе других детей — на



игровых площадках или в бассейнах, — он старается всегда держать что-нибудь в обеих руках: по его логике, если обе руки заняты, он не сможет схватить ребенка, и это главный источник его самоутешения. Если же все-таки ему приходится оставаться с детьми наедине, он записывает все на видео, чтобы потом удостовериться, что никаких неприемлемых контактов не было. При этом Чарли на 99,9 % убежден, что никогда бы не растлил ребенка, но навязчивые мысли об этом терзают его, вынуждая стремиться к абсолютной, 100-процентной уверенности.

Обратите внимание: Чарли чего только ни делает, чтобы предупредить нежелательные действия, но у него и на йоту не прибавляется готовности перенести хотя бы намек на неуверенность. Он относится к своим ужасным мыслям как к чему-то важному, хотя в его силах лишить их значимости, расценивая как преходящее и незначительное явление.

Запомните: навязчивые мысли о причинении вреда обычно лишь усиливаются за счет компульсивной потребности все проверять, провоцируя непродуктивное самоутешение.



«Ты уверен, что я не причиню себе вреда?»

Дженнифер — молодая женщина, преподаватель рисунка и живописи в местной школе. Она замужем, у нее двое детей, никакой депрессии она не подвержена, напротив — очень довольна своей семейной и профессиональной жизнью. Однако с 15 лет ее посещают навязчивые мысли о самоубийстве. Дженнифер крайне требовательна к себе, и всякий раз, когда ей случается

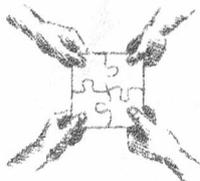


выглядеть не в лучшем свете, она думает: «Теперь мне придется себя убить», — а затем звонит и пишет своим мужу, матери и сестре, прося их убедить ее, что ничего такого она не сделает, — точнее, хочет, чтобы они опровергли ее предположение о том, что некоторые люди просто обречены на саморазрушение и она может быть одной из них. При этом она твердо уверена, что у нее нет депрессии, что она любит своего мужа и детей, — но навязчивые мысли о самоубийстве отравляют ей жизнь.

Обратите внимание: зациклившись на возможном значении своих мыслей — вместо того чтобы признать их случайными, Дженнифер увязает в их паутине все прочнее и постоянно прибегает к непродуктивному самоутешению. Длинные разговоры с родственниками с целью убедиться в том, что все подобные мысли ничего не значат, приводят лишь к их усилению: часто бывает так, что успокоительные беседы, кажущиеся полезными и конструктивными, в итоге рождают новые тревоги, а значит, и вызывают потребность в дополнительном самоутешении — поэтому такие разговоры можно назвать скорее *поощрительными*, нежели утешительными.



Запомните: *обсуждение значения навязчивых мыслей — это вид непродуктивного самоутешения.*



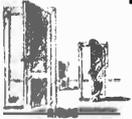
Стремление все предусмотреть

Этот вид ловушки подразумевает потребность постоянно перепроверять, пока вы не будете уверены, что все предусмотрели и ничего плохого не произошло или не произойдет. Это ставит перед



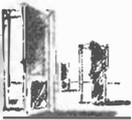
вами непосильную задачу — никогда не совершать ошибок. Перепроверка может происходить в реальном времени или мысленно, в любом случае усиливая хватку вашей ловушки.

Как это выглядит в жизни



«Осторожность излишней не бывает!»

Когда Алан уходит из офиса последним, ему нужно удостовериться, что он все выключил: компьютеры, другую технику и освещение. Он говорит: «Это единственный способ предотвратить пожар в здании». Поэтому он перепроверяет все несколько раз, при этом пытаясь зафиксировать в памяти вид выключенной техники, а потом для верности вспоминает это, закрыв за собой дверь, и, если память вдруг подводит, он снова открывает офис и проверяет все заново — а недавно начал фотографировать себя в процессе выключения техники, чтобы уж наверняка предотвратить пожар. Подобным же образом, боясь отправить письмо с какими-то случайными неприличными словами, он снова и снова перечитывает его — и бывает, его «заклинивает» на каком-то письме, в котором он никак не может быть полностью уверен, сколько бы раз ни проверял. «Я ведь могу пропустить какое-то слово, отвлекшись на что-то, — как я могу доверять себе на 100 %?» В силу этой вредной привычки Алан не раз пропускал оговоренные сроки, из-за чего отменялись заказы его компании.



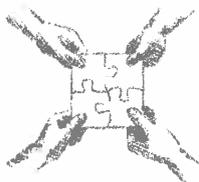
«А вдруг я кого-нибудь собью?»

Однажды по дороге на работу Тирон вспомнил о своей дочери, которая отправилась в школу, и его пронзила ужасная мысль: «А что, если, когда она выйдет из автобуса, ее собьет машина?» Его охватила сильная тревога,



и тут же в голове возникла новая, не менее мучительная мысль: «А что, если и я случайно сбил кого-то?» Тирон решил, что обязан быть полностью сосредоточенным, когда ведет машину, чтобы не допустить такого. По дороге домой его страх разросся настолько, что уже каждая кочка или необычный звук наводили на мысль о несчастном сбитом пешеходе. Потом он часто кружил по своему району, если ему что-то такое показалось, — чтобы убедиться в отсутствии сбитого тела, а иногда даже проверял, не запачкана ли его машина кровью. Также он всегда следил за местными сводками происшествий: ему нужна была стопроцентная уверенность в том, что он «никого случайно не сбил». Надо ли говорить, что из-за этих перепроверок он вечно везде опаздывал?

Обратите внимание: в обоих приведенных выше примерах мысль о возможном недостатке внимательности превращает нормальную деятельность в опасную, захлопывая человека в ловушке. Ужасные мысли берут над ним верх, и он с нездоровым рвением начинает все перепроверять, чтобы убедиться, что все в порядке.



Религиозный страх

Религиозный страх — это страх обидеть Бога. Большинство религиозных людей пытаются жить в соответствии со своими убеждениями и ценностями, однако в случае нездоровой боязни нагрешить, нарушить религиозные правила человек попадает в ловушку самоутешения. Если вам надо снова и снова убеждать себя в своей непогрешимости и вы тайне пытаетесь *отмолить* скверные мысли, которые все-таки вас посещают, или постоянно убеждаете себя, что Бог не лишит вас своей милости, — вы наверняка находитесь в этой ловушке.



Религиозные практики основаны на вере — то есть на ощущении, а не на факте. Поскольку никто не может без сомнений утверждать, что знает точный смысл религиозных текстов и тем более то, что Бог уготовил каждому из нас, точно ответить на множество религиозных вопросов просто невозможно. Даже те люди, которые заявляют о стопроцентной уверенности в своих религиозных ценностях, все равно высказывают субъективное мнение. Если вас беспокоят сомнения в своей праведности на фоне стремления жить в согласии со своими религиозными убеждениями, это может представлять серьезную проблему.

Сама по себе религия не подразумевает безукоризненности поведения, как и правила гигиены не подразумевают, что нужно непрерывно мыть руки. Строго говоря, религия и набожность имеют очень мало общего, каким бы очевидным ни казалось обратное.

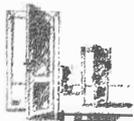
Религия учит обретению мира и покоя, радости от общения с Богом и другими людьми. Это источник нравственных принципов поведения, а не тирания невыполнимых правил. Набожность, напротив, не дает ощутить эту связь с Богом и другими, вынуждая постоянно пребывать в тревоге и чувствовать себя несчастными. Религиозные практики часто преподносятся как обязательные, но всем, как правило, очевидно, где проходит грань между религиозностью и нездоровым фанатизмом. В идеале вера и старание жить в соответствии со своими ценностями должны делать нашу жизнь осмысленной, но чрезмерная набожность, вызванная страхом, лишает ее всякого смысла.

Запомните: *религия не подразумевает безукоризненности поведения, как и правила гигиены не означают, что нужно соблюдать их непрерывно.*





Вот история женщины, которая когда-то с радостью молилась каждый день, но религиозный страх превратил эту практику в навязчивое поведение.



«Молиться нужно с праведным усердием»

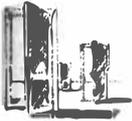
Шерил — молодая женщина, воспитанная в христианской семье, где религия была основой всей семейной жизни. Ее приучили всегда спрашивать себя: «А что бы на моем месте сделал Иисус?» Уже взрослой Шерил по-прежнему произносила перед сном короткую молитву, которую выучила в детстве. Однако, став матерью двух детей, она почему-то решила, что несет ответственность за их души, — и для уверенности в том, что их сон осенен благодатью, она требует, чтобы они перед сном молились с подобающим чувством, сосредоточенностью и усердием. Она молится вместе с ними, внимательно наблюдая за тем, чтобы они не отвлекались и не пропускали части молитвы, — а если замечает такое, заставляет повторить молитву. Теперь этот вечерний ритуал занимает у них целый час — и требуется все больше усилий, чтобы обрести подобающее чувство, все больше ускользающее по мере стараний. Шерил уже готова относиться к молитве проще, но ей кажется, что так она рискует душами своих детей, — а это внушает ей очень серьезную тревогу.

Обратите внимание: Шерил пытается контролировать степень сосредоточенности и вовлеченности в молитву, и возникает ситуация парадоксального усилия: чем отчаяннее она пытается добиться «праведного усердия», тем дальше та цель, к которой она стремится. При этом она абсолютно убеждена, что не имеет права рисковать душами



своих детей, что лишь усиливает ее тревогу и вынуждает во что бы то ни стало преследовать свою цель, постоянно проверяя степень «праведности», — то есть загоняет ее в ловушку самоутешения.

Порой компульсивная набожность достигает той степени, когда весь мир делится на черное и белое («Гитлер я или Иисус?»). Эти жесткие рамки мировосприятия не позволяют уловить массу нюансов и оттенков человеческих взаимоотношений, лишая возможности нормального общения. В таких случаях попытки праведно соблюдать все до единого предписания часто становятся причиной откровенного искажения смысла религиозных практик, что со временем приводит к разрыву связей с церковью.



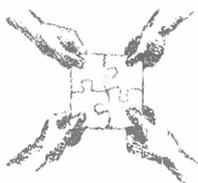
**«Я должен быть уверен,
что точно соблюдаю все правила»**

Джейкоб — молодой человек, причастный небольшому, но очень щепетильному в вопросах религиозных правил сообществу ортодоксальных иудеев. Изучая в старших классах Талмуд (еврейское священное писание), он прочел там, что каждый иудей обязан указывать другому единоверцу на любое нарушение религиозных правил, например, запрета на сплетни. Джейкоб в своем праведном порыве соблюдать это предписание стал впадать в крайность: постоянно прерывать чужие разговоры, критиковать своих родителей, учителей и даже незнакомых людей в публичных местах, если ему случалось заметить малейшее отклонение от должного. Таким образом он быстро растерял друзей и заслужил негодование учителей и сверстников — в результате его даже попросили покинуть школу. Он же продолжал обращаться к разным раввинам с одни-



ми и теми же вопросами и при малейших вариациях в ответах впадал в отчаяние. Это закончилось для него расстройством, решением прервать все светские контакты, чтобы не приходилось никого поправлять, и последующим лечением.

Обратите внимание: в то время как всем вокруг понятно, что значит соблюдать религиозные правила, Джейкобу этого недостаточно. Даже когда он просит совета и поддержки, он не может их принять и критикует. В конечном итоге эта неспособность допустить хоть какую-то гибкость толкований правил приводит его к полной изоляции.

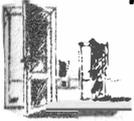


Страх быть плохим человеком

Этот страх еще называют *чрезмерной требовательностью к себе*. Если вы обнаружили, что вам крайне трудно даются сомнения в вопросах моральных ценностей, добродетели и справедливости, наверняка вы страдаете от страха быть плохим. Для этого необязательно быть религиозным — этот страх может ощущаться как обостренная совестливость. В этом случае вас мучает тот факт, что есть много вопросов без точного ответа: например, *как определить меру щедрости, что справедливо, а что нет*, и так далее, — и порой у вас возникает чувство вины и сожаления по поводу самых тривиальных человеческих прегрешений. Если вы неустанно стремитесь всегда поступать правильно или нуждаетесь в непрерывном подтверждении того, что ваши намерения, мысли и эмоции полностью соответствуют вашим ценностям, то велика вероятность, что вы попали в такую ловушку страха быть плохим.



Как это выглядит в жизни



«Сколько нужно отдавать на благотворительность?»

Филиппу уже за шестьдесят, и он всю жизнь усердно работал, чтобы обеспечить семью. Однажды, проходя мимо бездомного, он почувствовал порыв положить немного денег в его шляпу; сначала он вынул из кармана доллар, но, немного подумав, дал бездомному десять долларов — и почувствовал себя очень щедрым. Однако очень скоро его посетила мысль: «А почему я не дал двадцать? Ведь мне это совсем не сложно». Целый вечер Филипп провел в бесплодных размышлениях о том, сколько денег достаточно для милостыни. Есть люди, которые проходят мимо бездомных, не обращая внимания, другие выписывают чеки на благотворительность, но Филипп чересчур проникся идеей своего долга перед бездомными. В одной книге он прочитал, что личное участие в их судьбе важнее, чем милостыня, и вот он провел целый вечер в центре города, общаясь с бедняками, раздавая им бутерброды и одеяла, — под конец он очень устал, но все его существо ликовало. Тем не менее уже наутро его снова обуяли сомнения: «Я ведь мог купить и раздать им подарочные карты магазинов, или даже карты для проезда в метро, или пакеты с мылом, зубной пастой и другими средствами гигиены. А может, поселить кого-то у нас, в свободной комнате?» Теперь почти каждый вечер он отправляется в центр города, чтобы раздавать вещи и тому подобное, а если приходится пропустить хотя бы один день, терзается муками совести и, кто бы что ему ни говорил, не может успокоиться. На данный момент он уже подумывает о том, чтобы обналичить свои пенсионные сбережения и раздать эти деньги.

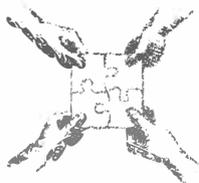


Обратите внимание: Филипп пытается найти точный ответ на важный, но не имеющий четкого ответа вопрос. Он не в состоянии решить, когда он сделал вполне достаточно, — в то время как большинство людей обычно хорошо чувствуют это.



ВЕЧНЫЕ ГАРАНТИИ

Этот тип ловушек подразумевает попытку предсказать неизвестное будущее, создать уверенность в нем на пустом месте, получить невозможные гарантии. В данной категории можно выделить три основных подтипа: *гарантия здоровья, гарантия безопасности, гарантия счастья.*



Гарантия здоровья

Стремление убедиться в своем здоровье вполне нормально, даже в повседневной жизни: все мы периодически проверяем состояние своего тела, уделяя внимание необычным ощущениям. Однако если вы постоянно ищете уверенности в том, что у вас нет какого-то серьезного заболевания — считая какое-то странное ощущение или пятно на теле началом смертельной или очень опасной болезни, если вы регулярно, без указания врача, меряете артериальное давление, пульс или температуру, то вы находитесь в ловушке обеспечения гарантии здоровья.

В эту ловушку загоняют три основных страха: 1) страх того, у вас уже есть какие-то невыявленные проблемы со здоровьем, 2) опасение, что такая проблема появится, если вы не будете достаточно осмотрительны, и 3) представление о том, что некие незначительные дефекты вашего тела или не очень приятные ощущения — вроде асимметрии



лица или нормальных признаков волнения — опасны для здоровья. В первом случае страх приводит к бесконечным «исследованиям» проблемы и чрезмерно частым медосмотрам. Для второго случая, наоборот, характерна стратегия постоянного активного избегания проблемы. И наконец, в третьем случае человек постоянно консультируется с врачами, вызывает «скорую» и обращается к альтернативным методам лечения. Во всех трех описанных ситуациях друзья и члены семьи считают человека ипохондриком и устают развеивать его страхи.

Ниже — несколько примеров того, как люди прочно застревают в подобных ловушках.



«А что если я больна, но никто не может это обнаружить?»

Джули стала беспокоить вероятность того, что курс антибиотиков, которые она принимала, мог повредить ее мозг, поэтому она постоянно проходит «тесты работы мозга» в интернете, пытаясь понять, насколько серьезные повреждения получила. Кроме того, она обратилась за консультацией к своему врачу, который развеял ее сомнения, но полной уверенности так и не обрела. «Он говорил со мной так, как будто я невротик, и он не принимает мою тревогу всерьез», — рассказала она своему психотерапевту. На следующий день, после многочасовых блужданий по интернету в поисках информации о «редких побочных эффектах антибиотиков» и «психоорганическом синдроме», она особенно обеспокоилась «спутанностью» мыслей: ей казалось, что пострадала ее способность к концентрации. Джули нашла невролога, чтобы пройти МРТ, но невролог сказал, что повода для этого нет, и посоветовал принимать валиум. Так, после многих недель попыток са-



моутешения, бесконечных часов в больничных очередях, четырех визитов к врачу, а также многочасовых проверок памяти с помощью интернет-сервисов Джули еще меньше уверена в отсутствии побочных эффектов антибиотиков, чем в самом начале.

Обратите внимание: случай Джули демонстрирует ряд характерных признаков ловушки «гарантия здоровья».

- Постоянное прислушивание к своим ощущениям и возможным симптомам.
- Катастрофические толкования необычных ощущений.
- Неспособность удовлетвориться даже мнением экспертов.
- Непрерывный поиск способов самоутешения.
- Непонимание ограниченности медицинского знания.



Запомните: даже самые лучшие специалисты не дадут вам стопроцентных гарантий. Понимание и принятие ограниченности медицинского знания помогает не попасть в ловушку самоутешения.



«Я постоянно тревожусь за здоровье своей семьи, меня ничто не успокаивает окончательно»

Джону сорок два года, и он испытывает неутолимую потребность быть уверенным в своем здоровье, а также здоровье своей жены и двух детей. «Когда я знаю, что мой сын на приеме у врача, я не могу выносить эту неопределенность: я боюсь, что он может заболеть, все время проверяю его глаза и нос и нет ли опухолей под мышками». Если кто-то в семье заболевает, Джону требуется дополнительное само-



утешение: он истолковывает слова врачей в самом катастрофическом ключе, а затем вынуждает их его разубеждать. Когда результаты обследования печени его жены несколько недель показывали, что не все в порядке, врач сказал, что, возможно, это просто вирус и что надо снова провериться через несколько недель. Джон пришел в такое отчаяние, что каждый день названивал врачу, пока тот наконец не сказал: «Послушайте, это скорее всего вирус. Если результаты обследования через примерно месяц не нормализуются, мы сделаем биопсию, чтобы проверить, нет ли чего более серьезного, но я действительно считаю, что это просто вирус, и вам стоит считать так же». Услышав это, Джон почувствовал, что неизвестность сводит его с ума. На приеме у психотерапевта он жаловался: «Почему нельзя сразу сделать ей биопсию? Почему я должен ждать так долго?»

Обратите внимание: острая потребность Джона знать наверняка — признак того, что он в ловушке. Мысль «возможно, это просто вирус, надо подождать и снова провериться» могла бы стать продуктивным самоутешением — помогла бы ему унять тревогу и спокойно перенести ожидание. А если бы врач согласился сделать преждевременную биопсию, Джон наверняка не поверил бы результатам и придумал новый способ проверки.

Запомните: острая потребность действовать, когда остальные советуют «потерпеть» и «подождать и посмотреть», — показатель нездорового отношения к неизвестности.





«Скажите мне, что я не сойду с ума в самолете!»

Эмме около тридцати лет, и она страшно боится летать на самолетах: не столько того, что самолет разобьется, сколько того, что она сойдет в нем с ума, у нее случится сердечный приступ, удар или она потеряет контроль и откроет дверь во время полета. Впрочем, когда она узнала, что двери в самолетах устроены так, что открыть их просто так невозможно, этот страх снизился, но все прочие остались при ней. Она старалась летать короткими рейсами, убеждая себя, что «час-два, но не больше» она потерпеть сможет, и всегда брала с собой друга, который бы успокаивал ее в пути. Как вариант, она рассматривала полеты в компании животного для эмоциональной поддержки, но в итоге решила, что, если потеряет контроль, может навредить этому животному. Всякий раз, находясь в самолете, она ведет с собой непрерывный разговор, оставляя себе все меньше шансов выбраться из ловушки самоутешения.

Вот так примерно звучит разговор ее внутренних голосов:

Беспокойный Голос:

«Мне кажется, я этого не вынесу! Мое сердце сейчас выпрыгнет из груди — это сердечный приступ?»

Голос Ложного Спокойствия:

«Нет. Помнишь, врач сказал тебе, что с сердцем у тебя все в порядке? Это просто паническая атака, это безопасно.»

Беспокойный Голос:

«Но почему ты так уверен? И ведь это еще не все! Мне кажется, я сойду с ума, я не могу переносить такой стресс! А что, если я решу открыть аварийный выход?»

Голос Ложного Спокойствия:

«Ты не сходишь с ума, ты в полном порядке! Не смей даже думать об этом!»



- Беспокойный Голос:* «Но мои мысли оглушают меня, и они движутся все быстрее, я теряю контроль над собой. О нет! Если я не попытаюсь выйти отсюда, я закричу или ударю кого-нибудь!»
- Голос Ложного Спокойствия:* «Не говори ерунды, ты этого не сделаешь. В конце концов, мы уже почти прилетели.»
- Беспокойный Голос:* «Нет, я не могу это выносить, убей меня, избавь от страданий!»
- Голос Ложного Спокойствия:* «Перестань нести чушь! Успокойся, посмотри кино.»
- Беспокойный Голос:* «Шутишь, что ли? Я не в состоянии смотреть кино, мне хочется на себя руки наложить, мне нужно выйти из самолета прямо сейчас, это невыносимо!»
- Голос Ложного Спокойствия:* «Да мы уже почти на месте, ты не можешь подождать еще несколько минут? Поделай дыхательные упражнения, это должно помочь.»
- Беспокойный Голос:* «А что, если нам придется ждать выхода после посадки?»
- Голос Ложного Спокойствия:* «Ну, это ты уже выдумываешь — на земле ты будешь в безопасности.»
- Беспокойный Голос:* «Вот видишь, меня ничто не успокаивает, говорю же, я схожу с ума!»

Как видите, Голос Ложного Спокойствия опять безуспешно пытается успокоить Беспокойный Голос — но лишь подтверждает его худшие страхи. Теперь представим, что в этой ситуации сказал бы Голос Мудрости.

- Голос Мудрости:* «Ты осознаешь, что попытки бороться со страхом приводят лишь к его усилению? Сколько ни привыкай летать самолетами, если так относиться к полету, от страха не избавиться.»
- Голос Ложного Спокойствия:* «Я просто пытаюсь помочь Беспокойному Голосу пережить полет.»



Голос Мудрости:

«Беспокойный Голос, чем больше тебя убеждают, что ты не сойдешь с ума, не натворишь дел и у тебя не случится сердечный приступ, тем меньше ты в этом уверен. Гораздо лучше смириться с тем фактом, что ты не сможешь выйти из самолета, и прекратить метаться».

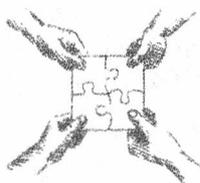
*Беспокойный голос
и Голос Ложного Спокойствия:*

«Это очень, очень сложно».

Голос Мудрости:

«Никто не застрахован от того, чтобы потерять контроль или сойти с ума, утверждать обратное — пустые заверения. Беспокойному Голосу не становится лучше, сколько бы женщина ни летала, потому что приказывать себе успокоиться бесполезно, равно как и пытаться игнорировать свой страх, отвлекаться, дышать глубже и так далее, — “накроет” с новой силой. Нужно смириться с тем неприятным фактом, что никаких гарантий быть не может, и подождать, что будет, — это может показаться ужасно рискованным, но это самый эффективный способ действительно успокоиться».

Обратите внимание: Эмма как будто ничего не делает, когда сидит в самолете и беспокоится о том, что сойдет с ума, но ее напряженный внутренний диалог — в котором она пытается успокоить себя пустыми заверениями и отвлечься от ужасных мыслей и образов — лишь укрепляет хватку ловушки самоутешения.



Гарантия безопасности

Самоутешение за счет избегания всего, что *потенциально* опасно, загоняет вас в ловушку *гарантии безопасности*. Речь может идти о безопасности, вашей или ваших близких; с этим типом



ловушки связано много способов чрезмерной осторожности — но в любом случае людям, попавшим в эту ловушку, очень трудно рисковать.

Как это выглядит в жизни



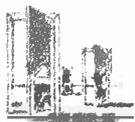
«Я просто пытаюсь обеспечить безопасность своих детей»

Изабелла всегда испытывала страх перед бактериями: она никуда не ходит без аптечки, избегает контакта с людьми, которые кашляют, и смеется, когда ей говорят, что у нее обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), — нет, она просто осторожна. В общественных туалетах она никогда не садится на унитаз, а краны открывает бумажным полотенцем; кроме того, она приучилась ходить по любым ступенькам, не касаясь перил. Проблема обострилась, когда она удочерила двух годовалых близняшек из сиротского приюта в Гватемале; ей рассказали, что первый год их жизни был трудным. Малышки сразу очаровали Изабеллу, и она полностью посвятила себя тому, чтобы следить за их здоровьем и безопасностью: никому не позволяет подойти к ним, не помыв руки, дезинфицирует все, чего они могут коснуться; если же им случится упасть, она сразу моет им руки и меняет одежду. Педиатр объяснил ей, что иммунитет укрепляется посредством контакта с бактериями, но ей невыносима мысль о том, чтобы подвергнуть их такой опасности. В конце концов Изабелле пришлось, по настоянию матери, обратиться к врачу — к тому моменту она уже запрещала дочерям общаться с другими детьми, а о яслях и речи не было. Ей очень тяжело жилось с мыслью, что потенциально опасные микробы везде.



Обратите внимание: вполне понятное стремление Изабеллы защитить своих детей в итоге приводит к их изоляции от мира. Она не готова допустить даже малейшего риска — так ей необходима уверенность в их полной безопасности.

Вот еще один человек, день за днем компульсивно пытающийся защититься от любой опасности, которая ему представляется.

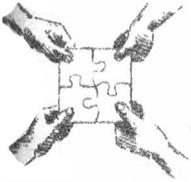


**«Перед сном я должен убедиться,
что могу спокойно спать»**

Вскоре после переезда ДеАндре в новый дом в подвале прорвало сливную трубу, что привело к известным неприятным последствиям, и потребовалась профессиональная чистка. Это происшествие сделало его чрезмерно предусмотрительным в отношении любых потенциальных бедствий, вроде пожара: он установил датчики дыма в каждом помещении, а затем и датчики углекислого газа; ему было беспокойно, пока он не проверит все трубы в подвале, а затем, что все конфорки на плите выключены. Но проблема была в том, что он никогда не был полностью уверен в качестве своей проверки: уже отправившись в постель, он снова вставал и шел вниз все проверить. В какой-то момент ему пришло в голову, что если дверь холодильника останется открытой, то еда в нем испортится и его маленький сын может отравиться, — поэтому плюс ко всему он убеждался и в том, что дверца холодильника плотно закрыта. Так ДеАндре раз за разом поднимался с постели, все проверял, возвращался, и затем все по новой. В конце концов он сообразил, что может снимать свою проверку на видео, а потом в постели просматривать, если что: телефон всегда был рядом, чтобы успокоить его в любой момент.

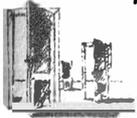


Обратите внимание: все проверки не давали ДеАндре долговременного облегчения — даже наоборот, у него возникали новые поводы для беспокойства: углекислый газ, опасность затопления, утечка газа, испорченная еда. Так один небольшой риск превратился в пугающе огромный.



Гарантия счастья

Ловушка гарантии счастья подстерегает тогда, когда вам нужна полная уверенность в вечной любви, в вечно высокой зарплате, всегда любимой работе и пожизненно преданных друзьях, в прекрасном финансовом будущем и ровном пути к счастью — то есть когда вам необходимо быть «уверенными в будущем».



Как это выглядит в жизни

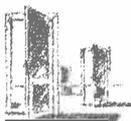
«Я должен быть уверен, что моя дочь успешна в карьере»

Чарльз — успешный бизнесмен, выпускник престижного университета, который многого достиг и в учебе, и в работе. Он стремится к тому, чтобы его дети тоже достигли в жизни многого, поэтому отправил их учиться в престижные частные школы, где они посещают бесчисленные внешкольные занятия, участвуют в спортивных командах, путешествуют и занимаются волонтерством — чтобы улучшить характеристики для поступления в колледж. Он убедил свою старшую дочь подать заявку на поступление в лучший инженерный колледж Лиги Плюща, а потом настаивал на помощи в подготовке — переписывал ее сочинения и вычислял шансы на поступление в различные колледжи, а также ожидаемые через десять лет зарплаты выпускников. По словам дочери, эта «забота» душила и пугала ее, она



чувствовала огромное давление и начала жаловаться на головные боли и расстройство пищеварения. Мать пыталась прекратить бесконечные разговоры о лучших школах и карьерах, но тщетно — правда, Чарли все же согласился на консультацию у семейного психолога, когда врач сказал, что у дочери сильный стресс и ей нужна помощь родителей.

Обратите внимание: попытки Чарльза гарантировать будущий успех в работе и счастье своей дочери лишь испортили их отношения и вызвали у нее огромный стресс и страх — то есть его «благие намерения» делают ее несчастной, но он никак не может принять, что ничье будущее гарантировать невозможно.



«Я должна быть уверена, что меня не уволят»

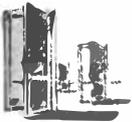
Трейси — тридцатисемилетняя мать двух детей, и последние семь лет она спокойно занималась обучением детей в младших классах, но в этом году Трейси стало казаться, что ее работа в опасности. Однажды, работая с проблемным учеником, она заметила неодобрительный взгляд своей ассистентки. На следующее утро она увидела, как эта ассистентка выходит из кабинета директора, и Трейси пронзила мысль о том, что девушка пожаловалась, — поэтому она решила поговорить с директором, чтобы избавиться от сомнений. Однако по реакции директора ей было трудно понять, была жалоба или нет, и она покинула кабинет с еще большим беспокойством. Близкая подруга и коллега убедила Трейси, что никаких негативных слухов о ее работе не ходит, но мысль о том, что ее могут уволить, уже застряла в голове Трейси. В итоге она даже спросила ту ассистентку, не жаловалась ли она; та отрицала, но



Трейси не поверила ей. Муж сказал, что она ведет себя как ребенок и что надо прекратить думать об этом, что она делает из мухи слона — а ведь Трейси «просто хотела убедиться, что ее не уволят».

Обратите внимание: Трейси приняла свое первоначальное беспокойство по поводу возможной жалобы, как предупреждение о том, что ее могут уволить, — в результате стала искать подтверждений тому, что этого не произойдет, на каждом шагу приобретая все новые сомнения.

Отношения — плодородная почва для сомнений, ведь никто не может точно знать, что происходит в голове и сердце другого человека, и для некоторых неуверенность в своем партнере или друге может быть крайне мучительной. Опасения разрыва, неверности, недопонимания усиливаются по мере того, как человек пытается их унять, и сделать это все сложнее. Давайте посмотрим на примеры того, как люди оказываются в такой ловушке.



«Я должна быть уверена в его верности»

Кейси, сорокапятилетняя женщина, обратилась к психотерапевту по настоянию своего мужа: ему стали невыносимы ее патологическая ревность и недоверие, выражающиеся в постоянных проверках. Он убеждал ее, что ее опасения безосновательны и его никогда не интересовали другие женщины, но она все равно просила показывать ей переписки в телефоне и по почте ежедневно и регулярно спрашивала его о любых контактах с женщинами, даже самых незначительных. Она проверяла его карманы и следила за его взглядом в общественных местах, чтобы убедиться, что он не смотрит ни на какую женщину



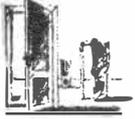
дольше секунды. Она следила за его рабочим расписанием и пристально высматривала в его лице и жестах признаки лжи. Она была вне себя, если он не отвечал на ее сообщение в течение пары минут. Чтобы разрядить ситуацию, муж перестал рассказывать ей обо всех, с кем общался на работе, во избежание ревности и расспросов. В самом разгаре своей розыскной деятельности Кейси призналась терапевту, что в глубине души знает, что муж ей не изменяет, но не может вынести и тени сомнения. В течение нескольких месяцев эта пара занималась с семейным психологом, и неудивительно, что они искали причины ее недоверия и гиперконтроля, а также его выбора такой партнерши в детстве — это было довольно увлекательно, но результатов не принесло.

Обратите внимание: потребность Кейси убедиться в верности мужа усиливается с каждой проверкой: чем больше она получает информации из его телефона и компьютера, тем больше ей нужно новых сведений. Также нужно отметить, что в данном случае проблема не в ревности и недоверии — проблема в неспособности Кейси принять что-либо, кроме абсолютной уверенности, а это недостижимая цель. Так бесконечные проверки лишь углубляют колею, в которой она движется по замкнутому кругу.



Запомните: постоянные проверки с целью убедиться в верности партнера приводят к одержимости сомнениями.

А в следующем примере пойдет речь об отношениях матери и сына.



«Мой сын-подросток зависим от смартфона»

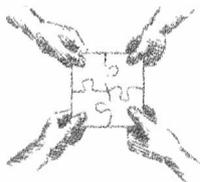
Саймону четырнадцать лет, а сотовый телефон у него с шести — потому что матери было необходимо следить за его местонахождением и иметь возможность в любой момент связаться с ним. В детстве Саймон всегда играл с другими детьми, но в средних классах реальное общение начали заменять социальные сети и сообщения в них: он стал оценивать свою популярность по каждой своей записи, и ему было все труднее ждать реакции на них, и он постоянно проверял, нет ли новых писем или сообщений. Приемлемое время ожидания все сокращалось, и он уже сомневался в том, что ему ответят, прямо в процессе написания сообщения. При этом каждое сообщение или запись на стене друзей он изучал на предмет скрытых смыслов и интонаций — в Инстаграме ему приходилось особенно трудно. Он начал избегать в школе тех друзей, которым он послал сообщение, но не был уверен в смысле их ответа или недоволен его скоростью. Саймон постоянно пропадал в смартфоне, это стало его смыслом жизни и проклятием, он чувствовал себя униженным и находящимся в ловушке.

Обратите внимание: ловушку Саймону приготовила его мать, которая хотела быть с ним на связи в любое время — для *собственной* уверенности в том, что с ним все в порядке. Тем временем Саймон с самого детства приучился полагаться на свой телефон практически во всем, и его «зависимость» от социальных сетей и сообщений была вызвана его потребностью постоянно убеждаться в том, что он популярен.

Настоящие трагедии тоже могут стать причиной попадания в ловушку самоутешения. В следующем примере Беспокойный Голос и Голос Ложного Спокойствия выращивают



на почве болезненного опыта компульсивную потребность быть уверенными в том, что такое не повторится, — и снова Голос Мудрости указывает им путь к свободе.



Внутренние голоса

Вот диалог, который происходит в голове человека, находящегося в ловушке Вечных Гарантий (безопасности, счастья и здоровья):

Беспокойный Голос:

«Я в панике: моя лучшая подруга только что узнала, что ее племянница покончила с собой, приняв большую дозу наркотика. Ей было всего двадцать три, и подруга даже не знала, что у нее какие-то проблемы, она всегда казалась веселой и счастливой. Она написала в предсмертной записке о том, что она всем в тягость».

Голос Ложного Спокойствия:

«Это очень грустно, но повода для паники нет».

Беспокойный Голос:

«Я беспокоюсь за внуков: они тоже кажутся такими веселыми, но кто знает?»

Голос Ложного Спокойствия:

«Им всего пять и семь лет, маленькие дети не принимают наркотиков и не совершают самоубийств, у них все прекрасно».

Беспокойный Голос:

«Но они вырастут, и что, если они начнут принимать наркотики в старших классах, попадут в плохую компанию или у них будет депрессия? Ведь этого нельзя исключить».

Голос Ложного Спокойствия:

«Они воспитываются в нормальных условиях, за ними всегда присматривают, и у взрослых всегда есть возможность вмешаться в случае каких-то проблем».

Беспокойный Голос:

«Нет, ты не понимаешь: моя подруга понятия не имела, что у девушки какие-то проблемы, для них это было как гром среди ясного неба. А что, если у моих внуков тоже будут проблемы, а мы об этом даже не узнаем? Мне нужно что-то сделать, чтобы убедиться, что с ними все будет в порядке».



- Голос Ложного Спокойствия:** «Может, тебе поближе подружиться с ними, тогда они будут все тебе рассказывать?»
- Беспокойный Голос:** «Младший очень стеснительный, а что, если он не будет со мной делиться всем? Мне кажется, я не вынесу, если не буду уверена, что он в порядке».
- Голос Ложного Спокойствия:** «Почему бы тебе не отложить это беспокойство на несколько лет?»
- Беспокойный Голос:** «Но ведь это очень важно: тенденции поведения закладываются в детстве, поэтому уже сейчас нужно что-то делать, чтобы у них никогда не было депрессии, они не интересовались наркотиками или, Боже упаси, не наложили на себя руки».
- Голос Ложного Спокойствия:** «Об этом есть хорошие книги, можно попробовать какие-то профилактические меры — или можешь завести привычку общаться с ними каждый вечер перед сном, говорить им, что любишь, и убеждаться, что у них все нормально».
- Беспокойный Голос:** «Почему мне кажется, что это не сработает и я все равно буду беспокоиться?»
- Голос Мудрости:** «Наверняка крайне трудно даже представить, что у твоих внуков в будущем действительно будут проблемы, но нужно быть честными: в жизни нет никаких гарантий. Страх может вынуждать делать все возможное, чтобы предотвратить непредсказуемые катастрофы, и все равно нельзя быть уверенным в безопасности. Что бы ты ни делала, ты не застрахована от жестоких ударов судьбы. Способность смириться с неизвестностью, даже в самых важных вопросах, — единственный способ перестать поддаваться своим страхам и пытаться получить невозможные гарантии. Просто будь хорошей бабушкой — это все, что ты на самом деле можешь».



ПРОЧЬ СОМНЕНИЯ

В ловушку этого типа заводят попытки точно ответить на вопросы, на которые в принципе не бывает точного ответа. Обычно все начинается с сомнений по поводу внезапной мысли, эмоции или намерения, а также интерпретации телесных ощущений, и, поскольку все это преимущественно происходит внутри, продуктивное самоутешение с помощью реальных фактов практически невозможно, зато появляется плодородная почва для непродуктивного самоутешения. В этой категории ловушек четыре подтипа: *сомнения в сексуальной ориентации и идентичности, сомнения в чистоте помыслов, сомнения в душевном здоровье и сомнения в смысле жизни.*



Сомнения в сексуальной ориентации и идентичности

Может показаться, что каждый взрослый человек знает свою гендерную принадлежность и кто его привлекает сексуально, но на самом деле все сложнее: теперь мы знаем, что как сексуальная идентичность («кем я являюсь»), так и сексуальная ориентация («кто меня привлекает») — состояния сложные, малопонятные, нестабильные, к тому же испытывающие некоторое влияние биологических, социально-психологических и культурных факторов. Также мы знаем, что ни идентичность, ни ориентация не являются собственным выбором человека, и те, чей внутренний и внешний облик и поведение находятся в конфликте, а также те, кто подвергается за это осуждению (со стороны других людей или самих себя), могут сильно страдать от этого. Кроме того, известно, что лишь некоторое количество людей имеет отчетливую ориентацию,



большинство же из нас находится в разных частях спектра. А теперь представьте более подходящую почву для страхов, сомнений и растерянности человека, который хочет знать все наверняка.

Приходилось ли вам замечать странные мысли о своей сексуальности? Испытывать мимолетное неожиданное влечение к кому-то или внезапно подумать о себе что-то, не соответствующее привычному образу себя? Такое происходит с большинством людей, но не оказывает существенного влияния на их жизнь, поскольку такие эпизоды не получают достаточного внимания. Однако для тех, кто склонен заикливаться на тревожных мыслях, любые впечатления, выходящие за рамки привычного опыта, становятся источником сомнений и вынуждают к самоутешению. Внезапная потребность точно знать, что подобные мысли и ощущения ничего не значат, — это приглашение в ловушку «Прочь сомнения», равно как и попытки перестать размышлять над ними.

Эта ловушка существенно отличается от ситуации, когда люди с искренним любопытством исследуют свою сексуальную ориентацию или идентичность, признавая их.

Как это выглядит в жизни

Джимми быстро и прочно застревает в ловушке самоутешения всего из-за одной навязчивой мысли.



«Я ведь не могу быть геем... или могу?»

Джимми пятьдесят два года, он адвокат, у него есть жена и двое детей-подростков, и никогда раньше он не сомневался в своей ориентации. Но вот однажды, находясь по делам в другом городе, он зашел в бар отеля, чтобы расслабиться после длинного рабочего дня. Он устроился за стойкой рядом с привлекательным молодым человеком, и они внезапно разговари-



лись. В какой-то момент Джимми почувствовал порыв взять собеседника за руку, и это его шокировало, чтобы не сказать — привело в панику. Он тут же покинул бар и потом всю ночь мучился мыслями о том, что бы это могло значить. На следующий день он обратил внимание, что отмечает свои реакции на мужчин, присутствовавших на деловой конференции, и вообще стал, как он сам выразился, «одержим» потребностью точно выяснить, не гей ли он, который всю жизнь подавлял свою истинную сущность. Он пытался убедить себя в том, что все произошедшее объясняется его усталостью и пивом и что нужно просто перестать об этом думать, — но вместо этого начал смотреть порно, как гетеро-, так и гомосексуального содержания, пытаясь сравнить свои реакции. Также он стал отслеживать свои впечатления от секса с женой и в результате начал беспокоиться, что плохо удовлетворяет ее. Он нашел сообщество в интернете, где молодые люди обсуждали свою ориентацию, но это не принесло ни облегчения, ни прояснения ситуации. Джимми начал избегать оставаться наедине с мужчинами; раньше он всегда спокойно относился к мужчинам нетрадиционной ориентации, поскольку его двоюродный брат был открытым геем, — и сейчас у него не развилась гомофобия, он просто сходил с ума от неопределенности. В конце концов он начал подумывать о том, чтобы пойти в гей-бар и познакомиться с кем-то, чтобы «разобраться с этим раз и навсегда».

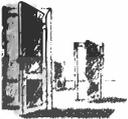


«Я хочу уменьшить грудь — может быть, я трансгендер?»

Шерри — здоровая и физически крепкая двадцативосьмилетняя женщина, работает инженером-механи-



ком. От природы у нее пышные формы, из-за чего ей всегда было трудно найти профессиональную одежду по фигуре, кроме того, ее мучают боли в плечах, поскольку грудь большая и тяжелая, — и вот она решила ее уменьшить. В процессе оценки медицинской необходимости такой операции она проходила и психологическое обследование, и врач спросил ее, не хочется ли ей быть мужчиной и какова ее сексуальная самоидентификация. Она, конечно, ответила, что не хочет и чувствует себя женщиной, однако после собеседования она начала немного сомневаться, не колебалась ли она, отвечая. Потом она стала спрашивать себя, зачем вообще об этом беспокоиться: «Даже если я колебалась, это ведь ничего не значит, так ведь?» Подруга, с которой она обсудила это, напомнила ей, что у нее мужская профессия, что мужчин у нее было мало и платья она не носит, — так что, может быть, есть почва для сомнений? Это повергло Шерри в такое смятение, что от беспокойства она стала плохо спать и в конце концов отменила операцию. Тот факт, что раньше ей даже в голову не могло прийти, что она трансгендер, ее не успокаивал — ведь кто знает, вдруг именно поэтому она хочет уменьшить грудь?



«А что если мне на самом деле нравятся женщины?»

Сюзанна — незамужняя двадцативосьмилетняя женщина. Однажды при просмотре романтического фильма она внезапно — и не без испуга — поняла, что ей чересчур нравится главная героиня. «А вдруг меня привлекают женщины?» — подумала она. На тот момент у нее были очень серьезные отношения с молодым человеком, и они собирались жить вместе. Сю-



занна запаниковала: не то чтобы она считала, что лесбиянкой быть ужасно, скорее ее пугала мысль о том, что она совсем себя не знает и что, если однажды можно совершенно внезапно осознать свою гомосексуальность, то о чем еще она может даже не подозревать? В попытке как можно скорее обрести уверенность в своей ориентации она читала истории женщин, которые осознали себя лесбиянками, звонила на горячие линии психологических служб, отмечала, насколько возбуждается при контакте со своим мужчиной и когда думает о женщинах. Она находилась «в постоянной панике», по ее собственному выражению, и была не в состоянии смириться с малейшей неопределенностью.

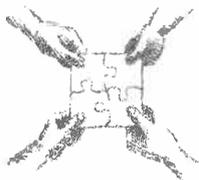
Обратите внимание: все начинается с какой-нибудь необычной, пугающей, даже шокирующей мысли, которая почему-то кажется крайне значимой. Она может быть вызвана, например, внезапной эмоциональной или физической тягой к человеку, к которому вы раньше ничего такого не чувствовали, — и вот вам уже кажется, что «может быть, мне будет лучше в другом гендере». Заметив такую мысль, ее уже трудно прогнать или отпустить, и человек начинает лихорадочно искать полной определенности.

Беспокойный Голос и Голос Ложного Спокойствия могут превратить буквально любое обстоятельство в почву для сомнений, требующих разрешения. Выбраться из ловушки, как всегда, помогает Голос Мудрости.

Вот диалог внутренних голосов владельца гей-бара, который всю жизнь боролся за права меньшинств и в прошлом году заключил брак со своим партнером после двадцати семи лет совместной жизни.



- Беспокойный Голос:* «Я все думаю о том, что меня, кажется, потянуло к ЛиЭнн вчера вечером: мне было так хорошо с ней, так спокойно, у нас был такой интимный разговор, что в какой-то момент мне захотелось взять ее за руку и утешить, сказать, что Мариико никогда ее не бросит».
- Голос Ложного Спокойствия:* «Ну, это же естественно, и вовсе не значит, что тебя к ней тянет».
- Беспокойный Голос:* «Откуда ты знаешь? Я действительно хотел до нее дотронуться».
- Голос Ложного Спокойствия:* «Это было мимолетное желание, вот увидишь, в следующий раз ты ничего к ней не почувствуешь».
- Беспокойный Голос:* «Нет, ты не понимаешь! Я теперь все время ее вспоминаю и переживаю, вдруг меня все же привлекают женщины — для Гарри это было бы страшным ударом».
- Голос Ложного Спокойствия:* «Он никогда не узнает, а ты не будешь ему изменять, как и все эти двадцать семь лет».
- Беспокойный Голос:* «Но я постоянно представляю себя в постели с ней и проверяю свою реакцию — кажется, меня это возбуждает. Это же просто катастрофа: меня беспокоит не столько то, что я думаю об измене, сколько то, что я много лет не знал о таких своих наклонностях, и то, что это ужасно несправедливо по отношению к Гарри».
- Голос Ложного Спокойствия:* «Ему не будет больно, если ты ничего не скажешь. Постарайся думать о том, как сильно его любишь, а мысли о ЛиЭнн прогоняй подальше».
- Беспокойный Голос:* «Не получится, я уже одержим ею, и мне так страшно!»
- Голос Мудрости:* «Эй, парни! Неожиданные мысли по поводу своей сексуальности приходят каждому, и они быстро уходят, если не принимать их всерьез и не пытаться подтвердить или опровергнуть. Но если их прогонять, они будут возвращаться снова и снова, и тогда покажется, что их нельзя игнорировать. Будьте проще! Разговор с ЛиЭнн был просто душевным, а все остальное — это чрезмерное муссирование момента близости. Перестаньте бороться с пугающими мыслями, в этом нет необходимости — скорее всего, они исчезнут, если просто оставить их в покое».



Сомнения в чистоте помыслов

Ловушки этого типа связаны с потребностью быть уверенным в чистоте своих побуждений и намерений — что противоречит реальности, в которой каждый человек одновременно имеет противоречивые чувства, желания и мысли. Люди, попадающие в подобные ловушки, постоянно анализируют и проигрывают ситуации, мысли и эмоции в стремлении убедиться, что они действительно хорошие люди.



«Я не та, кем кажусь»

Рита — которую, по иронии судьбы, назвали в честь святой Риты Кашийской, помогающей в безнадежных ситуациях, — всегда представляла окружающим спокойной, доброй, задумчивой женщиной. Она любила делать всем маленькие подарки, навещала больных и ни разу даже голос ни на кого не повысила, не то что обидела — даже тех, с кем была в корне не согласна. Рита испытала несколько серьезных проблем со здоровьем, никому не жалуясь, — и была любимицей врачей в больнице. Однако ее постоянно мучили сомнения в себе, поскольку она часто ловила себя на том, что чувствует раздражение, гнев, ревность и даже неприемлемые влечения, — и, тем не менее, позволяла другим считать себя хорошим человеком. Она повторяла себе, что все ее тайные переживания нормальны, но и сама в это не верила и даже однажды сказала своему врачу, что никто на самом деле не знает ее, а если бы узнал, был бы в ужасе, потому что она не тот человек, за которого себя выдает. Она сомневалась даже в том, что заслуживает внимания своего психотерапевта, раз она такая «самозванка».



Обратите внимание: нежелание мириться с какой-либо двойственностью собственной природы вынуждало Риту чувствовать вину за совершенно нормальные эмоции и мысли. Внешне действуя в согласии с собственными ценностями, Рита казнила себя за те мысли и переживания, которые не полностью соответствовали ее недостижимым идеалам, и покаяние, как и самоуговоры, не помогли ей почувствовать себя лучше. Одобрение окружающих тоже действовало недолго — а на самом деле лишь усиливало ее ощущение того, что она всем лжет и живет не своей жизнью. Ее внутренний диалог был исполнен такой безжалостной самокритики, что она не могла получать удовольствие от добрых дел.

А вот еще один пример навязчивых мыслей о чистоте помыслов.



«Не может быть, чтобы мне нравился мой начальник!»

Мэри Элис наконец нашла работу мечты, и все шло прекрасно: ей очень нравилось общаться с клиентами, она преуспевала в продажах и зарабатывала достойную зарплату. Однажды утром, одеваясь, она поймала себя на мысли о том, оценит ли ее наряд начальник, — и у нее случилось тревожное озарение: «А что, если он мне нравится как мужчина?» Внутри похолодело, но Мэри быстро убедила себя, что это не так и что ее нынешний бойфренд намного привлекательнее, — однако на всякий случай оделась более «невзрачно». Несколько дней спустя она заметила, что призывно улыбается своему боссу, рассказывая ему о клиенте, и подумала: «А почему я так улыбаюсь? Я флиртую с ним? Это было бы ужасно». Впрочем, ей снова удалось убедить себя, что



все это глупости, нет никакого флирта, однако перед уходом домой в тот же день она почувствовала потребность «свериться» с ним, просто посмотреть, не смущен ли он. Казалось, что нет, и Мэри, успокоившись, уехала. На следующий день ей было уже трудно находиться с ним в одном помещении и даже смотреть на него: она беспокоилась, как бы он не подумал, что она на него уставилась. В конце концов Мэри даже призналась своему молодому человеку, что ее одолевают какие-то нелепые мысли о начальнике, но это тоже не помогло — сомнения лишь усилились, и она начала подумывать о том, чтобы сменить работу.

Обратите внимание: все эти «рациональные доводы», которыми Мэри Элис успокаивала себя, ни разу не помогли — поскольку это было по сути своей непродуктивное самоутешение, пустые заверения, которые она хотела тайно получить от начальника и открыто — от своего бойфренда. Она жаждала стопроцентной уверенности в том, что не испытывает никакого влечения к начальнику, и, конечно, оказалась в ловушке.



Сомнения в душевном здоровье

Некоторым людям, склонным к навязчивым мыслям, свойственно уделять повышенное внимание тому, как функционирует их сознание: они с тревогой замечают любые изменения в качестве концентрации или памяти, часто подвергают их тестированию и неусыпно следят за собой на предмет признаков депрессии, психоза, душевных расстройств или слабоумия — что приводит к компульсивным стараниям удостовериться в отсутствии подобных проблем, как острых, так и медленно прогрессирующих. Все эти самопроверки неизбежно



выявляют самые обычные сбои в психической и умственной деятельности, вызывая все новые сомнения и требуя нового самоутешения.

Как это выглядит в жизни



«Я должна выявить и начать лечить слабоумие до того, как оно станет очевидным другим»

Дорис пятьдесят шесть лет, она преподает психологию в колледже. После начала менопаузы она стала замечать периодические сбои в памяти, особенно в связи с именами людей и датами. Она шутила, что «старость не радость», а друзья убеждали ее, что с ними тоже такое случается и тревожиться не о чем, но Дорис продолжала беспокоиться о состоянии своей памяти и о возможности ранней болезни Альцгеймера. Она ночи напролет изучала симптомы слабоумия: читала статьи в журналах, медицинскую литературу, воспоминания детей пациентов с деменцией и даже беллетристику, смотрела фильмы по этой теме — пытаясь вооружиться знаниями, чтобы сразу заметить симптомы болезни. Также Дорис упростила своего личного врача выписать ей лекарство от болезни Альцгеймера, как только она попросит — до того, как снижение умственных способностей проявится объективно. Все это привело к повышенной бдительности во всем, что касается памяти: она проверяла и перепроверяла любую свою работу, впадала в отчаяние, обнаружив, что забыла записать сумму, на которую выписала чек, и регулярно тестировала свою память, повторяя список мировых столиц и запоминая ряды цифр.

Обратите внимание: чем чаще Дорис проверяла память, тем больше убеждалась, что с ней что-то не так. Для



тревоги часто есть какое-то истинное основание — мало-значимое, как, например, некоторые когнитивные изменения после менопаузы, но раздуваемое Беспокойным Голосом до масштабов катастрофы и загоняющее человека в ловушку самоутешения.



«Откуда мне знать, что я не схожу с ума?»

Юсефу всего за двадцать, он проводит много времени в одиночестве, играя в онлайн-игры, и курит марихуану. Его мать очень озабочена этой ситуацией и поставила ему ультиматум: чтобы продолжать жить в ее доме, он должен обратиться к психотерапевту. Он говорит, что ищет работу через интернет, но из дома почти не выходит — и его мать не знает истинной причины того, почему он избегает внешнего мира, а вот терапевту парень сразу признался: он боится, что у него шизофрения. Всякий раз, когда его совершенно мимолетно посещает странная мысль или необычное ощущение, он думает: «Вот оно», и начинает мысленно проверять себя: произносит свое имя, текущую дату и свой адрес. Также он постоянно выискивает у себя признаки психопатии и галлюцинаций, и, если в ходе проверок ничего такого не обнаружено, он заключает, что не потерял связь с реальностью, и ощущает некоторое облегчение. Юсеф говорит, что считает себя наркоманом и что «травка» — единственное, что помогает ему справиться со страхом сойти с ума. С другой стороны, его беспокоит, что марихуана может способствовать психозу. Когда психотерапевт убеждает его, что никаких признаков шизофрении нет, Юсефа это как будто немного успокаивает, но он тут же возражает: «Вы меня не знаете и не можете сказать точно».



Обратите внимание: неспособность Юсефа начать жить самостоятельно связана с его страхом шизофрении, но все его проверки собственного душевного здоровья — это типичное непродуктивное самоутешение.



Сомнения в смысле жизни

Этот подтип ловушки характеризуется потребностью уничтожить все сомнения в существовании Бога, смысле жизни и других философских вопросах, вроде истинной природы реальности и загробной жизни. Порой люди осознают, что не могут ответить на какой-либо метафизический вопрос и что тревожные сомнения по его поводу бессмысленны, — но эта тема вдруг приобретает особую, глубокую значимость. Какая-нибудь навязчивая мысль, случайный вопрос, заданный кем-то, или даже просмотр популярного кинофильма о природе реальности, вроде *«Матрицы»* или *«Экзорциста»*, способны вызвать тревогу и сомнения, провоцируя острую потребность точно выяснить, как устроен мир и зачем мы в него приходим.



«Как доказать, что мир объективно реален?»

Джеффри, двадцатисемилетний выпускник философского факультета, попал в больницу в состоянии крайнего перевозбуждения. Он работал над статьей, призванной доказать, что наше ощущение объективной реальности иллюзорно, и много читал по этой теме, которая его очень увлекала. Однако однажды его пронзила мысль: «Если все есть иллюзия, что мешает мне вести себя плохо? И почему остальные тоже соблюдают правила поведения?» На этот вопрос он ответить не смог и стал бояться, что совершит что-нибудь с ужасными последствиями: например, прыгнет с кры-



ши или задушит своего кота, пытаясь доказать логичность своей предпосылки. Он понял, что должен убедить себя, что мир существует объективно, иначе он наверняка умрет, и непрерывно вел долгие дискуссии сам с собой и с коллегами, мучая их своим тревожным вопросом. Близким Джеффри уже стало казаться, что он сходит с ума, но психиатр правильно выявил у него ОКР, вызванное попытками точно ответить на вопрос, не имеющий ответа.

Обратите внимание: этот вид ловушки самоутешения легко может показаться размышлениями по поводу важного религиозного, философского или интеллектуально-го вопроса. Однако попытка найти точный ответ там, где это невозможно, лишь усиливает беспокойство и надежно удерживает человека в ловушке. Определить ловушку можно лишь по тому, какие ощущения она вызывает и какие действия провоцирует, а само содержание размышлений может быть любым. Непрерывные отчаянные споры с самим собой лишь ухудшали состояние Джеффри: его «работа» никуда не продвигалась и не доставляла удовольствия, какое бывает при исследовании интересного вопроса, — поскольку он срочно искал избавления от тяжких сомнений, снова и снова прибегая к непродуктивному самоутешению, замаскированному под логические рассуждения.



**«Я должна быть уверена,
что жизнь имеет смысл»**

Мать Линды находилась на последней стадии деменции и при смерти; на протяжении последних двух лет Линда ухаживала за ней дома, наблюдая за тем, как ее память и личность постепенно деградируют. Когда-то мать Линды была всеми любимым педиатром,



но теперь о ней как будто все забыли: несколько месяцев никто не звонил и не навещал ее. Линда начала размышлять, есть ли вообще в жизни смысл. Ее семья не была религиозной, и никто из них не верил в жизнь после смерти, и Линда в своих размышлениях остановилась на том, что смысл жизни в том, чтобы давать и получать любовь, создавая хорошие воспоминания. Однако в какой-то момент ей остро захотелось верить во что-то большее, и это стало сводить ее с ума: она не могла выносить мысль о том, что все бессмысленно, но, как бы она ни пыталась убедить себя в чем-то другом, у нее не получалось. Она даже вступила в сообщество людей, которые пытались смириться с тем, что на вопрос о смысле жизни ответить нельзя, а также посещала встречи, на которых обсуждалась тема реинкарнации, прошлых жизней и другие метафизические вопросы. Однако всякий раз, прислушиваясь к собственным мыслям, она слышала лишь: «Я не верю».

Обратите внимание: ощущение предстоящей утраты усугублялось поиском безусловной веры во что-нибудь, хотя еще недавно Линду вполне устраивало отсутствие знаний о смысле жизни.

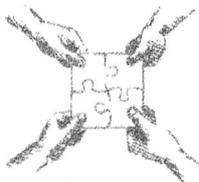
НЕ ПОДВЕДИ



Ловушки этого типа также связаны с потребностью знать наверняка, что вы ничего не испортили, не наделали ошибок и выполнили все, что требовалось. Чаще всего в подобную ловушку можно попасть на работе или в отношениях, во всех ситуациях, где оценивается качество вашей работы, а неверный выбор



может привести к издержкам и сожалениям. Подтипы этой категории таковы: *стремление быть безупречным, необходимость верного решения, стремление быть идеальным родителем.*



Стремление быть безупречным

Работа очень много значит в жизни каждого из нас, и легко понять, почему люди так часто испытывают стресс по поводу рабочих вопросов.

Переживать из-за ошибок, сделанных в прошлом, за будущие проекты и оценку своего труда вполне нормально, но, если ваши тревоги снова и снова вынуждают вас искать самоутешения в бесконечных проверках, вы оказываетесь в ловушке. Давайте посмотрим на несколько примеров таких ситуаций.

Как это выглядит в жизни



«Я постоянно проверяю свою работу: все должно быть сделано по возможности идеально»

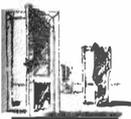
Джейн — менеджер среднего звена в компании, работающей в области высоких технологий, замужем, детей нет. Она всегда уделяла много времени работе — настолько много, что ее мужа это стало расстраивать. Джейн говорит, что просто любит, чтобы все было сделано хорошо; она работает медленно, потому что проверяет все дважды, даже если сама признает, что «практически уверена» в качестве своей работы. «Я хочу все сделать по возможности идеально и постоянно перепроверяю себя: никогда не знаешь, где проскочит ошибка». Усилия Джейн были вознаграждены повышением, и это увеличило ее нагрузку — вместе с беспокойством за качество работы,



уверенность в котором стала убывать. Джейн решила проводить больше времени на работе и побольше брать на дом, в результате чего стала плохо спать, и им с мужем пришлось отменить давно запланированное путешествие. Муж был настолько недоволен этим, что начал говорить о расставании, «пока мы не завели детей и не приняли других серьезных решений». Это напугало Джейн — в дополнение к страхам, связанным с работой; она стала работать хуже, и начальник уже намекал ей на увольнение.

Обратите внимание: Джейн поставила перед собой значимую цель: «сделать все по возможности идеально» — что, безусловно, недостижимо, и это намерение вышло ей боком. Так попытки следить за качеством работы способны это качество ухудшить.

Отношения с другими людьми — друзьями, родственниками, супругами и даже незнакомцами — эмоционально заряжены и очень важны для большинства из нас. Все мы надеемся произвести хорошее впечатление, переживаем из-за промахов и стараемся наладить отношения с теми, кто нам дорог. Однако порой нормальное желание хорошо выглядеть в глазах других людей превращается в болезненный перфекционизм, в попытку устранить все сомнения в идеальности своего поведения или образа для окружающих — так мы оказываемся в ловушке стремления быть безупречными.



«Я недостаточно хорош для свиданий»

Доминик — тридцатисемилетний холостяк, без детей. Он первым в своей семье окончил колледж и работает бухгалтером в небольшой фирме. Доминику невыноси-



ма мысль о неловкости, смущении или каких-то неудачах в общении, он очень требователен к себе и потому практически избегает реального общения, предпочитая интернет, — но даже там он чрезмерно серьезно относится ко всему, что пишет. Ему бы хотелось начать встречаться с девушками, но он не только не может решиться на это, но и не может успокоиться по поводу своего профиля на сайте знакомств — постоянно обновляет там информацию, «набравшись опыта» при просмотре чужих страниц. В тот единственный раз, когда Доминик договорился о встрече, он потратил слишком много времени, выбирая, что надеть, — и так опоздал, что девушка ушла, не дождавшись его. Он пишет сценарии свиданий, репетирует перед зеркалом, но никогда не бывает достаточно уверен в себе для того, чтобы на самом деле с кем-то познакомиться. Его коллега говорит, что он «завидный жених», и старается его приободрить, но Беспокойный Голос убеждает Доминика, что риск унижения слишком велик, оно того не стоит.

Обратите внимание: Доминик пытается успокоить себя, планируя и анализируя каждый свой шаг, чтобы быть готовым к безупречному выходу в свет, — но это словно парализует его.

Беспокойный Голос и Голос Ложного Спокойствия способны превратить самые тривиальные решения в чрезвычайно значимые: например, такая простая задача, как сделать замечание няне, отягощается сомнениями и страхом неприятных последствий. Давайте посмотрим, как внутренние голоса загоняют человека в ловушку стремления к безупречности.

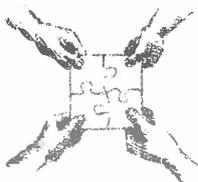


- Беспокойный Голос:* «Что мне делать? Я полностью завишу от своей няни: вот я просила ее не давать детям шоколад, а потом обнаружила в мусорном ведре обертку от плитки. Последний раз, когда я сделала ей замечание, она чуть не уволилась».
- Голос Ложного Спокойствия:* «Может, это она сама ела шоколад, а не давала детям, лучше ничего ей не говорить. А откуда ты вообще знаешь, что она хотела уволиться?»
- Беспокойный Голос:* «Она была какой-то мрачной на следующий день. Помнишь, у нас был напряженный разговор из-за того случая с ванной?»
- Голос Ложного Спокойствия:* «Но она ведь ничего не сказала тогда — может, не так уж она и обиделась?»
- Беспокойный Голос:* «Думаешь, мне стоит извиниться?»
- Голос Ложного Спокойствия:* «Ты уже сделала это, дважды. Она сказала "нет проблем" и начала мыть ванну. Думаю, ничего страшного не будет, если ты спросишь про шоколад».
- Беспокойный Голос:* «Ни за что! Я знаю, что она из вежливости не скажет правду и опять затаит обиду. Не умею я общаться с людьми».
- Голос Ложного Спокойствия:* «Почему бы тебе тогда не написать все на бумаге, запомнить, а потом поговорить с ней. Она ведь хорошая девушки, и дети ее любят».
- Беспокойный Голос:* «Да, без нее мне никуда... Пожалуй, лучше ничего не буду говорить».
- Голос Ложного Спокойствия:* «Может, повысишь ей зарплату, а потом очень аккуратно сделаешь свое замечание?»
- Беспокойный Голос:* «Ну вот, я опять всю ночь буду думать, как с этим быть».

Обратите внимание: даже такое будничное событие может стать источником нестерпимой тревоги, поскольку невозможно знать, будет ли исход событий благоприят-



ным. Любой план, предложенный Голосом Ложного Спокойствия, недостаточно хорош, поскольку никто не может быть уверен, не захочет ли няня уволиться. Необходим Голос Мудрости, чтобы понять, что в отношениях нужно идти на некоторый риск, будучи готовыми к тому, что любой разговор может принять неожиданный оборот, — это единственный выход из ловушки.



Необходимость верного решения

Для этого типа ловушки характерны неутомимые поиски информации, планирование, сбор мнений — по самым разным поводам, от мелкой покупки и выбора маршрута до крупных приобретений (машина, дом) и выбора партнера. Это называется также *децидофобией* (страхом принимать решения).

Как это выглядит в жизни

Акира настолько застрял в своей ловушке, что уже вообще не может двигаться.



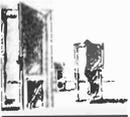
«Я ничего не могу сделать сам»

Акире тридцать восемь лет, он работает в сфере продаж и, хотя прилично зарабатывает на жизнь, все же не считает себя успешным человеком. Всякий раз, когда ему нужно сделать что-то самостоятельно, он застывает от страха, боясь сказать или сделать что-то не то, совершить ошибку, которая будет ему дорого стоить. Он не в состоянии думать и действовать и обращается к другим за подтверждением того, что он все делает правильно: на каждом шагу спрашивает мнения начальника и коллег, которые уже устали от его



постоянных сомнений в себе. При этом он регулярно посещает обучающие курсы по своей профессии, но и это не повышает его уверенности в своих инициативах. Он боится поспорить с коллегами, у которых постоянно ищет подтверждения качеству своей работы, поэтому готов уступить им перспективных клиентов; кроме того, поскольку он не может ничего делать без обратной связи, он даже прекратил звонить клиентам и полностью перешел на электронную почту, социальные сети и партнерские программы.

Обратите внимание: Акира думает, что его проблема в недостатке уверенности, но на самом деле ему мешает неспособность переносить неопределенность. Бесконечные проверки с целью избежать стресса оказываются очень ему невыгодны.



«Я ведь правильно сделала, что порвала с ним, правда?»

Шаника активно пользуется социальной сетью «Фейсбук», поддерживая связь с семьей, старыми друзьями и бывшими коллегами по работе, — однако совсем недавно возможности этой сети создали ей неожиданную проблему. Три года назад она рассталась со своим молодым человеком, потому что он плохо с ней обращался, слишком много пил и не хотел заводить детей, что для нее было важной целью в жизни. Расставшись, она удалила его из друзей вместе со всеми сообщениями и контактами. Тогда она была уверена, что поступила правильно, и радовалась возможности новой жизни, но вот однажды вечером ей захотелось найти его в сети, просто из любопытства, — и вскоре она увидела его фото в обнимку с красивой женщиной с ребенком



на руках. Шаника очень расстроилась, но стала искать информацию об этой женщине, чтобы побольше о ней узнать. Она стала буквально одержима этим: часами читала все, что удавалось найти, — и все сильнее становились ее сомнения в правильности решения о расставании. Она не могла перестать думать о своем бывшем: вдруг она сделала ужасную ошибку? Достаточно ли было оснований для разрыва? Теперь ей нужны были убедительные доказательства того, что она была права, кроме того, ей стыдно следить за той женщиной, и она не раз пыталась этого не делать, но это так легко, что трудно отказаться «взглянуть одним глазком».

Обратите внимание: Шаника не может преодолеть искушение поискать новую информацию о своем бывшем, несмотря на то что все находки ее расстраивают, — ничего не знать для нее тяжелей, чем знать что-то неприятное. Она пытается точно выяснить, не допустила ли ошибку, чтобы уже наконец успокоиться, — и, конечно, это провоцирует все новую поисковую активность.

Иногда необходимость принять правильное решение приводит к неспособности «просто сделать» вполне естественные, обыденные вещи.



«Я хочу подарить своим внукам самое лучшее»

Кэнди семьдесят один год, она обожает своих внуков и хочет быть уверена, что они получают самые лучшие подарки. Однажды она отправилась за рождественскими открытками в очень дорогой магазин открыток на Манхэттене, но так ничего и не выбрала: там было много хороших вариантов, но не было «идеального». Проведя там целый час попусту, Кэнди решила зай-



ти в магазин поменьше, чтобы обилие ассортимента не сбивало с толку. Там за ней по пятам ходила продавщица, отчего Кэнди несколько нервничала, и, просмотрев десятка четыре открыток, она под предлогом того, что истекает срок парковки, сбежала из магазина. В итоге она вообще не купила открыток на Рождество, но убедила себя в том, что компенсирует это «идеальными подарками». И подобное происходит с Кэнди всю ее жизнь: у нее всегда проблемы с принятием решений. Когда выросшие дети приезжали к ней, они спали на диванах, поскольку она так и не смогла выбрать матрасы для их спален; то же происходит и с выбором, что надеть, — в результате чего она хронически опаздывает на все встречи и мероприятия. Родные, с одной стороны, относятся к этому снисходительно, но, с другой стороны, не могут не раздражаться ее нерешительностью.

Обратите внимание: потребность Кэнди сделать идеальный выбор приводит ее к отказу от выбора — и часто ее любимые внуки не получали в подарок вообще ничего, потому что она не смогла найти «самое лучшее».



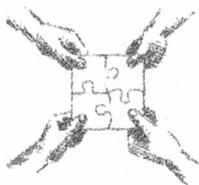
«Я хочу выйти замуж за этого мужчину, но я просто не могу»

Жаклин была обручена со Стэном восемь лет. Они жили вместе, но она все равно сохраняла свою квартиру, где бывала крайне редко. Стэн уговаривал ее продать квартиру, но Жаклин не могла решиться. При этом ей было уже тридцать шесть, и они оба хотели детей, но Стэн все не мог договориться с ней о дате свадьбы: она то соглашалась наконец выйти замуж, потом ее мучили сомнения, она отменяла свое решение и плакала це-



лыми днями. Она считала, что замуж надо выходить навсегда, поэтому нужно быть абсолютно уверенной, что это решение никогда не принесет сожалений и что никого лучше она не найдет. Всякий раз, когда она чувствовала намек на влечение к кому-то другому — даже если речь шла о персонаже из телешоу, — она начинала мысленно сравнивать Стэна и этого мужчину. Любое ее раздражение в его сторону как будто обесценивало все его положительные качества. Она часто советовалась с матерью и лучшей подругой, как ей поступить, но их поддержка не помогала. Жаклин сознавала, что у нее уже «тикают часики», но попытки все проанализировать и оценить не приближали ее к решению. Иногда ей казалось, что она вообще никогда не сможет решиться на свадьбу, и это она считала доказательством того, что Стэн не тот мужчина, который ей нужен, и мучила себя (а порой и его) мыслями о том, чтобы расстаться и поискать кого-то еще.

Обратите внимание: никакой анализ, никакие оценки за и против, сравнения и сбор мнений не предоставляли Жаклин убедительных доказательств того, что Стэн — тот единственный мужчина, за которого она должна выйти замуж. Чтобы это вообще когда-нибудь произошло, нужна способность смириться с сомнениями и довериться своему решению.

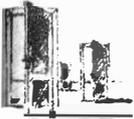


Стремление быть идеальным родителем

Стремление быть хорошим родителем, на первый взгляд, — совершенно естественное намерение для большинства людей. Однако родители, неспособные переносить неопределенность, испытывают большие



трудности с воспитанием и защитой своих детей, поскольку все пытаются сделать идеально. Находясь в этой ловушке, человек хочет быть уверен, что его дети надежно защищены от болезней, разочарований, несправедливости, неправильного выбора и других неприятностей. Также для родителей, находящихся в этой ловушке, характерно стремиться к уверенности в будущем своих детей, и таким образом они попадают и в ловушку вечных гарантий. В самых тяжелых случаях такая чрезмерная родительская опека провоцирует конфликты с детьми, с одной стороны, а с другой — препятствует развитию у них нормальной стрессоустойчивости.



**«Мой долг — сделать так,
чтобы все прошло идеально»**

Клэр пятьдесят три года, и она всю жизнь посвятила трем своим детям, которые теперь уже выросли и встали на ноги. Клэр всегда старалась быть идеальной мамой: у ее детей были лучшие учителя, она сама всегда возила своих отпрысков, потому что считала школьные автобусы небезопасными. Иногда ей приходилось ехать довольно далеко, когда футбольная команда ее сына играла в другом городе. Она была типичной «футбольной мамой». Когда модели спортивной обуви, которые предпочитали ее дети, снимались с производства, она покупала по три пары каждому ребенку, несмотря на их возражения. Каждый день она делала с ними домашнюю работу, а иногда и за них. У каждого ребенка с десяти лет был сотовый телефон, и они должны были регулярно отписываться маме, как у них дела. Чем взрослее и независимее становились дети, тем больше Клэр за них беспокоилась и кружила над ними. Когда у одной из дочерей, жившей отдельно неподалеку, возникла проблема с тем, чтобы вовремя встать утром,



Клэр будила ее, по телефону или лично. Она до сих пор часами размышляет о том, как бы еще защитить детей от проблем, — невзирая на то, что они уже раздражаются от ее навязчивости: старшая дочь реагирует откровенно враждебно, младшая же призналась Клэр, что постоянная опека усиливает ее собственную тревогу. В конце концов Клэр обратилась к психотерапевту, поскольку, по ее словам, не могла выносить «постоянно-го беспокойства и ощущения, что каждую секунду может случиться что-то непоправимое — и что я должна предотвратить это».

Обратите внимание: как бы упорно Клэр ни пыталась обеспечить счастье и безопасность своих детей, у нее всегда возникают какие-то новые поводы для тревоги, и покой ей только снится. Она чувствует свою ответственность за предотвращение любых рисков — что совершенно невозможно.

В следующей истории отец настолько злоупотребил техническими новшествами для контроля за жизнью своих детей, что в конце концов испортил с ними отношения.



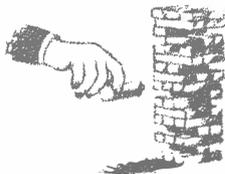
**«Я стараюсь защитить своих детей,
но они мне не позволяют это сделать»**

Сэму сорок восемь лет, он работает в области информационных технологий и воспитывает двух подростков. Их мать работает медсестрой, ее сутками не бывает дома, поэтому Сэм привык заниматься с детьми: он возит их на разные занятия, проверяет домашнюю работу и часто готовит ужин. Он всегда чувствовал близость с ними, гордился их учебными и спортивными успехами. Теперь, когда дети подросли и ста-



ли более независимыми, он переносит это с большим трудом. Ему кажется, что жена слишком легкомысленно относится ко всем опасностям, что могут подстерегать детей в современном мире; она же считает его параноиком, помешанным на идее контролировать их жизнь: он установил родительскую защиту в телевизоре, компьютерах и телефонах, а также начал отслеживать местоположение детей с помощью GPS; но этого было недостаточно: если дети сообщали, что были в кино, он требовал пересказать ему сюжет фильма, чтобы точно знать, что они там; он звонит преподавателям, чтобы убедиться, что дети посетили занятия. Они же чувствуют, что он им шагу не дает ступить, а кроме того, не доверяет им, и им неловко перед сверстниками и учителями — поэтому со временем они начали «забывать» телефоны в машине, запрещенные отцом веб-сайты посещают на компьютерах друзей, а от расспросов уклоняются. Его дочь на прошлой неделе сбежала из дома, чтобы увидеться с мальчиком, которого Сэм не одобрил бы, а сын проник по поддельным документам в бар. Мать в курсе некоторых таких историй и готова поддержать детей в их стремлении к самостоятельности, но опасается еще более острых семейных конфликтов.

Обратите внимание: потребность Сэма полностью защитить своих детей и неспособность выносить даже тень сомнения в их безопасности привели к тому, что вся семья стала его обманывать, то есть все его проверки привели к эффекту, обратному тому, которого он добивался, — обеспечению безопасности детей. Стремление быть идеальным родителем неизбежно включает поиск гарантий безопасности, счастья и здоровья, которые получить невозможно.



ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СЛОВ О РАСПОЗНАВАНИИ ЛОВУШЕК

Помните, что вы вполне можете одновременно находиться в нескольких ловушках и представленными выше типами их список далеко не исчерпывается: вполне вероятно, что вы ищете самоутешения по поводу чего-то, о чем мы здесь не упомянули, — но все ловушки устроены одинаково, и все побуждают вас к одинаково бессмысленной активности.

Поэтому не стоит пытаться распознать свою ловушку по содержанию: оно может быть самым разным, и проблема не в содержании вашего беспокойства, каким бы значительным оно ни казалось, — проблема в том, каким образом вы пытаетесь унять свое беспокойство. В конечном итоге, лучше всего ловушка распознается по ощущению, по отношению к своей тревоге: если вам кажется, что нечто требует немедленного решения, иначе вы не можете двигаться дальше, а все попытки убедиться, что вы все сделали правильно, после короткого облегчения раз за разом приносят лишь новые тревоги, — значит, вы в ловушке.



———— Подведем итоги ————

В этой главе мы рассмотрели четыре большие категории ловушек самоутешения с подтипами и убедились, что работу любой ловушки обеспечивает одна и та же потребность — знать наверняка. Надеемся, теперь вы лучше видите, в каких ловушках находитесь сами.



В следующей главе мы подробнее разберем ощущение неуверенности и откуда вообще берется потребность «знать наверняка». Как будет видно, в основе этого стремления лежат определенные психологические и биологические механизмы — понимание работы этих механизмов поможет вам понять, почему необходимо изменить свое отношение к жизни, чтобы навязчивые мысли и состояния перестали вас мучить.

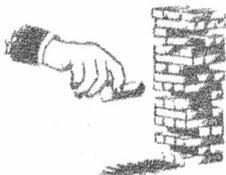
4

ГЛАВА



«А ТЫ УВЕРЕН?» ПСИХОЛОГИЯ И БИОЛОГИЯ НЕУВЕРЕННОСТИ

Эта книга — о попытках добиться уверенности там, где это невозможно. В следующей главе мы уточним, что значит «быть уверенным», выясним, почему человек не может переносить сомнения и «зависает» в одних ситуациях, в то время как в других особого страха перед неизвестностью у него нет, — а также рассмотрим биологические и психологические факторы, которые влияют на восприятие рисков.



**УВЕРЕННОСТЬ — ЭТО ОЩУЩЕНИЕ,
А НЕ ФАКТ**

Если у вас есть машина, попробуйте прямо сейчас вспомнить, не проколота ли у нее шина. Если *нет*, подумайте — почему вы так уверены? Возможно, ваши шины



были в порядке, когда вы проверяли их в последний раз... но достаточно ли хорошо вы проверили? А вы уверены, что вообще смотрели на них, когда припарковались? Даже если да, вдруг с ними что-то случилось после того, как вы убедились, что все в порядке? Как видите, вы можете только *чувствовать* уверенность, а *знать* наверняка — нет.

Теперь вам хочется проверить свои шины?

Если у вас есть дети-подростки, где они сейчас? Если не рядом, откуда вам знать, где они на самом деле находятся? С тех пор, когда они последний раз вам писали, прошло некоторое время. Если они дома и спят в своих постелях, можете ли вы быть уверены, что они не сбежали и вообще до сих пор дышат? Вы чувствуете уже меньшую уверенность, чем пару секунд назад, не так ли? Если вы сейчас проверили, как они, это был акт самоутешения, а если нет, можно предположить, что вы в состоянии переносить неуверенность даже по поводу важных вещей — более способны, чем могли бы представить. Потому что сознаете, что невозможно знать наверняка, в безопасности ли ваши дети в данный момент, но вас устраивает *ощущение уверенности*.

В жизни постоянно случаются неожиданности: мы каждый день читаем и смотрим в новостях о трагических случайностях, каждая из которых может случиться и с нами, даже если кажется, что все это от нас далеко и невероятно, и последнее снова доказывает, что уверенность в безопасности — это ощущение, а не факт.

Даже на уровне языка мы часто оперируем понятием ощущения: «Я чувствую уверенность в том, что...» или «Я не ощущаю уверенности в этом». Иными словами, когда мы «знаем наверняка», мы скорее чувствуем достаточную уверенность и нас вполне устраивает действовать так, как будто мы знаем точно. Это ощущение уверенности в будущем, не омраченное тревогой, это вера в то, что в жизни



все достаточно стабильно, несмотря на вероятность время от времени непредвиденных ситуаций.

Например, когда я звоню своему другу и предлагаю встретиться днем за чашечкой кофе, я не добавляю: «Если, конечно, у меня не случится сердечного приступа или меня не собьет машина», — хотя подобное вполне возможно, просто шансы очень малы — при том, что нельзя сказать, что это невероятно. Так что я продолжаю жить своей жизнью, как будто эти события маловероятны. Даже когда мы говорим «на все воля Божья» или «постучи по дереву, чтобы не сглазить», мы все равно апеллируем к *ощущению уверенности, а не к фактам*.

В основном ни для кого не проблема смириться с некоторой долей неуверенности: мало кто будет полностью проверять безопасность своей машины перед каждым выездом — вполне достаточно думать, что она *достаточно исправна*. Так же удобно нам думать и о себе — что мы *более-менее в порядке*.

Однако в некоторых ситуациях — в которых вы особенно склонны попадать в ловушки самоутешения — одна тревожная мысль способна вызвать сильное чувство неуверенности. Например, когда вы, стоя на светофоре, представляете, как выезжаете прямо на пешеходов, переходящих улицу (навязчивая мысль о причинении вреда), или начинаете думать, что умираете от рака, если ангина длится уже целых несколько дней (гарантии здоровья), или вам внезапно кажется, что вы забыли выключить плиту и весь дом сгорит (старание все предусмотреть). В таких случаях у вас не получается отмахнуться от мысли о возможных проблемах и опасностях.

Иногда достаточно подумать «а что, если?», услышав или прочитав о какой-то чужой беде или внезапно представив что-то странное либо аморальное, — и вы уже выбиты из колеи, вам тревожно и хочется снять этот стресс,



хочется знать наверняка, что ничего плохого не случится, — вам нужна полная уверенность *прямо сейчас*. Так вы и попадаете в очередную ловушку самоутешения.

В подобных ситуациях вы становитесь слишком *чувствительны* к неопределенности, и ваш мозг реагирует на нее не так, как в остальных ситуациях, где вам вполне комфортна достаточная *уверенность*.

СЕНСИБИЛИЗАЦИЯ И ЛОВУШКА САМОУТЕШЕНИЯ

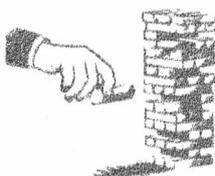


Термин *сенсibilизация* мы используем здесь для обозначения произвольного возникновения преувеличенного страха как острой реакции на те раздражители, которые обычно такой реакции не вызывают. Проще говоря, когда ваша внутренняя сигнализация срабатывает в совершенно неопасной ситуации. Подобная чувствительность чаще всего избирательна, в остальных случаях можно не испытывать никакого нездорового страха, а ситуации, в которых она возникает, соответствуют тем, где вы склонны попасть в ловушки самоутешения.

Со временем «проблемы», повышающие чувствительность, выделяются в определенные типы и категории, со многими из которых вы уже знакомы: гарантии безопасности, счастья, страх быть плохим, сомнения в смысле жизни, сексуальной ориентации, чистоте помыслов и так далее. В большинстве вещей в своей жизни вы не сомневаетесь постоянно, вам достаточно *ощущения* уверенности, но некоторые вопросы могут резко потребовать точного ответа и стопроцентной уверенности. Вообще, не только возможность, но даже необходимость полной уверенности — это иллюзия, тем вернее загоняющая вас в ловушку самоутешения.



Запомните: уверенность — это ощущение, а не факт. Полная уверенность не только невозможна, но и не нужна.



КАК ВОЗНИКАЕТ ЛОЖНАЯ ТРЕВОГА

Есть объективное неврологическое объяснение тому, почему вам так важно знать наверняка, а неизвестность невыносима.

Дело в том, что тревожные мысли активизируют определенный отдел мозга, отвечающий за реакцию на возможную опасность. Наверняка вам приходилось слышать об этом отделе, он называется *миндалевидное тело*. Именно оно включает реакцию «бей, беги или замри», активизируя всю автономную нервную систему, чтобы вы были готовы морально и физически встретить реальную опасность: боролись за жизнь, бежали или замерли в надежде, что вас не заметят; в это время ваш организм автоматически выделяет большой объем адреналина и других веществ. Так вот, в случае ложной тревоги организм реагирует точно так же, по крайней мере в начале.

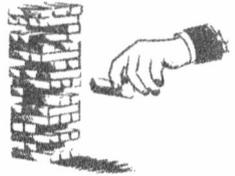




На рисунке на с. 120 показано, как тревожные мысли воздействуют на миндалевидное тело, вызывая автоматическую реакцию на опасность.

Мы в основном будем говорить о психологических последствиях этой ложной реакции, которая переживается как внезапно нахлынувшее чувство опасности и вынуждает переходить в другой режим мышления, который мы назовем *тревожным*.

ТРЕВОЖНОЕ МЫШЛЕНИЕ



В режиме тревожного мышления ваше отношение к неопределенности сильно меняется. Вот несколько характерных изменений относительно нормы:

1. Не допускается даже малейший риск.
2. Мысль трудно отличить от действия.
3. Беспокойные мысли застревают в сознании.
4. Мир кажется опасным местом.

Итак, во-первых, меняется *восприятие риска*. Даже если вероятность какого-то происшествия меньше одной десятой процента (а это один шанс из тысячи!), трудно перестать думать в таком духе: «А что, если это все-таки случится? Я должен быть уверен, что это исключено. Скажи мне, что этого не произойдет, пожалуйста!» Представление о допустимом риске просто отсутствует.

Иначе это можно сформулировать так: вместо *вероятности* какого-то происшествия человек думает о его *последствиях*, то есть мыслит происшествие так, как будто оно уже происходит. Таким образом, если вероятность чего-то очень мала (например, того, что вы случайно подмешаете в кашу ребенку чистящее средство), но возможные



последствия страшны (ребенок может умереть от отравления, а вы будете виноваты), тревожное мышление вынуждает вас сосредоточиться на ужасных последствиях, а не на абсурдности почти невероятной ситуации, а это, в свою очередь, усиливает вашу потребность в самоутешении. Вы так боитесь последствий, что степень вероятности уже не имеет значения, как бы она ни была мала.



Запомните: *тревожное мышление вынуждает вас так бояться последствий, что степень вероятности уже не имеет значения, как бы она ни была мала.*

Во-вторых, тревожное мышление размывает грань между мыслями и действиями. Когда вы относительно спокойны, вы хорошо видите эту грань: мысли — это безопасный способ представить что угодно без всяких последствий в реальности; можно представить себе спор, любовную связь, убедительное высказывание, увольнение с работы — с любой степенью драматичности, при этом совсем ничего не делая, а как бы мысленно репетируя.

Но в режиме тревожного мышления все иначе: разница между «думать» и «делать» настолько неуловима, что мысль о чем-то плохом кажется вероятностью плохого поведения. Например, мысль о том, чтобы прыгнуть с балкона, внезапно ощущается как возможность, и сама мысль кажется опасной, вызывая потребность «держать себя в руках». В этом состоянии человек срочно нуждается в самоутешении, а поскольку гарантировать свою безопасность невозможно, он прибегает к непродуктивным способам самоутешения, например самовнушению: «Я не сумасшедший и не самоубийца», — за которым сразу следуют сомнения: «А откуда мне знать наверняка?» Либо пытается успокоить себя, обратившись к внешним данным: «Это ограждение слишком высокое, через



него не перелезть», — и сразу вслед за этим: «Хотя оно какое-то хлипкое, и, если постараться, его можно сломать». Вот так тревожное мышление создает из просто мысли настоящую опасность, и человек попадает в ловушку самоутешения.

Запомните: *тревожное мышление создает из просто мысли настоящую опасность, и человек попадает в ловушку самоутешения.*



В-третьих, в режиме тревожного мышления мысли становятся очень навязчивыми, они застревают в сознании, подобно тому как мухи прилипают к липкой ленте. Застрав, эти мысли постоянно напоминают о себе; они не покидают сознание, как большинство других мыслей, а навязчиво требуют внимания, раз за разом возобновляя цикл самоутешения.

Эта способность сознания удерживать определенные мысли имеет биологическую основу и может быть обусловлена генетически: некоторые люди от рождения имеют предрасположенность к этому. Тенденция к застреванию мыслей усиливается в условиях стресса, усталости, болезни, в предменструальный период, с похмелья, а также особенно заметна в состоянии голода, одиночества, физических и умственных перегрузок, недостатка сна. Иногда невозможно понять, почему в один день много тревожных навязчивых мыслей, а в другой — куда меньше, но, какова бы ни была причина их проявления, ведут они себя одинаково: все время требуют внимания, заявляя о своей истинности, значимости и срочности. Безусловно, это иллюзия, но очень убедительная и заметно усиливающая потребность в самоутешении в надежде на то, что эти мысли наконец оставят в покое.

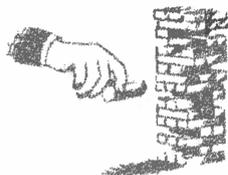
И, наконец, тревожное мышление вынуждает воспринимать мир как опасное место: фокус смещается на неизвестность, возможные опасности, ошибки, недостатки и



потребность гарантировать безопасность — и человек становится чрезмерно бдительным в отношении опасностей, постоянно выискивая возможные угрозы в попытке предотвратить их. Тревожное мышление, кроме прочего, очень изнурительно — это хорошо заметно с освоением навыка расслабления, когда вы перестаете сутками бдить на своем «посту» и неполная уверенность в безопасности начинает казаться чем-то нормальным, как и здоровая бдительность.

Эти искажения восприятия происходят автоматически, иногда подбираясь незаметно, а порой сразу привлекая внимание. Это происходит потому, что, как вы помните, тревожное мышление включается в результате активности миндалевидного тела, сигнализирующего о потенциальной опасности.

На рисунке выше показано, как тревожная мысль активизирует миндалевидное тело, которое подает сигналы тревоги, что, в свою очередь, вызывает тревожные мысли.



МИНДАЛЕВИДНОЕ ТЕЛО И ЛОЖНАЯ ТРЕВОГА

Миндалевидное тело генерирует много сигналов тревоги, реагируя на самые разные импульсы, — и почти все эти сигналы оказываются *ложными*. Однако эта



способность человеческого мозга — бить ложную тревогу — имеет серьезные основания.

Функция миндалевидного тела — защищать человека от опасности. В случае реальной опасности самое страшное, что может произойти, — ваш мозг не заметит угрозы и не подаст сигнала тревоги, и этот сбой в системе может повлечь за собой большой ущерб и даже смерть. Чтобы минимизировать такой риск, в процессе эволюции миндалевидное тело приучилось реагировать даже на малейший намек на опасность, предпочитая лучше тысячу раз ошибиться, чем пропустить один случай реальной опасности.

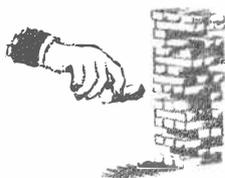
Такой метод работы этого отдела мозга прекрасно защищает нас от реальных угроз, с одной стороны, а с другой — это означает, что мы часто реагируем на безопасные ситуации как на очень опасные. Жизни первобытного человека всегда что-то по-настоящему угрожало, и это были внешние угрозы: любой необычный звук в джунглях мог означать хищника. Для современного человека угрозы таит не только внешний мир, они могут быть внутреннего, психологического характера: например, когда человек боится осуждения социума или того, что может допустить ошибку в работе, сделать что-то плохое или слишком рискованное. Впрочем, главная проблема в том, что у нашей внутренней «сигнализации» есть только два режима — «вкл.» и «выкл.», поэтому и *ложная*, и *обоснованная* тревога ощущаются совершенно одинаково.

Активизация миндалевидного тела происходит без участия сознания, поэтому никакие усилия не помогут вам реагировать иначе (впрочем, в следующих главах мы расскажем о множестве способов *реагировать* на ложную тревогу мозга, и их освоение — важный аспект терапии тревожных состояний).



Запомните: в условиях современного мира большинство сигналов тревоги, генерируемых миндалевидным телом, являются ложными.

Если определенные мысли вызывают у вас преувеличенный страх, ваш мозг истолковывает их как сигналы реальной опасности, чего-то, что нужно избегать, и мир становится пугающим: кажется, что *не* бояться просто невозможно, а постоянно бояться невыносимо, и вы срочно начинаете искать спасения в ложной уверенности в полной своей безопасности, подобно тому, как наркоман ищет новую дозу, чтобы избавиться от симптомов абстиненции.



КАК СВЯЗАНЫ ВОЗБУЖДЕНИЕ И ТРЕВОГА

Один мой коллега поделился историей о пациенте, у которого случилась паническая атака в разгар просмотра захватывающего футбольного матча по телевизору, что привело его в крайнее смятение — ведь бояться было абсолютно нечего. Так почему это произошло? Дело в том, что он поставил деньги на исход матча, и, когда его команда была уже близка к победе, он вдруг вскочил, сердце бешено забило, и ему стало трудно дышать. Неудивительно, что он запаниковал.

Так азарт обернулся страхом: он неверно истолковал возбуждение своего организма как признак опасности — подумал, что у него сердечный приступ. Несколько раз до этого он уже бывал в реанимации с похожими симптомами, и всякий раз оказывалось, что это просто перевозбуждение, но он не мог до конца поверить в то, что с его серд-



цем все в порядке, — поэтому и в следующих подобных случаях снова звонил в скорую помощь.

Многим из нас хорошо знакомо, как возбуждение переходит в беспокойство и как от этого возникает потребность убедиться в своей безопасности. Это происходит в силу физиологической связи возбуждения и тревоги. Физическое возбуждение, сопровождающее азарт и другие позитивные состояния, практически не отличается от возбуждения, вызванного тревогой и страхом неизвестности.

Например, если, открыв дверь на звонок, вы ощутите, что вам в живот уперлось дуло пистолета, и услышите: «Неси деньги, или умрешь!», вы наверняка почувствуете ужас и все сопутствующие явления — сердце будет колотиться, давление подскочит, вас бросит в дрожь и пот — как и должно быть в этой ситуации.

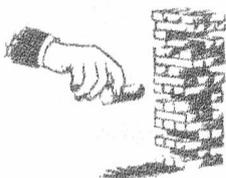
А теперь представьте такую сцену: кто-то звонит в дверь, вы открываете, а человек протягивает вам письмо и говорит: «Вы только что выиграли пятьдесят миллионов долларов в лотерею!» Вы тоже будете чрезвычайно возбуждены, сердце тоже будет колотиться, давление подскочит, и вас тоже бросит в дрожь и пот.

Если снабдить человека датчиками, чтобы зафиксировать все его физиологические реакции, а потом проанализировать эти данные с помощью компьютерной программы, будет трудно отличить динамику ощущений в ситуациях ограбления и выигрыша, поскольку реакции вне контекста фактически одинаковы. Поэтому очень легко спутать азарт, возбуждение и страх — *все решает наша собственная интерпретация ощущений.*

Тревожные люди склонны толковать физиологическое возбуждение как признак беспокойства, и это может привести к панике — часто такие люди стараются даже избегать возбуждения любого рода (например, в споре, при выполнении физических упражнений, и даже в том, что связано



с удовольствием). Это приводит к исчезновению из жизни разного рода сильных позитивных переживаний — сильного воодушевления, вдохновения и так далее. Вообще, во многих культурах существуют суеверия по поводу подобных крайностей, с сопутствующими ритуалами медитации для достижения «гармонии со Вселенной» — чтобы защитить себя от негативных последствий чрезмерного возбуждения по разным поводам. Эти суеверия выражены в определенных формулах, например, еврейском *кинахора* (примерно «чтоб не сглазить»), «постучи по дереву», или же «на все воля Божья», *иншалла** — которые произносятся при упоминании позитивных ожиданий или событий.



А КАК НАСЧЕТ ОБДУМАННОГО РИСКА?

Конечно, возникает вопрос, как вообще понять, что рискованно, а что нет? На самом деле люди плохо умеют оценивать риски, однако, в то время как определенные виды деятельности всеми распознаются как рискованные, гарантий *абсолютной безопасности* нет нигде. Большинство действий не являются изначально опасными или безопасными, плохими или хорошими, правильными или неправильными, чудесными или ужасными — и их характеристики, как правило, несут в себе долю субъективности.

Единственный и самый важный фактор, используемый человеком для субъективного определения риска, — это то, насколько часто он совершает то или иное действие. По мере привыкания к действию оно начинает казаться безопасным, и даже люди, чья работа связана с объективны-

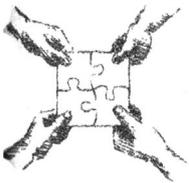
* *Иншалла, ин шá'а Ллах* — ритуальное молитвенное восклицание в мусульманских странах. — *Примеч. ред.*



ми рисками, например пожарные или строители, чувствуют себя вполне в безопасности день ото дня, если работают в своей сфере достаточно долгое время.

В 2007 году произошло внезапное обрушение моста через реку Миссисипи: машины, грузовики и школьные автобусы просто попадали в реку, в результате чего погибло тринадцать человек. Многие месяцы после этого водители старались избегать мостов, безопасность которых оказалась под вопросом: ведь теперь они не могли быть уверены, что не окажутся в заголовках следующих трагических новостей.

Однако время идет, и для большинства людей такие острые впечатления и беспокойства отходят на второй план, так необходимость передвигаться по городу сделала мосты *достаточно безопасными* в сознании людей, и лишь некоторые так и продолжают избегать их — те, кто стал жертвой сенсбилизации, то есть чья реакция на обрушение моста так и осталась острой, а мысль о ненадежности мостов застряла в сознании, и, как бы они ни пытались ее отогнать, она возвращалась и требовала избегать риска; так они оказались в ловушке самоутешения.



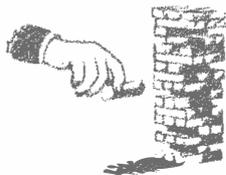
Тревога часто воспринимается как сигнал опасности

Тревога умеет нас ловко обмануть: благодаря ей вы считаете, что находитесь в опасности, хотя ничего подобного и близко нет, ну или — учитывая, что полной уверенности быть не может, — находитесь во вполне *достаточной* безопасности. Стресс, который вы испытываете при содействии миндалевидного тела, ощущается точно так же, как в ситуации реальной опасности, и, поскольку вы *чувствуете* себя в реальной опасности, получив сигнал ложной тревоги, распознать его как ложный вы не можете.



Запомните: *тревога вызывает ощущение реальной угрозы, даже если вы вполне в безопасности.*

Однако Голос Мудрости может помочь вам истолковать сигнал тревоги как почти наверняка ложный, он же подскажет вам, где вы попались на удочку Беспокойного Голоса, убеждающего вас, что вы в опасности, когда это совсем не так. Тем не менее важно помнить, что, хотя Голос Мудрости помогает распознать ложную тревогу, это не обязательно прекратит ваше беспокойство и дискомфорт — это просто позволит вам реагировать на сигнал тревоги по-другому, не автоматически, что, впрочем, требует навыков, а также коррекции мировосприятия, что мы и обсудим в последующих главах.

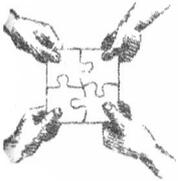


ФАКТОРЫ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Тот факт, что в одних ситуациях вы реагируете на неопределенность совершенно спокойно, а в других не можете ее вынести, может приводить в замешательство, но нужно помнить, что ваши реакции определяются индивидуальной *чувствительностью*. Мы уже говорили выше, что чувствительность к определенным раздражителям вызывает произвольный страх тогда, когда остальные переживают их воздействие совершенно спокойно. Другими словами, лишь *определенные* сомнения вызывают у вас чувство тревоги, и именно они действительно вас мучают, в то время как к другим вы равнодушны. Эта избирательность, кроме прочего, подкрепляет ваше ложное представление о том, что эти *особенные* сомнения предупреждают вас о чем-то важном.



На чувствительность к определенным раздражителям влияют четыре основных фактора: генетика, уровень стресса, внешние раздражители и жизненные ценности.



Генетика

Чувствительность хорошо изучена в контексте генетики. В психологии есть термин «тревожная чувствительность», описывающий явление, имеющее три основных аспекта: 1) страх определенных телесных ощущений, 2) склонность к ожиданию худшего и 3) тенденция к избеганию ситуаций, вызывающих тревогу. Именно это имел в виду президент Рузвельт, когда говорил, что нам нечего бояться, кроме страха. Тревожная чувствительность — официальное название боязни страха. Те, кто больше всего боится страха, с наибольшей вероятностью попадают в паутину бесконечных и бесплодных поисков самоутешения. Тревожная чувствительность может передаваться по наследству — как в биологическом, так и в психологическом смысле — в виде определенных представлений о риске и неуверенности, передаваемых от старших к младшим.



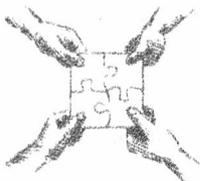
Стресс

Связь между чувствительностью и стрессом сложна. В целом дополнительный стресс повышает общий уровень чувствительности, а с ним и вероятность того, что вы будете испытывать стресс по поводу определенных сомнений. Однако это не значит, что стресс является причиной чувствительности. Даже если бы вам удалось снизить уровень стресса до нуля (хотя это фактически означало бы смерть), у вас все равно бы остались «болевы́е точки». Таким образом, избегать стресса непродуктивно — на самом деле, в ряде случаев это даже уси-



ливаает стресс, а значит, и потребность в самоутешении. Стресс, наоборот, может быть полезен, поскольку помогает увидеть, в какие моменты повышается индивидуальная чувствительность, и призвать на помощь Голос Мудрости.

Например, если вы изо всех силы пытаетесь не опоздать на важную встречу и внезапно чувствуете, что вам просто необходимо проверить, не проколоты ли шины, даже если проверяли их вчера и повода для беспокойства нет, Голос Мудрости подскажет: «Все нормально! Твоя чувствительность повысилась из-за стресса, и потребность проверять шины усилилась — но это явно ложная тревога!» Или, допустим, когда вы очень голодны или устали, вы можете изводить близкого человека просьбами сказать, что с вами все будет хорошо. Голос Мудрости подскажет, что это состояние вполне можно пережить, это просто повышение чувствительности, и это пройдет — достаточно поесть и поспать!»



Внешние раздражители

События во внешней жизни также способны повысить чувствительность к определенным вещам, вызывая ужасное чувство невозможности обрести полную уверенность.

Личные драмы. Трагедия или кризис, случившиеся в вашей жизни, обычно усиливают чувствительность. Когда иллюзии безопасности, идеальности и предсказуемости были разбиты, потребность быть уверенными в своей защищенности естественным образом повышается: все начинает казаться более рискованным, чем раньше, и повсюду мерещатся сигналы об опасности. Даже не острые, а, так сказать, «хронические» проблемные ситуации — например, долгое безденежье или просто загостившийся у вас друг — могут усиливать чувствительность и делать неуверенность в будущем невыносимой.



Средства массовой информации. Нечастые, но драматичные события вроде террористических актов, ужасных аварий или заражения чем-то местных продуктов способны крайне усиливать чувствительность. Один мой коллега рассказывал, как однажды, когда он был в отпуске в Дурбане, что в Южной Африке, ему в страшном беспокойстве позвонил родственник из Канады, желая удостовериться, что с ним все в порядке, — потому что в Кейптауне, который находится в тысячах миль от Дурбана, произошел теракт. Мой коллега даже не знал об этом, он весь день провел на пляже с семьей. В другом подобном случае его пациент решил никогда не ездить в круиз, потому что на одном круизном лайнере несколько десятилетий назад вспыхнула эпидемия легионеллеза.

Чужие драмы. Известия о бедах других людей также повышают чувствительность, наводя на мысль о возможных неприятностях, о которых вы раньше и не задумывались. Некоторые люди сознательно не читают и не смотрят новости, потому что не хотят испытывать естественное повышение чувствительности. Они избегают новых поводов для беспокойства, не веря, что этот подъем уровня чувствительности недолговечен и пройдет сам собой — если усиленно не питать его своим вниманием.



Жизненные ценности

Если для вас что-то важно, весьма вероятно, что все, что с этим связано, будет повышать вашу чувствительность. Например, если вы участвуете в турнире по теннису, вам важно не пропустить первую подачу, а если вы просто играете с другом для удовольствия, это не существенно. Говоря с другом, учителем или коллегой, вы гораздо внимательнее относитесь к своим словам,



нежели когда говорите с незнакомцем, которого больше никогда не увидите. Если для вас важно быть добрым и честным, это непременно отразится на ваших отношениях с людьми, как и противоположное представление о том, что главное — позаботиться о себе. Чем большую ценность нечто для вас представляет (иначе говоря, чем больше ставок вы на это делаете), тем выше ваша чувствительность в этом вопросе. Так у людей, считающих, что агрессия неприемлема, повышается чувствительность к причинению вреда (ловушка из категории «Не навреди»), и они с большей вероятностью будут прибегать к самоутешению при любой случайной мысли о насилии. Люди, которые любят жизнь, могут попасть в ловушку самоутешения, пытаясь полностью удостовериться в том, что у них никогда даже мысли не будет о самоубийстве. Те, кто любит своих детей, чувствительны к мыслям об их здоровье, безопасности и счастье.



———— Подведем итоги ————

В этой главе мы поговорили о том, что значит быть уверенным, как наш мозг обеспечивает реакцию на ложные тревоги, как тревога влияет на мышление и восприятие и что делает нас тревожно чувствительными к определенным вещам. В следующей главе мы рассмотрим терапевтический метод осознанного бездействия — вы узнаете, как призвать на помощь Голос Мудрости, снизить потребность знать все наверняка и наконец выбраться из ловушки самоутешения.

5

ГЛАВА



СПАСИТЕЛЬНОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ

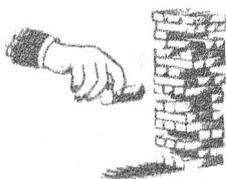
Четыре этапа осознанного
освобождения из ловушки
самоутешения

В предыдущих главах мы разобрали четыре основные категории ловушек, выяснили ограничения самоутешения — особенно непродуктивного, которое лишь требует новых доказательств, — и как потребность в полной уверенности провоцирует тревогу, страх, вину и другие неприятные переживания. Мы рассмотрели примеры ловушек самоутешения, которые демонстрируют, насколько по-разному может проявляться компульсивная потребность знать наверняка. Также мы познакомились с тремя внутренними голосами, два из которых — Беспокойный Голос и Голос Ложного Спокойствия — способны загнать человека в ловушку самоутешения. Вы узнали, что попытки избавиться от всех сомнений лишь усиливают беспокойство из-за отрицательного подкрепления и па-



радоксальных усилий, то есть контрпродуктивны. Кроме того, вы могли понаблюдать за тем, как Голос Мудрости помогает выбраться из ловушки, предлагая смириться с неизбежной неуверенностью и перестать все контролировать. Уверенность — это ощущение, а не факт, в жизни нет ничего полностью безопасного, а многие важные вопросы не имеют четких ответов. В последней главе мы поговорили о том, каким образом работа мозга провоцирует тревогу и ощущение опасности.

В этой главе мы поможем вам научиться спокойно переживать состояние неуверенности, мысленно и физически, постепенно избавляя себя от всепоглощающей потребности знать наверняка. Это, безусловно, непросто и требует радикальных изменений в отношении к жизненному процессу — от постоянных попыток избавиться от дискомфорта неизвестности до осознанного ее принятия и готовности встретить лицом к лицу страхи, которые одолевают вас сегодня. Этот путь может быть тернист, но по мере избавления от прежних вредных привычек идти по нему будет все легче, особенно когда вы начнете наблюдать эффект нового отношения к жизни.



ГОТОВНОСТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ

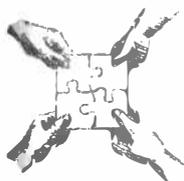
Весьма вероятно, что вы уже искали помощи в борьбе со своими страхами и многое знаете об умении справляться со стрессом, о необходимости здорового образа жизни и физических нагрузок, о техниках позитивного мышления, аффирмациях, самовнушении и так далее — подобные рекомендации можно получить во многих источниках, но, как вы наверняка убедились, помогает все это ненадолго. Это происходит не потому,



что вы что-то делаете не так, — скорее всего, вы старались выполнять все в точности, как предписано, — дело в том, что все эти практики не учитывают ряд важных вещей и поэтому неэффективны. Они не апеллируют к факторам тревожных состояний — парадоксальным усилениям, отрицательному подкреплению и непереносимости неизвестности — и тем самым никак не помогают вам выбраться из ловушки самоутешения. Осознанный подход к терапии таких состояний обязательно работает с перечисленными факторами.

Осознанность подразумевает способность удерживать внимание в настоящем моменте, в реальном времени, и наблюдать за течением событий, мыслей, ощущений и эмоций без суждений. Это можно назвать позицией наблюдателя — когда вы смотрите на ситуацию со стороны, оценивая ее максимально объективно.

Цель освоения навыков осознанности в том, чтобы уметь возвращать себя в настоящий момент, когда вы из него выпадаете.



Отстранение от содержания

Осознанность позволяет отделить факт от его содержания: если внимательно посмотреть со стороны, будет очевидно, что *мысли — это просто мысли, ощущения — просто ощущения, и ни то, ни другое не имеет отношения к реальности*. С такой позиции можно четко увидеть, что мы сами себя пугаем или осуждаем без всяких на то оснований.

И, самое главное, отстранение является крайне значимым фактором освобождения из ловушки самоутешения, поскольку позволяет понять, что человек страдает не от самих мыслей и картин, которые рисует ему воображение, — он страдает от невозможности знать наверняка.



Запомните: осознанное наблюдение позволяет отстраниться от содержания мыслей.

Например, вас беспокоит то, что вы могли кого-то обидеть, и вы компульсивно проверяете всю переписку с этим человеком в поисках намеков на это. С первого взгляда может показаться, что вас волнует именно содержание разговора («Он обиделся или нет?»), но на самом деле вы просто стремитесь к *полной уверенности* в том или другом. Вам кажется, что, если бы вы знали наверняка, то могли бы предпринять адекватные меры: извиниться, объяснить, что вы имели в виду, или просто расслабиться и отпустить ситуацию. Вы думаете, что полная уверенность решит проблему, но на самом деле, как вы знаете, *ее не существует*, а иллюзия принесет лишь короткое облегчение, а затем новые сомнения, потому что вы стремитесь к недостижимой цели. Уделяя внимание содержанию разговора, вы не сможете решить проблему, работать нужно с дискомфортом от неуверенности, и ваша цель — принять ее как нечто нормальное.

Другими словами, осознанное отношение к описанной ситуации заключается в том, чтобы увидеть, что вас беспокоят вовсе не оскорбленные чувства вашего друга, а тот дискомфорт, который *ощущаете вы сами*, потому что не можете знать наверняка, что он там чувствует. Отношение вашего друга к ситуации может быть действительно важно для вас, но отчаянное стремление к полной уверенности возникает именно от того, что вы не можете перенести лишь относительной неопределенности по поводу настроения вашего друга, хотя большая уверенность просто недоступна.



Осознанное принятие дискомфорта

Ниже описано упражнение на принятие дискомфорта, которое поможет вам постепенно умерить свой пыл в поисках полной уверенности, — каждое выполнение любого упражнения на осознанность способствует формированию новых нейронных связей.



Представьте, что вы заметили муху, ползущую по руке: вы присматриваетесь, не паук ли это или комар — что-то более опасное. Как только вы убедились, что это просто муха, у вас возникает естественное желание смахнуть ее, но попробуйте мысленно не следовать этому порыву, а позволить ей ползти по руке дальше. Поначалу это будет ощущаться очень странно и даже мучительно — ничего не делать. Вероятно, у вас появится желание еще раз проверить, точно ли это муха, — не делайте этого, просто дождитесь, пока она улетит.

Итак, сейчас вы сделали маленький шаг на пути к принятию дискомфорта.

Вот еще одно упражнение:



Представьте, что вас посетила ужасная мысль (выберите на свой вкус): что умирает ваш любимый человек, что вы совершили ужасную ошибку



или внезапно не уверены, что вы хороший человек. Сформулируйте эту мысль, например: «Мой ребенок в опасности», сосредоточьтесь на ней, а затем перескажите так: «У меня возникла мысль, что мой ребенок в опасности». Видите, как изменение формулировки меняет отношение к содержанию мысли, снижает остроту тревоги? Это способ осознанно наблюдать за мыслями, не привязываясь к их содержанию, — не важно, насколько оно соответствует истине, важно, что это просто мысль и больше ничего.

Следующее упражнение может занять чуть больше времени:



Устройтесь поудобнее в кресле и понаблюдайте за ощущениями в теле, пока не обнаружите место, которое чешется, — это может быть очень слабое раздражение или очень заметное, у края брови или где-нибудь на руке, в общем, где угодно, в легкодоступном месте или не очень. Если сразу не удалось обнаружить такое место, не переживайте, просто подождите еще немного и прислушайтесь к телу повнимательнее — скорее всего, вам повезет.

Обнаружив раздражение, сосредоточьте внимание прямо на этом участке, мысленно локализируйте эти ощущения там. Они могут стать интенсивней, а могут не измениться. Отметьте свою потребность почесать это место и свой дискомфорт, но ничего не делайте. Возможно, вы заметите попытку убедить себя, что место не так уж и чешется. Не помогает,



правда? Можете начать торговаться с собой: «Я только немного почешу, и все!» Не делайте ничего. Вероятно, вы подумаете, что можно просто прочитать про это упражнение, но не выполнять его, — не поддавайтесь, оставайтесь в настоящем моменте, хотя это и не очень легко. Не удивительно ли, что вы не замечали это раздраженное место раньше? Которое теперь доставляет вам такие муки. Понаблюдайте за тем, как вы страдаете от того, что просто не можете его почесать. Подождите еще немного. Если что-то будет отвлекать вас от процесса, возвращайте внимание к раздраженному участку.

Следующий этап: теперь, все еще ощущая раздражение, наблюдайте за своим дыханием, как воздух наполняет ваши легкие и покидает их. А раздражение никуда не делось — и теперь вы видите, что можете одновременно замечать и раздражение, и дыхание. Не пытайтесь игнорировать раздражение. Подождите еще немного. Потребность почесать раздраженное место будет то сильнее, то слабее — все нормально, не сопротивляйтесь.

Это упражнение тренирует способность не поддаваться мыслям и порывам, а просто наблюдать за ними, развивая умение переносить дискомфорт, — впоследствии оно пригодится вам для принятия мысли, что вы не можете ничего знать наверняка.

Давайте посмотрим, как воспринимают это упражнение три внутренних голоса.

Беспокойный Голос:

«Не думаю, что у меня получится. Всякий раз, когда я пытаюсь сосредоточиться, меня что-то отвлекает и очень хочется почесать это место. Так трудно просто наблюдать за раздражением, вместо этого я думаю о своем простуженном горле».



Голос Ложного Спокойствия: «Ты очень дисциплинированный человек, нужно просто еще постараться».

Беспокойный Голос: «Но я просто не могу! Я не в состоянии удерживать внимание в настоящем моменте, я все время думаю, как было бы хорошо почесаться. К тому же у меня болит горло. А еще я теперь думаю о том, сколько шоколада съела недавно, не стоило так на него налегать. У меня каша в голове, ничего не получится».

Голос Ложного Спокойствия: «Я уверен, что есть и другие хорошие упражнения, давай пропустим это».

Голос Мудрости: «Никто не умеет идеально присутствовать в настоящем моменте, любой обязательно отвлечется, будет представлять, как хорошо было бы почесать это место, или даже почесет немного. Это нормально. Самое главное (о чем мы всегда забываем), нужно все делать без оценочных суждений. Отвлекаясь, надо деликатно, даже можно сказать, “с любовью” возвращать свое внимание в настоящий момент. И вот что еще интересно: чем больше практикуешься, тем легче принять тот факт, что невозможно постоянно осознавать настоящий момент, — но чем лучше умеешь возвращать себя в него, тем сильнее становишься».

Поначалу практика осознанности может показаться довольно неестественной, поэтому будьте к себе снисходительнее, стараясь удерживать внимание в настоящем моменте. Настоящий момент — это ваши мысли, образы, телесные ощущения и информация от всех органов чувств. Будьте готовы замечать, когда начинаете отвлекаться. Чтобы получить эффект, важно относиться к себе очень деликатно, даже нежно, но все же придерживаться дисциплины. Не нужно критиковать себя — просто наблюдайте за собой такими, как есть. Практика осознанного наблюдения



без вынесения суждений позволит вам увидеть реальную причину вашего дискомфорта.

Теперь, когда мы выяснили, как осознанность поможет вам изменить восприятие своих мыслей и эмоций, давайте поговорим о практике осознанного бездействия.

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ



Мы часто говорим пациентам, что «отказ от борьбы» — один из самых эффективных способов избавления от дискомфорта, связанного с неуверенностью, и часто слышим в ответ: «Да ну! Вы хотите сказать, что я должен сдаться этим ловушкам? Что я никогда не перестану все перепроверять? Что ничего нельзя с этим сделать? Что я просто должен принять тот факт, что всю жизнь буду страдать от беспокойства?»

И мы отвечаем: «Конечно, нет!» Терапевтическое бездействие — это метод тренировки мозга для работы с тем, что удерживает вас в ловушке. Этот подход позволяет бороться с искажениями тревожного мышления, перестать подпитывать тревогу энергией парадоксальных усилий и нейтрализовать эффект отрицательного подкрепления. Терапевтическое бездействие — это акт благоразумия, в результате которого вы будете меньше страдать, а ваше тело и мозг приучатся спокойно переносить неизвестность. Таким образом, терапевтическое бездействие — самый эффективный способ освободиться из ловушки самоутешения.

Терапевтическое бездействие *не* является техникой контроля или снижения уровня самой тревоги. Попытки подавлять, контролировать и избегать тревогу имеют, как мы уже выяснили, неприятные последствия, в чем вы сами не раз убеждались, пытаясь применять техники «управления тревогой».



Терапевтическое бездействие не означает, что нужно поддаваться своей тревоге и потребности искать самоутешения или принимать всерьез то, что говорят вам Беспокойный Голос и Голос Ложного Спокойствия. Это не техника устранения сомнений, это освоение нового взгляда на ситуацию тревоги. Этот метод не помогает снизить тревогу напрямую, это скорее способ изменить свое отношение к тревоге, переживаемой прямо сейчас, и он приносит облегчение не потому, что вы обретае большую уверенность в чем-то, а потому что вы меняете свое отношение к сомнениям и неизвестности вообще.

Терапевтическое бездействие требует четкого понимания того, от чего вы отказываетесь и что вы позволяете: вы отказываетесь от попыток прекратить свой дискомфорт очередной дозой самоутешения и бегством от стресса; вы позволяете существовать тревожным мыслям и ощущениям, одновременно отказываясь делать то, к чему они вас побуждают. Иначе говоря, вы признаете, что в вашем сознании присутствуют провокаторы, но отказываетесь реагировать на эти провокации.

Когда вы хорошо освоите этот подход и он станет автоматической реакцией на тревожную потребность в самоутешении, произойдет вот что: эта потребность *перестанет вас волновать*, а значит, уже не сможет выбить из колеи, а со временем вы будете испытывать ее все реже, пока она совсем не исчезнет.



Запомните: результат терапевтического бездействия заключается в том, что потребность в самоутешении постепенно перестанет вас волновать.

Терапевтическое бездействие, таким образом, не дает мгновенного эффекта, а в начале вы наверняка будете испытывать и дополнительный дискомфорт, но нужно твердо



придерживаться принципа отказа следовать своим порывам получить быстрое утешение, кратковременное ложное спокойствие, которое приносит «еще одна проверка, последний раз». В момент тревоги некоторые виды непродуктивного самоутешения кажутся такими легкодоступными, что действительно очень трудно от них отказаться: сообщение отправляется мгновенно, нужен всего один взгляд, чтобы оценить настроение другого человека, и не больше секунды понадобится, чтобы перечитать то, что вы только что прочитали. Нелегко бывает определить ловушку, осознанно выявить природу своего беспокойства и научиться ждать, но со временем вам будет все проще уживаться с ощущением неуверенности.

Терапевтическое бездействие может освоить каждый, при условии регулярной практики. Этот подход в том числе приучает сосредотачиваться на долгосрочных целях и ценностях, поступаясь краткосрочным комфортом. Бездействуя в отношении сомнений и тревог, вы можете продолжать заниматься чем угодно, реально что-то *делать* — играть с собакой, готовить обед, беседовать с кем-то, вставать с постели или выполнять свою работу — у вас будет масса времени и на практику бездействия, и на всю остальную жизнь.

Далее мы подробно расскажем о практике этого нового подхода.

ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ОСОЗНАННОГО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО БЕЗДЕЙСТВИЯ



Вот несколько основных этапов освобождения из ловушки, переобучения своего мозга и избавления от страданий:

- 1) отличить ловушку от реального повода для беспокойства;



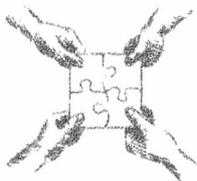
- 2) смириться с ощущением неуверенности (неизвестности, неопределенности);
- 3) отказаться от самоутешения;
- 4) плыть по течению и ждать.

Содержание мыслей и поводы для беспокойства значения не имеют — эти четыре этапа актуальны для работы со *всеми* видами ловушек.



Запомните: *четыре этапа осознанного терапевтического бездействия актуальны независимо от типа ловушки и содержания тревожных мыслей.*

Терапевтическое бездействие поможет вам почувствовать, что дискомфорт не связан с опасностью, что можно игнорировать тревожные мысли. Они ничего не значат и, если вы не будете питать их своим вниманием, просто исчезнут. Научившись не прислушиваться к тревожным сообщениям своих внутренних голосов, вы приучите свой мозг к тому, что мысли — это просто мысли, а сомнения — естественный аспект принятия любого решения, они неизбежны.



Этап первый: отличить ловушку от реального повода для беспокойства

На что нужно обратить внимание, чтобы понять, идет ли речь о ловушке.

- Ощущение срочности: нужно немедленно придумать план, ответить на вопрос или выяснить что-то *прямо сейчас* — то есть получить немедленное облегчение от самоутешения.

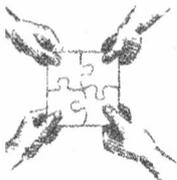


- Представление о чем-либо как о *хорошем* или *плохом*, *истинном* или *ложном*, *безопасном* или *небезопасном* — обычно ему сопутствует нежелание смириться с некоторой неизвестностью или достаточной уверенностью.
- Постоянное опровержение доводов других людей, пытающихся прояснить для вас ситуацию или успокоить («Да, я знаю — но что, если..?»).
- Неприятное ощущение того, что вы уделяете чему-то слишком много внимания, но не можете перестать это делать.
- Непрерывно возобновляющийся бесплодный внутренний диалог Беспокойного Голоса и Голоса Ложного Спокойствия.

Попробуйте провести такой мысленный эксперимент: для начала спросите себя, действительно у вас есть повод для беспокойства или это ловушка. Затем представьте, что Голос Мудрости *должен* ответить на этот вопрос незамедлительно и без колебаний, четко выбрав *да* или *нет*, — а если выбор будет неправильным, *вы мгновенно умрете*.

Помните, не нужно искать полной уверенности, ее не существует — можно лишь сделать наиболее точное предположение, и Голос Мудрости вам в этом охотно поможет.

И да, не нужно пытаться с абсолютной точностью определить, в ловушке вы или нет, — достаточно вполне уверенно это предположить и перейти к следующим этапам практики терапевтического бездействия.



Этап второй: смириться с ощущением неуверенности (неизвестности, неопределенности)

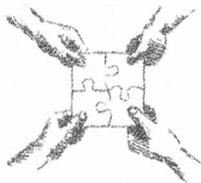
На втором этапе работы нужно выявить истинную причину вашего беспокойства, а это тре-



бует понимания того неочевидного факта, что на самом деле вы пытаетесь избежать дискомфорта неуверенности, а не тех ужасов, которые составляют содержание ваших тревожных мыслей. Как уже говорилось ранее, в этом вам поможет осознанное наблюдение: нужно сосредоточить внимание на своих мыслях и ощущениях в состоянии беспокойства. Вы увидите, насколько нелегко будет сконцентрироваться, как сильно будет хотеться прибегнуть к старым способам утешения, то есть к самоутешению, а также появится желание куда-нибудь сбежать от всего этого.

Ситуация может усугубляться тем, что каждая новая ловушка обычно маскируется под реальную проблему и настойчиво требует быстрого решения, то есть какого-то вида самоутешения. Люди, о которых мы рассказывали ранее, зачастую долгие годы искали способ обрести уверенность в чем-то, но лишь усугубляли этим свою тревогу — потому что *они фокусировались на содержании своих тревог, а не пытались как-то изменить свое отношение к неуверенности.*

Содержание тревожных мыслей может казаться совсем неопасным, а может ощущаться как вопрос жизни и смерти — в любом случае самоутешение вам не поможет. Мысли и образы маскируются под реальные проблемы, но на самом деле это просто раздражители. Ваша задача — научиться не акцентировать внимание на содержании, а заняться ощущением неуверенности, которое и причиняет вам страдания.



Этап третий: отказаться от самоутешения

Отказаться от самоутешения — это значит не позволять ощущению срочности побудить вас искать непродуктивного самоутешения, потому что вы уже знаете, что оно даст лишь временное облегчение, но не освободит из ловушки. Ощущение срочности — главный



признак ловушки, оно усиливает ощущение опасности, независимо от уровня реального риска. Осваивая умение спокойно воспринимать неизвестность, неуверенность, вы учитесь терпению, самообладанию и осознанной концентрации внимания. Отказ от самоутешения означает, что вы спокойно выслушиваете все сигналы тревоги, пока они не стихнут сами по себе, то есть не поддаетесь влиянию тревожных мыслей и ощущений.

Помните, что не нужно подавлять свою импульсивную потребность в самоутешении: как уже было сказано в главе 2, парадоксальное усилие — один из факторов попадания в ловушку и застревания в ней. Отказ от самоутешения, таким образом, эффективен лишь тогда, когда вы осознанно позволяете себе испытывать дискомфорт неуверенности.

Это, по сути, отказ от кратковременного облегчения. Однако нужно помнить, что качественное долговременное облегчение подразумевает усиление краткосрочного дискомфорта, зато так вы боретесь с отрицательным подкреплением — еще одним главным фактором попадания в ловушку.

Обратите внимание, речь не идет о том, чтобы избавиться от беспокойства и неуверенности как таковых — поначалу многие так считают, но это ошибка. Не нужно пытаться снизить уровень тревоги, регулярно проверяя, не помогло ли уже, — потому что при каждой проверке вы будете обнаруживать, что ваша тревога на месте, и терять доверие к этому методу терапии. Нужно быть готовыми потерпеть дискомфорт, ничего не предпринимая, и со временем потребность проверять и контролировать что-либо, в чем вы не совсем уверены, просто сойдет на нет. Это непременно произойдет — потому что тревожные мысли потеряют силу, когда вы перестанете питать их энергией в поисках самоутешения.

Возможно, поначалу это будет очень трудно — учиться бездействовать, когда Беспокойный Голос срывается



на крик. Поддерживайте себя мыслью о том, что на самом деле навык примирения с неизвестностью уже есть практически у всех: никто точно не знает, сколько суждено прожить ему или близким, не случится ли чего-нибудь с машиной или что угодно другое — и все как-то с этим живут. Теперь осталось применить этот навык к ложным тревогам любого содержания.

Также имейте в виду, что неизбежно будете допускать ошибки, «срываться» — это естественно хотя бы потому, что до сих пор у вас была привычка заниматься непродуктивным самоутешением и было бы слишком самонадеянно утверждать, что от нее можно будет избавиться одним махом.

Отказаться от самоутешения сложно еще и в силу вездесущих технологий: способы удостовериться в чем-либо всегда буквально под рукой — можно быстро заглянуть в телефон, в Интернет, перечитать написанное или прочитанное — в дополнение к более трудоемким методам (позитивные аффирмации, звонок другу). Учтите, что *Голос Ложного Спокойствия просто так не сдаст свои позиции*, поэтому, когда он начнет протестовать, просто деликатно возвращайтесь к спокойному бездействию. Всегда напоминайте себе о том, что знать наверняка невозможно, что вы могли что-то неправильно понять и что некоторые вопросы не имеют четких ответов.



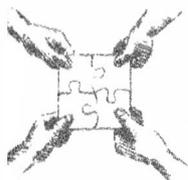
Запомните: отказ от самоутешения означает осознанное принятие дискомфорта от неуверенности и отсутствие попыток повысить уверенность.

Однако искушение быстренько что-нибудь проверить может быть очень сильным, поэтому Голос Мудрости всегда должен быть начеку.



Беспокойный Голос: «Я не могу это выносить! Можно, я только посмотрю еще раз и все? Мне это так поможет, и это займет секунду».

Голос Мудрости: «Нет, даже одна секунда может свести на нет все твои усилия. Переходим к четвертому этапу, будем учиться ждать».



Этап четвертый: плыть по течению и ждать

Это завершающий этап терапевтического бездействия. Представьте себя щепкой, плывущей по воде: не важно, насколько спокойный или бурный этот поток, щепка не прилагает никаких усилий для движения — она полностью отдается течению воды. Плыть по течению — это простая метафора способности заниматься своими делами, испытывая дискомфорт беспокойства. Таким образом вы развиваете навык терпимости к неопределенности, и в этом смысле *данный подход противоположен парадоксальному усилию*. Вы отказываетесь поддаваться сомнениям и как бы просто проплываете мимо них, не уделяя им внимания.

Запомните: *плыть по течению — процесс, противоположный парадоксальному усилию.*



Можно употребить и другую метафору — серфинга по «волнам» дискомфорта. Важно превращать эту способность плыть по течению в осознанный навык, к которому можно будет прибегать в любое время, когда вы услышите внутренний сигнал тревоги. Ваш мозг будет постепенно учиться — без всяких усилий с вашей стороны — более спокойно реагировать на ситуации неопределенности.



Терапевтический метод принятия и осознанной активности подразумевает то, что называется *когнитивным отстранением*. В ловушке самоутешения тревожные мысли кажутся такими важными потому, что вы находитесь в тесной связи, в слиянии с ними, потому они и оказывают такое мощное воздействие — и трудно представить, что это просто мысли. Способность сознательно отделить себя от мыслей позволяет увидеть, что сами по себе они не имеют никакой силы, это лишь слова и образы.

Само выражение «плыть по течению» впервые было употреблено в этом контексте Клэр Уикс в 1960-х гг. В жизни есть хорошие примеры такого пассивного движения во времени и принятия происходящего. Вот несколько наиболее удачных метафор.

Облака в небе

Мысли постоянно меняются. Новые мысли заплывают в сознание, а затем медленно выплывают и исчезают. Если немного подождать, любая мысль проплывет мимо и растворится за горизонтом. Можно представить, как вы наблюдаете за мыслями, как за облаками в небе, одновременно занимаясь обычными делами.

Водный поток

Мысли, эмоции и переживания протекают сквозь сознание, подобно водному потоку. Вода никогда не стоит на месте, и, если вы не будете цепляться за плывущие мимо мысли, они просто покинут вас вместе с этим потоком сознания. Можно представить, как вы помещаете мысли на листья, плывущие по воде, и наблюдать за тем, как они со временем исчезают из виду.

Мяч в бассейне

Представьте, что ваши мысли — это большой упругий мяч, который плавает в том же бассейне, что и вы. Если



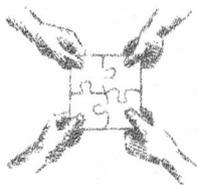
вы попытаетесь потопить его, он снова выскочит на поверхность, прямо на вас. Кроме того, он очень большой, с ним будет трудно сладить — поэтому просто оставьте его плавать как есть. Иногда он будет преграждать вам путь, но, если немного подождать и не трогать его, он скоро сам отдалится.

Грязные носки

Представьте, что вам нужно три часа провести за компьютером в маленьком помещении, чтобы сделать важную работу. Вы открываете дверь, и вас буквально сшибает с ног резкий запах: в углу комнаты лежит огромная куча грязных спортивных носков, и их нельзя убрать. Вы пытаетесь работать, каждые пять минут выбегая из комнаты подышать, но это плохо помогает, ведь вонь так и стоит в комнате, а с каждым перерывом времени на работу требуется все больше. Вы решаете смириться, и, когда через два часа кто-то открывает дверь и, задохнувшись от запаха, удивляется, как вы можете это выносить, вы говорите ему: «Да ничего страшного, я привык».

Агрессивный незнакомец

Представьте, что вы идете по безлюдной улице, направляясь к дому своего друга, а навстречу идет подозрительный тип и, поравнявшись с вами, говорит вам что-то оскорбительное. Вы злитесь и пугаетесь, но сдерживаете свой порыв что-то ответить этому человеку, вы даже не оборачиваетесь ему вслед — не потому, что проглотили оскорбление, а потому, что знаете, что *любая ваша реакция* делает ситуацию более рискованной. Вы продолжаете идти по улице, ощущая некоторое беспокойство и отвращение, но с пониманием того, что бездействие сейчас избавляет вас от неприятностей.



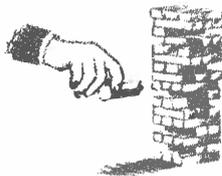
Пример применения метода терапевтического бездействия

Попробуйте прямо сейчас найти какую-то мысль, которая вас беспокоит: о том, что вы могли сделать или сделали, что не удалось предотвратить, о каком-то трудном и сомнительном решении, — и начинайте работу с ней.

1. Является ли эта мысль реальным поводом для беспокойства?
2. Можете ли вы смириться с ощущением неуверенности (неизвестности, неопределенности)?
3. Способны ли вы отказаться от самоутешения?
4. Можете позволить себе плыть по течению и ждать?

Отвечая на эти вопросы, вы можете заметить некоторые внутренние возражения: Беспокойный Голос наверняка предложит вам несколько вариантов «да, но» и «что, если». Не поддавайтесь, помните о том, что это просто мысли, продукты вашего воображения, не более. Вы просто читаете книгу, и у вас возникают мысли — в реальном мире ничего не изменилось. Уровень тревоги может меняться по мере отстраненного наблюдения за мыслями, это нормально.

Так выглядит начало полной трансформации вашего отношения к отсутствию уверенности.



КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЖИДАТЬ ОТ МЕТОДА

Практика терапевтического бездействия в ситуации острой потребности в самоутешении способствует тому, что ловушек, расставленных для вас тревогой, ста-

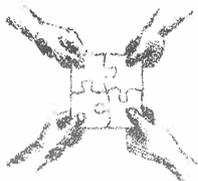


новится меньше, вы гораздо лучше переносите состояние беспокойства и не пытаетесь бороться за полную уверенность, перестаете искать непродуктивного самоутешения.

Это становится возможным потому, что осознанное применение данного метода нейтрализует факторы застревания в ловушке: отрицательное подкрепление, парадоксальное усилие и нетерпимость в отношении неизвестности. Осознанное наблюдение за происходящим в сознании здесь и сейчас позволяет отстраниться от содержания мыслей, перестать критиковать себя за дискомфорт и тревогу и прекратить борьбу с ними. Оставив свою неуверенность в покое, вы прививаете себе новую привычку не бороться с ощущением тревоги и не искать самоутешения.

Все вышеописанное — совершенно новый опыт для вашего мозга, создающий новые нейронные связи: мозг постепенно «перестраивается» с каждым опытом повторения нового действия. Поскольку вы перестаете идти по известному пути, пытаясь подавлять свой страх неизвестности, а оставляете его в покое, вас перестают волновать сигналы ложной тревоги, подаваемые миндалевидным телом. Сознавая, что вы можете переносить неизвестность, вы больше не беспокоитесь о том, что вызвало эту тревогу, — это снижает мнительность, а также в целом уменьшает чувствительность ко всем раздражителям, провоцирующим беспокойство. В результате сигналы тревоги поступают все реже, и вы даже думать забываете о самоутешении, потому что у вас не появляется поводов для этого.

Таким образом мозг приучается к тому, что неполная уверенность — это не повод для лихорадочной активности в попытке добиться полной, и со временем не только исчезает потребность в самоутешении, но и существенно понижается риск попадания в ловушку вообще.



Путь к выздоровлению

В данном контексте выздоровление означает, что вас больше не беспокоят сомнения, а некоторая неуверенность не мешает продолжать делать то, что вы делаете, не расстраивает и не вынуждает решать ее как проблему. Это, однако, не означает полного отсутствия сомнений или обретения абсолютной уверенности, а также отказа от продуктивного самоутешения, когда того требуют обстоятельства. Это значит осознанное изменение ваших отношений с тревогой и способность сочувствовать себе, своей неуверенности и тревожности. Выздоровление наступает, когда сомнения больше не омрачают вашу жизнь и не влияют на способность принимать решения, идти на обдуманнный риск и действовать, несмотря на неполную уверенность в будущем. Зачастую это подразумевает и способность посмеяться над тем, как нелепо мы выглядим в ловушках и каким зловецем изобретательным может быть воображение, — терапевтическое бездействие способствует легкому, с юмором отношению к событиям жизни и самим себе.



Подведем итоги

В этой главе мы обсудили критерии, по которым вы можете определить ловушку, а также подробно рассмотрели метод освобождения из нее. Метод терапевтического бездействия позволяет научиться отстраняться от содержания тревожных мыслей, концентрировать внимание на происходящем здесь сейчас и перестать бороться с дискомфортом, причи-



няемым неуверенностью. Четыре этапа этого метода направлены на обучение вашего мозга и тела способности игнорировать компульсивную потребность в самоутешении. Регулярно практикуя этот метод, вы со временем обнаружите, что сигналов тревоги стало поступать заметно меньше и они стали слабее. В следующей главе мы поговорим о том, как практика терапевтического бездействия может стать постоянной защитой от навязчивых состояний.

6

ГЛАВА



СБРОСИТЬ ОКОВЫ: ПОВСЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО БЕЗДЕЙСТВИЯ

Достижение, поддержание и развитие нового отношения к ситуации тревоги с помощью метода терапевтического бездействия — путь к полному избавлению от навязчивых состояний и потребности в самоутешении. Мы уже рассматривали ситуации, в которых особенно велика вероятность попасть в ловушку, когда неизвестность становится непереносимой, а немедленное снятие стресса, пусть и ненадолго — остро необходимым. Четыре этапа представленного нами метода позволят вам снова жить своей жизнью, несмотря на беспокойство, и доверять Голосу Мудрости, который всегда подскажет вам, что никакой реальной опасности нет.

Применение метода терапевтического бездействия в любой подходящей ситуации, без отвлечения от текущих дел, можно назвать *скорой помощью*: иногда у вас может быть достаточно времени, чтобы не торопясь пройти все



четыре этапа, но в периоды повышенной занятости это трудновыполнимо, поскольку жизнь вносит свои коррективы — и вам приходится практиковать бездействие в эпицентре множества событий повседневной жизни. Даже в этом случае практика эффективна, хотя ваш прогресс будет зависеть от актуальных жизненных обстоятельств. Поэтому важно уделять внимание и тому, что мы называем *намеренной практикой*, или практикой *погружения*.

Представьте, что вместо попыток включить практику в свое плотное расписание вы посвящаете все свое внимание отработке новых навыков. Об этой *намеренной* практике мы и поговорим в следующей главе. Ее цель — помочь вам закрепить качественные изменения в отношении ситуаций тревоги.

НАМЕРЕННАЯ ПРАКТИКА



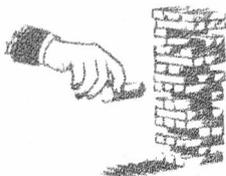
Формат намеренной практики подразумевает, что вы можете выбрать время и место для того, чтобы потренировать свой разум и тело спокойнее воспринимать неуверенность в будущем. Эта работа заключается в том, что вы намеренно подвергаете себя воздействию тех раздражителей, под влиянием которых оказываетесь в ловушке, сознательно переживая дискомфорт невозможности знать наверняка. Вы идете наперекор своей привычке искать самоутешения, создавая условия для отработки четырех этапов метода терапевтического бездействия, что дает возможность приучать себя к тому, что самоутешение не является необходимым условием вашего комфорта.

Запланированное погружение — практика намеренного погружения в ситуации, которые чаще всего вызывают у вас потребность убедиться наверняка. У вас может возникнуть вопрос, зачем нарочно создавать ситуации, кото-



рые причиняют столько дискомфорта. Зачем переживать его еще и дополнительно?

Все для того же — чтобы освоить новый способ переживать беспокойство. Без практики его освоить невозможно, а для практики нужна ситуация беспокойства. Точно так же невозможно научиться говорить на другом языке, не разговаривая на нем, или научиться играть в футбол, просто читая книгу и не выходя на поле. Ваш мозг и тело не смогут освоить новый подход к ситуациям тревоги, если вы не будете практиковать терапевтическое бездействие именно в таких ситуациях. Запланированное погружение в этом смысле даже эффективнее скорой помощи, поскольку подразумевает сознательное стремление учиться новому, сосредотачивая свои усилия именно на этом.

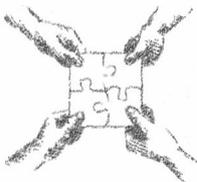


ЭФФЕКТИВНОЕ ЗАПЛАНИРОВАННОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Для эффективности погружения его нужно выполнять правильно. Ниже перечислены основные аспекты успешного запланированного погружения. Итак,

- нужно быть готовыми выполнять эту работу,
- она должна ощущаться выполнимой,
- работать нужно с актуальными проблемами.

Давайте разберем эти три аспекта подробнее.



Готовность

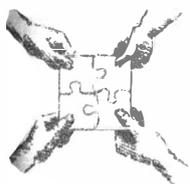
Если вы читаете этот раздел, вы наверняка ощущаете достаточную мотивацию для освобождения из ловушки самоутешения. Вы уже давно



убедились, как она портит вам жизнь, угрожает отношениям и карьере и изнуряет вас хождением по замкнутому кругу с одним и тем же вопросом: «А я уверен?»

Людам очень хочется научиться какому-то волшебному трюку, который враз избавил бы их от этой неприятной проблемы, но опять-таки теперь вы знаете, что быстрые и простые решения дают лишь временное облегчение, а в перспективе усугубляют страдания. Самые последние научные исследования показывают, что терпимое отношение к неизвестности — как и изменения в работе мозга, которые сопутствуют закреплению этого отношения, — требуют «активного погружения». Это именно то, о чем мы сейчас говорим, — о том, что вам нужно подвергать себя тому, что вызывает наибольший дискомфорт, и учиться переживать этот дискомфорт спокойно, создавая новую систему нейронных связей. Эта новая система, сформировавшись, позволит вам уделять все меньше внимания ложным тревогам и обходиться без привычных способов самоутешения.

Со временем новая система нейронных связей начинает доминировать, неуверенность кажется все менее опасной, а тяга к непродуктивному самоутешению становится слабее.



Выполнимость

Работа, связанная с намеренным погружением, должна быть выполнимой для вас, не нужно пытаться делать то, что вы не можете, — однако мало кто может точно оценить свои возможности. Впрочем, наш многолетний опыт говорит о том, что люди гораздо более способны справляться с ситуацией погружения, чем им изначально кажется. Зачастую поначалу они вообще не верят, что смогут получить результат, и по привычке им хочется получить гарантии эффективности; наверняка и вы будете сначала испытывать нечто подобное. Однако впоследствии, решив попробовать новый подход, большин-



ство наших пациентов с удивлением отмечали, что все не так уж трудно, как им казалось.

Есть две основные причины недооценки своей способности выполнять запланированное погружение: *неверное восприятие неизвестности как опасности* и *мнительность*.

Неверное восприятие неизвестности как опасности

Как вы уже знаете из главы 4, каждый из нас чувствителен к тем или иным ситуациям неопределенности. Мысли об этих ситуациях провоцируют реакцию миндалевидного тела («бей, беги или замри»), в результате чего возникает измененное состояние сознания, которое называется *тревожным мышлением*. Искажения восприятия в этом состоянии рисуют человеку мир как опасное место, где любая неизвестность представляет угрозу. Человек фокусируется на последствиях того, что находится вне его контроля, и даже если их вероятность крайне мала, это уже не успокаивает — достаточно быть не совсем уверенным, чтобы ощущать опасность.

Мнительность

Вторая причина того, почему работа с погружением оказывается легче, чем ожидалось, — в мнительности по отношению к ожидаемым событиям. Здесь важны два момента.

Во-первых, мнительность как будто предсказывает человеку, как он будет себя ощущать в будущем. Но это очень неточное предсказание: на самом деле она практически ничего не сообщает о будущем опыте. Во-вторых, мнительность усиливается нерешительностью: «А смогу ли я переносить эту неуверенность или это будет слишком трудно?», «Стоит ли мне попытаться не перепроверять еще раз или все-таки сделать это?» Состояние бездействия в этом случае усиливает мнительность и рисует ситуацию запланированного погружения все более непривлекательной.



Мнительность упорно сопротивляется изменениям, хотя на самом деле ничего не «знает» о них. Однако можно научиться «договариваться» с ней, чтобы она поменьше вмешивалась в ваши планы.

Нужно понимать, что, хотя мнительность вызывает реальную тревогу, эта тревога не является предсказанием будущей тревоги. Также полезно напоминать себе, что тревога, которую вы испытываете прямо *сейчас*, вызвана некоей мыслью (или образом), *содержание* которой рисует вам будущее, о котором пока ничего не известно и не может быть известно. Мы понимаем, что неизвестность результатов новой практики беспокоит вас, но хочется верить, что вы наберетесь смелости, чтобы выйти из зоны ложного комфорта. Гарантировать успех этой практики никто не может, но весьма вероятно, что, уделяя ей время, вы начнете чувствовать себя свободнее и спокойнее в повседневной жизни.



Актуальность проблем

Практика запланированного погружения особенно эффективна при работе с актуальными проблемами — то есть теми раздражителями, к которым вы наиболее чувствительны, и чем острее ваша реакция на что-либо, тем лучше для намеренной практики. То есть, например, если вас мучает религиозный страх, то есть страх обидеть Бога, то нужно работать именно с ним, при этом уточнив формулировку так, чтобы акцентировать свою *неуверенность* в том, обижаете вы Бога или нет, то есть реальную проблему. Подобным же образом, если вы страдаете от неспособности быть идеальным родителем, сформулировать проблему нужно не так, как звучит ваша тревожная мысль («А что если моего ребенка покалечат в школе?»), а подчеркнув невозможность знать наверняка: «Я не способен полностью защитить своего ребенка от причинения вреда другими».



ПРИМЕРЫ ФОРМУЛИРОВОК МЫСЛЕЙ ДЛЯ ПРАКТИКИ ПОГРУЖЕНИЯ

Итак, чтобы намеренно практиковать терапевтическое бездействие, нужно создать ситуацию, в которой вы подвергнетесь воздействию тех раздражителей, которые обычно загоняют вас в ловушку самоутешения. В таблице ниже показаны

| Ловушка самоутешения | Формулировка мысли для практики погружения |
|--|---|
| Навязчивые мысли о причинении вреда | «Я не могу быть уверена, что не ударю ножом своего мужа». |
| Старание все предусмотреть | «Несмотря на все мои усилия, я могу что-то забыть, и из-за этого в офисе может быть пожар». |
| Религиозный страх | «Я никогда не узнаю наверняка, обижаю ли Бога». |
| Страх быть плохим | «Я нашел в сумке ручку, которую, наверное, украл — возможно, я вор». |
| Гарантия здоровья | «Сколько бы обследований я ни проходил, я не могу быть уверен в отсутствии рака». |
| Гарантия безопасности | «Я не могу гарантировать полной безопасности для своих детей». |
| Гарантия счастья | «Я не могу быть уверен, что жена мне никогда не изменит». |
| Сомнения в сексуальной ориентации и идентичности | «Возможно, я гомосексуален, я не могу знать этого наверняка». |
| Сомнения в чистоте помыслов | «Возможно, я не самый хороший человек». |
| Сомнения в душевном здоровье | «Я не могу точно знать, не начинается ли у меня слабоумие без возможности предотвратить это». |
| Сомнения в смысле жизни | «Жизнь вполне может оказаться бессмысленной и абсурдной». |
| Стремление быть безупречным | «Даже если я буду постоянно все проверять, это не гарантирует того, что я ничего не забыл». |
| Необходимость верного решения | «Вполне вероятно, есть лучший вариант решения, который не пришел мне в голову». |
| Стремление быть идеальным родителем | «Мой ребенок может попасть в беду, и я могу быть виноват в этом». |



примеры тревожных мыслей в соответствии с видами ловушек; это лишь примеры, которые могут помочь вам в формулировке собственных страхов в конкретных ситуациях.

А вот как выглядит пример практики погружения.



Думайте о невыносимом

Итак, у вас есть формулировки тех мыслей, которые вызывают у вас наиболее острую реакцию (еще раз обратите внимание, что формулировка должна подчеркивать невозможность знать наверняка, наряду с вашей уязвимостью для этого). Эти формулировки можно повторять про себя или даже записать.

В тот момент, когда вы будете испытывать острый стресс от беспокойства по одному из ваших «излюбленных» поводов, постарайтесь осознанно выполнить все четыре этапа метода терапевтического бездействия: *отличите* ощущение тревоги от реальной опасности (ведь все, что вы пока реально сделали, — это сформулировали пугающую мысль). *Смиритесь* с ощущением неуверенности, не позволяйте содержанию ваших мыслей завладеть вашим вниманием, сосредоточьтесь на ощущении тревоги, а не на значении слов — ведь вы уже знаете, что корень страха в неизвестности. *Откажитесь* от самоутешения и, наконец, *отпустите* ситуацию (плыть по течению) и подождите. Плывите по волнам своих ощущений, какими бы они ни были, с течением времени потребность в самоутешении сойдет на нет.

Поздравляем с первым опытом намеренной практики! Теперь ваша способность терпимо относиться к неизвестности несколько выше, чем до этой работы. Вы на верном пути!



Сделайте невыносимое менее понятным

Иногда формулировки тревожных мыслей могут выглядеть слишком прямолинейно, в этом случае можно попробовать усложнить их восприятие: записать на том языке, который вы знаете, но гораздо хуже родного. Можете пропевать эти слова на другом языке или шептать, также можно записать их на своем языке, но изменив порядок букв, и так далее; ваша задача — немного отстраниться от этой мысли, заставить ее звучать немного абсурдно.



КАК ДОЛГО ДОЛЖНО ДЛИТЬСЯ КАЖДОЕ ПОГРУЖЕНИЕ?

Ответ на этот вопрос до сих пор остается спорным. Раньше считалось, что практика должна длиться до тех пор, пока «ваш дискомфорт от неизвестности не уйдет вообще либо существенно не снизится». Неуверенность может потом опять вернуться, но завершение работы должно знаменоваться именно заметным снижением тревоги. Этот подход применяет принцип *адаптации*.

Однако некоторые новейшие исследования дают другой ответ: чем чаще вы практикуетесь, тем лучше, и чем разнообразнее будут мысли-раздражители, тем качественнее результат. Продолжительность практики может заметно варьироваться, и целью считается не снижение уровня тревоги, а снижение страха перед тревогой, то есть переход из состояния «Я не могу выносить этот дискомфорт» в состояние «Я могу это выносить». Лучший эффект наблюдается тогда, когда мнительные предположения о дискомфорте во время практики не подтверждаются и че-

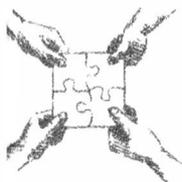


ловек обнаруживает, что повышенная гибкость восприятия тревоги и уверенность в своих силах стоят того, чтобы немного поволноваться в начале. Тревожные мысли становятся более легко переносимыми, повышается уровень готовности смириться с неизвестностью и воздержаться от самоутешения.

ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ НАМЕРЕННОЙ ПРАКТИКИ



Подойдите к намеренной практике творчески. Помните, что всякий раз, сознательно погружая себя в ситуацию неизвестности, вы приближаетесь к выздоровлению. Давайте рассмотрим несколько вариантов организации намеренной практики.



Самоизоляция от источников самоутешения

Вы можете блокировать все источники, позволяющие вам проверять и перепроверять что-либо. Составьте список источников, к которым вы прибегаете ежедневно, — для этого можно неделю понаблюдать за собой и за тем, чем вы привыкли пользоваться для самоутешения. Далее, решите, от каких источников вы готовы себя изолировать и как надолго. Формулируйте свои намерения как можно более внятно, чтобы потом не искать лазейки и чтобы было на что опереться в минуту слабости. Поначалу вы обнаружите, что изоляция от привычных источников самоутешения резко усилит тревогу и сомнения, — и это предоставит вам прекрасную возможность потренироваться в бездействии.



Вот несколько рекомендаций.



Выключите телефон и компьютер. Четко определите для себя, сколько времени будет длиться изоляции: пару часов после обеда, например, или пока ваши дети в школе, пока вы сами находитесь не дома и так далее. Подумайте о том, что всего двадцать лет назад практически ни у кого не было сотового телефона, а тридцать лет назад — компьютера, а жить с тех пор не стало безопаснее.

Избавьтесь от приборов измерения артериального давления, градусника и подобных вещей. Как часто вам нужно измерять давление? Уточните у своего врача и следуйте его совету. Вы всегда можете воспользоваться тонометром в аптеке по расписанию, которое предложит врач, — и это будет видом продуктивного самоутешения.

Не заходите в социальные сети неделю, ну или хотя бы день. Хотя бы час... В целом чем дольше, тем лучше. Обратите внимание на первоначальное усиление тревоги. Постарайтесь также не проверять почту или хотя бы читать, но не отвечать, — а лучше ни то, ни другое хотя бы в течение суток.

Купите что-нибудь через интернет, не глядя и не читая отзывов, — уложите в пять минут.

Оставьте входную дверь незапертой, специально. Это слишком пугает вас? Тогда, может быть, откроете



дверь черного хода? Все равно трудно? Попробуйте оставить так машину. Ну или хотя бы окно.

Пойдите спать, не проверив, выключен ли газ. Либо проверьте всего один раз, медленно и внимательно, а затем уже не возвращайтесь на кухню. Наверняка вы начнете вспоминать, все ли хорошо проверили, — это тоже форма перепроверки, поэтому в таком случае выполните третий этап метода терапевтического бездействия.

Важно помнить о том, что даже при ясном понимании, что вы находитесь в ловушке самоутешения и никакой опасности нет, все равно может быть трудно переносить неуверенность и отказываться от очередной проверки. В таком случае надо признать, что в этом раунде ловушка вас победила, но в следующий раз вы постараетесь взять реванш. Это гораздо лучше, чем просто капитулировать: «Ну да, я был неправ — но, кто знает, может быть, я предотвратил катастрофу».



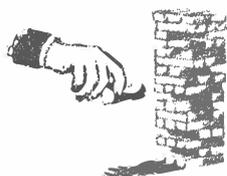
На следующей неделе вы куда-то летите? Не смотрите прогноз погоды и ничего не читайте о турбулентности!

Если у вас навязчивая потребность проверять, достаточно ли бензина в баке, закройте датчик расхода бензина стикером и отключите звуковые уведомления. Привыкайте к этой неизвестности и попробуйте сами решить, когда вам нужно заехать на бензозаправку.



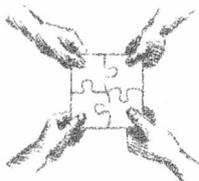
Если вы боитесь навредить своему ребенку, посидите у его кровати в течение часа, отвлекаясь мыслями куда угодно.

Будьте изобретательны — ведь вы делаете это для себя, для своей пользы. Подойдите к делу с чувством юмора: способность увидеть, насколько абсурдно и смешно выглядят страдания в ловушке, может мгновенно помочь вам отстраниться от самого содержания ваших тревог. Вообще изначальная позиция отстранения облегчает планирование и сам процесс погружения.



ОТКАЗ ОТ САМОУТЕШЕНИЯ ПРИ СОДЕЙСТВИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Однажды на вашем пути придет время изменить структуру отношений с людьми, которые служат вам источником самоутешения: с ними можно заключить так называемый «договор Одиссея».



«Договор Одиссея»: как противостоять искушению

В известном древнегреческом мифе сирены своим пением завлекали моряков прямо на скалы своего острова. Однако, проплывая мимо этого острова, Одиссей хотел послушать их пение и договорился со своей командой о том, чтобы его привязали к мачте, а сами его товарищи должны были заткнуть уши воском и игнорировать любые приказы Одиссея, пока они плывут мимо острова сирен. Услышав пение, Одиссей стал умолять команду направить корабль к острову, но его никто не слушался, и корабль



спокойно проплыл мимо. Другими словами, Одиссей попросил своих товарищей помочь ему не поддаться искушению.

Вы можете проделать нечто подобное в общении с теми людьми, которые обычно снабжают вас пустыми заверениями. Ваш договор может звучать, например, так:



Я сейчас работаю со своими навязчивыми состояниями. Наверное, ты уже заметил, что я часто [здесь приведите пример того, как вы обращались к этому человеку за утешением]. Будет здорово, если ты сможешь мне больше не доставать тебя этим: когда заметишь, что я опять прошу утешения, не утешай меня. Напомни мне историю об Одиссее или о том, что я сам просил тебя не поддаваться на мои жалобы, — можем договориться о кодовой фразе. Вполне возможно, я буду умолять тебя, плакать и отрицать, что мне нужны пустые заверения, пытаться переформулировать вопрос так, чтобы он показался невинным, и даже хитрить, обманом вытягивая из тебя то, что, как мне кажется, облегчит мои страдания. Я могу даже апеллировать к твоим чувствам ко мне («Пожалуйста, всего один раз, если ты любишь меня»). Однако я обещаю сделать все возможное, чтобы ничего такого не предпринимать, а если ты заставишь меня рассмеяться, обнимешь и посочувствуешь моей тревоге, мне это очень поможет — только не давай мне пустых заверений. Даже если я буду злиться — знай, это очень полезно для моей практики. Я знаю, мы оба иногда будем нарушать этот договор, но, пожалуйста, давай попробуем его выполнять.



А вот как может выглядеть диалог после заключения договора Одиссея:

- Беспокойный Голос:** «Мне надо прямо сейчас знать, простила ли меня Джейн за то, что я сказала ей четыре года назад. Я уже не раз извинялась, а она не раз говорила, что все в порядке, но я не могу избавиться от мысли, что она тогда перестала меня уважать и это испортило наши отношения. Мы можем поговорить об этом?»
- Участливый Друг:** «Ты опять об этом спрашиваешь, серьезно? Пожалуйста, давай о чем-нибудь другом».
- Голос Мудрости:** «Спасибо, Участливый Друг, за то, что не забываешь обо мне. Беспокойный Голос, а ты помнишь, что уже говорил Другу о том, что у тебя проблемы с самоутешением, что оно не помогает и ты пытаешься обходиться без него?»
- Беспокойный Голос:** «Да, я помню, но всего одно слово утешения так бы мне помогло. У меня опять обострились сомнения: мне кажется, Джейн как-то нехорошо на меня смотрела последний раз».
- Голос Мудрости:** «Так ты помнишь, о чем просила своего Друга? Ты просила не отвечать тебе, даже если ты будешь умолять».
- Беспокойный Голос:** «Да, но я не думала, что это будет настолько трудно, и мне нужно только одно слово. В последний раз Друг подтвердил, что Джейн уже наверняка все забыла, и мне это помогло. Но я просто не могу избавиться от ощущения, что испортила наши отношения. Пожалуйста, Друг, если ты любишь меня, забудь о том, что я просила, и помоги мне».
- Участливый Друг:** «Я буду следовать нашему договору, как ты сама просила, посочувствую тебе, но откажусь участвовать в дальнейшем разговоре о событиях столетней давности. Ты сама просила сказать тебе: "Тебе может быть тяжело, но ты достаточно сильная, чтобы справиться с неуверенностью". Давай лучше закажем пиццу?»



НАЙТИ И УНИЧТОЖИТЬ



Цель этой практики — исключить даже малейшие шансы на возвращение к старым привычкам, которые так долго были частью повседневной жизни, что даже после того, как потребность в самоутешении значительно снизилась, могут напоминать о себе. С помощью следующей практики вы сможете избавиться от этих напоминаний.

Как это сделать: составьте список всех способов непродуктивного самоутешения, к которым до сих пор прибегали, какими бы незначительными они ни казались. Если вы подойдете к делу внимательно и беспристрастно, список окажется длиннее, чем вы думали: в него войдут такие мелочи, как быстрый взгляд на сертификат производителя лифта, в который вы входите, или попытка оценить реакцию по лицу собеседника, делая какое-то предложение. Большинство людей, которых мы называем *зависимыми от самоутешения*, могут перечислить десятки, а то и сотни еле уловимых способов получить свою дозу утешения — так что, если будете честными с собой, вы наверняка составите внушительный список.

Закончив составление списка, начинайте избавляться от всего перечисленного, вычеркивая соответствующие пункты. По ходу выполнения этой задачи вы, скорее всего, обнаружите способы, ускользнувшие от вашего внимания. «Найти и уничтожить», — важная практика для поддержания результатов вашей упорной работы по отказу от самоутешения, и те, кто занимается этим регулярно, реже проявляют малодушие в стрессовых ситуациях, а значит, реже попадают в ловушки самоутешения.



———— Подведем итоги ————

В этой главе мы поговорили о том, как организовать намеренную практику метода терапевтического бездействия, чтобы постепенно приучать свой мозг к новым реакциям на ситуацию неизвестности. Из следующей главы вы узнаете, что может помешать вам на пути к выздоровлению.

7

ГЛАВА



ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПУТИ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

Поскольку игнорировать настойчивую потребность в самоутешении поначалу бывает очень трудно, важно знать о самых распространенных препятствиях на пути вашего прогресса. Необходимо быть готовыми переносить дискомфорт и верить в то, что новый подход сработает, какими бы досадными и противоречивыми ни казались те задания, которые нужно выполнять. Понимая, *зачем* нужно блокировать источники временного облегчения, каковы преимущества этого в долгосрочной перспективе, вы очень поддержите себя в процессе достижения основной цели.

Ниже перечислены несколько разных по сложности препятствий в практике терапевтического бездействия.

Препятствие первое. Откуда мне знать, что это поможет? Ниоткуда! Безусловно, никаких гарантий нет. Единственное, в чем вы можете быть уверены, так это в том, что все, что вы делали *до этого*, не дает никакого результата:



ваша проблема не решена, иначе вы не читали бы эту книгу. Мы признаем, что для предложенной нами практики понадобится определенная храбрость — ведь вам придется учиться жить с сомнениями, которые вас так пугают. Наша книга основана на результатах последних исследований в области психологии, а также нашем собственном многолетнем опыте работы с пациентами. Но даже при всем этом мы не можем дать вам никаких гарантий, что метод терапевтического бездействия вам поможет, так что в любом случае вы немного рискуете — не в том смысле, что это опасно (насколько нам известно, нет), но ощущения полной безопасности у вас не будет и не должно быть. И все же мы надеемся, что вы используете этот шанс изменить свою жизнь.

Можно определить это как ситуацию относительной уверенности: вы не можете знать наверняка, что новый подход вам поможет, но зато можете быть относительно уверены, что старые способы не работают. Определенный риск в данном случае оправдан.

Препятствие второе. Но некоторые способы самоутешения все же как-то помогают, зачем мне их бросать? Логичный вопрос, если бы не одно но — все способы самоутешения, к которым вы прибегаете сейчас, лишь усугубляют вашу проблему, надежно удерживая вас в ловушке и гарантируя возвращение мучительной тревоги раз за разом. Иллюзия уверенности и мгновенное облегчение не позволяют вам на самом деле доверять себе и смириться с неизвестностью. Вы, конечно, можете попробовать «проявить силу воли», когда тревога снова вернется, и не прибегать к самоутешению чуть дольше, чем обычно, — но это не имеет ничего общего с терапевтическим бездействием, о котором идет речь.

Практика терапевтического бездействия принципиально требует отказа от прежних способов работы с тревогой (даром, что они неэффективны): придерживаясь ста-



рых привычек, вы незаметно, но верно подрываете свои усилия в новом направлении. «Принятие» дискомфорта (с регулярными проверками, помогает ли это избавиться от дискомфорта) не учитывает главного: метод терапевтического бездействия нужно применять *в то время, когда вы ощущаете неуверенность, а не для того, чтобы от нее избавиться*. Ваша долгосрочная цель — снизить потребность знать наверняка и сделать ситуацию неуверенности комфортной для себя. Однако при смене подхода действительно возможно усиление дискомфорта.

Представьте себе, что вы на причале и пытаетесь забраться в лодку: одной ногой вы уже в ней, а вторая до сих пор на берегу. Лодка начинает отплывать, качнувшись под вашим весом, — и вы падаете в воду, если не успеете полностью переместиться в лодку. Так вот, мы убеждены, что если вы читаете эту книгу, то одной ногой вы уже в лодке и пришло время перебираться в нее полностью — позволив себе поверить в то, что новый подход все же будет лучше, чем старый. Конечно, всегда страшно начинать что-то новое, но оно точно того стоит.

Препятствие третье. Я считаю, что сомнения предрешают о проблемах, которые должны быть решены, поэтому их не стоит игнорировать. Люди — противоречивые существа: мы постоянно испытываем двойственные чувства, имеем плохо совместимые ценности и убеждения, периодически ощущая, как разрываемся между ними. То есть сомнения — это норма жизни, и именно поэтому нужно позволить себе переживать весь спектр противоречивых ощущений по поводу той или иной ситуации, постепенно принимая оптимальное решение. Когда вам кажется, что вы абсолютно в чем-то уверены — то есть у вас вообще нет сомнений, — весьма вероятно, что вы не учитываете какие-то свои ощущения. Как говорила одна мудрая женщи-



на, мать пациентки нашего коллеги, «абсолютная ясность, к которой ты стремишься, не наступит никогда».

Сомнения— это не признак того, что вы что-то делаете не так, наоборот, они говорят о том, что вы уделяете должное внимание всем сигналам, поступающим в ваше сознание. Сомнения необходимы для принятия оптимального решения: считается, что только дураки и фанатики абсолютно уверены в себе, а более умные и мудрые люди всегда полны сомнений. Даже мать Тереза сомневалась в существовании Бога, однако это не помешало ей прожить жизнь в соответствии с выбранными ценностями.

И на самом деле, все мы постоянно допускаем какие-то сомнения: например, невозможно быть на сто процентов уверенными в преданности друзей, но все же мы доверяем друзьям, а это значит, что мы готовы смириться с определенной долей сомнения. Так и в остальном — как трудна была бы наша жизнь, если бы всякий раз, как возникают сомнения, нам приходилось бы прекращать делать то, что мы делали!

Препятствие четвертое. Но ведь я в ответе за то, чтобы защитить себя от всех опасностей, даже маловероятных. В том и ирония, что в ловушке самоутешения человек чувствует себя бессильным, еще более тревожным и неуверенным в себе и исполнен самых мрачных сомнений в своих решениях — однако не перестает верить в то, что способен все контролировать и предотвратить любую опасность. Вы действительно верите в то, что имеете такую власть над жизнью? Когда действительно случается что-то ужасное, как много вы можете контролировать в этих ситуациях? И насколько получается у вас быть безупречными во всех ваших начинаниях?

Сколько бы усилий вы ни прикладывали к защите, вы не можете преодолеть естественные ограничения человеческой способности себя защитить, и чем больше вы пытае-



тесь совершить невозможное, тем большую цену платите за эти бесплодные усилия: в главе 3 мы показывали примеры того, как, пытаясь обеспечить полную безопасность, люди заметно портили себе жизнь.

Кроме того, большинство происшествий в жизни — это совсем не то, от чего мы пытались защититься. Подумайте об этом. Невозможно предусмотреть все, ведь будущее нам неизвестно.

Ключевое слово в нашем подходе — *достаточно*. Быть *достаточно* осторожными, *достаточно* предусмотрительными. Всегда думайте о том, стоят ли ваши предохранительные меры той цены, которую вы можете заплатить за свою мнительность.

Препятствие пятое. Я уже однажды совершил ошибку, которая повлекла за собой ужасные последствия, я не могу себе позволить так ошибиться еще раз. Конечно, вы совершали ошибки в прошлом! И не только вы. Некоторые промахи незначительны, а другие имеют более серьезные последствия. Время от времени все мы допускаем такие ошибки, которые *могли бы привести к ужасным последствиям*, и обещаем себе быть более внимательными в следующий раз. И да, порой ужасные последствия все же имеют место, и приходится как-то с этим справляться.

Но худший способ работы над ошибками — это поклясться никогда не совершать новых. Это прямой путь в ловушку самоутешения, потому что, во-первых, ошибки неизбежны и являются необходимым элементом развития. Вы когда-нибудь беседовали с врачом о его профессии? Знаете, сколько ошибок он сделал, прежде чем стать уверенным профессионалом? Невозможно чему-то научиться, не совершая ошибок.

Во-вторых, есть лишь один способ полностью защитить себя от ошибок — ничего не делать, а это значит не жить. Вы хотите перестать жить, чтобы избежать ошибок?



Очень надеемся, что нет и что вам удастся примириться с неизвестностью, которая подразумевает и вероятность будущих ошибок.

Препятствие шестое. По-моему, бывают вещи правильные и неправильные, истинные и ложные, идеальные и с недостатками — для меня не существует полумер. Но в жизни действительно нет ничего абсолютно плохого или хорошего. Столь категоричный подход не позволяет иметь множество альтернативных точек зрения, которые и делают жизнь интересной и захватывающей, допуская множество градаций и нюансов в оценке.

Стремление к совершенству создает суровые ограничения. Не зря говорят, что лучшее — враг хорошего. Перфекционизм не позволяет учиться на ошибках, развиваясь благодаря каждому новому опыту. Помните, что даже самый состоявшийся в любой профессиональной сфере человек когда-то был новичком и совершал ошибки, осваивая нужные навыки. Если человек стремится получить все или ничего, это обычно приводит к понижению стандартов качества и готовности довольствоваться посредственностью. Гораздо конструктивнее стремиться к *повышению качества* — так появляется возможность расти над собой, и тогда любое обучение эффективно.

Многие терпеть не могут, когда от них требуют «сделать все возможное», они возмущаются: «А каковы мои возможности? Я что, могу стараться еще больше? У меня что-то не получается потому, что я недостаточно старался?» Помните, что, помимо дисциплины, необходимо бережное отношение к себе.

Лучше стремиться сделать «достаточно хорошо», чем «лучше всех» или «идеально», — ведь ошибок не совершает тот, кто ничего не делает!

Что касается «правильного и неправильного», то все философы и религиозные деятели всех конфессий сходят-



ся в том, что теоретически возможно какое-то идеально правильное поведение, но любое действие, совершенное в реальном мире, имеет свои ограничения, свой контекст восприятия и еще массу нюансов, которые исключают возможность соответствия идеалу.

Препятствие седьмое. У меня слишком мало сил для того, чтобы справляться с тревогой, я не выдержу. Вот так выглядит мнительность. Но вдумайтесь: мысль о том, что вы не выдержите, — это ведь просто мысль. Это лишь звучит как факт, но на самом деле это продукт вашего воображения. Попробуйте изменить формулировку: «У меня появилась мысль о том, что я не смогу справиться с тревогой». Ирония в том, что вы уже справляетесь с тревогой, вы ее *выносите* всю свою жизнь, часто в одиночестве и мучимые страхами, — правда, делаете это таким образом, что лишь усугубляете свои страдания. Предлагаемый нами подход поможет вам уменьшить их, даже если поначалу дискомфорт усилится. Вспомните поговорку: «Проходя через ад, не останавливайся».

Вам кажется, что вы слабый человек, потому что тревога доставляет вам столько страданий, — однако страдания не являются мерилom слабости, равно как и ощущение беспомощности. Это просто ваши переживания, а не свидетельство вашей слабости и уязвимости.

Помните, что серьезность происходящего не связана напрямую с тем, насколько тяжело оно переживается: можно сходить с ума от того, что у вас между зубами застрял кусочек пищи, и болеть раком, не имея никаких симптомов. То, что вы так много страдали из-за тревоги, попыток избежать стресса и непродуктивного самоутешения, говорит лишь о том, что вы много страдали, но не означает, что вы слабый человек.

Препятствие восьмое. Я не могу вот так просто взять и отказаться от самоутешения. Тогда у нас для вас хоро-



шие новости — и не надо! Есть очень эффективная стратегия постепенного отказа от самоутешения: представьте, что каждую неделю вы получаете пачку купонов на самоутешение. В ней, допустим, пять купонов (решите сами, сколько их), и их должно хватить на неделю, до следующей пачки, в которой будет уже меньше купонов. Вы можете пользоваться ими, четко сказав себе: «Я использую купон», — и вскоре обнаружите, что эти купоны приобретают такую ценность, что вы стараетесь их не тратить. Также вы заметите, что советуется со своим Голосом Мудрости, нужно ли вам прямо сейчас пожертвовать очередным купоном, — и это очень помогает осознанному наблюдению за своими попытками вернуться к старым привычкам.

Эта стратегия дает возможность более осязаемого контроля над собой при попытке самоутешения — как минимум, вы всегда знаете, как часто и когда вы пытаетесь получить временное облегчение. И, наконец, это помогает улучшить отношения с близкими, которых вы наверняка уже сильно раздражаете своей неутолимой потребностью знать наверняка — вы можете включить их в эту игру по выдаче купонов, так они будут чувствовать, что реально помогают вам.

Препятствие девятое. Когда мои друзья и родные утешают меня, я чувствую, что они обо мне заботятся, а когда они отказываются это делать, мне больно, я злюсь, мне кажется, что они не уважают меня. Ваши близкие обычно стараются поддержать вас, хотят быть полезными вам, предоставляя возможность самоутешения. Именно поэтому мы рекомендуем внятно объяснить им, что теперь вы применяете иной подход к работе с тревогой, — попросите их не делать того, что они обычно делают, пояснив, почему это бесполезно и что раньше вы решали свою проблему неконструктивно. Блокировать источники самоутешения — это *ваше* решение, а не их, и если они перестанут



говорить вам «теплые слова», то не потому, что махнули на вас рукой, а потому, что вы сами их об этом попросили. При этом они наверняка будут даже больше уважать вас за вашу решительность изменить свою жизнь к лучшему.

При постоянном обращении за непродуктивным самоутешением к близким и друзьям человек парадоксальным образом чувствует себя все менее уверенным и беспомощным в повседневной жизни. То есть постоянное самоутешение подрывает уверенность в себе. Поначалу поддержка близких может звучать как: *«Я знаю, ты нуждаешься во мне, и обещаю, что всегда поддержу тебя»*, но со временем это превращается в *«Я знаю, ты нуждаешься во мне, потому что ты слабый, уязвимый и зависимый»*, — мы называем это *непреднамеренным неуважением*. Ваши близкие не имеют в виду, что не уважают вас, они лишь хотят выразить свою любовь и поддержку — но косвенно это подразумевает, что вы не можете справиться сами.

Препятствие десятое. Я слишком нетерпелив для этой работы. Но ведь эта работа как раз направлена на развитие навыка терпения. Неспособность подождать, острая потребность срочно действовать — все это приводит к компульсивному самоутешению. Заранее заявлять о том, что вы не сможете справиться с работой, — это все равно что отказываться проходить учебный курс потому, что вы не знаете ответов на вопросы итогового экзамена. Терапевтическое бездействие может существенно изменить ваше отношение к жизни, и со временем вы начнете замечать, что, меньше суетясь, добиваетесь большего, — но вы не сможете это увидеть, если не начнете практику. Отсутствие у вас терпения сейчас никак не связано с вашими возможными успехами в этом процессе.

Безусловно, миндалевидное тело по инерции поначалу будет продолжать посылать сигналы ложной тревоги,

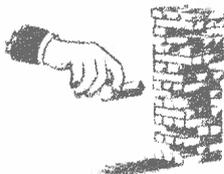


кроме того, ваша чувствительность к определенным раздражителям тоже не исчезнет сразу, но каждый раз, когда вы будете реагировать на них хотя бы немного спокойнее, ваш мозг будет осваивать новый подход, и в дальнейшем терпимость к ощущению тревоги будет даваться все легче, а суетливости станет меньше.

Препятствие одиннадцатое. Я уже практиковал осознанность, медитировал, и ничего не получалось. Не вы первые, не вы последние, кто так говорит, но это заблуждение — и мы докажем вам это прямо сейчас, в три этапа и за одну минуту.

1. Сядьте поудобней.
2. Закройте глаза и дышите, как обычно.
3. Насчитайте пять вдохов.
4. Как бы все ни прошло, вы справились.

Вот и все! Вы только что осознанно наблюдали за своим дыханием — согласитесь, это было несложно. Начинать нужно с таких вот простых вещей и постепенно повышать сложность. Помните, вы не родились с этим навыком — его нужно тренировать и совершенствовать, к тому же сейчас есть масса источников информации о развитии навыков осознанности — книги, видео, статьи — обратитесь к любому из них. Также могут быть полезны специальные мобильные приложения, некоторые из них можно использовать бесплатно.



БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Теперь давайте разберем несколько более сложных препятствий на пути освоения навыков терапевтического бездействия.



Созависимость

Созависимость в данном контексте мы называем ненамеренное содействие непродуктивному самоутешению, замаскированное под эмпатию, рациональный анализ, предложение способов решения проблемы и так далее. Голос Ложного Спокойствия — образец созависимости. Например, вы рассказываете о какой-то своей неуверенности, и друг или член семьи, желая помочь и поддержать вас, говорит, что вы молодец и все получится. Это вас успокаивает, но ненадолго — ведь это непродуктивное самоутешение, — и вскоре вы обращаетесь за новой порцией поддержки. Таким образом ваши близкие, сами того не ведая, поощряют ваше стремление к невозможной уверенности, пытаетесь ответить на вопросы, не имеющие ответа. Разговор выглядит так, как будто содержание ваших сомнений действительно повод для обсуждения. Однако решение не находится, и постоянное хождение по замкнутому кругу лишь усиливает потребность «определиться».

Вот примерный диалог созависимых подруг.

Андреа: «Я не могу выкинуть из головы эту мысль, это сводит меня с ума».

Джоан: «Что именно?»

Андреа: «Помнишь, недавно из магазинов изымали салат-латук из Калифорнии из-за эпидемии кишечной инфекции? Мне кажется, я сделала большую ошибку, хотя точно не знаю: примерно две недели назад я приготовила своей племяннице бутерброд с этим салатом. Я все повторяю себе, что в Мэриленде не было случаев заражения, но вдруг тот салат был из Калифорнии? Две недели назад меня это не беспокоило».

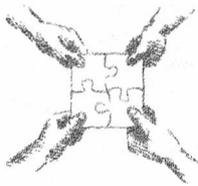
Джоан: «Не думаю, что стоит беспокоиться. Это было две недели назад, и, если бы она заразилась, это было бы уже понятно».

Андреа: «Хорошо бы так, но сестра мне вчера сказала, что у девочки болел живот, — это может быть по моей вине».



- Джоан:** «Не нужно себя казнить, ведь тогда ты ничего не знала. И я тоже не помню, чтобы были случаи заражения в Мэриленде. Может, надо это проверить?»
- Андреа:** «Но ведь за две недели это бы выяснилось, да?»
- Джоан:** «Конечно, но можно поискать информацию, чтобы убедиться наверняка».
- Андреа:** «Когда я начала читать об этой инфекции, мне стало так страшно, что я не могла продолжать. Сделаешь это за меня?»
- Джоан:** «Конечно! Чего не сделаешь для подруги! А ты уверена, что в сэндвиче был именно салат-латук?»
- Андреа:** «Возможно, я не уверена».
- Джоан:** «В магазинах ведется компьютерный учет всех продаж, может, позвонить им и спросить, не покупала ли ты салат-латук две недели назад?»
- Андреа:** «Они решат, что я сумасшедшая».
- Джоан:** «Да вряд ли! Хочешь, я это сделаю?»
- Андреа:** «Да, пожалуйста. Спасибо тебе большое, мне так надо убедиться, что все в порядке».
- Джоан:** «Возможно, твоей сестре понадобится обратиться в службу здравоохранения».

К сожалению, непреднамеренная созависимость характерна и для взаимодействия с психотерапевтами, которые не прошли специализированного обучения по работе с навязчивыми состояниями.



Семейные «узы»

Представьте такую ситуацию: «Мой ребенок (супруг, родитель) звонит мне, когда у него кризис, меня это всегда пугает, и я постоянно перепроверяю, как он там. В момент кризиса мы ведем долгие разговоры, но это бесполезно — даже если мое присутствие облегча-



ет состояние, скоро все равно поступит новый звонок или сообщение об ухудшении. Из-за этого я в постоянной тревоге».

При таком взаимодействии оба человека находятся в одной ловушке. Отчасти вы понимаете, что ваше беспокойство чрезмерно (вас расстраивает то, что другой расстроен), но ощущаете вместе с тем такую ответственность за близкого человека, что не выносите даже мысли о том, что может случиться нечто ужасное. Знакомо?

Эта ситуация крайне распространенная, если учитывать, что предрасположенность к тревожным расстройствам буквально передается по наследству: множество чрезмерно тревожных людей имеют таких же детей или родителей. Поэтому членам семьи так легко оказаться всем вместе в ловушке, действие которой все усиливается по мере того, как один человек в ней просит об утешении, а второй его обеспечивает. Этот особый род созависимости внутри семьи.

Например, представьте, что вы всегда были слишком озабочены здоровьем и безопасностью своих детей. Ваш старший сын при этом был тревожным ребенком и периодически страдал от страха неуверенности. Самой ужасной мыслью для вас было то, что он может совершить самоубийство. Сейчас ваш сын первый год учится в колледже, и ему там приходится нелегко: он никак не может выбрать специализацию и сообщает вам о том, что чувствует себя никчемным и боится выбрать неверный путь; его девушка тоже переживает за него.

Ваш сын часто звонит и пишет вам о своих проблемах, вы проводите массу времени в долгих разговорах с ним, пытаетесь унять его тревоги. Вы спрашиваете, не хочет ли он вернуться домой, предлагаете обратиться к консультанту по профориентации или отказаться от какого-то предмета. У вас много идей, и, хотя ему ни одна не по душе, после того как вы поговорите об этом, вам обоим кажется, что кризис миновал и теперь все пойдет на лад. А затем все повторя-



ется: печальное сообщение от сына, пробуждение вашего страха, что он убьет себя, новый долгий разговор, вздох облегчения — как вы уже знаете, временного, — а потом все по новой. И вы оба уверены, что у вас особая тесная связь, что никто не понимает его так, как вы. При этом вы не можете сказать ему, что постоянно беспокоитесь, просыпаетесь среди ночи в страхе, что он совершит самоубийство. У вас всегда рядом телефон, даже когда вы спите, на случай, если он внезапно позвонит, — а если не позвонит, вы думаете, что он, возможно, уже убил себя, поэтому, когда звонок все же раздается, вы одновременно испытываете облегчение от того, что он жив, и страх от того, что не смогли бы ему помочь, — хотя эта мысль для вас невыносима. Вы и сами знаете, что ваше беспокойство чрезмерно, но *не можете не пытаться помочь сыну* — ведь вы любящий родитель и просто пытаетесь обеспечить его безопасность!

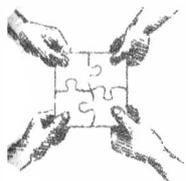
И, скорее всего, вы не видите, что находитесь вместе с сыном в одной ловушке: вы обеспечиваете ему непродуктивное, недолговечное утешение, а сами получаете временное облегчение от того, что вроде бы ему немного лучше после вашего разговора (скрытое самоутешение). В то же время вы обращаетесь за очередным самоутешением к своему психотерапевту, друзьям и членам семьи (и, возможно, получаете его) — и весь этот повторяющийся цикл никому не приносит пользы.

В тот момент, когда вы ощущаете срочную потребность в чем-то убедиться, полезно призвать свой Голос Мудрости с помощью следующих вопросов:

- Чем плохо то, что сейчас я пытаюсь получить непродуктивное самоутешение?
- Какую цену мы оба платим за то, что удерживаем друг друга в ловушке?
- Есть ли какой-то способ помочь сыну, кроме этого?



Безусловно, менять поведение всегда трудно и даже рискованно, и плавно выйти из ловушки не получится, но зато у вас появится шанс на улучшение ситуации, а если все останется как есть, можно практически гарантировать ухудшение.



Выход из созависимости

Созависимый диалог может продолжаться бесконечно — или до тех пор, пока один его участник не найдет в себе силы выйти из игры. В любом случае это нужно делать деликатно, очень внятно объясняя, почему это необходимо, — в противном случае покажется, что вы жестоко отталкиваете близкого человека. И, кстати, если вы находитесь в подобной созависимости, будет полезно дать близкому почитать эту книгу.

Вот пример диалога, в котором один из участников предлагает разорвать замкнутый круг:

Гарри: «Мне кажется, я один из тех парней, который может начать стрельбу в школе».

Суниль: «Трудно в это поверить — не думаю, что ты склонен к насилию».

Гарри: «Это утешает, но прошлой ночью мне снилось, что я был таким парнем — в черном плаще. За мной гналась полиция, у меня было ружье, и мне все это нравилось».

Суниль: «Да, звучит пугающе, но это ведь просто сон — у людей постоянно бывают кошмары. И у тебя ведь нет ружья, правда?»

Гарри: «Слава богу, нет. Но я знаю, где дядя хранит свое, и сон казался таким реальным. Знаешь, про каждого такого стрелка все соседи говорят, что он казался нормальным парнем».

Суниль: «Все равно мне трудно представить тебя в этой роли — но, может, на всякий случай попросить дядю запереть свое ружье куда подальше? Хотя я уверен, что ты никогда ничего такого не сделаешь. Как часто ты думаешь о стрельбе в школе?»



Гарри: «На самом деле эта мысль преследует меня с тех пор, как я услышал в новостях о последнем стрелке в прошлом месяце, — я все думаю, мог ли на его месте быть я».

Суниль: «Может, тебе поговорить об этом со специалистом?»

Гарри: «Ты же не хочешь сказать, что мне пора лечиться? Ты меня пугаешь».

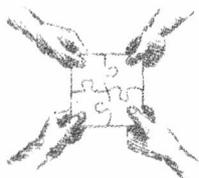
Суниль: «Это просто предложение — хотя, на самом деле, мне кажется, что наши разговоры тебе совсем не помогают».

Гарри: «Ты прав, но я не знаю, что делал бы без тебя».

Суниль: «Я и рад помочь, но, кажется, мы ходим по кругу. Может, есть какой-то другой способ, более эффективный?»

Гарри: «Ты прав: мне не становится лучше. Но меня очень расстраивают эти жуткие мысли, хотя в глубине души я понимаю, что все это ерунда».

Один из этих друзей замечает, что разговор неэффективен, и предлагает поискать другие способы решения проблемы. Например, его друг мог бы почитать литературу о навязчивых мыслях и о том, как себе помочь, — например, эту книгу!



Проблемы с наркотиками и депрессия

В некоторых случаях препятствия для практики терапевтического бездействия действительно труднопреодолимы. Эта практика подразумевает временное усиление дискомфорта в начале — и именно по этой причине некоторым людям она не подойдет: если вы не в состоянии перенести любое повышение уровня дискомфорта или даже не можете понять, зачем вам избавляться от привычки к компульсивному самоутешению, то сначала вам нужно разобраться с этим — самоутешение, возможно, не главная ваша проблема.

Как бы то ни было, эти проблемы тоже решаются, и на данный момент есть множество способов лечения депрес-



сии и зависимости от наркотиков. Если вы проходите такое лечение и оно эффективно устраняет негативные симптомы, то вы вполне можете практиковать терапевтическое бездействие. Вот несколько признаков того, что вам, вероятно, стоит сначала обратиться к врачу:

- потеря аппетита;
- проблемы со сном, особенно в случае преждевременного пробуждения;
- неспособность получать удовольствие от чего-либо (ангедония);
- отсутствие мотивации и энергии;
- постоянное ощущение собственной никчемности и безнадежности;
- суицидальные мысли (желание умереть);
- повышенная возбудимость, проблемы с концентрацией, приступы рыданий;
- зависимость от алкоголя, марихуаны и других наркотических веществ.

Обсудите это со своим **Голосом Мудрости** — спросите его, действительно ли вы нуждаетесь в лечении, и обязательно прислушайтесь к нему. Не стоит также пренебрегать мнением своих близких, друзей или врача, и не отказывайтесь от их помощи в поиске нужного специалиста, если вы не в состоянии искать его сами.

И как только будете готовы, вы всегда сможете начать практику терапевтического бездействия.

8

ГЛАВА



ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИМИРЕНИЯ С НЕИЗВЕСТНОСТЬЮ: ДОСТАТОЧНАЯ УВЕРЕННОСТЬ КАК НОРМА ЖИЗНИ

Мы надеемся, что вы не только прочитали эту книгу, но и применяете то, что узнали, на практике, а если до сих пор нет, то желаем вам все же собраться с духом и начать это делать.

Если практика имела место, то, несмотря на некоторый дискомфорт, неуверенность в будущем уже перестала быть вашим врагом — вы все меньше времени тратите на бессмысленные перепроверки и не раздражаете своим беспокойством других людей, а компульсивная потребность в самоутешении больше не определяет то, как пройдет ваш день. Так как же теперь выглядит ваша жизнь? Наверняка вас теперь вполне устраивает достаточная уверенность, а также достаточное качество — в противовес лучшему и идеальному, и вы спокойно идете на неизбежный и/или обдуманнный риск; с каждым самостоятельно принятым



решением ваша уверенность в себе повышается — избавление от тирании потребности знать наверняка действительно меняет всю вашу жизнь.

Мы хотим поделиться с вами историей одного человека по имени Пи Джей, который никак не мог устроить свою жизнь, пока не признал, что виной тому потребность знать наверняка.



Последние двадцать лет Пи Джей пытался найти партнера, и всякий раз, когда его к кому-то тянуло, его мучили сомнения в тех или иных качествах этого человека — достаточно ли он умен, привлекателен, интересен, готов ли к серьезным отношениям? Пи Джей тратил массу времени и сил, чтобы ответить на эти вопросы, бесконечно составлял списки за и против, устраивал «смотрины», после которых собирал мнения друзей и членов семьи. В своих поисках совершенства он начал и закончил десяток отношений и в конце концов обратился к психотерапевту — от которого узнал, что находится в ловушке самоутешения и что его попытки получить «обратную связь» и обеспечить себе ложное спокойствие приводят к бесконечному хождению по замкнутому кругу. Пи Джей был ознакомлен с практикой терапевтического бездействия, в ходе которой он научился прислушиваться к Голосу Мудрости, и с тех пор всякий раз, когда встречал нового потенциального партнера, он действовал в соответствии с четырьмя этапами терапевтического бездействия: 1) признавал, что попал в ловушку, 2) смирялся с сомнениями после каждого свидания, 3) отказывался от сбора мнений близких об этом человеке и 4) на время отпускал ситуацию. Никаких гарантий, ничего идеального — зато и никакой навязчивой потребности все перепроверять, никаких внутренних



конфликтов и сомнений. Всего через несколько месяцев он сумел рискнуть и признаться в любви другому человеку, несмотря на все свои сомнения, — и сейчас счастливо женат.

А вот еще одна история успеха.



Любимой фразой Эстер всегда была «Ведь никогда не знаешь...». Она очень раздражала близких тем, что ежедневно проверяла, все ли у них в порядке: весь ее вечер был занят звонками, сообщениями на автоответчик и ожиданиями ответа. С развитием технологий она получила возможность просто писать сообщения в любое время — но все равно всех раздражала, поскольку давала понять, что, если ей не ответить, она будет страшно беспокоиться. Ей казалось, что это все мелочи и так она показывает свою заботу о близких — разве им трудно написать всего пару слов в ответ?

Эстер пришлось обратиться к психотерапевту, когда ее внучка, которая училась за рубежом, перестала отвечать на ее сообщения и письма. Эстер лишь хотела убедиться, что у девушки все в порядке, поскольку воображала всякие неприятности, которые могут поджидать на чужбине. Эстер решила прибегнуть к терапии, чтобы освоить навыки работы со своим беспокойством, поскольку все ее попытки самоутешения (самоубеждение в том, что неприятности маловероятны, что внучка просто потеряла телефон) надолго не помогли. Терапевт выявил у нее навязчивую потребность все перепроверять и объяснил механизмы, которые поддерживают ее в этом состоянии, а затем предложил схему поведения на ближайшее время — намеренно отказаться от всех способов связи с внучкой и учиться переносить тревогу, которая непременно усилится



от этого. Поначалу Эстер сомневалась, что у нее получится, и была уверена, что потеряет сон, но все же собралась с духом и начала практику, поддерживая себя мантрой «Отсутствие новостей — тоже хорошая новость». Однако терапевт сказал, что это тоже способ самоутешения, а ее задача — изменить свое отношение к неизвестности и избегать ложного спокойствия. Преодолев начальные трудности, Эстер с удивлением обнаружила, что ее тревожность тем ниже, чем реже она пишет сообщения. Через шесть недель она вообще перестала постоянно пытаться убедиться в том, что у всех все в порядке, — и, к огромной ее радости, внучка сама позвонила ей в день рождения!

ДОВЕРИЕ К СЕБЕ

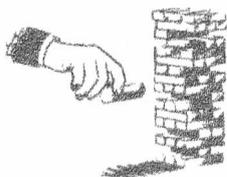


Знакомство с собственным Голосом Мудрости позволяет вам научиться доверять себе, то есть спокойно сознавать, что вы знаете лучший способ поведения в ситуациях неуверенности и замешательства. Беспокойный голос, напоминающий о потенциальных проблемах, больше не сбивает вас с пути, поскольку у вас, как и у всех остальных, есть внутренний компас, которому можно доверять. Начиная действовать в соответствии с оптимальным, по вашему мнению, решением с позиции доверия себе, вы перестаете постоянно все перепроверять.

Если вы обычно пытаетесь избегать тревоги, то первое, от чего вы держитесь подальше, — это риски любого рода. Однако мы можем учиться и развиваться, разнообразить свой жизненный опыт, лишь попадая в незнакомую ситуацию. Новые начинания в отсутствие гарантий успеха — это и есть развитие, и на самом деле, когда наши ожидания от себя или чего-либо не сбываются, мы получаем даже



больше пользы, например, выявляя свои скрытые возможности — когда удастся справиться с чем-то, что мы считали трудновыполнимым для себя. Принятие отсутствия гарантий открывает вам новые жизненные горизонты.



БЕЗ НЕУВЕРЕННОСТИ НЕ БЫВАЕТ ТВОРЧЕСТВА

Неуверенность — один из главных аспектов творчества, поскольку подразумевает существование разных вариантов действий — возможно, превосходящих известные вам. Вы не можете знать всего, и даже в том, что вы уже знаете, не можете быть уверены: А вот уверенность, наоборот, убивает творчество: действительно, зачем искать что-то получше, когда у вас уже есть точный ответ?

Говорят, что Стив Джобс, основатель компании *Apple*, считал первую модель *Apple Macintosh* идеальным компьютером. Представим, что было бы, если бы он был в этом уверен, — появились бы на свет те устройства *Apple*, которыми мы пользуемся сегодня? А если бы братья Райт были уверены, что лучшего летательного аппарата изобрести нельзя? А если бы Галилей согласился с уверенностью церкви в том, что Земля является центром Вселенной? А если бы каждый врач со времен Средневековья был уверен, что болезни распространяются только благодаря телесным жидкостям?

Таким образом, неуверенность дает начало творческой деятельности и новым открытиям.

Прекрасный пример творческой деятельности — детские игры. Воображение приносит столько радости! И детям совершенно все равно, как закончится их игра. Писательство — тоже очень творческое занятие: авторы экспериментируют со словами и смыслами, пытаются создать произведение, достойное публикации, — но они не могут этого гарантиро-



вать, а если пытаются написать нечто, что точно будет опубликовано, заходят в так называемый *творческий тупик*.

Наука, бизнес, сфера финансов — все это очень творческие сферы деятельности. Однако любое творчество подразумевает риск неизвестности и умение получать удовольствие от своей неуверенности в том, получится у вас нечто или нет. Лесли Хазлтон в своем эссе о сомнениях говорит о том, что Эйнштейн считал очень воодушевляющим тот факт, что достичь совершенства в области науки и искусства невозможно.

И, наконец, неуверенность обеспечивает ту гибкость мышления, которая требуется для творчества, — ведь любое творчество в конечном счете нарушает существующие правила, показывая вещи так, как еще никому не приходило в голову на них посмотреть. Чтобы занять новую точку зрения, нужно отказаться от старой — а это невозможно без гибкости и понимания того, что нет ничего идеального.

ЖИТЬ СЧАСТЛИВО, НЕСМОТЯ НА ТО ЧТО ПЛОХОЕ СЛУЧАЕТСЯ И МЫ ВСЕ УМРЕМ



Вполне реально, несмотря на то что никому из нас не избежать смерти и все мы так или иначе переживаем какие-то потери, неудачи, совершаем ошибки, порой фатальные, — продолжать радоваться жизни и ощущать в ней глубокий смысл. Можно знать о неизбежном и все же не думать об этом слишком много. Всем нам хочется быть здоровыми, находиться в безопасности, испытывать радости и удовольствия, но мир постоянно меняется, и эти изменения чаще всего нам неподвластны. Поэтому попытки защититься от возможных бедствий — это пустая трата времени и иллюзия своей способности все предотвратить, не



приносящие никакой пользы, а лишь усиливающие тревогу и сопутствующие проблемы.

«Будь что будет» — эта известная фраза отражает позицию полного принятия, доверия и спокойствия в отношении будущего, готовности жить в настоящем, что бы ни было впереди, и примирения с тем, что изменить нельзя. Это нормальная позиция человека, который сознает свои ограничения в управлении жизнью.

Буддистская монахиня Пема Чодрон говорит об этом так: «Непостоянство мира само по себе не причиняет страданий — страдания начинаются от попыток сопротивляться этой фундаментальной неизвестности будущего. То есть сопротивление — это и есть страдание. И наоборот — отказ сопротивляться суть просветление, или свобода».

Метод терапевтического бездействия основан на таком отношении к жизни и позволит вам освободить энергию для собственного роста, развития, экспериментов и удовольствий в отсутствие всяких гарантий. Это не значит, что мы призываем к безответственному поведению, гедонизму или импульсивности, — мы предлагаем позволить неизвестности и даже трагедиям занять свое место в вашей жизни, что никак не отменяет способности наслаждаться всеми ее прелестями.

Всем нам часто приходилось слышать совет «просто не думать об этом», однако большинство людей слишком тревожны для этого — им страшно ничего не предпринимать, но чем больше они стараются избавиться от сомнений и тревоги, тем больше на них зацикливаются. Мы же предлагаем более эффективную формулировку: «Пусть будет как будет», или еще проще: «Пусть будет». Это значит, что вы позволяете тревоге и сомнениям быть, но фокусируетесь не на них, а на всем остальном, что есть в вашей жизни. Это не то же самое, что просто отвлекаться или «заменять плохие мысли на хорошие», это способность предоставить



место в своей жизни для всего — даже для плохого, — но при этом направить свои усилия на хорошее и конструктивное. Не нужно поддаваться сомнениям, не нужно их и прогонять — не усиливайте тревогу, питая ее своим вниманием, позвольте ей просто быть.

ВЕРА, СОМНЕНИЯ И НЕУВЕРЕННОСТЬ



Вера — это доверие кому-то или чему-то, это убеждение, не имеющее оснований, питаемое лишь ощущением истинности. Когда я говорю кому-то: «Я верю в твою способность справиться с этой работой», я имею в виду свое ощущение, которое базируется на ряде наблюдений, но не является констатацией факта. Можно верить в доброту всех людей, в конкретную политическую программу, иметь религиозные убеждения — но не нужно искать этой вере оснований, поскольку поиск уверенности вообще не совместим с понятием веры.

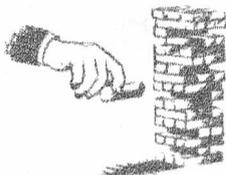
Сомнения и неуверенность — естественный аспект веры, а отсутствие сомнений способно исказить восприятие мира. Роберт Пёрсиг в своей книге «Дзэн и искусство ухода за мотоциклом» говорит о том, что стремление к полной уверенности приводит к фанатизму: «Невозможно быть фанатично уверенным в очевидных вещах — никто не провозглашает с пафосом, что солнце завтра снова взойдет, это и так всем известно. Фанатичная преданность какому-то учению, религиозному или политическому, возникает лишь тогда, когда человек сомневается в нем и ищет полной уверенности в их истинности».

В этой книге мы говорили именно об этом: когда вы стремитесь к полной уверенности, любое сомнение становится вашим злейшим врагом. Вы пытаетесь отрицать свои



сомнения и все строже соблюдаете лелеемые вами правила и убеждения — то есть делаете вид, что все знаете наверняка, а это, как отмечает Пёрсиг, создает почву для фанатизма.

Позволяя сомнениям существовать, вы занимаете здоровую позицию «достаточной уверенности», тем самым уберегая себя от фанатизма и смиряясь с тем, что все знать и контролировать нельзя и что невозможно быть за все в ответе, — возможности человека ограничены, и признание этого факта реальности способствует той скромности, которая дает настоящую свободу в жизни. Все великие люди — религиозные и мирские лидеры — верили в свою миссию, но были достаточно скромны для того, чтобы быть не полностью в ней уверенными.



ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ НАСТУПАЕТ ПОСТЕПЕННО

Ранее мы определили выздоровление как состояние, в котором привычные сомнения больше не имеют значения, а неуверенность не мешает вам делать то, что вам хочется, не портит вам настроение, не парализует и не загоняет в ловушку самоутешения. Практика терапевтического бездействия становится нормальной частью повседневности — а если точнее, *постепенно четыре этапа практики сливаются, формируя новое отношение к ситуациям тревоги*. Время от времени потребность перепроверять будет возникать снова — на почве стресса, усталости, расстройства, а иногда и без видимой причины. Впрочем, причину знать и не обязательно: главное в таких ситуациях — придерживаться нового подхода к работе с беспокойством, то есть терапевтического бездействия.

Выздоровление не означает полного избавления от сомнений, оно означает, что теперь вы спокойно уживаетесь с



ними, они не управляют вами, не ограничивают вашей свободы действия, мешая вам жить полноценной жизнью. Выздоровление не даст вам полной уверенности ни в чем — вы так и будете испытывать неуверенность во множестве вещей, но перестанете страдать от попыток контролировать то, что вам неподвластно, предсказывать будущее и избегать рисков. Выздоровление обеспечит вам гибкость мышления и поведения, любопытство, азарт и возможность развития — оно подарит вам полноценную жизнь в новом мире, где нет никакой абсолютной уверенности.

А теперь давайте посмотрим, что думают об этом наши внутренние голоса.

- Беспокойный Голос:* «Все было хорошо, я доверяла себе и ничего не перепроверяла — и вот я решила проверить еще раз, не выбросила ли с мусором чего-то важного, и теперь я хочу спуститься вниз и проверить большие мусорные баки. ЭТО СНОВА НАЧАЛОСЬ! Пожалуйста, скажи мне, что это маловероятно и что ничего проверять не надо. Все же в порядке, правда?»
- Голос Ложного Спокойствия:* «Помнишь, ты просила меня пообещать не утешать тебя? Я не хочу, чтобы ты страдала, но, если я буду тебя утешать, тебе станет только хуже».
- Беспокойный Голос:* «Ну всего один раз, ладно? До сих пор я прекрасно справлялась сама».
- Голос Ложного Спокойствия:* «Но ведь мы как раз ждали возможности для практики терапевтического бездействия — вот тебе шанс».
- Голос Мудрости:* «Молодец, Голос Ложного Спокойствия, ты напомнил Беспокойному Голосу о том, что мысль — это всего лишь мысль, если взглянуть со стороны (1-й этап практики). Неуверенность неприятна, но не нужно с ней бороться, пусть она просто будет (2-й этап практики). Надо отказаться от перепроверки для самоутешения (3-й этап практики) и отпустить ситуацию (4-й этап практики). Все это может выполнить каждый».



Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ НАВЕРНЯКА

*Голос Ложного
Спокойствия:*

«Я так горжусь тем, что она не стала ничего проверять, — наверное, это дается ей нелегко».

Беспокойный Голос:

«Еще я только что отказалась от своего тайного плана проверить попозже — это ведь тоже было бы самоутешение. Но такие мысли возникают просто автоматически».

Голос Мудрости:

«Да, важно осознанно придерживаться нового подхода и быть готовыми воспринимать происходящее без оценок и суетливой активности».

*Беспокойный Голос
и Голос Ложного
Спокойствия
(вместе):*

«Спасибо тебе, Голос Мудрости».



БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга с самого начала представляла собой непростой проект: это плод сотрудничества двух авторов, которым надо было договориться по основным вопросам, а затем найти, при содействии редакторов, лучший способ донесения своих мыслей. Для меня это была хорошая возможность стать чуть скромнее, признавая, порой крайне неохотно, что редакторские правки действительно делают текст лучше. Благодарю за этот опыт и терпение редакторов Викрая и Кристи.

Также я хочу поблагодарить тех людей, которые очень помогли мне начать новую жизнь без борьбы с тревогой: Патрика, Изадору, Лауру, Дэна, Сабе, Мэнни и Сюзанну.

Спасибо моей семье и друзьям за поддержку и терпение все то время, что я писал книгу. Я благодарен Рону и Лизе за помощь в подготовке примеров из жизни, Филу — за то, что у него всегда есть план, Кэти и Энн — за то, что показали мне мир, Одри — за опыт бесконечно стабильных отношений, Руту — за неустанную поддержку, Ивонну — за то, что она перестала начинать каждую фразу со слова «Итак...», Грега — за то, что был моим другом много лет, и Эмили — за долгие интересные беседы.

И, конечно, я благодарен моему соавтору, коллеге и другу — Салли, которая в процессе работы над этой книгой пережила личную утрату, которая постоянно сообщает



мне что-то новое и вот уже сорок лет является прекрасной частью моей жизни. И, наконец, я благодарю всех, кому еще нет тридцати, — за то, что мне приходится следить за развитием новых технологий, хоть это и непросто!

Мартин Сейф

Я хочу поблагодарить трех моих прекрасных дочерей и сына за их смелость, любовь и поддержку перед лицом всех тех переживаний, которые были связаны со внезапной смертью их отца и моего мужа, с которым я прожила 47 лет. Хочется выразить особую благодарность моим коллегам, которые так любезно помогли мне с работой в тяжелый период. Спасибо также всем редакторам, которые не раз объясняли мне и Мартину, как лучше оформить текст, сдерживая наши порывы бесконечно рассказывать поучительные истории из жизни пациентов. Благодарю всех своих друзей и членов семьи, которые помогли мне жить дальше, — всех, кто живет в Ванкувере, Балтиморе, а также Шэрон, Филлис и Лору. Особое спасибо моему кузену Карлу за тот разговор у озера.

Хочется выразить особую признательность семейному врачу, исследователю и пропагандисту самопомощи, Клэр Уикс, чья работа в середине двадцатого века обеспечила множество открытий в области возникновения страха — прочитав один из ее трудов в 1977 г., я выбрала свою профессию.

И, наконец, хочу сказать спасибо Мартину Сейфу за поддержку моего стремления написать совместную книгу, и не одну, за его здравые рассуждения, профессиональное чутье и готовность взять на себя всю техническую сторону нашей работы, а также, конечно, за дружбу. Наша совместная работа — это уникальный сплав единомыслия, доверия и взаимного уважения.

Салли Уинстон



БИБЛИОГРАФИЯ

- Anxiety Canada. n.d. *How to Tolerate Uncertainty* <https://www.anxietybc.com/adults/how-tolerate-uncertainty>. Accessed 26 March 2018.
- Beck, J. 2015. How Uncertainty Fuels Anxiety: An Inability to Live with Life's Unknowns Can Lead to Worry and Distress. *Atlantic*, March 18. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/03/how-uncertainty-fuels-anxiety/388066/>. Accessed 26 March 2018.
- Benito K. G., and M. Walther. 2015. Therapeutic Process During Exposure: Habituation Model. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* 6: 147–157.
- Chödrön, P. 2013. *Living Beautifully: With Uncertainty and Change*. Boulder, CO: Shambhala Publications.
- Craske M. G., K. Kircanski, M. Zelikowsky, J. Mystkowski, J. Chowdhury, and A. Baker. 2008. Optimizing Inhibitory Learning During Exposure Therapy. *Behaviour Research and Therapy* 46(1): 5–27.
- Craske M. G., M. Treanor, C. C. Conway, T. Zbozinek, and B. Vervliet. 2014. Maximizing Exposure Therapy: An Inhibitory Learning Approach. *Behaviour Research and Therapy* 58: 10–23.
- Ellis A. 1977. Can We Change Thoughts by Reinforcement? *Behavior Therapy* 8(4): 666–672.



- Foa E. B., and C. P. McLean. 2016. The Efficacy of Exposure Therapy for Anxiety-Related Disorders and Its Underlying Mechanisms: The Case of OCD and PTSD. *Annual Review of Clinical Psychology* 12(1), March: 1–28.
- Grayson J. 2003. *Freedom from Obsessive Compulsive Disorder*. New York: Berkley Books.
- Harris R. 2009. *ACT Made Simple*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes S. n.d. The Six Core Processes of ACT. Association for Contextual Behavioral Science. Retrieved from https://contextualscience.org/the_six_core_processes_of_act. Accessed 14 October 2018.
- Hazelton, L. 2017. *Agnostic: A Spirited Manifesto*. New York: Riverhead Books.
- Klatt, K. P., and E. K. Morris. 2001. The Premack Principle, Response Deprivation, and Establishing Operations. *The Behavior Analyst* 24: 173–180.
- Peterson T. J. 2017. *Does Uncertainty Cause Your Anxiety and Worry?* HealthyPlace, 21 December. <https://www.healthyplace.com/blogs/anxiety-schmanxiety/2017/12/is-uncertainty-causing-your-anxiety-and-worry/>. Accessed 26 March 2018.
- Pirsig R. M. 1999. *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance: An Inquiry into Values*. New York, NY: William Morrow.
- Seif M., and S. Winston. 2016. Upside-Down Psychotherapy. *Psychotherapy Networker*, July.
- Stahl B., E. Goldstein, and J. Kabat-Zinn. 2010. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Stoddard J. A., and N. Afari. 2014. *The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Winston S., and M. Seif. 2017. *Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts: A CBT-Based Guide to Getting Over Frightening, Obsessive, or Disturbing Thoughts*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Научно-популярное издание

Сейф Мартин Н., Уинстон Салли М.

Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ НАВЕРНЯКА

**Как перестать все контролировать и ждать от жизни гарантий
КПТ**

Подписано в печать 17.05.2023.

Формат 60×90^{1/16}. Печ. л. 13. Тираж 200 экз.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

Издательская группа «Весь»

197101, Санкт-Петербург, а/я 51.

E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

по телефону 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии» (АО «Т8»)
109316, Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5

ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА

ВЕСЬ

Коллекция книг
и аудиокниг

для развития духа,
души и тела



для iPhone и iPad



ЗАГРУЗИТЕ БЕСПЛАТНО!

Вышло официальное приложение издательства «ВЕСЬ» для iPhone и iPad – большая коллекция качественных электронных книг и аудиокниг по развитию духа, души и тела человека.

Три основных направления: **«Философия. Религия. Эзотерика»**, **«Прикладная психология»** и **«Медицина и здоровье»**. Здесь вы найдете произведения таких авторов, как **Вадим Зеланд, Александр Шенс, Мэрилин Керро, ОШО, Алексей Похобов, Клаус Дж. Джоул, Рудигер Дольке, Георгий Сытин** и многих других.

Приложение доступно к загрузке бесплатно, книги и аудиокниги внутри приложения платные. Следите за промо-акциями, скидками и бесплатными раздачами книг с помощью push-уведомлений.

Основные функции:

- Возможность бесплатно начать слушать или читать любые платные книги.
- Синхронизация закладок и прогресса чтения через iCloud.
- Продвинутый аудиоплеер — возможность загрузки и удаления аудиокниги целиком или по главам.

**Приложение доступно
в AppStore:**



МАРТИН Н. СЕЙФ
САЛЛИ М. УИНСТОН

Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ НАВЕРНЯКА КАК НАВЕРНЯКА ПОДЖИВАТЬ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ВСЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ И ЖДАТЬ ОТ ЖИЗНИ ГАРАНТИЙ. КПТ

Колебание между печальными воспоминаниями и ожиданием пугающих событий отвлекает от настоящего момента. Будьте здесь и сейчас. Не так уж и страшно, не правда ли?

*Уильям Дж. Кнаус
«Когнитивно-поведенческая терапия тревоги.
Пошаговая программа»*

Главное, что причиняет человеку страдания при столкновении с неопределенностью, — это попытка устранить эту неопределенность, стараясь подстраховаться где только можно. Однако возможности для подстраховки ограничены, и понимание этих границ поможет вам жить более полноценной жизнью, не беспокоясь о том, о чем тревожиться бессмысленно. Вы увидите, что именно *попытки бороться с неопределенностью, а не сам факт* неопределенности создают большинство проблем, — и сможете снять с себя это тяжелое бремя.

Настоящим решением может стать лишь принятие факта *неизвестности* и доверие к жизни. Надеемся, что знания, которые вы почерпнете из этой книги, придадут вам сил для освобождения от ненужных тревог.

Мартин Н. Сейф, Салли М. Уинстон



Доступно в
App Store



Издательская группа
«ВЕСЬ» —
ДОБРЫЕ ВЕСТИ
8 800 333 00 76
<http://www.vesbook.ru>



16+



vk.com/vesbook

@vesbook

www.vesbook.ru