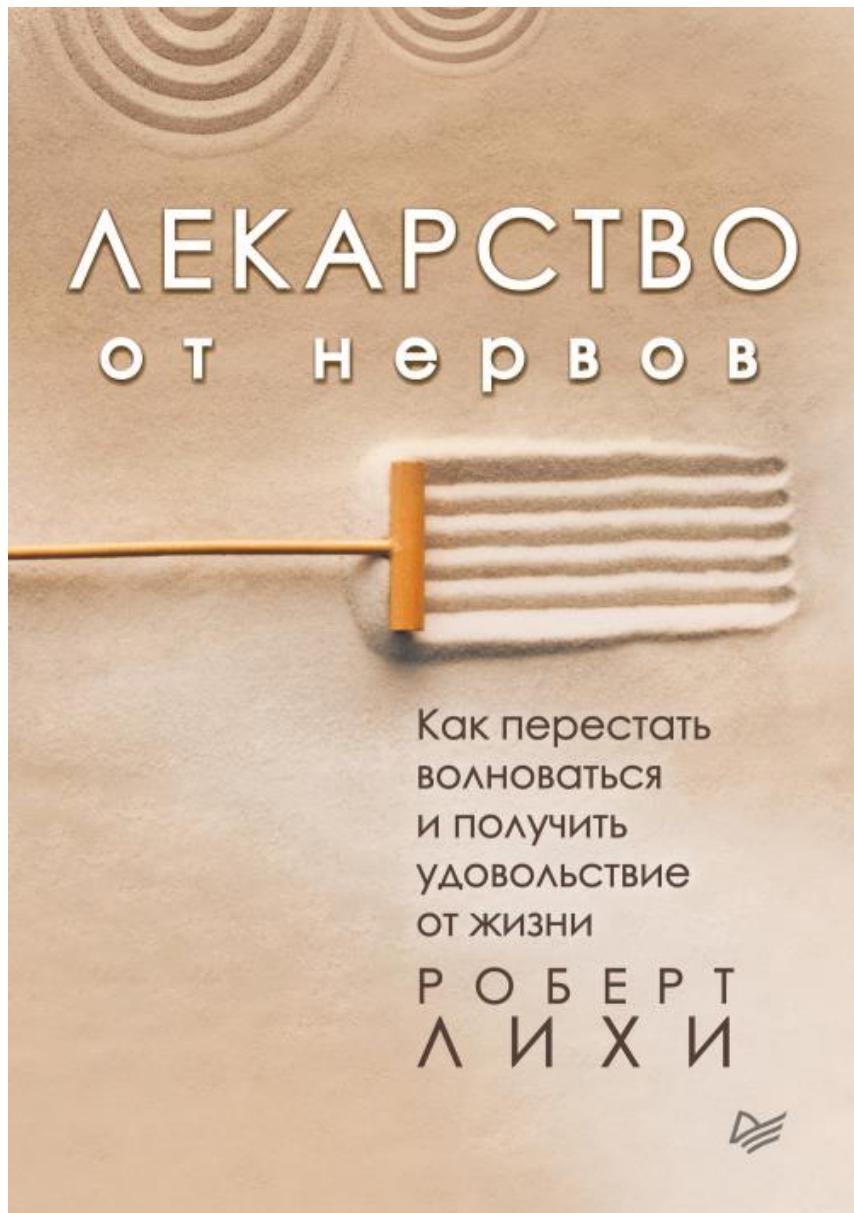


**Роберт Лихи**  
**Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и  
получить удовольствие от жизни**

*Сам себе психолог (Питер) –*



Текст предоставлен правообладателем  
«Р. Лихи. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни»: ООО Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2018  
ISBN 978-5-4461-0574-8

### **Аннотация**

*Волнение захлестывает вас в самые неподходящие моменты? Беспокойство становится вашей второй натурой? Вы много раз перепроверяете себя и все равно не можете успокоиться? На протяжении более двадцати пяти лет доктор Роберт Л. Лихи успешно помог тысячам людей победить волнение и беспокойство. Эта книга, известная во всем мире, содержит программу, включающую практические, простые в использовании*

*советы и методы, и поможет вам:*

- *выяснить глубинные причины тревоги и способы ее сдерживания;*
- *отличать продуктивную и непродуктивную тревогу;*
- *взять под контроль чувство времени и чувство срочности, которые усиливают беспокойство;*
- *переместить фокус внимания с неудач на возможности;*
- *остановить тревогу, которая мешает получать удовольствие от жизни.*

*Вы научитесь спокойно и уверенно решать как общие жизненные вопросы, так и конкретные задачи, связанные с отношениями, здоровьем, деньгами, работой и необходимостью самоутверждения в мире. Хватит тревожиться, начинайте жить!*

## **Роберт Лихи**

### **Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни**

Robert L. Leahy

The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You

© 2005 by Robert L. Leahy

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

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

© Серия «Сам себе психолог», 2018

\* \* \*

### **Предисловие**

Большая радость и особая ответственность представлять вниманию читателя книгу одного из ведущих специалистов планеты в области психотерапии и ее наиболее востребованного на сегодня направления – когнитивно-поведенческой терапии. Это двойная радость, поскольку с Робертом нас связывают давние дружеские отношения и тесное плодотворное сотрудничество, как личное, так и в форме взаимодействия Американского института когнитивно-поведенческой терапии, возглавляемого Робертом, с нашей Ассоциацией когнитивно-поведенческой психотерапии. Роберт Лихи хорошо знаком с российской наукой и культурой, с большим уважением относится к наследию и традициям ее известных представителей и великим именам. Он цитирует в своих работах и выступлениях Льва Семеновича Выготского и Федора Михайловича Достоевского, в презентациях его докладов на мировых конференциях можно увидеть репродукцию картины Ильи Ефимовича Репина «Бурлаки на Волге» и аллюзии ко многим нашим знаменитым писателям. Глубокое знание и понимание России не случайно: супруга Роберта – Хелен, прямой потомок нашего известнейшего химика Александра Михайловича Бутлерова, создателя теории химического строения органических веществ. Другой частью семейного древа Хелен являются известные деятели балета из еще дореволюционного пика расцвета Мариинского театра Санкт-Петербурга.

Роберт Лихи – один из лидеров когнитивно-поведенческих терапевтов. Он ближайший ученик Аарона Бека, создателя когнитивной терапии, чьи родители также эмигрировали еще в начале двадцатого века в США из России. Роберт его друг и соратник, всемерно способствующий распространению и развитию когнитивно-поведенческой терапии во всем мире, создавший также и свою оригинальную концепцию терапии эмоциональных схем. Роберт Лихи – ведущий специалист по терапии эмоциональных нарушений с колossalным опытом лечения большого количества пациентов. Он эксперт мирового уровня, написавший

сотни профессиональных статей и десятки книг.

В когнитивно-поведенческой психотерапии ставка делается не на лекарственные препараты. За счет лучшего понимания себя, чему способствует данное направление, лечение не растягивается на годы, пациенты демонстрируют существенные улучшения с самого начала и активно прогрессируют в последующем. И многим из них удается уже через несколько месяцев, а то и недель работы с терапевтом изменить качество своей жизни. Большинство людей, прошедших когнитивно-поведенческую терапию, и в дальнейшем сохраняют желаемое состояние благодаря осведомленности и развитию практических навыков саморегуляции. Техники самопомощи, предложенные в этой книге, основаны на современных клинических исследованиях, а также на личном опыте автора, настоящего мастера своего дела, десятилетиями работавшего с многими сотнями беспокойных клиентов в самом сердце Нью-Йорка.

Быть авторитетным лидером в самой гуще психотерапевтического мейнстрима, сосредоточенного на Манхэттене, Роберту Лихи позволяют глубочайшие знания современной психотерапии, удивительно широкий культурный кругозор и филигранное владение методом и техниками когнитивно-поведенческой терапии. В этой книге он щедро делится секретами своего мастерства и распахивает кладовые своих знаний, которые позволят заинтересованному читателю не просто снизить уровень своего беспокойства и тревоги, а по-настоящему начать жить другой, более полноценной, гармоничной и счастливой жизнью, убрав из нее основания своих неадекватных эмоций и переживаний и освободив себя для других выборов, привычек и ценностей. Для этого нужно иметь представление о своих ресурсах, быть открытым новому опыту и методам, осознанно, последовательно и настойчиво их использовать и быть готовым начать изменять жизнь к лучшему прямо сегодня, не откладывая это в долгий ящик туманного завтра.

*Дмитрий Викторович Ковпак, к.м.н., доцент кафедры общей медицинской психологии и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации.*

## **Введение. Семь правил особо нервных людей**

Беспокойство – ваша вторая натура. Но представьте себе человека, воспитанного в глухом лесу и ничего не знающего о современной жизни. Этот Маугли подходит к вам и спрашивает: «Как мне научиться волноваться?» В течение многих лет вам удавалось волноваться практически машинально, но теперь нужно научить этому другого вполне сознательно. Попробуйте составить для него инструкцию.

Во-первых, вы должны придумать серьезные основания: почему необходимо волноваться. Например, «Стресс мотивирует меня», или «Беспокойство помогает мне решить мои проблемы», или «Постоянная тревога делает нас готовыми ко всему». Превосходные причины не отказываться от волнений!

Теперь можно добавить пару пунктов о том, когда, собственно, надо начинать волноваться. Что может вызвать у вас беспокойство? Вы могли бы сказать: «Нечто плохое», – но это отражает случаи, когда вы волнуетесь о чем-то ужасном, что еще не произошло. Может быть, «Когда что-то плохое собирается случиться»? Но откуда вам знать, собирается ли? Оно ведь еще не произошло – как и почти все, о чем вы обычно беспокоитесь. Вы можете сказать: «Начните волноваться из-за того, что может когда-нибудь произойти». Легко представить множество ужасных событий, которые *не должны происходить никогда*. Вот неограниченное поле для беспокойства!

Теперь, собрав потенциальный материал для работы, вы можете сосредоточиться на своем беспокойстве. Хотя отвлечь вас от этого может масса вещей: работа, друзья, семья, хобби, самочувствие, даже сон. Как сконцентрировать мысли на тревоге?

Это легко. Расскажите себе парочку историй обо всем плохом, что могло бы произойти. Добавьте деталей. Каждое предложение по возможности начинайте со слов «А что, если...», затем придумывайте ужасные последствия. Продолжайте рассказывать себе эти мрачные истории, каждый раз тщательно фиксируясь на том, не забыли ли вы что-то важное. Не доверяйте своей памяти! Продумайте все варианты и подробно остановитесь на каждом. Помните, «если это возможно, то это вероятно».

**И не забывайте повторять, что, если нечто плохое способно произойти – если вы можете это представить, – волноваться об этом является вашей прямой обязанностью.** Это первое правило беспокойства.

Но если что-нибудь плохое случится, что именно с вами станет? Итак, второе правило: **никакой неопределенности – вы должны знать наверняка.**

Проблема должна быть решена, как только мысль о ней пришла вам в голову. Вы будете чувствовать себя лучше. Вам удастся наконец расслабиться, как только вы изгоните неопределенность из своей жизни. Если бы вы были абсолютно уверены абсолютно во всем, вы бы не волновались, не так ли? Вперед же, к совершенству полной и окончательной уверенности.

Давайте начнем с вашего здоровья. Вы не можете быть абсолютно уверены в том, что вот это белое пятнышко – не рак. Вы обратились к врачу, но разве врачи никогда не ошибаются? Вы не можете быть совершенно точно уверены в том, что деньги не закончатся. Или что вы не потеряете работу. Или – если уже потеряли – что найдете другую. Или что люди, которые уважают вас сейчас, не растеряют все свое уважение, если вы не будете держаться на достаточно высоком уровне.

Давайте посмотрим правде в глаза: есть ли хоть что-нибудь, в чем вы действительно уверены?

Немного спокойствия, возможно, удастся получить, заставляя других людей переубедить вас в чем-то. Наверняка кому-то виднее, чем вам. Сходите к доктору столько раз, сколько сможете себе позволить, и каждый раз требуйте гарантировать, что с вами все в порядке, что вы никогда не заболеете и не умрете. Расспросите друзей о том, действительно ли они думают, что в этом году вы выглядите не хуже, чем в прошлом. Возможно, вы сможете что-то заметить, прежде чем будет слишком поздно.

Может быть, прежде чем вы безвозвратно погибнете во всех возможных смыслах – заболеете, потеряете деньги, работу, друзей и внешность, – вам удастся взять ситуацию под контроль и спасти свою жизнь в героическом усилии самосовершенствования. Возможно, еще есть время. Требовать стопроцентной уверенности – очень важно. Больше никаких оплошностей. Вы уже не так наивны. Вас не застанут врасплох.

Но ни мотивации, ни стремления к стопроцентному контролю не хватит, чтобы беспокоиться профессионально. Нужны доказательства того, что дела идут ужасно. Итак, третье правило: **рассматривайте любую мрачную мысль как непреложную данность.**

Если вам кажется, что вы кому-то не нравитесь, то это, скорее всего, правда. Если вы думаете, что будете уволены, примите это. Если (как вы решили) кто-то рядом расстроен, это все из-за вас. Чем больше вы верите в то, что ваши мысли есть реальность, тем больше вы нервничаете.

Но почему вас должно заботить, что о вас думают окружающие или как вы выполняете свою работу? Почему это должно иметь значение для вас лично?

**Четвертое правило отвечает: все плохое, что случается или может случиться с вами, является отражением того, какой вы человек.**

Если вы не очень хорошо сдали экзамены, то вы некомпетентны. Если вы кому-то не нравитесь, то вы лузер. Если ваш партнер сердится, это значит, что вы останетесь в одиночестве и будете несчастны. Все это вместе говорит о том, кем вы *действительно* являетесь.

Но мало ли в мире чепухи! Почему любая потеря или неудача должны быть настолько важны? Как научить себя беспокоиться из-за досадных мелочей?

Пятое правило чересчур нервных людей гласит: **неудача недопустима.**

Вы несете ответственность за все в этом мире. В случае каждой неудачи думайте о том, что о ней узнают все, и именно она будет решающим испытанием на экзамене «Какой вы человек». Можете усилить эффект при помощи мысли: «Я никогда не смогу справиться ни с одним провалом». Теперь любые ваши тревоги по-настоящему серьезны. Вы узнаете, как они серьезны и важны, по тому, как сильно они трогают вас: внутри все сжимается, пульс грохочет в ушах, голова болит, вас бросает в холодный пот, а по ночам вы долго лежите без сна.

А теперь, когда вы заметили у себя все эти симптомы, вы должны избавиться от них. В этом состоит правило номер шесть: **избавьтесь от любых негативных чувств немедленно.**

Что, не можете? Они не проходят? Это плохой знак. Вам необходимо избавиться от неприятных ощущений *прямо сейчас*. Кто знает, во что они превратятся, если пустить дело на самотек? Возможно, то, что вы не можете избавиться от этого негатива, означает, что грядет нечто действительно ужасное. Возможно, есть что-то, о чем вы не думали, какие-то ужасные признаки, которые вы проглядели. Возможно, вы теряете контроль. И это недопустимо. Любую проблему следует решать как можно скорее. Поэтому седьмое правило: **любая проблема равняется ЧП.**

Не обманывайте себя, думая, что сможете подождать, отложить проблемы, обдумать все, когда будет время. С любой неприятностью, заботой или просто сложностью необходимо справиться немедленно. Вы можете лечь в кровать и обдумать каждую проблему, с которой вы столкнетесь завтра или в следующем году. Скажите себе: «Мне нужны ответы *прямо сейчас*».

Мы представляем что-то плохое и рассматриваем это как факт, чтобы заставить себя быть ответственными и волноваться. Не миримся с неопределенностью. Помещаем себя в центр любой ситуации и при этом заранее рассматриваем себя как ошибку природы. Осознаем, что необходимо полностью контролировать свои эмоции; любую проблему, включая необходимость избавиться от мрачных мыслей и неприятных чувств, рассматриваем как срочную и неотложную.

Теперь можно вернуться к человеку, который вышел из джунглей, и сказать ему, что у нас есть Семь правил особо нервных людей. Давайте внимательно изучим их и удостоверимся, что действительно собрали все:

1. Если нечто плохое способно произойти – если вы можете это представить, – волноваться об этом является вашей прямой обязанностью.
2. Никакой неопределенности – вы должны знать наверняка.
3. Рассматривайте любую мрачную мысль как непреложную данность.
4. Все плохое, что случается или может случиться с вами, является отражением того, какой вы человек.
5. Неудача недопустима.
6. Избавьтесь от любых отрицательных чувств немедленно.
7. Любая проблема – это чрезвычайное происшествие.

Но подождите. Вы чего-то не учли? Нет ли чего-то, что вы могли пропустить? Можете ли вы действительно доверять своей памяти? Вы забыли самое главное – *беспокоиться о беспокойстве*. Вы забыли, что нужно говорить: «Все это беспокойство сведет меня с ума, доведет до сердечного приступа и полностью разрушит мою жизнь». Как же вы могли забыть восьмое правило – правило, в котором говорится: «Теперь, когда вы нервничаете, вы должны прекратить нервничать полностью, иначе вы сойдете с ума и умрете».

А может, вы недостаточно поволновались о поставленной задаче? Вообще не задумывались об этом, верно? Все готово, и вы ничего не пропустили? Но если поразмыслять о том, каков конечный результат следования этим правилам, вы бы увидели, что обучение вашего нового друга стрессу в конечном счете сведет его с ума или убьет.

Вы, вероятно, скажете: «Очень забавно. Узнаю себя. Но как это поможет мне избавиться от беспокойства?»

На самом деле все довольно просто. Вы волнуетесь, потому что следуете своду правил, которые, по вашему мнению, помогают. Вы думаете, что заметите проблемы, прежде чем они выйдут из-под контроля, немедленно избавитесь от неприятных чувств и решите все задачи. Вы думаете, что, выполняя правила, добьетесь ощущения безопасности. Правда, до сих пор это не работало.

На самом деле перечисленные решения и есть проблема. Именно ваш свод правил заставляет вас беспокоиться.

## Хорошие новости

В течение двадцати лет я помогал людям, страдающим от депрессии и беспокойства, с помощью когнитивной психотерапии. Когнитивная психотерапия обращается к вашим предрассудкам («мировосприятию»), которые вызывают у вас беспокойство и депрессию. Тревожные расстройства – это действительно проблемы восприятия. Когнитивная психотерапия помогает понять и изменить его, чтобы уменьшить беспокойство.

Много лет невротики страдали без какой-то значительной надежды на улучшение. Иногда они использовали успокоительные или антидепрессанты, способные частично уменьшить тревогу. Традиционные формы психотерапии помогали приблизительно в 20 % случаев, еще в 80 % случаев положение не улучшалось. К счастью, теперь у нас есть очень хорошие новости для хронических невротиков.

За последние десять лет когнитивная психотерапия шагнула далеко вперед. Например, мы теперь знаем:

- Люди на самом деле испытывают *меньше* тревоги, когда беспокоятся.
- *Непереносимость неуверенности* – самый важный элемент в беспокойстве.
- *Невротики боятся эмоций* и не могут верно оценить значение происходящих событий, потому что «слишком погружены в себя».

Тревожность – это не просто пессимизм; это отражение множества граней вашей личности. Как только мы понимаем, почему вы волнуетесь и в чем смысл ваших тревог для вас, мы начинаем искать способы, которые вы примените – или не примените, – чтобы помочь себе.

- Теперь мы лучше понимаем то, как «работает» беспокойство.
- Мы можем использовать это новое знание, чтобы справиться с тревожностью.
- 75 % людей с повышенной тревожностью могут почувствовать себя лучше благодаря новым формам терапии.

На основе нового исследования я разработал семишаговую программу, которая поможет вам создать «теорию» собственного беспокойства и лучше понять, как работает ваш мозг, как ваша личность определяет ваши страхи и какие методы наиболее эффективны для устранения вашего беспокойства с его «списком правил».

1. Отделите продуктивное беспокойство от непродуктивного.
2. Примите действительность и попытайтесь ее изменить. 3. Боритесь с тревожными мыслями.
4. Сконцентрируйтесь на более серьезной угрозе.
5. Превратите «провал» в возможность.
6. Используйте свои эмоции вместо того, чтобы беспокоиться о них.
7. Контролируйте время.

Давайте кратко изучим каждый шаг:

### **1. Отделите продуктивное беспокойство от непродуктивного.**

Большинство невротиков мечутся между двумя мыслями: «Мое беспокойство сводит меня с ума» и «Я должен волноваться, чтобы быть начеку». Иными словами, перестав тревожиться, вы начнете тревожиться еще больше – ведь тревога, как вы думаете, делает вас готовыми к сложностям и защищает. Вы испытываете смешанные чувства по отношению к своей тревоге, даже если она делает вас несчастными. Ваше беспокойство является стратегией, которая, как вам кажется, помогает. Пока вы не перестанете верить в это, вы продолжите волноваться. Необходимо найти мотивацию и бросить вызов своим проблемам, а не думать о них без конца, считая это признаком ответственности и добросовестности. Без мотивации все советы в мире будут бесполезны и не помогут вам избавиться от тревожности.

Продуктивное беспокойство помогает выделить проблемы, которые вы можете немедленно решить способами типа «найти карту маршрута Нью-Йорк – Бостон».

Непродуктивное беспокойство включает воображаемые «а что, если»: «А что, если я приеду туда и никто не захочет со мной разговаривать?» Как только вы почувствуете разницу, вы поймете, как использовать эффективные стратегии для решения «настоящих проблем».

### **2. Примите действительность и попытайтесь ее изменить.**

Вы не желаете принимать события – реальные или возможные, которые вам не по вкусу. Ваше беспокойство похоже на протест против действительности. Принятие не означает, что нечто должно нравиться вам или вы обязаны считать это нечто справедливым. Принятие не означает, что вы не можете или не будете пытаться изменить положение вещей. Просто прежде чем менять что-либо, придется признать, что это существует. А еще вы должны учиться принимать ограниченность своих сил. Вы постоянно беспокоитесь о том, что должны сделать: заработать больше денег, удостовериться, что не заболели, помочь ближнему, который, кстати, не просил у вас помощи. Беспокойство помещает вас в центр вселенной. Этот пункт программы должен научить вас быть в реальной жизни больше, чем просто наблюдателем, – и, однако, меньше, чем столпом мироздания.

### **3. Боритесь с тревожными мыслями.**

Вы постоянно предсказываете будущее («Я могу потерпеть неудачу»), читаете мысли людей («Он думает, что я лузер»), размышляете о неприятностях и реакции на них («Было бы ужасно, если бы я не получил то, чего хочу»). Я приведу десять методов, позволяющих победить эти иррациональные и жестокие мысли и сделать жизнь более уравновешенной. Вы узнаете, как определить, что вызывает у вас беспокойство, общие направления своего беспокойства и даже несколько способов беспокоиться так, чтобы снизить уровень тревожности.

### **4. Сконцентрируйтесь на более серьезной угрозе.**

Вы беспокоитесь об одном и совершенно игнорируете другое. Почему? То, о чем вы переживаете больше всего, и есть то, что вы ощущаете как главную угрозу. Это может быть ваша озабоченность по поводу того, что вы не идеальны, покинуты, беспомощны, по-дураски смотритесь или безответственны. На этом этапе вы узнаете, как определить, какие убеждения о себе вызывают у вас так много напряжения, а затем бросить им вызов.

### **5. Превратите «провал» в возможность.**

Ваши заботы – это попытки подготовиться, предотвратить и предвосхитить неудачу. Неудача может казаться вам катастрофой, которая может произойти в любую минуту, если

вы не будете постоянно начеку и перестанете волноваться. Я дам вам список из двадцати фраз, которые нужно сказать себе, чтобы преодолеть свой страх перед неудачей. Раз вы узнаете, как обращаться с неудачей, то нервничать будет не о чем, верно?

### **6. Используйте свои эмоции вместо того, чтобы беспокоиться о них.**

На самом деле беспокойство является стратегией избегания неприятных эмоций. Вы боитесь своих чувств, потому что думаете, что должны быть рациональны, все контролировать, всегда пребывать в хорошем настроении, четко понимать, как именно себя чувствуете, и со всем спрашивать. Даже если вы признаёте, что вы «комок нервов», страх перед чувствами приводит вас в еще большее беспокойство. Вместо того чтобы пытаться прогнать прочь эмоции, вы будете учиться проживать их и использовать в своих интересах.

### **7. Контролируйте время.**

Вами управляет ощущение «срочности», потребность узнать все обо всем немедленно. Вы узнаете, как «выключить» чувство нехватки времени и более осознанно относиться к своему настоящему, чтобы получать от жизни больше, чем сейчас.

Третья часть – «Узнать свою тревогу и встретиться с ней лицом к лицу» – обращается к пяти наиболее распространенным областям беспокойства: одобрению, отношениям, здоровью, финансам и работе – и использует семь шагов для работы с ними. Например, говоря о тревожности в отношениях, мы рассмотрим, как события из вашего детства определили ваши взгляды на отношения между людьми. Когда мы коснемся беспокойства о здоровье, мы оценим перфекционистские представления о внешности и жизнедеятельности организма. Когда обратимся к тревожности по поводу финансов, нам придется выявить искаженные представления, приведшие к тому, что вы стали одержимы идеей потери денег.

Итак, давайте выясним, почему вы продолжаете нервничать.

## **Часть I. Как нервничать и зачем**

### **Глава 1. Понимание тревожности**

Тревога окружает нас. Все мы тревожимся, и я не исключение. Вы не одиноки. На самом деле 38 % людей нервничают каждый день, и многие описывают себя как хронических невротиков: «Я был невротиком всю свою жизнь». Это лишь в малой степени описывает то, как тревога начала влиять на каждый аспект нашей жизни, лишая удовольствия и чувства удовлетворенности. Нервозность – центральный компонент всех тревожных расстройств и депрессии. Исследование показывает, что нервозность предшествует началу депрессии – вы буквально вгоняете ее в себя. Половина населения Соединенных Штатов испытывала проблемы с депрессией, нервозностью или зависимостями от определенных веществ. Количество случаев депрессии, беспокойства и различных «маний» в течение последнего полувека существенно возросло.

Проблему нервозности нужно срочно решать. Но для этого сначала придется ее понять.

### **Различные виды нервозности**

Давайте рассмотрим три типа людей, которые нервничают.

- Джейн 32 года, и она не замужем. Они с Роджером недавно расстались после двух лет отношений. Они говорили о свадьбе, но Роджер боялся, и Джейн устала от него. Она не хотела вечно ждать, пока Роджер soberется с духом, и порвала с ним. Джейн знает, что поступила «правильно», но теперь нервничает: «Найду ли я когда-нибудь парня, который сможет взять на себя ответственность?» и «Смогу ли я когда-нибудь завести детей?» По вечерам она сидит дома, жуя печенье, и смотрит ситкомы.

• Брайану 45 лет. Он не регистрировал свои налоги в течение двух лет. Он сидит дома в одиночестве – точно так же, как и Джейн, – думая о том, насколько был глуп, не выплачивая налоги. Он представляет, как полиция приезжает к нему домой и уводит его в наручниках. Брайан, будучи в трезвом уме, знает, что не совершил преступления, а всего лишь опоздал с регистрацией. Самым худшим, вероятно, будет небольшой штраф. Но каждый раз, когда он садится подсчитывать сумму налоговых выплат, у него начинаются спазмы в желудке и его охватывает непреодолимое чувство страха. Чтобы избежать этого чувства, он включает спортивный канал и думает: «Оставлю, пожалуй, до лучших времен».

• Диане будет сорок в следующем месяце. Она прошла полный медицинский осмотр две недели назад и абсолютно здорова. Но стоит ей почувствовать небольшой дискомфорт в грудной клетке, она начинает думать: «У меня рак?» Хотя доктор заверил Диану, что она здорова, она точно знает, что лишняя осторожность никогда не помешает. Всего полгода назад она считала, что у нее боковой амиотрофический склероз<sup>1</sup>. Для Дианы было облегчением услышать, что у нее не было серьезной неврологической проблемы – только тяжелый случай невроза. Диана считает, что ее страхи реальны, несмотря на то что все остальные рекомендуют ей посетить психотерапевта.

Мы могли бы написать целые тома историй о людях, которые нервничают. Вы сами, возможно, могли бы добавить к этому еще один том! Мы боимся всего – что нам откажут, что нас оскорбят, что мы умрем в одиночестве, провалимся на экзамене, будем выглядеть непрезентабельно, что о нас будут думать недостаточно хорошо, что мы заболеем, упадем с утеса, погибнем в авиакатастрофе, останемся без денег, опоздаем, сойдем с ума, что с нашими мыслями и ощущениями уже что-то не так.

Возможно, у вас в голове кружатся мысли, подобные этим:

- Я знаю, что продолжаю верить в худшее, но не могу ничем себе помочь.
- Даже когда люди говорят мне, что все будет хорошо, я не могу перестать нервничать.
- Я пытаюсь выбросить эти мысли из головы, но они возвращаются снова.
- Я знаю, что это случается с единицами, но что, если я буду *той самой единицей*?
- Почему я не могу контролировать свои мысли?
- Почему это беспокойство сводит меня с ума?

Например, Ларри волнуется, что дела на работе могут пойти ужасно, если он не сдаст проект вовремя. Даже если проект уже готов, Ларри боится, что сделал его неидеально. Босс может разозлиться. А что, если он рассердится настолько, что решит уволить Ларри? В конце концов, в прошлом месяце выгнали троих. А что подумает жена? Она будет разочарована. Ларри замечает, что снова нервничает, и думает: «Я все время нервничаю и не могу контролировать это беспокойство. Я не засну сегодня, а завтра быстро устану и не смогу закончить проект». Так он застревает в порочном круге.

У Ларри генерализованное тревожное расстройство<sup>2</sup> (ГТР), или, как я это называю,

<sup>1</sup> БАС; также известен как болезнь моторных нейронов, мотонейронная болезнь, болезнь Шарко, в англоязычных странах – болезнь Лу Гéрига (англ. Lou Gehrig's disease) – медленно прогрессирующее, неизлечимое дегенеративное заболевание центральной нервной системы, при котором происходит поражение как верхних (моторная кора головного мозга), так и нижних (передние рога спинного мозга и ядра черепных нервов) двигательных нейронов, что приводит к параличам и последующей атрофии мышц (Википедия). – Примеч. пер.

<sup>2</sup> Тревожное расстройство (генерализованное тревожное расстройство) – психическое расстройство, характеризующееся общей устойчивой тревогой, не связанной с определенными объектами или ситуациями. Часто сопровождается жалобами на постоянную нервозность, дрожь, мышечное напряжение, потливость, сердцебиение, головокружение и дискомфорт в районе солнечного сплетения. – Примеч. пер.

болезнь «А что, если». Многое из того, что мы обсудим в этой книге, будет непосредственно связано именно с ней. Если у вас есть эта проблема, значит, вы нервничаете из-за множества разных вещей – денег, здоровья, отношений, безопасности или работы. И переживаете даже из-за того, что не можете контролировать свою нервозность. Это одно из самых длительных тревожных расстройств. Вы перепрыгиваете с одного повода на другой, предсказывая бесчисленные катастрофы. Беспокоитесь, потому что слишком беспокоитесь. Испытываете трудности со сном, раздражительны, напряжены, устаете. У вас расстройство желудка, потливость, большую часть времени вы ощущаете тревогу. Неудивительно, что вы частенько бываете подавлены или имеете различные физиологические проблемы типа синдрома раздраженного кишечника.

Около 7 % людей страдают от ГТР. У женщин оно встречается в 2 раза чаще, чем у мужчин. Это хроническое заболевание, множество пациентов признаются, что они страдали от него всю жизнь. Первая затяжная тревога обычно овладевает человеком в поздней юности или в начале взрослой жизни. Большинство людей с ГТР не обращаются к психотерапевту; как правило, они идут к терапевту и жалуются на неопределенные физические симптомы: усталость, боли, синдром раздраженного кишечника и нарушение сна. Те, кто все-таки решается на терапию, обычно делают это лет через десять после начала заболевания. Повышенная тревожность – настолько широко распространенная проблема, что многие даже не воспринимают ее как проблему. Вы думаете: «О, я просто невротик» и полагаете, что с этим ничего нельзя поделать. «Я всегда был невротиком – и всегда буду».

Беспокойство не ограничено ГТР. Людям приходится противостоять не только болезни «А что, если», но и более определенным страхам. Эти страхи и тревоги являются частью каждого тревожного расстройства и центральным компонентом депрессии. Это важно по двум причинам. Во-первых, если у вас есть ГТР – или хронические страхи, – у вас, вероятно, есть некоторые проблемы с другим тревожным расстройством или депрессией. Во-вторых, если устраниТЬ ваше беспокойство, общая тревожность и депрессия резко уменьшатся.

Взгляните на различные виды беспокойств и тревожных расстройств в табл. 1.1 и выясните, соответствует ли какой-нибудь из них вашим проблемам. Вероятно, вы найдете нужный тип.

Если у вас социофобия, вы беспокоитесь, что люди посчитают вас слабым, уязвимым и нервозным, – вы застенчивы, скованы, боитесь выступать на публике и нервничаете, что все увидят, что вы нервничаете. Если у вас посттравматическое стрессовое расстройство, вас мучают навязчивые образы прошлого и одновременно страх, что кошмары никуда не уйдут и что произойдет нечто ужасное. При специфических фобиях, связанных с катастрофами, человек боится быть раненым или убитым. При обсессивно-компульсивном синдроме он боится оставить что-то несделанным, или заразиться, или того, что его мысли превратятся в разрушительные импульсы.

Таблица 1.1

Тип беспокойства	Примеры	Чего вы избегаете	Тип навоза
Оценка окружающих. Унижение. Отказ	Они увидят, что я нервничаю, мои руки дрожат. В голове пустота	Выступать перед публикой. Встреч с новыми людьми	Социофобия
Страх специфических ситуаций или вещей	Я споткнусь и упаду. Я утону. Меня обманут. Самолет упадет. Это опасно	Высота. Вода. Насекомые, змеи, крысы. Закрытые пространства. Полеты	Специфические фобии
Оставить что-то несделанным, заразиться, сделать ошибку, чувствовать страх и думать о нем	Я не закрыл дверь. На моих руках микробы. Если я буду думать о жестокостях, я могу воплотить свои мысли	Что вы делаете: повторяете одни и те же действия снова и снова. Проверяете. Не хотите трогать определенные предметы. Вы избегаете ситуаций или людей, которые провоцируют нежелательные мысли или чувства	Обессиленно-компульсивный синдром
Беспокойство о том, что ваше физическое состояние выйдет из-под контроля и станет причиной того, что вы сойдетесь с ума или заболеете	Мое сердце быстро бьется — у меня будет сердечный приступ. У меня так кружится голова, что я упаду. Я начну сильно нервничать. Я начну кричать	Бывать в театрах, ресторанах, самолетах — везде, где выход закрыт. Открытые пространства — улицы, торговые центры, поля	Паническая атака

Тип беспокойства	Примеры	Чего вы избегаете	Тип невроза
Беспокойство о том, что настойчивые мысли и картины в голове обозначают что-то ужасное, что с вами случится	Мне представилась другая картина катастрофы — мне нужно убираться отсюда. Мне снятся кошмары — это означает опасность	Ситуации, ассоциирующиеся с вашей изначальной травмой, — люди, места, фильмы, истории	Посттравматическое стрессовое расстройство
Беспокойство о том, что будущее безнадежно и безрадостно. Повторяющиеся мысли и чувства о ваших собственных страданиях	Ничего не получится. Все закончится провалом. Что со мной не так? Почему у меня столько проблем?	Самопомощь, — встречи с людьми, принятие новых вызовов, целей и решение проблем	Депрессия

Теперь рассмотрим, почему ваше беспокойство никуда не исчезает, и неважно, сколько раз все заканчивается хорошо.

### Почему вы продолжаете волноваться

Вами владеют смешанные чувства по отношению к вашим тревогам. С одной стороны, они мешают вам, поэтому вы с трудом засыпаете и не можете выкинуть пессимистические мысли из головы. С другой — тревоги имеют для вас большое значение. Например, вы думаете:

- Возможно, я найду решение.
- Я не хочу упустить что-либо.
- Если я продолжу искать, возможно, я найду решение.
- Я не хочу столкнуться с неожиданностями.
- Я хочу быть ответственным.

Вам будет нелегко работать со своими тревогами, потому что в некотором смысле они «работали» на вас.

### Ваши родители научили вас волноваться

Откуда появились тревоги?

Интересно, что невротики в большинстве своем редко ссылаются на то, что с ними самими недавно произошли ужасные вещи. Им кажется, что в их жизни все в пределах нормы.

Никаких тяжелых травм, не так уж много больших потерь.  
По крайней мере, сейчас.

*Травма.* У хронического невротика был более высокий уровень травм — особенно физических — в детстве. Став взрослыми, такие люди, однако, беспокоятся вовсе не о физическом насилии. Одна из причин этого — попытка избежать действительно травмирующих мыслей. Студенты колледжа, склонные к тревожности, признают, что

слишком беспокоятся об определенных вещах именно потому, что не хотят размышлять на темы, гораздо более пугающие. Как вы позже увидите, сильное беспокойство – это попытка избежать неприятных эмоций.

*Гипертревожные и гиперопекающие родители.* У взрослых, которые нервничают, были родители, которые нервничали. Дети, вероятно, подражали ходу их мыслей. Матери невротиков чрезмерно опекали своих детей, желая защитить от того, что считали «опасным миром». «Не задерживайся допоздна – это опасно», и «Не забудь надеть перчатки», и «Убедись, что ты посмотрел направо и налево, когда переходишь дорогу». Вы всегда должны быть начеку и контролировать окружающий мир.

Многие из таких матерей сочетали гиперопеку с отсутствием теплоты. Они управляли ребенком и были очень навязчивы, но при этом не проявляли теплоты и привязанности. Малыш узнавал не только о том, что мир небезопасен и сам он ни на что не способен (ведь только мать может сказать, что делать), но и привыкал к тому, что не существует безопасного и комфорtnого места, куда можно прийти за поддержкой.

*Обмен ролями со взрослым.* Такие родители часто заставляют детей выступить в качестве... собственно, родителей. Допустим, мать делится своими проблемами с ребенком и надеется найти в нем поддержку и опору. Такая инверсия способствует формированию тревожности, особенно по поводу отношений с людьми. Женщина, страдающая неврозом, как-то рассказывала мне, что необходимость выступать в роли «мамы мамы» заставляла ее чувствовать, что рядом нет никого, кто бы мог защитить ее саму. Естественно, это ее беспокоило.

Результатом такого воспитания является распространенная среди невротиков озабоченность отношениями. Люди с повышенной тревожностью этого типа больше всего обеспокоены тем, что якобы недостаточно заботятся о близких, мало им помогают. Они нервничают, не желая подвести других людей, постоянно переживают из-за того, что на них обижены и ими недовольны. Фактически такие невротики стараются превзойти всех, предупреждая и угадывая чувства других людей.

*Родители, отвергающие эмоции.* Некоторые родители будущих невротиков видят в проявлениях эмоций лишь стремление досадить или избалованность, потакание своим «гадким» чувствам. Их дети растут, думая, что не должны проявлять эмоций, все равно никто не поддержит их.

*Ненадежная связь (проблемы с привязанностью).* Многие взрослые, которые склонны к тревожности, пережили в детстве потерю родителя. Такая утрата может заставить человека бояться разрыва любых отношений, а также избегать любых конфликтов, ссор, обид, которые могут теоретически привести к разрыву. Тем, кто страдает от неврозов этого типа, в детстве часто недоставало ощущения связи с родителями. Это означает, что они не всегда были уверены, что мама или папа будут рядом, что они обратят внимание, если с ребенком что-то случится, что они не уедут или не умрут.

Женщина, которая нервничала из-за разрыва отношений, рассказала мне, что ее мать угрожала самоубийством, когда дочь была совсем маленькой. Теперь выросшая девочка постоянно чувствовала, что любые отношения могут закончиться когда угодно, если она не будет начеку. Другая женщина постоянно тревожилась о деньгах и о том, что она останется в одиночестве, хотя была независима, богата и окружена множеством друзей. Она объяснила, что, когда она была ребенком, ее мать жаловалась на боли в груди и говорила, что вся опасность таится там. Девочка боялась, что мать умрет, если она где-нибудь задержится и будет играть слишком долго. Фактически она чувствовала, что не может быть самостоятельной, полагая, что это «кубет» ее мать. Как бы странно это ни звучало, страх остался с ней и во взрослой жизни.

*Стыд.* Родители чересчур застенчивых людей предпочитали стыдить своих детей, чтобы управлять ими. Они постоянно повторяли что-то типа: «Что подумают люди?», или «Я действительно разочарован в тебе», или «Не дай бог никому узнать, что это сделал ты». Стыд заставляет вас чувствовать, как будто вы, ваша личность и потребности зарыты

глубоко внутри. Дети, которые растут с подобными родителями, стыдятся, что люди увидят их несовершенства или нервозность.

### **Это имеет смысл для вас**

Я не верю, что люди хотят нервничать или страдать. На самом деле все невротики думают, что благодаря постоянному беспокойству можно избежать худшего. Беспокойство является вашим способом приспособиться к действительности, которая кажется полной хаоса, проблем и пуганицы, недоступной для контроля, загадочной и пугающей. Тревога заставляет вас (как вы полагаете) действовать ответственно, предотвращать худшие страхи, добиваться цели и избегать неприятных чувств, которые, как вы считаете, совершенно понятны и очевидны. Пока вы не поймете, какой смысл тревога имеет для вас и почему это представление может быть неверным, вы не сможете перестать беспокоиться. Давайте рассмотрим связанные с тревогой идеи более подробно.

#### **1. Вы считаете, что беспокойство помогает вам решить проблемы.**

Люди волнуются и размышляют, думая, что найдут решение своих проблем. Они полагают, что беспокойство подготовит их, защитит и предотвратит все плохое. Когда исследователи спрашивают невротиков, чего они надеются добиться, переживая по поводу всего плохого в мире, те отвечают: «Возможно, я узнаю, как мне решить свои проблемы» или: «Возможно, я пойму, что случилось».

#### **2. Вы считаете, что мир опасен и что вы не способны с этим справиться.**

Вы полагаете, что постоянная тревога поможет вам предотвратить грядущие ужасы. Невротики внимательны к малейшим отклонениям от привычного (например, признакам отстраненности партнера) и интерпретируют неоднозначную информацию как негативную. Неоднозначная информация может быть такой: «Я не уверен в том, что Кэрол на самом деле чувствует, но держу пари, она не разговаривает со мной, потому что я ей не нравлюсь». У невротиков есть специальный радар, ищущий угрозу. Они видят опасность даже там, где ее нет. Радар всегда включен, потому что для его владельца жизнь – это вечная война.

Однажды группу невротиков попросили перечислить, о чем они тревожились за прошедшие две недели. Оказалось, что в 85 % ситуаций, которые вызывали у них беспокойство, разрешились положительно. Кроме того, в 79 % случаев невротикиправлялись с отрицательными результатами лучше, чем сами ожидали. Часто дела идут лучше, чем кажется.

Те, кто страдает неврозами, заранее предполагают, что мир полон неудач и отвержения, а все дурные предсказания верны. Одна женщина после катастрофических событий 11 сентября в Нью-Йорке думала, что погибнет в будущей террористической атаке с вероятностью 100 %. Другие невротики полагают, что скорее всего вот-вот заболеют тяжелой болезнью, обанкротятся или потеряют неудачу в отношениях. Ими управляет неизбыткий пессимизм.

#### **3. Беспокойство помогает вам не думать о худшем вероятном исходе.**

Вы фокусируетесь на том, что можете заметить заранее, и на том, что поможет предотвратить пугающую «катастрофу» в будущем. Как было сказано выше, вместо того чтобы нервничать из-за самого худшего, вы нервничаете из-за мелких ухудшений, хотя ничего страшного пока вообще не произошло. Объяснение этому такое: «Если я могу заметить мелочи, которые предвещают катастрофу, я могу заранее принять меры и не думать о самой катастрофе».

Например, некий дантист волновался о том, что количество его рабочих часов уменьшается. Он беспокоился каждый раз, когда пациент отменял прием или когда в графике приема было «окно». Его тревожные мысли выглядели примерно так: «Черт, у меня

опять “окно”! Значит денег меньше получу. Интересно, не происходит ли спад в практике? Не потому ли доктор Смит не обращается ко мне с вопросами, что с моим последним пациентом что-то пошло не так? Не утрачиваю ли я профессиональные связи? Не стоит ли пригласить доктора Смита пообедать?»

Он не позволял себе дойти до мысли о главном страхе: «Моя практика полностью уничтожена, я обанкротился». Он избегал этой мысли, сосредоточиваясь на *текущих событиях* – например, отмене приема пациентом, – и строил стратегию, которая позволит избежать подобного исхода.

Когда я прошу хронического невротика попытаться представить ряд событий, которые приведут к *худшему* возможному исходу, это отнимает у пациента довольно много времени. Он продолжает придумывать «меньшее зло» или «неуловимые приметы конца». Важно, что как только невротик начинает фокусироваться на мелких проблемах, которые можно решить, ему не приходится сталкиваться со своими худшими страхами лицом к лицу, и значит, невротик может и дальше отвергать его.

#### **4. Ваше беспокойство мешает вам испытывать сильные чувства.**

Люди, вероятно, говорили вам: «Вы слишком много думаете». В этом есть доля правды. Беспокойство является способом избегать чувств через «надумывание». Как невротик вы размышляете больше, чем ощущаете. Вы обдумываете проблемы, а не испытываете чувства. Беспокойство – это способ «держать нечто в голове», не чувствуя эмоционального воздействия.

#### **5. Вы испытываете меньше тревоги, когда нервничаете.**

Когда вы нервничаете, ваш уровень тревожности не увеличивается. Невротики и не-невротики очень по-разному реагируют на угрозу. Когда не страдающий неврозом человек смотрит на пугающее изображение, он чувствует *страх*, его сердечный ритм ускоряется. С повторным воздействием угрожающего изображения тревога снижается. У невротиков процесс происходит иначе. Они склонны к более высоким уровням напряжения, потому при виде страшной картинки хронический невротик не показывает никакого увеличения тревожности. Это его «нормальный уровень угрозы».

Но и уменьшения нервозности при повторном показе пугалки невротик не демонстрирует. Это важно. Чем больше мы находимся лицом к лицу с вещами, которых боимся, тем более неотвратимо мы осознаем, как уменьшается наш страх. Так, если я боюсь ездить на лифте, после тысячной поездки мой страх уменьшится. Но с невротиками этого не происходит – или как минимум им требуется гораздо больше времени.

*Похоже, будто они не чувствуют угрозы.*

Это вызвано тем, что невротики всегда настороже – в состоянии напряженности.

*Беспокойство подавляет вашу тревогу*, потому что вы действительно думаете, что совершаете нечто конструктивное, когда волнуетесь. Однако когда вы прекращаете нервничать, уровень тревожности увеличивается. Ваша тревога словно накапливается, когда вы волнуетесь. Поэтому стресс, который испытывает невротик, больше, даже если кажется, что он меньше реагирует на угрозу.

#### **6. Беспокойство создает иллюзию контроля.**

Если вы невротик, вас, скорее всего, уже называли «вахтером», «контрол-фриком», «командиром». Когда вы беспокоитесь, вы полагаете, что все вот-вот выйдет из-под контроля. Вы пытаетесь управлять тем, что произойдет, думая обо всех худших возможностях и затем находя решения. Вы говорите себе: «Я должен узнать, где именно все может пойти не так, как надо, и удостовериться, что этого не будет». Вы пытаетесь решить проблему, прежде чем она превратится в катастрофу.

Поскольку вы чувствуете, что не в силах контролировать происходящее, то начинаете волноваться, чтобы установить контроль. Вы продолжаете думать: «Что может пойти не так,

как надо?» и «Как я могу управлять процессом?» Когда мы предполагаем опасность или угрозу, мы пытаемся овладеть ситуацией. Например, вы опасаетесь собак и тщательно избегаете их на улице. Вы маниакально боитесь микробов – и моете руки по тридцать раз на дню. Вы переживаете, что можете выставить себя дураком перед незнакомыми людьми, и машинально опираетесь на край стола, чтобы почувствовать поддержку. Вы ищете любой способ управлять хоть чем-нибудь. Мы называем это безопасным поведением, потому что оно позволяет невротику хоть немного чувствовать себя в безопасности. Начав тревожиться заранее, прежде чем что-то плохое произошло, вы, когда это плохое не происходит, начинаете думать, что именно ваше беспокойство предотвратило негативное развитие событий.

Допустим, я волнуюсь, что провалю тест, меня переедет автобус или меня отвергнут все женщины, с которыми я хотя бы заговорю. На самом деле этого не происходит. Почему же я не перестаю беспокоиться и не превращаюсь в счастливчика, как, казалось бы, должен? Потому что мой архаический мозг говорит мне что-то вроде: «Боб. Давай сложим два и два. Ты переживал из-за теста, автобуса и вон тех дамочек. Но ты не провалил тест, тебя не сбил автобус, и женщины не посыпают тебя подальше. Таким образом, ничего ужасного не произошло. Не доказывает ли это, что беспокойство работает? Я волновался. Ничего плохого не произошло. Это сработало. Дело закрыто. Прекратите беспокоить меня. Я занят тем, что волнуюсь».

Это то, что психологи называют «иллюзорной корреляцией». Две вещи коррелируют, если происходят одновременно или одна всегда следует за другой. Так, когда на светофоре зажигается зеленый, автомобили двигаются. Тем не менее это не доказывает, что одно является причиной другого. Давайте предположим, что Нэнси просыпается и встает с кровати каждое утро, а через пятнадцать минут встает солнце. Разве солнце встало благодаря Нэнси?

## **7. Постоянно нервничая, вы ощущаете себя ответственным человеком.**

Возможно, в глубине души вы верите, что обязаны размышлять обо всем плохом, что могло бы произойти, и обо всем, что может этому помешать. Вы думаете: «А вдруг эта родинка – рак? Теперь, когда я понимаю, что это может означать, было бы безответственно и небрежно не выяснить точно».

Люди волнуются, потому что считают волнение признаком осторожности, ответственности и добросовестности. Как Эмили, мать 32-летнего Чака, который не был женат, но жил с женщиной, которая была ему действительно небезразлична. Он работал на хорошей должности и только что получил степень магистра делового администрирования в лучшей школе бизнеса. Но Эмили волновалась, что Чак никогда не женится, не сможет преуспеть в своей карьере и, конечно, не заботится о себе. Беспокойство Эмили сводило Чака с ума. Эмили думала, что волнение за Чака означает, что она «заботится» о сыне и является «хорошой матерью».

## **8. Беспокойство как способ уменьшить неуверенность.**

Вы постоянно повторяете: «Я на самом деле не знаю», или: «Все может быть», или: «Это всегда возможно», или: «Я еще не уверен». Вы чувствуете, что отсутствие уверенности мучает вас.

Невротики не выносят неопределенности. Фактически им проще знать, что результат будет плохим, чем пребывать в неведении. Вы полагаете, что можете рассмотреть все возможные варианты неудач и снизить процент неуверенности, но надо собрать информацию и обдумать каждую альтернативу. Это, конечно, усиливает чувство, что вы ничего не контролируете. И вы волнуетесь еще больше.

Вы считаете, что в состоянии «в конце концов» понять ситуацию или найти новую информацию, которая сделает ситуацию совершенно ясной, а затем придумаете идеальное решение проблемы, которое «наконец-то сработает». Эти попытки устраниТЬ любую

неуверенность только все больше вас расстраивают – так как избавиться от неуверенности невозможно.

Если вы хронический невротик, то:

- Вы полагаете, что уверенность снизит риск причинения вреда.
- Вы ищете подтверждения, чтобы завоевать больше доверия.
- Вы постоянно нуждаетесь в информации.
- Вы долго ждете, прежде чем принять меры.
- Вы чувствуете, что должны все знать точно.
- Если вы не знаете чего-то точно, то уверены, что все кончится ужасно.
- Даже когда кажется, что решение прямо перед вами, вы интересуетесь, точно ли оно затронет все аспекты проблемы. Если нет, вы отказываетесь от него.
- Вы продолжаете волноваться, чтобы найти абсолютно идеальное решение, которое устранит неуверенность.
- Неуверенность приравнивается к угрозе, отсутствию контроля, ошибкам и сожалению впоследствии.

Однако на самом деле неуверенность нейтральна. Если я говорю, что не уверен насчет погоды в следующем месяце, то из этого не следует, что погода будет плохой. Это всего лишь: «Я не знаю».

Вы кидаетесь к медицинскому справочнику при любых «симптомах» болезни – и сразу же делаете поспешные выводы о возможно худшем исходе. Вы думаете: «У меня болит голова – наверное, это опухоль головного мозга». Затем вы перелопачиваете кучу информации об опухолях мозга и различных неврологических расстройствах, по делу и без дела бежите к врачу и требуете подтверждения от всех вокруг. Вы хотите быть уверены.

Информация – это сила, но она должна быть сбалансированной. Вы собираете сведения, которые еще больше склоняют к негативу. В этом, по вашему мнению, есть смысл, потому что таким образом вы сможете почувствовать опасность заранее и измените ситуацию. Но предубеждение мешает вам подойти к сбору информации критически и спокойно, отобрать нужное и игнорировать лишнее. В итоге вы принимаете неверное решение.

Перебирая вполне *разумные* выходы из ситуации, вы можете *отбрасывать их один за другим*, потому что *не уверены в них абсолютно* или потому что они *неидеальны*. Вам нужно не просто решение, а совершенное, безупречное решение проблемы. Но такого не существует, и вы тревожитесь еще больше, не прекращая поисков.

Некоторые невротики волнуются настолько сильно, что *избегают* информации. Это вызвано тем, что само получение определенной информации может гарантированно привести невротика к выводу, что у него катастрофическая проблема. Ход мыслей при этом таков: «Если я буду знать наверняка, что у меня ужасная проблема, я буду сломлен, я начну переживать из-за этого постоянно».

48-летняя женщина не проходила гинекологический осмотр больше 20 лет. Она слишком волновалась, что осмотр заставит ее бояться рака. Другой невротик отказывался смотреть на свой пакет акций – он чувствовал, что это заставит его слишком беспокоиться, и боялся, что потеряет слишком много денег. Женщина, которую беспокоила внешность, избегала зеркал, чтобы они не напоминали ей о том, что она превращается в «ведьму». На самом деле она была здорова и привлекательна, но, видимо, об этом ей было неизвестно.

Как работает непереносимость неуверенности, показано на рис. 1.1. Пока вы изучаете рисунок, подумайте о тревоге, которую испытываете, когда не уверены в чем-то. Например, вы решили: «Возможно, мой начальник сердится на меня» (что-то плохое может произойти). Затем вы (возможно, не осознавая это полностью) подумали: «Я не могу выдержать это неведение. Если бы я знал точно, возможно, я мог бы решить проблему» или: «Мне не хочется сюрпризов». Вы считаете, что должны собрать больше информации, и начинаете

искать любые признаки – прошлые, настоящие или будущие – того, что босс рассержен на вас. Вы размышляете обо всем плохом, чем может грозить недовольство начальства: вас подвергнут критике, оскорбят, уволят и вы никогда не найдете другой работы в этой области. Вы пытаетесь искать решение проблемы: льстите начальнику, работаете усерднее. Вы обращаетесь к коллегам за подтверждением, что все в порядке, получаете его, но отвергаете, как и все варианты решения проблемы, о которых подумали: вы ведь хотите быть *уверены*, что они дадут вам *уверенность* в том, что начальник не злится и не уволит вас. Итак, вы продолжаете волноваться.



Рис. 1.1. Цикл неуверенности

### 9. Вы волнуетесь, чтобы управлять своими мыслями и чувствами.

Возможно, вы слишком стремитесь к рациональности, преодолевая эмоции или постоянно пытаясь подойти к ним с позиции рассудка. Вы негативно относитесь к любым чувствам. Вы полагаете, что ваши эмоции легко выходят из-под контроля, а чувства бессмысленны.

Откуда взялось такое отношение к собственным эмоциям?

По словам психолога Стивена Рейнса, некоторые люди плохо переносят тревогу или питают отвращение к чувству беспокойства. Например, беспокойство или напряжение вам противны или вы боитесь, что потеряете над ними контроль. Вы боитесь своих собственных чувств. Женщины чаще мужчин страдают от чрезмерной чувствительности – и они же чаще испытывают повышенную тревожность.

Еще одна причина, по которой вы избегаете эмоций, заключается в том, что у вас сложились негативные убеждения об эмоциях в целом. Путем исследований мы обнаружили, что невротики полагают, что люди не поймут и не примут их, как бы плохо они себя ни чувствовали.

Каждый невротик мог бы согласиться с одним или несколькими из следующих

утверждений:

- Я не могу принять свои чувства.
- Никто не понимает, что я чувствую.
- Мои чувства бессмысленны.
- Мне стыдно за то, как я себя чувствую.
- Если мои эмоции будут сильны, то они выйдут из-под контроля.
- Сильные эмоции продлятся слишком долгое время.
- Я должен быть абсолютно уверен в том, как я себя чувствую, – я терпеть не могу смешанных чувств.

Итак, вы полагаетесь на беспокойство, чтобы подавить любые эмоции, которые вам неприятны.

Вы боитесь, что ваше беспокойство выйдет из-под контроля и захлестнет вас с головой. Когда вы волнуетесь, вы, возможно, думаете: «Волнение сведет меня с ума. Мне нужно прекратить нервничать прямо сейчас». В итоге вы пытаетесь держаться подальше от всего чересчур эмоционального – заранее ищете решения, пытаетесь предугадать проблемы, избегаете неудобных ситуаций. Поскольку вы полагаете, что ваше беспокойство выходит из-под контроля, то начинаете обращать все больше внимания на любые поводы – и все больше бояться, что потеряете контроль над своими мыслями. Вы начинаете тщательно анализировать, «мониторить свои мысли», чтобы понять, волнуетесь ли. Это заставляет вас тревожиться еще больше.

Так как вы не можете управлять своими мыслями и чувствами все время, вы обречены волноваться об отсутствии контроля. Теперь вас волнует вопрос, как получить больше контроля, – и это вновь заставляет вас чувствовать, что вы все меньше контролируете свои мысли.

## **10. Беспокойство мотивирует вас.**

Возможно, вы считаете, что тревога поможет вам добиваться цели. Одно из наиболее распространенных объяснений повышенной тревожности студентов колледжа – их убеждение, что беспокойство принудит их упорно работать: «Я должен волноваться, чтобы заставлять себя учиться». Вы переживаете из-за отношений – и думаете, что это заставит вас усерднее работать над отношениями. Вы переживаете из-за своего здоровья и внешности – и думаете, что это заставит вас пойти к доктору, заниматься спортом и сесть на диету.

Некоторые люди говорят: «Если бы я не волновался, я был бы ленивым» или: «Я бы ничего не сделал». Определенное количество беспокойства и дискомфорта действительно может мотивировать. Но поможет ли тревога по-настоящему загореться и увлечься своим делом?

Существуют стратегии, которые позволяют использовать беспокойство для получения определенных бонусов. Одну из них называют «защитным пессимизмом». Защитные пессимисты занижают ожидания по отношению к себе. Они постоянно говорят людям, что волнуются из-за собственной неподготовленности, а на самом деле усердно работают и в конечном счете преуспевают. Когда защитных пессимистов отвлекают и они перестают волноваться, работа идет хуже.

В отличие от них студенты, действительно страдающие повышенной тревожностью, будут, к примеру, волноваться перед тестом, и это беспокойство приведет к трудностям при концентрации, снижению скорости работы, проблемам с памятью. Интенсивное беспокойство часто ослабляет эффективность, вызывая навязчивые мысли, сомнения и чувство паники. Если вы – невротик, а не защитный пессимист, ваше беспокойство, вероятно, вмешивается в ваши действия в ситуации проверки или добавляет вам проблем в межличностных отношениях.

## Подведем итоги

Беспокойство будет защищать вас, морально готовить к трудностям и оберегать в мире, который кажется вам опасным и непредсказуемым. Вы будете мотивированы на решение проблемы и соберете всю нужную информацию, чтобы убедиться, что все идет по плану. Если вы волнуетесь, то только потому, что относитесь к вещам серьезно – это признак ответственности. Беспокойство поможет избежать сожаления и ошибок, не скатиться на скользкую дорожку. Вы будете контролировать свои эмоции каждую секунду, пресекая те, которые беспокоят вас.

Действительно ли это работает?

Вы можете собирать неверную информацию, сосредоточиваясь не на том, на чем нужно, и переоценить риски, прежде чем прощупаете почву. В некоторых случаях ваша тревога может быть так сильна, что в итоге вы начинаете бояться любых данных о проблеме. Вместо того чтобы мотивировать себя, вы откладываете важные дела на потом.

Ваше беспокойство может быть способом не видеть то, что действительно является проблемой. Оно не делает окружающий мир более понятным, но вынуждает вас испытывать неуверенность. Вместо того чтобы помочь вам справиться с эмоциями, тревога заставляет вас бояться и испытывать смущение из-за любых чувств. Вместо того чтобы решать проблемы, стресс создает еще больше проблем.

Конечно, вы пытались справиться со своим беспокойством в течение многих лет. Вы без конца получали «проверенные советы», но ни один из них не помог, а некоторые даже ухудшали положение. Давайте подумаем, почему так происходит.

## Глава 2. Худшие способы управления беспокойством

### Типичный плохой совет

Эти комментарии кажутся знакомыми?

- Будьте позитивнее.
- Вам не о чем волноваться.
- Все сложится хорошо.
- Вам нужно поверить в себя.
- Я верю в вас.
- Попытайтесь отвлечься.
- Просто ПРЕКРАТИТЕ ВОЛНОВАТЬСЯ!

Большинство невротиков слышали один из этих советов от друзей или даже терапевтов. В лучшем случае вам полегчало на ближайшие десять минут.

Попытка быть более позитивным время от времени – неплохая идея, если бы вы, будучи невротиком, на самом деле не боялись стать позитивнее. Предлагать вам «мыслить позитивно» – то же самое, что сказать кому-то, кто боится высоты: «Поверьте мне, вы не упадете. Вы можете подняться на ту гору». Шансы на то, что этот совет сработает, равны нулю.

«Вы должны поверить в себя» – тоже не худший совет, но не для невротика. Представьте, что кто-то говорит: «Черт, вижу, ты сомневаешься в себе и в отношениях с людьми. А ну-ка поверь в себя, я так хочу». Каковы шансы, что этот совет вам поможет?

Снова нулевые.

То, что ваш друг «верит в вас», замечательно, но вам, невротику, от этого не легче. На самом деле уверенность вашего друга в вас не имеет никакого отношения к вашей уверенности в себе, и вы можете предположить: «Он не знает настоящую меня». Если вы невротик, то, вероятно, скрываете «истинное лицо», которое является центром вашей неуверенности в себе, «невротичное Я», которого никто не знает. Таким образом, когда ваш друг говорит, что верит в вас, это может означать, что он не знает вас так, как знаете себя вы.

Звучит знакомо?

Подруга может сказать: «Попытайся расслабиться» и будет убеждать вас отвлечься на что-нибудь, например погулять. Долгая прогулка – это прекрасно. Как только вы отправитесь гулять, вы, вероятно, начнете спрашивать себя: «А вдруг Роджер будет звонить мне, а меня нет дома?» И конечно, вернувшись домой, вы продолжите нервничать. Наконец вы спросите себя: «Она что, считает, что я должна всю жизнь потратить на прекрасные долгие прогулки?» Если вы не считаете себя марафонцем Форрестом Гампом, то данный из лучших побуждений совет «расслабиться и погулять» не сработает.

Терапевт говорит: «Хорошо. Кажется, вы действительно зациклились. Мысль, что Роджер расстанется с вами, напоминает навязчивую идею». Так как терапевт является «экспертом», вы полагаете, что его слова – невероятно ценный источник мудрости. Он все вам объяснит и сделает все ясным – кристально ясным, подчеркну, и это навсегда освободит вас от ужасных забот (я имею в виду «навязчивые тревоги»). Когда вы наклоняетесь вперед, чтобы впитать каждый слог, который он собирается произнести, ваше сердцебиение ускоряется, и… он говорит: «Просто прекратите волноваться».

Вы моргаете. Конечно, вы что-то упустили. «Но, доктор, как я могу просто перестать?»

Он улыбается, доверительно глядя в ваше озадаченное лицо: «Каждый раз, когда вы волнуетесь, просто кричите себе «Стоп!»».

Это простое решение ускользало от вас последние десять лет непрерывного беспокойства. Вы можете решить эту проблему, просто скомандовав «стоп!». Вы можете использовать «стоп-мысль».

Затем терапевт открывает ящик своего стола и вытаскивает канцелярскую резинку.

«Вот. Наденьте ее на запястье. Каждый раз, когда будете волноваться, просто щелкните и скажите: «Стоп!»».

Еще более озадаченная, но обнадеженная, вы идете домой и начинаете щелкать резинкой. Вы делаете так всю неделю. Вы продолжаете говорить себе: «Стоп». Пару раз, пока никто не видит, вы кричите вслух, во весь голос: «Стоп!» Вы слегка отвлекаетесь – но ваши тревоги вскоре возвращаются.

На следующей неделе вы возвращаетесь к терапевту. Вы устали и встревожены тем, что ваш последний шанс вылечить беспокойство не работает. Вы говорите: «Доктор, пару раз эффект был. Боль отвлекала меня. Но я все так же беспокоюсь».

А терапевт смотрит на вас, думая о том, что вы, пожалуй, могли бы стать его постоянным пациентом, и отвечает: «Вам следует приказать себе перестать волноваться». – «Но я не знаю, достаточно ли этого». – «Что ж, вам просто нужно поверить в себя».

Если вы похожи на миллионы людей, которые страдают от повышенной тревожности, то вы, вероятно, слышали от многих, если не от всех окружающих, этот плохой совет. Какими бы ни были ваши обстоятельства, он только еще больше подавляет. Вы не чувствуете себя понятим, вы, наоборот, ощущаете, что окружающим невдомек, что с вами происходит, – и вас начинает одолевать безнадежность, потому что все эти люди и опытные эксперты, кажется, не могут вам помочь. А не могут они потому, что пытаются избавить вас от ваших тревог.

Вы, вероятно, скажете: «Так ваша книга – об этом?»

Да. Вы продолжаете тревожиться именно потому, что пытаетесь избавиться от тревоги. Вы используете методы, которые лишь ухудшают ситуацию. Так алкоголики пытаются снять внутреннее напряжение, выпивая следующий стакан. В течение часа это помогает, но потом напряжение возвращается с удвоенной силой.

Причина, по которой вы упорно прибегаете к подобным методам, состоит в том, что они срабатывают быстро. Каждая из ваших «стратегий» помогает вам беспокоиться меньше в течение нескольких минут или даже часов. Вы могли бы поинтересоваться: «Ну и какая из них мне не подходит? В конце концов, если я могу чувствовать себя лучше хотя бы пару минут или даже пару часов, что плохого, если я смогу хоть немного отдохнуть?» Эти методы разрушительны потому, что поддерживают вашу веру в необходимость волноваться, чтобы уменьшить угрозу; они убеждают вас, что вы не можете жить с неуверенностью; они мешают вам встретиться лицом к лицу со своими главными страхами и победить их. В этой главе мы рассмотрим двенадцать провальных стратегий, которые не только не уменьшают вашу нервозность на длительное время, но и ухудшают положение. Выделив эти стратегии, вы начнете

понимать, почему должны отбросить их. Пока вы этого не сделаете, вы будете продолжать тревожиться.

Давайте рассмотрим их поближе.

## **«Чертова дюжина»: двенадцать провальных стратегий**

### **1. Вы ищете подтверждения.**

Вы волнуетесь, что выглядите недостаточно идеально (а кто вообще выглядит идеально?), и спрашиваете у партнера: «Как думаешь, я ничего?» Вам кажется, что маленько белое пятнышко – первый симптом рака, и вы бесконечно ходите к врачам, чтобы выяснить: «Я буду жить?» Или, может быть, вы нервничаете из-за парня, которого встретили на вечеринке. Он зевал, и вы интересуетесь у друзей: «Ему было скучно со мной?»

Конечно, одного подтверждения не хватает. Вы продолжаете искать еще и еще. Наверное, вы даже читали в других книгах о тревожности, как важно слышать от других людей «Не беспокойтесь, вы в порядке» или регулярно говорить это самому себе.

Ни одно подтверждение не помогает, потому что вы *всегда можете начать сомневаться и в самом подтверждении*. Быть может, ваша подруга пытается поддержать вас, говоря, что вы хорошо выглядите, но *на самом деле она думает*, что вы выглядите хуже, чем когда-либо. Или, возможно, доктор не может с точностью сказать, рак ли это, не сделав определенных современных анализов. Внимательно читая эту книгу, вы поймете: основная проблема состоит в том, что с помощью подтверждений вы пытаетесь устраниТЬ малейшую «неуверенность». Вера в подтверждение мешает вам учиться жить с неуверенностью, а это очень важный элемент в борьбе с тревожностью. Поиски подтверждения обречены: вы будете повторять их снова и снова, пытаться получить больше гарантий, чтобы уменьшить свое беспокойство (и неуверенность) хотя бы на ближайшие пару минут. Это все равно что компульсивное желание проверить, закрыта ли дверь, раз этак сорок подряд. Если вы подергали замок сорок раз, велика вероятность того, что, уезжая снова, вы дернете за него в сорок первый – просто чтобы найти в себе силы выбраться на улицу.

### **2. Вы пытаетесь прекратить думать.**

Возможно, вы слышали о терапии «стоп-мысль», которая включает в себя избавление от отрицательных или нежелательных мыслей методом их подавления. Таким образом, каждый раз, когда вы беспокоитесь, что потеряете все свои деньги на фондовом рынке, вы должны заставить себя перестать думать об этом, щелкнуть себя по запястью канцелярской резинкой (чтобы отвлечься) или мысленно крикнуть себе: «Стоп!». Это, как предполагается, уменьшит вашу нервозность. К сожалению, этот метод не только не работает, но приводит к «рикошету мысли» и лишь ухудшает ситуацию в долгосрочной перспективе.

Давайте проверим «стоп-мысль». Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте четкий образ белого медведя – милого и пушистого. Теперь, когда у вас в голове появилась яркая картинка, я хочу, чтобы вы прекратили думать о белых медведях в течение следующих десяти минут. Независимо от того, что вы делаете, не думайте ни о каких белых медведях. Психолог Дэвид Вегнер выяснил, что попытки подавить мысли о белых медведях приводят к возобновлению этих мыслей или даже к усилению их. То есть если вы будете подавлять эти мысли, они лишь станут интенсивнее после того, как десять минут пройдут.

Метод «стоп-мысли» основан на том, что вы не можете выдержать само наличие определенного вида мысли. Вы не сможете терпеть «навязчивую идею» или «беспокойство». Это подтверждает, что конкретные мысли *вредны*, и ведет к тому, что вы *теряете контроль*. Рикошет происходит, потому что вы *не можете стереть свою память*. Мало того, активно подавляя определенный образ, вы должны *обратить на него внимание* – найти мысль, от которой пытаетесь избавиться, и сосредоточиться на ней. В довершение всего вы говорите себе, что мысль, за которой вы «гоняетесь», может быть действительно опасной (или важной). Поэтому, когда она появится вновь, вы должны будете обратить на нее особое внимание.

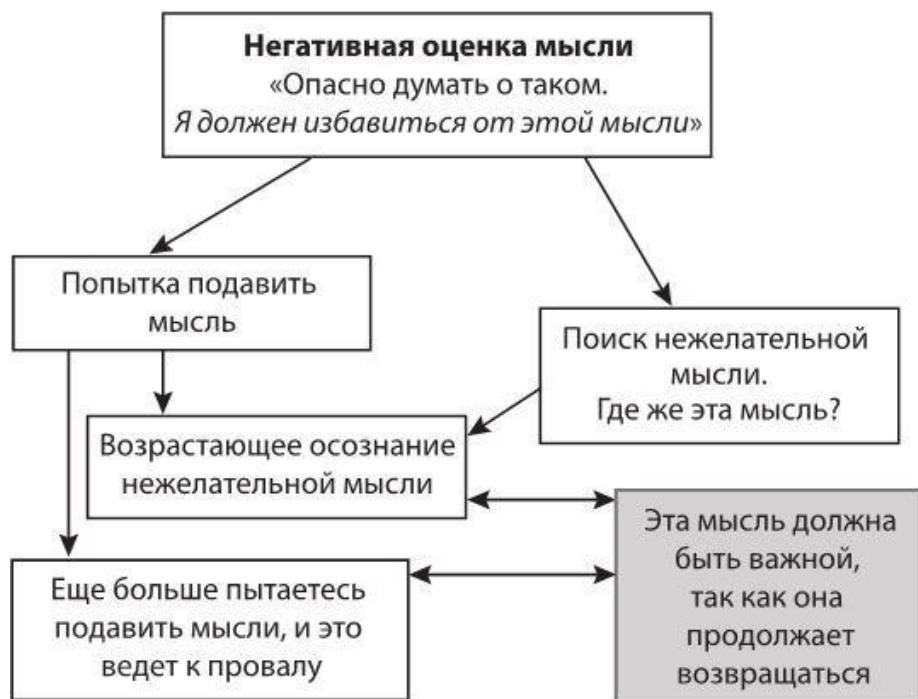


Рис. 2.1

На рис. 2.1 показан процесс обозначения мысли как «нежелательной» или «плохой», а также то, как попытка подавить ее приводит к возвращению этой мысли. Позже мы увидим, насколько намеренный «поток мыслей» лучше бесполезного метода «стоп-мысль».

### 3. Вы собираете информацию.

Когда вы волнуетесь о чем-то, вы пытаетесь узнать о своей страшной проблеме столько, сколько можете. Возможно, вы скажете: «Знание – сила, не правда ли? Ведь таким образом мы выясняем факты». Возможно, вы действительно собрали ряд фактов (а возможно, и нет). Но даже если перед вами полноценные факты, они могут быть отобраны тенденциозно, то есть на основе предубеждений, и не только являться бесполезными, но и вводить вас в заблуждение. Это случается потому, что вы ищете информацию, чтобы подтвердить свои негативные убеждения, видите тенденцию, которой не существует, переоцениваете риск и придаете важность тому, что неважно.

*Вы пытаетесь найти подтверждение только отрицательным мыслям.*

Когда вы пытаетесь выяснить, может ли негативное предсказание осуществиться – «Вдруг у меня рак?», вы тревожитесь. В результате вы склоняетесь к подтверждению предсказания, находя информацию, подтверждающую, что у вас действительно рак.

*Вы видите тенденции, которых не существует.*

Давайте возьмем в качестве примера владельца акций. Он сидит перед монитором, отслеживая свои акции целыми днями, и думает: «Я поймаю тренд и успею сделать на этом деньги».

В захватывающей книге «Одураченные случайностью» инвестор и статистик Нассим Талеб указывает, что стоимость отдельных акций меняется случайным образом каждый день, а реальные тенденции могут не обнаруживаться в течение многих месяцев или лет. Инвестор, наблюдающий за происходящим на мониторе, видит бесполезное мельтешение, аналог «белого шума», но интерпретирует это как *полезную информацию*. Постоянно глядя на экран, вы начинаете видеть то, чего нет. По словам Талеба, нам очень трудно признать, что «случайные» события существуют. В результате, отслеживая цены на акции ежечасно, мы полагаем, что видим возникновение тенденций, а на самом деле следим за случайными колебаниями цен.

Когда мы «собираем информацию» о том, что нас тревожит, отбор информации и интерпретация ее «управляются теорией», и нас ведет «склонность к подтверждению». Если вы беспокоитесь, что кого-то раздражаете, то будете не только искать любые признаки того, что этот человек относится к вам плохо, но и интерпретировать его нейтральное поведение как негативное. Исследование показывает, что хронические невротики рассматривают нейтральную или неоднозначную информацию как угрозу. Застенчивые люди считают любое сложное выражение лица сердитым.

#### *Вы переоцениваете риск.*

Собирая информацию об угрозе, человек действительно пытается понять, насколько высоки шансы того, что произойдет что-то плохое. Но теперь мы знаем, что почти всегда переоцениваем риск, когда беспокоимся.

Психологи Пол Слович и Герд Гигеренцер демонстрируют, что вычисление риска – это сложный процесс. Давайте представим, что пытаемся понять, насколько вероятно падение самолета. В идеале для этого нужно: 1) собрать всю информацию о том, сколько раз (и как часто) самолеты падали раньше; 2) подсчитать, сколько раз вообще люди летали на самолетах; 3) оценить, как влияют на вероятность катастрофы новые условия (например, технические улучшения уменьшают ее, а терроризм увеличивает); 4) оценить, насколько точны (или субъективны) предыдущие оценки (то есть то, на основании чего именно делается вывод о том, как технологии или терроризм могут повлиять на полеты); 5) оценить, насколько отрицательным будет худший результат (в этом случае погибнуть является крайне отрицательным результатом).

К сожалению, когда вы оцениваете риск, вы почти никогда не используете эти рациональные мыслительные процессы. Вы не собираете полную статистику несчастных случаев, вы ничего не знаете о проценте риска (сколько людей летало в самолетах в прошлом году?), у вас нет достоверной информации о технологиях или терроризме, которые могли бы повлиять на будущий риск, и вы сосредоточиваетесь только на вероятном отрицательном исходе (погибнуть). Пол Слович обнаружил, что человек, как правило, оценивает риск, полагаясь на несколько «эмпирических правил». Риск оценивается как высокий под влиянием следующих факторов.

Таблица 2.1

<p><b>Вы отбираете информацию, ориентируясь на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• доступность — «если я могу вспомнить информацию легко, это то, что нужно»;</li> <li>• новизну — «если информация недавняя, это должно быть более вероятно»;</li> <li>• выразительные изображения — «если у меня есть яркий образ чего-либо, это более вероятно»;</li> <li>• связь с вами — «если это связано с моими планами, это более вероятно»;</li> <li>• эмоции — «если я сильно тревожусь о чем-то, это более вероятно»;</li> <li>• серьезность последствий — «чем ужаснее плохой исход, тем он вероятнее».</li> </ul>
---

Мы, скорее всего, *переоцениваем риск*, если с легкостью представляем негативный исход (например, падение самолетов) ярко и образно, если худший вариант недавно реализовался неподалеку (самолет потерпел крушение в местном аэропорту на прошлой неделе); если картинка, которую мы представляем, довольно реалистична (мы видели, как самолет горел); если это относится к нашим планам (мы запланировали полет на завтра); если мы расстраиваемся, думая об этом (наша эмоция говорит нам, что катастрофа, скорее всего произойдет); если мы оцениваем результат как ужасный (например, представляем, как горим в рухнувшем самолете).

Мы также переоценим риск, если будем думать, что причина, которая может привести к катастрофе, является невидимой и трудноуловимой. Например, думая о терроризме или заразных болезнях, таких как атипичная пневмония или СПИД: их причины скрыты от нас, их трудно «заблокировать».

Таким образом, собирая информацию, мы редко бываем объективны. Мало того, что нами управляют иррациональные эмпирические правила, почти никогда мы не стремимся выяснить самое важное, а именно: *«Как часто Самое Плохое не происходит?»* Если вы боитесь летать, насколько тщательно вы ищете информацию о самолетах, которые успешно приземляются? Если вы боитесь увольнения, отслеживаете ли вы, в течение скольких дней вас не уволили?

#### *Ваша информация нерелевантна.*

Допустим, вы ищете в интернете сведения о редких формах инфекционных заболеваний или о раковых образованиях, которые очень трудно обнаружить. Вскоре вы начинаете думать, что «одышка» или «боль где-то внутри» являются верными признаками страшной болезни, которой до сих пор заболели два человека из 300 миллионов. Информация может вводить в заблуждение. Вопрос состоит в том, является ли информация *релевантной для вас*. Иными словами, представляет ли она то, что «вообще верно» или «актуально для вас»?

Давайте возьмем в качестве примера головные боли. У вас заболела голова. Вы открываете медицинский справочник и начинаете изучать раздел о неврологических заболеваниях. Возможно, у вас инсульт, аневризма или опухоль мозга. Когда вы заканчиваете читать о возможных причинах головной боли, вы уже глубоко убеждены, что должны еще раз пересмотреть завещание и подыскать новый дом для вашей кошки.

Сбор информации полезен, только если это актуальная информация. На данный момент для вас актуальнее всего вопрос: помогут ли вам но-шпа или анальгин? Еще один важный вопрос: «Какой процент людей страдает от головных болей?» Примерно... Давайте посмотрим... 100 %? Когда вы залезаете в интернет и читаете о всех болезнях, связанных с головными болями, вами управляют эмпирические правила, которые я в общих чертах обрисовал выше. Информация о страшных болезнях в интернете очень доступна и доходчиво, выразительно изложена (вы буквально видите все эти симптомы), она получена недавно (точнее, вы смотрите на нее прямо сейчас), это важно лично для вас (это же ваша головная боль), вы беспокоитесь (что увеличивает вашу оценку риска), а наихудшим возможным результатом является страшное событие (нетрудоспособность или смерть). Чем больше вы смотрите на эту необъективную информацию, тем выше вам кажется риск, тем сильнее ваша тревога, тем больше вы нуждаетесь в подтверждении.

#### **4. Вы проверяете – снова и снова.**

Вы пытаетесь уменьшить свое беспокойство, удостоверяясь, что все в порядке. Вы думаете: «Я, возможно, что-то забыл», «Я, наверное, не заметил чего-то», «Если я смогу обнаружить какую-то мелочь заранее, то смогу предотвратить худшее» и «Я должен проверить все, тогда (возможно) я смогу что-то сделать». Ключевые пункты следующие:

- Если я выясню все, я смогу уменьшить неуверенность.
- Я не выношу неуверенности.
- Если я обнаружу признаки катастрофы заранее, то смогу предотвратить худшее.
- Я не могу положиться полностью на свою память.
- Осторожность никогда не бывает лишней.
- Это – моя ответственность.

Давайте рассмотрим два примера.

Бренда волновалась, что выглядит старой и непривлекательной. Каждый раз, подумав об этом, она бросалась к зеркалу, чтобы удостовериться, что макияж в порядке и лицо не выглядит сморщенным или поплывшим. Она разглядывала себя в увеличивающем зеркале, позволяющем заметить любую морщинку или лопнувший капилляр в глазу. Это заставляло Бренду еще больше тревожиться о своей увядающей красоте. Бренда говорила себе: «Я смотрю в зеркало, чтобы удостовериться, что могу заметить неладное на ранней стадии и сделать с этим что-нибудь». «Сделать что-нибудь» – значит скрыть при помощи макияжа, прятаться в темных уголках комнаты или отказаться пойти на какое-нибудь светское мероприятие. Бренда полагала, что, если она будет прятаться в тени, есть шанс, что никто не заметит, какая она старая и непривлекательная, а если откажется пойти на вечеринку, когда «не очень хорошо выглядит», ей вообще не придется сталкиваться с людьми,ющими что-то увидеть.

Проверки Бренды привели в итоге к трем результатам: коррекция «недостатков» макияжем, постоянный поиск «недостатков» уже готового макияжа, избегание вечеринок или нахождения на свету. В каждом случае проверка на самом деле уменьшала ее беспокойство: поправив макияж, Бренда чувствовала себя лучше, а прятясь в тени, ощущала себя в безопасности. Следовательно, Бренда не могла узнать, что поход на вечеринку без бесконечных проверок мог бы помочь ей преодолеть тревогу. Как она могла узнать, что была не права относительно своей внешности, если постоянно перепроверяла и пряталась?

Дебби волновалась, что бойфренд не звонит, и проверяла свой автоответчик каждые полчаса. Затем, если в течение первых двух часов звонка не было, она сама набирала свой номер и оставляла себе сообщение, чтобы удостовериться, что автоответчик работает. Она думала: «Если я проверю автоответчик, я, возможно, узнаю, что он звонил, и прекращу волноваться». Но на самом деле ее беспокоила совсем другая мысль: «Если он не позвонил прямо сейчас, когда мне нужен, это может означать, что он бросил меня».

Проверки Дебби были обусловлены тем, что она считала: позвони ей возлюбленный немедленно, сию секунду, и она тут же успокоится. Приняв меры – проверив автоответчик, – она чувствовала, что «контролирует ситуацию», так как выяснила, что «происходит на самом деле». Дебби сказала мне, что должна была знать, не бросил ли он ее. Но потребность «знать наверняка» была так велика, что Дебби фактически провоцировала конфликты со своим парнем, чтобы уже довести дело до конца: «Полагаю, я думала, что, если я смогу разорвать эти отношения, мне не придется больше волноваться о будущем разрыве».

Проверка является формой *компульсивного поведения*, которое вы используете, чтобы уменьшить беспокойство. Она обусловлена навязчивой мыслью или тревогой. Вы можете думать: «Возможно, что-то не так с этим самолетом», – и проверять его внешний вид, прислушиваясь к звукам, которые могут свидетельствовать о поломке. Проверка может включать в себя ежедневные осмотры вашей груди или кожи в поисках признаков рака. Каждый раз проверки приводят к мысли: «Я должна удостовериться, что у меня нет рака». Вы проверяете, не обнаруживаете у себя опухоли и в итоге чувствуете облегчение. Как вариант, вы находите опухоль, бежите к доктору и просите провести биопсию. Доктор заверяет, что у вас ничего нет. Вы чувствуете себя лучше – буквально на час. Затем вы задаетесь вопросом, где этот доктор учился и так ли он умен, как вы раньше считали.

Проверка никогда не обращается к основе вашего беспокойства: «Я не могу вынести неуверенность». Это стоит вам стресса, времени и энергии, затраченных на проверки, укрепляющие ваше убеждение в том, что постоянный контроль необходим, чтобы чувствовать себя в безопасности. А смысл? На срок от пяти минут до часа вам становится легче, а затем нужно удостоверяться снова.

## **5. Вы избегаете дискомфорта.**

Широко распространенный способ справляться с тревогой состоит в том, чтобы *избегать* или откладывать то, что вас беспокоит или волнует. Если вы волнуетесь из-за налогов, то избегаете заполнения налоговой декларации. Если вы беспокоитесь о том, что вы не самая красивая женщина в мире, то не ходите на вечеринки, а увидев привлекательного человека, избегаете зрительного контакта. Если вы волнуетесь, что чем-то больны, то вы не идете к врачу.

Избегание того, что вас беспокоит, срабатывает моментально. Однако оно же укрепляет веру в то, что вы не в состоянии решить указанные проблемы, заставляя вас еще больше бояться столкновения с ними в будущем. У вас просто нет возможности узнать, что вы можете справиться со всем этим самостоятельно. *У вас нет шанса опровергнуть свои негативные убеждения.*

## **6. Вы оглушаете себя алкоголем, наркотиками и едой.**

Тревожное расстройство и депрессия неминуемо вызывают злоупотребление алкоголем, наркотиками и едой. Если вы волнуетесь, что потеряете работу, вы обедаетесь и много выпиваете, чтобы успокоиться. Если переживаете о том, что вас отошлют на вечеринке, всегда можно «принять пару стаканчиков», чтобы «расслабиться». Подавление беспокойства с помощью наркотиков, алкоголя или еды говорит о том, что вы не умеете обращаться со своими тревогами и эмоциями. Вы не рефлексируете, не пытаетесь разобраться, насколько ваши предубеждения соответствуют истине.

Плюсы подавления и избегания в том, что они работают *моментально* и легко доступны. И никаких последствий – на ближайшие пару часов. Вы не будете чувствовать себя плохо *допоздна*, похмелье будет *завтра*, можно наслаждаться травкой и не думать о жизни в реальном мире, потому что ваша мотивация и амбиции значительно уменьшились.

Мы убегаем от наших чувств – подавляем их, курим или обедаемся. Это кажется нам менее пугающим. Однако вы так и не узнаете, что вас действительно беспокоит, не разрешите имеющиеся вопросы. В результате у вас будут две проблемы – тревога и саморазрушающее поведение.

## **7. Вы страдаете «синдромом чрезмерной подготовки».**

Вы волнуетесь из-за того, что должны сделать доклад на следующей неделе. Хотя вы знаете, что очень компетентны и обладаете значительными и глубокими знаниями по теме, вас тем не менее тревожит мысль: «Что, если у меня все вылетит из головы?», «А вдруг кто-то задаст мне вопрос, на который я не смогу ответить?». Вы понимаете, что довольно умны, что, работая над этим материалом, прочитали все, что положено... но так и не знаете абсолютно всего. Вы не идеальны. Необходимо немедленно продумать вашу речь вплоть до последнего слова, чтобы прочесть ее с листочка. Наконец, вы поднимаетесь и читаете речь аудитории... но *вы настолько скучны!*

Вы звучите как робот. Люди думают: «Вот зануда!» А вы волновались, что если будете хоть немного спонтанным, то непременно что-нибудь забудете и собьетесь. В итоге вы ничего не забыли – но выглядели как робот. Вам казалось, что вы должны подготовиться к любой возможности, чтобы не потерять ход мыслей. Теперь вам кажется, что нужно было записать все до последнего слова, чтобы не сбиться. Вы полагаете, что все должно быть под вашим контролем, – или оно развалится. Таким образом, в следующий раз вы готовитесь еще больше и репетируете перед камерой раз тридцать. И вы все еще скучны.

Чрезмерная подготовка укрепляет веру в то, что вы должны *полностью контролировать то, что вас тревожит, иначе случится катастрофа*. Она питает ваше убеждение в том, что если вы не идеальны, то будете звучать по-идиотски. И конечно, вы приравниваете «звучать по-идиотски» к незнанию *всего на свете*, а также к паузам, отклонениям от «сценария» даже на минутку и чувству «легкой неуверенности». Как ни странно, ученые обнаружили, что выступающие, которых публика оценивает выше, на самом деле не слишком много готовятся, ориентируясь на ощущение вроде: «Мне кажется, я знаю этот материал». Ораторы, которые нравились аудитории меньше всего, готовились больше всех остальных.

Чрезмерная подготовка не помогает, потому что одинаково подготовиться ко всему на свете невозможно: всегда может случиться что-то неожиданное. Но самое главное – «переработка» укрепляет вашу веру в то, что вы должны быть идеальны и знать все, чтобы чувствовать себя в безопасности.

### **8. Вы используете безопасное поведение.**

Когда мы тревожимся или боимся, мы используем «безопасное поведение» – «ритуалы», которые позволяют хотя бы на мгновение почувствовать себя в безопасности. Например, если вам предстоит ответственное выступление и вы боитесь показаться публике запуганным невротиком, вы будете слишком усердно готовить речь и зачитаете ее так, как описано выше. При этом вы будете напряжены как струна, постараешься не смотреть на аудиторию, не станете пить воду из стеклянного стакана, потому что не захотите, чтобы кто-то видел, как трясутся ваши руки. Постоянно спрашивая себя, не забыли ли вы чего-то, вы будете проверять свои пометки, молиться, делать глубокие вдохи, потому что думаете, что это вас успокоит.

Безопасное поведение очень распространено, и люди часто не задумываются о своих ритуалах, пока окружающие не укажут на них и не попросят прекратить. Например, человек, боящийся ездить по мосту, выполняет следующие обряды для безопасности: ездит медленно, планирует свой путь так, чтобы точно знать, где его ждет мост, старается не смотреть за край моста, ездит по полосам движения, не глядит в зеркало заднего вида, сжимает руль, глубоко дышит и жмет на тормоза. Каждый из этих аспектов безопасного поведения дает ему чувство контроля над ситуацией. На самом деле, конечно, использование безопасного поведения лишь укрепляет его веру в то, что он не имеет «реального» контроля над ситуацией, когда ездит через мосты.

Безопасное поведение имеет большое значение в *поддержании* чувства страха и беспокойства. Длительное использование ритуалов убеждает вас в том, что вы не можете справиться самостоятельно, что эта ситуация так и останется «опасной» и «проблематичной», если вы не «защитите» себя при помощи предотвращающих опасность действий. Как только вы перестанете их практиковать, вы начнете делать то, чего боитесь, и поймете, что на самом деле и без этих «ритуалов» все в порядке.

Взгляните на табл. 2.2 и выясните, имеет ли что-то из перечисленного в ней отношение к вам.

Таблица 2.2

Тревоги	Безопасное поведение
Я выставлю себя дураком, выступая перед публикой	Буду готовиться до посинения, много раз пропетириую, постараюсь не смотреть на аудиторию, буду оглядывать зал в поисках признаков отторжения, не стану пить воду из стеклянного стакана, потому что руки трясутся
На вечеринке этот мужчина (или женщина) откажет мне	Жду, пока он (она) заговорит со мной, избегаю зрительного контакта, глупо улыбаюсь, чтобы выглядеть дружелюбно, понижая голос, чтобы не привлекать внимания, ограничиваюсь краткими ответами, ухожу, если разговор не клеится
Я не смогу проехать по мосту	Избегаю мостов, буду ездить в компании с кем-то, выключу радио, потому что оно отвлекает меня, буду тормозить, замедляться, избегать смотреть по сторонам

Тревоги	Безопасное поведение
Тревога заставит меня так быстро дышать, что я задохнусь	Избегаю энергичных упражнений, глубоких вдохов, зевков, наблюдаю за своим дыханием, в любом помещении первым делом ищу глазами выход
Когда я буду нервничать, у меня закружится голова, и я упаду	Ищу куда присесть, медленно иду, напрягаю свое тело, глубоко дышу, избегаю прогулок на длинные расстояния, проверяю свой пульс, прошу кого-то сопровождать меня

### 9. Вы всегда пытаетесь произвести хорошее впечатление.

Возможно, вы волнуетесь о том, как выглядите, есть ли вам что сказать, захочет ли кто-то говорить с вами, не ляпнете ли вы чего-то глупого и неуместного. Вы тревожитесь, что люди заметят ваше беспокойство, беззащитность и неловкость – и строго осудят вас.

Вы рассуждаете так: «Если я не произведу действительно хорошего впечатления по всем параметрам, обо мне будут меньше думать». Затем мысль течет чуть дальше: «Все решат, что я лузер, и разболтают об этом». Как уже было сказано в разделе о том, почему сложно отказаться от беспокойства, большинство невротиков росли, не имея теплой привязанности со стороны родителей, зато с необходимостью ориентироваться на мысли и чувства других людей и с обязанностью угодить им. В результате человек никогда не уверен в том, что может нравиться, что отношения с ним будут поддерживать. Вы слишком сосредоточиваетесь на том, чтобы все относились к вам хорошо. Вы постоянно начеку, угадывая, что думают окружающие. Считая, что должны всегда «производить на людей невероятное впечатление», вы ожидаете самой резкой критики – и соответственно тревожитесь.

### 10. Вы размышляете, обдумывая проблему снова и снова.

Когда вы размышляете о чем-то тревожном, вы «пережевываете» это множество раз, как корова – жвачку. Размышление немного отличается от беспокойства. Беспокойство включает в себя предсказания будущего, а невротические размышления посвящены обзору того, что происходит сейчас или случалось раньше. Люди, склонные к бесплодным размышлениям, как правило, более подавлены и встревожены, у них с большей вероятностью случаются рецидивы депрессии и стресса. Женщины страдают этим чаще, чем мужчины.

Размышляя над проблемой, вы надеетесь, что если продолжите думать, то найдете решение, почувствуете себя лучше и соответственно прекратите размышлять. Вера в полезность размышлений является абсолютно ложной. Размышления усиливают осознание того, как плохо вы себя чувствуете, – вы сосредоточиваетесь на своих отрицательных эмоциях. Это заставляет вас избегать положительных чувств или альтернатив, уменьшая вероятность того, что вы попробуете изменить отношение к ситуации или найти в ней какие-то плюсы. Любители поразмышлять не выносят смешанных чувств и предпочитают однозначность. Отвергая «несовершенные решения», они продолжают обдумывать одно и то же в поисках идеального способа разобраться с проблемой, которого не существует в природе. Бесплодные размышления – это вечное «пережевывание» реальности, которую вы не сможете проглотить.

### 11. Вам требуется полная уверенность.

Может показаться, что достижение уверенности – если добиться ее прямо сейчас – сделает вас менее нервным. Однако на самом деле попытки получить эту уверенность заставляют вас тревожиться сильнее. В неопределенном мире никакой уверенности не существует. Вы не перестаете нервничать, пока не сможете почувствовать полную уверенность в том, что ситуация

такова, какой вам представляется. Добившись этого, вы начинаете искать идеальное – без единого недостатка – решение проблемы. Обдумав свое решение как следует, вы понимаете, что оно не идеально – есть в нем какая-то неопределенность, – и начинаете нервничать. *Пока вы ищете уверенность и идеальное решение, ваша тревога растет.*

В действительности произойти может действительно все что угодно. Стремление к стопроцентной уверенности гарантирует только увеличение беспокойства. Жить с неуверенностью – значит жить в реальном мире.

## **12. Вы отказываетесь принять существование своих «безумных» мыслей.**

Многие люди волнуются из-за возникающих иногда мыслей, которые кажутся им полностью противоречащими их характеру и убеждениям. Почти все рассказывают о «безумных» мыслях – отвратительных, аморальных или жестоких. Люди тревожатся из-за них по трем причинам. Во-первых, вы интерпретируете их как признак того, что вы теряете контроль и сходите с ума. Во-вторых, вы стыдитесь и чувствуете себя виноватыми из-за этих мыслей. И в-третьих, вы думаете, что должны немедленно избавиться от них.

Невротики всех видов полагают, что их мысли или импульсы являются настоящими предзнаменованиями чего-то ужасного. Например, люди с паническим расстройством боятся, что мысль о панической атаке указывает на то, что она случится; страдающие ОКР полагают, что мысль о потере контроля предсказывает, что они поведут себя жестоко или неуместно; социофобы чувствуют, что страх провала в памяти или внезапного приступа – признак того, что рано или поздно они потеряют контроль над всеми мыслительными процессами перед другими людьми. Невротики также склонны полагать, что их мысли непременно приведут к действиям, боятся своих «безумных» мыслей.

Довольно полезно спросить себя: «Сколько раз у меня были “безумные” мысли?» и «Сколько раз на самом деле осуществились эти предсказания?» Исследование в области навязчивых состояний указывает, что почти у 30 % есть настоящие навязчивые идеи, нежелательные мысли, побуждения, которые никак не влияют на поведение. Мысли о чем-то не являются воплощением того, о чем вы подумали.

Многие люди, которые размышляют о жестоких и плохих поступках, полагают, что наличие этих мыслей делает их безнравственными, отвратительными, исключительно испорченными в глубине души, в самой основе своего характера. Характер и здравомыслие, однако, не определяются вашими мыслями – они определяются тем, что вы на самом деле делаете. Например, если у вас в голове возникают образы насилия, спросите себя: являетесь ли вы сами насильником в этих сценах? Нет? Значит, эти образы никак не связаны с вашим характером.

И бороться с ними – вместо того чтобы признать их существование и перестать считать их признаком собственной ненормальности – означает лишь увеличивать собственную тревожность.

## **Подведем итоги**

Как и многие люди, которые волнуются, вы использовали разные стратегии и методы, следовали советам, которые, как вам казалось, могли помочь. Возможно, вас удивляло, когда какие-то рекомендации делали ситуацию лишь хуже – или просто не давали никакого результата. Перечисленная «чертова дюжина» не работает, потому что все указанные методы убеждают вас, что вы не можете столкнуться со своими страхами, не должны думать о «о самом худшем», вынуждены избегать вещей, которые расстраивают вас, и нуждаетесь в том, чтобы кто-то постоянно говорил вам, что все будет в порядке. Они внушают вам мысль, что вы не можете мириться с неуверенностью, что вы обязаны избавиться от отрицательных эмоций. Они не дают вам отбросить вредные убеждения. Зная, что все перечисленное не нужно, вы наконец сможете преодолеть свою нервозность. Вы поймете, как отказаться от нервозного поведения, которое вы раньше, вероятно, считали решением проблемы.

Храните эту табличку – список бесполезных методов борьбы с беспокойством!

Таблица 2.3

<b>Худшие способы побороть тревогу</b>
1. Поиски подтверждения
2. Попытки остановить мысленный поток
3. Сбор информации
4. Бесконечные проверки
5. Избегание дискомфорта
6. Попытки подавить беспокойство алкоголем, наркотиками и едой
7. Чрезмерная подготовка
8. «Безопасное поведение»
9. Попытки всегда производить хорошее впечатление на людей
10. Бесплодные размышления над проблемой
11. Нужда в абсолютной уверенности
12. Отказ принять собственные «безумные» мысли

Теперь, когда вы знаете, чего не должны делать при работе с беспокойством, пора узнать побольше о *вашем личном волнении*. Не все невротики одинаковы. Давайте посмотрим на ваше досье. Как только вы поймете, что вызывает у вас тревогу, как это связано с вашей манерой беспокоиться и вашей личностью, вы будете более способны дифференцировать свои тревоги и изменить их.

### **Глава 3. Составьте свое «тревожное досье»**

Вы беспокоитесь не обо всем подряд. Некоторые из нас тревожатся о взаимоотношениях, другие – о деньгах, а остальные – о здоровье. Мы уже выяснили, что вы также весьма обеспокоены своим беспокойством, но пока не определили специфические области, которых оно касается. В этой главе мы составим на вашу тревогу полное досье. Оно охватит следующие вопросы:

- Не слишком ли много вы беспокоитесь?
- О каких сферах своей жизни вы беспокоитесь?
- Что вы думаете о своем беспокойстве?
- Можете ли вы выносить неопределенность/неуверенность?
- Какое отношение ваше беспокойство имеет к вашей личности?

В эту главу включены пять вопросов, которые помогут вам составить «Тревожное досье» и выбрать наиболее полезные из приведенных в этой книге техник.

### **Не слишком ли много вы беспокоитесь? Вопросник беспокойства**

Том Борковец и его коллеги из Пенсильванского университета разработали несложный «Вопросник беспокойства», который можно использовать для определения того, действительно

ли вы склонны к тревожности больше, чем другие люди. Критерий один – *беспокойство*. Отметки в вопроснике относятся как к общему уровню беспокойства, так и к способам токсичной адаптации к нему: например, обвинению себя, боязни, принятию желаемого за действительное и избеганию проблем.

Таблица 3.1. Вопросник беспокойства

Оцените по шкале от 1 до 5, насколько типично для вас поведение, описанное в каждом из утверждений.

1	2	3	4	5
Совсем не типично		Отчасти типично		Очень типично

- \_\_\_\_\_ 1. Если я не успеваю сделать все запланированное, я не беспокоюсь об этом (R)<sup>[3]</sup>.  
 \_\_\_\_\_ 2. Тревога одерживает надо мной верх.  
 \_\_\_\_\_ 3. Я не склонен беспокоиться о чем-либо. (R)  
 \_\_\_\_\_ 4. Многие ситуации заставляют меня беспокоиться.  
 \_\_\_\_\_ 5. Я знаю, что мне не следует беспокоиться, но я просто не могу ничего с этим сделать.  
 \_\_\_\_\_ 6. Когда на меня давят, я сильно беспокоюсь.  
 \_\_\_\_\_ 7. Я всегда беспокоюсь о чем-то.  
 \_\_\_\_\_ 8. Мне кажется, что отогнать беспокойные мысли – это просто (R).  
 \_\_\_\_\_ 9. Как только я заканчиваю одно задание, я начинаю беспокоиться о следующих, которые мне нужно сделать.  
 \_\_\_\_\_ 10. Я никогда ни о чем не беспокоюсь (R).  
 \_\_\_\_\_ 11. Когда я больше не могу ничего сделать, я перестаю беспокоиться (R).  
 \_\_\_\_\_ 12. Я был невротиком всю жизнь.  
 \_\_\_\_\_ 13. Я замечаю, что беспокоюсь о чем-то.  
 \_\_\_\_\_ 14. Начав беспокоиться, я не могу остановиться.  
 \_\_\_\_\_ 15. Я беспокоюсь все время.  
 \_\_\_\_\_ 16. Я беспокоюсь о проектах, пока они не будут сделаны.
- Общее число баллов \_\_\_\_\_.

У людей, склонных к беспокойству, в среднем результат превышает 52 балла, а у действительно хронически беспокойных – 65. У людей, не страдающих от тревожности, в среднем набирается около 30 баллов. Количество баллов между 30 и 52 указывает на то, что в целом уровень вашей тревожности – в пределах нормы, однако иногда излишнее беспокойство досаждает вам. Если вопросник указывает на высокую тревожность, вы можете выяснить, какие области вашей жизни являются ее главными источниками. Давайте посмотрим на них прямо сейчас.

## О каких сферах своей жизни вы беспокоитесь? Вопросник волнений

Второй тест дает возможность оценить различные области вашей жизни, о которых вы беспокоитесь. Вы беспокоитесь о деньгах и работе? Или о будущем и взаимоотношениях? Или обо всем сразу? Я обнаружил, что некоторые люди, озабоченные взаимоотношениями, могут не тревожиться о работе, а человек, сходящий с ума из-за работы, не переживает из-за своего здоровья. Студенты больше обеспокоены межличностными отношениями и университетскими делами и менее всего думают о здоровье. Самые высокие оценки по Вопроснику волнений

относятся к разрушающему поведению, которое включает в себя курение, алкоголизм, переедание и депрессию. Теперь рассмотрим все это подробнее.

Таблица 3.2. Вопросник волнений

Укажите, насколько сильно вы беспокоены, поставьте галочку в соответствующем квадрате:

<b>Я беспокоюсь ...</b>	<b>Вообще не беспокоюсь 0</b>	<b>Немного 1</b>	<b>Умеренно 2</b>	<b>Довольно часто 3</b>	<b>Постоянно 4</b>
Что закончатся деньги	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я не могу быть настойчивым или выражать свое мнение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что перспективы моей будущей работы безрадостны	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что моя семья будет сердиться на меня или не одобрят что-то, что я делаю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я никогда не достигну поставленной цели	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я не удержу на высоте современных требований свою рабочую нагрузку	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что финансовые проблемы ограничивают возможности организовать отдых и путешествия	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Я беспокоюсь ...</b>	<b>Вообще не беспокоюсь</b>	<b>Немного</b>	<b>Умеренно</b>	<b>Довольно часто</b>	<b>Постоянно</b>
	0	1	2	3	4
Что я не могу сосредоточиться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я не могу позволить себе что-нибудь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я чувствую себя неуверенно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я не могу оплатить счета	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что мои условия жизни неадекватны	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что моя жизнь бес смысленна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я недостаточно усердно работаю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что другие не одобрят меня	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что мне тяжело поддерживать стабильные отношения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я оставляю работу незаконченной	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что мне не хватает доверия	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я непривлекателен	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я могу выглядеть глупо	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я потеряю близких друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я ничего не достигну	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что меня не любят	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я опаздаю на свидание	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я совершу ошибки на работе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Вопросник волнений делит тревогу на пять общих областей: взаимоотношения, недостаток доверия, бессмысленное будущее, работа и финансы. Вы можете оценить свой уровень тревожности в каждой из этих областей, сложив свои баллы за вопросы, указанные в табл. 3.3. Ответ «вообще не беспокоюсь» отмечен как 0, а «постоянно» – как 4. Подсчитав свои баллы, отметьте в правом столбце результат для каждой области.

Таблица 3.3

Область вашего беспокойства	Ваша оценка
Взаимоотношения: сложите баллы за вопросы 4, 16, 19, 21, 23	
Недостаток доверия: сложите баллы за вопросы 2, 10, 15, 18, 20	
Будущее кажется бессмысленным: сложите баллы за вопросы 3, 5, 8, 13, 22	
Работа: сложите баллы за вопросы 6, 14, 17, 24, 25	
Финансы: сложите баллы за вопросы 1, 7, 9, 11, 12	
Ваша общая оценка (сложите все оценки из столбца справа)	

В среднем хронически нервные люди (люди с тревожным расстройством) имеют средний балл 5,7 по взаимоотношениям, 10,2 – по недостатку доверия, 9,5 – по бессмысленности будущего, 7,7 – по работе и 7,1 – по финансовым потерям. Общий балл у людей с тревожным расстройством равен 40. Однако даже если ваш общий балл гораздо меньше, применения техники из этой книги вы заметите, как уменьшается ваше беспокойство в некоторых областях.

Давайте посмотрим, как два человека отвечали на вопросы. Пол работает в головном офисе инвестиционной компании. У него очень высокие стандарты для себя в том, что касается заработка. Он приходит в офис раньше всех, читает все финансовые журналы и газеты и пытается исследовать работу других компаний, чтобы перенять ценный опыт для своей фирмы. Хотя кажется, что на работе он преуспевает, Пол жалуется, что постоянно встревожен: он волнуется, что дела выходят из-под контроля, делая его уязвимым. В Вопроснике волнений он выделяет то, что его беспокоит: «Я никогда не достигну поставленной цели» и «Я не удержу на высоте современных требований свою рабочую нагрузку». Он также выбирает пункты «Я не могу сосредоточиться», «Я оставляю работу незаконченной» и «Я допускаю ошибки на работе». Тревога сосредоточена вокруг его повышенной требовательности к работе. Он хочет быть номером один.

Сравните с Лорой. Она также очень умна. У нее хорошая работа, она усердно трудится, выполняя довольно сложные обязанности. Но это, кажется, ее вообще не тревожит. При помощи вопросника Лора определяет свое беспокойство следующим образом: «Моя семья разозлится на меня или не одобрит того, что я сделаю», «Я чувствую себя неуверенно», «Мне не хватает доверия», «Я непривлекательна», «Я, возможно, буду глупо выглядеть» и «Меня не любят». Тревоги Лоры касаются взаимоотношений и нехватки доверия – желания, чтобы ее любили, одобряли ее поступки, не разочаровались в ней.

### Что вы думаете о своем беспокойстве?

#### *Осознание того, как работают ваши психические механизмы (метакогнитивный анализ)*

Одна из самых интригующих работ последних лет – исследование, проведенное психологом Андрианом Веллсом. По А. Веллсу, когда мы беспокоимся, наши представления о собственной умственной активности противоречивы. «Метакогнитивная модель» Веллса (где «meta» означает «сверху», «над», а «cognitive» – «мыслительный») призвана объяснить, как мы думаем, когда беспокоимся. Веллс разработал анкету, которая позволяет вскрыть наши собственные «теории» и «соображения» относительно беспокойства. Она называется «Вопросник метапознания» и состоит из 30 пунктов.

Этот вопросник основан на убеждениях о мышлении, которые свойственны большинству людей. Ниже вы найдете перечень высказываний, сделанных разными респондентами. Пожалуйста, прочитайте каждый вопрос и отметьте, насколько вы в общем согласны с

ним, обведя подходящий номер в кружок. Не пропускайте пункты; помните, правильных или неправильных ответов в тесте нет.

Таблица 3.4. Вопросник метапознания

	<b>Не согла-сен</b>	<b>Скорее не согласен, чем согла-сен</b>	<b>В прин-ципе согласен</b>	<b>Полно-стью согласен</b>
1. Беспокойство помогает мне избежать проблем в будущем	1	2	3	4
2. Тревога опасна для меня	1	2	3	4
3. Я много думаю о своих мыслях	1	2	3	4
4. Я могу заболеть от беспо-койства	1	2	3	4
5. Я знаю, как работает мой мозг, когда я размышляю над проблемой	1	2	3	4
6. Если бы я не контролиро-вал беспокоящую меня мысль и она воплотилась бы в реальность, это стало бы моей виной	1	2	3	4

	<b>Не согла-сен</b>	<b>Скорее не согласен, чем согласен</b>	<b>В прин-ципе согласен</b>	<b>Полно-стью согласен</b>
7. Я должен нервничать, чтобы оставаться организованным	1	2	3	4
8. Я плохо запоминаю слова и названия	1	2	3	4
9. Беспокоящие меня мысли продолжают крутиться в голове, несмотря на попытки избавиться от них	1	2	3	4
10. Беспокойство помогает мне разобраться в своих мыслях	1	2	3	4
11. Я не могу игнорировать беспокоящие меня мысли	1	2	3	4
12. Я слежу за своими мыслями	1	2	3	4
13. Я должен всегда контролировать свои мысли	1	2	3	4
14. Моя память временами может ввести меня в заблуждение	1	2	3	4
15. Мое беспокойство может свести меня с ума	1	2	3	4
16. Я всегда знаю, о чем думаю	1	2	3	4
17. У меня плохая память	1	2	3	4
18. Я обращаю пристальное внимание на то, как работает мой мозг	1	2	3	4
19. Беспокойство помогает мне справиться с чем-либо	1	2	3	4
20. Неспособность контролировать свои мысли — это признак слабости	1	2	3	4

	Не согла-сен	Скорее не согласен, чем согла-сен	В прин-ципе согласен	Полно-стью согласен
21. Когда я начинаю беспокоиться, я не могу остановиться	1	2	3	4
22. Я буду наказан, если не буду контролировать определенные мысли	1	2	3	4
23. Беспокойство помогает мне решать проблемы	1	2	3	4
24. Я плохо запоминаю места	1	2	3	4
25. Плохо думать о некоторых вещах	1	2	3	4
26. Я не доверяю своей памяти	1	2	3	4
27. Если я не буду контролировать свои мысли, я не буду способен действовать	1	2	3	4
28. Мне необходимо беспокоиться, чтобы хорошо работать	1	2	3	4
29. Я плохо запоминаю события	1	2	3	4
30. Я постоянно изучаю свои мысли	1	2	3	4

Эта анкета обращает внимание на пять самых общих идей о беспокойстве. Они включают в себя представление о *позитивном беспокойстве* («Беспокойство помогает мне избежать проблем в будущем»), *убеждения о неконтролируемости и опасности беспокойства* («Мое беспокойство опасно для меня»), *оценку вашей когнитивной уверенности и компетенции* («Я не уверен, действительно ли я сделал что-то или только представил»), *необходимость контролировать свое беспокойство* («Если бы я не отследил беспокоящую меня мысль и она воплотилась бы в жизнь, это была бы моя вина») и *когнитивное самосознание* («Я много размышляю о своих мыслях»).

Эти факторы отражают противоречивые функции, которые, по вашему мнению, выполняет беспокойство. Например, вы можете иметь позитивный взгляд на беспокойство и в то же время верить, что тревога неконтролируема и опасна. Вы можете не доверять собственной памяти, опасаясь упустить из виду нечто важное. Наконец, вы можете постоянно мониторить свое сознание в поисках тревожащих мыслей, веря, что они могут сигнализировать о надвигающейся опасности. Хорошенько изучите все пункты Вопросника метапознания, подсчитайте баллы, используя ключи, которые я поместил ниже, и вычислите степень вашего беспокойства.

Чтобы определить баллы для каждого из пяти показателей, используйте табл. 3.5. Например, чтобы определить свою оценку позитивного влияния беспокойства, сложите ваши баллы по каждому из перечисленных вопросов (1, 7, 10, 19, 23, 28). Тщательно подсчитайте баллы по каждому аспекту. Затем сложите ваши баллы по всем показателям. Хотя для этой шкалы еще не установлены нормы, вы сможете увидеть, какой из ваших показателей выше других.

Таблица 3.5

Фактор — ваша теория относительно вашего беспокойства	Ваша оценка
Позитивные убеждения о беспокойстве 1, 7, 10, 19, 23, 28	
Неконтролируемость и опасность: негативные убеждения 2, 4, 9, 11, 15, 21	
Когнитивная уверенность 8, 14, 17, 24, 26, 29	
Необходимость контроля 6, 13, 20, 22, 25, 27	
Когнитивное самосознание 3, 5, 12, 16, 18, 30	

Давайте рассмотрим ответы Крейга. Его беспокоят финансы с тех пор, как его бизнес пошел на спад в прошлом году. Он жалуется, что, кажется, не может контролировать свою тревогу и сосредоточиться на работе. Он также считает, что его обязанность – позаботиться о бизнесе и семье. У Крейга завышены оценки по факторам неконтролируемости и опасности, когнитивной компетенции и общим негативным убеждениям, касающимся беспокойства. Крейг страдает от общего расстройства, связанного с тревогой и депрессией, и чувствует, что недостаточно эффективен из-за своих переживаний.

Бетти, напротив, тревожится о том, сможет ли она решать финансовые вопросы в случае развода. Хотя развод кажется маловероятным, ее одолевает беспокойство, что она не готова к самостоятельной жизни. У Бетти повышенные оценки по позитивным убеждениям относительно беспокойства, потому что она верит, что ее беспокойство подскажет ей решение. У нее высокие оценки тревожности в области компетенции, так как она не верит, что способна изучить всю финансовую информацию, которую ей будет необходимо проверить. При этом Бетти не верит, что ее беспокойство чрезесчур неконтролируемо или опасно, и не страдает от навязчивого ощущения ответственности. При сравнении этих двух личностей интересно то, что Крейг слишком сознательен, в некоторой степени он – человек гиперобязательный, который глубоко убежден, что должен позаботиться о каждом члене своей семьи и быть успешным во всем, за что берется. Бетти же зависима и отчасти склонна к драматизму, ее больше беспокоят утрата отношений и собственная вероятная беспомощность, если она останется одна.

## Вы нетерпимы к неопределенности?

### *Шкала нетерпимости к неопределенности*

Каждый из нас регулярно испытывает неуверенность, но люди относятся к этому по-разному. Люди с более высокой нетерпимостью к неопределенности с большей вероятностью будут фокусироваться на информации (или словах), обозначающих неопределенность, и интерпретировать неопределенность как угрозу. Исследования показали, что изменение отношения к неопределенности уменьшает беспокойство и общую тревожность.

Посмотрите на шкалу (табл. 3.6) ниже и проверьте ваши ответы.

Внизу вы найдете утверждения, которые описывают то, как люди могут реагировать на неопределенности. Пожалуйста, используйте шкалу для описания того, в какой мере каждый пункт характеризует вас (впишите соответствующую цифру в пробеле перед утверждением).

Таблица 3.6. Шкала нетерпимости к неопределенности

1	2	3	4	5
Не полностью характеризует меня	Мало меня характеризует	Характеризует меня отчасти	Достаточно меня характеризует	Полностью меня характеризуют

- \_\_\_\_\_ 1. Неуверенность не дает мне занять твердую позицию.  
 \_\_\_\_\_ 2. Если ты не уверен, то ты неорганизован.  
 \_\_\_\_\_ 3. Неопределенность делает жизнь невыносимой.  
 \_\_\_\_\_ 4. Нечестно, что в жизни ничто не гарантировано.  
 \_\_\_\_\_ 5. Мой разум не может расслабиться, если я не знаю, что произойдет завтра.  
 \_\_\_\_\_ 6. Неопределенность делает меня беспокойным, тревожным, вводит в состояние стресса.  
 \_\_\_\_\_ 7. Непредвиденные случаи сильно выбивают меня из колеи.  
 \_\_\_\_\_ 8. Меня расстраивает то, что у меня нет всей необходимой информации.  
 \_\_\_\_\_ 9. Я ни в чем не уверен, и это позволяет мне предвидеть последствия событий заранее и подготовиться к ним.  
 \_\_\_\_\_ 10. Следует всегда думать наперед, чтобы избежать неожиданностей.  
 \_\_\_\_\_ 11. Небольшое непредвиденное событие может испортить все даже при самом тщательном планировании.  
 \_\_\_\_\_ 12. Когда нужно действовать, неопределенность парализует меня.  
 \_\_\_\_\_ 13. Состояние неопределенности означает, что я не на высоте.  
 \_\_\_\_\_ 14. Когда я в состоянии неопределенности, я не могу двигаться вперед.  
 \_\_\_\_\_ 15. Когда я в состоянии неопределенности, я не могу хорошо работать.  
 \_\_\_\_\_ 16. В отличие от меня, другие всегда знают, к чему стремятся.  
 \_\_\_\_\_ 17. Неопределенность делает меня уязвимым, несчастным или печальным.  
 \_\_\_\_\_ 18. Я хочу всегда знать, что будущее приготовило для меня.  
 \_\_\_\_\_ 19. Я ненавижу, когда меня что-то застает врасплох.  
 \_\_\_\_\_ 20. Малейшее сомнение останавливает меня от действий.  
 \_\_\_\_\_ 21. Я должен быть в состоянии организовать все в лучшем виде.  
 \_\_\_\_\_ 22. Состояние неопределенности означает, что мне недостает уверенности.  
 \_\_\_\_\_ 23. Я считаю несправедливым то, что другие люди кажутся уверенными в своем будущем.  
 \_\_\_\_\_ 24. Неопределенность не дает мне спокойно спать.  
 \_\_\_\_\_ 25. Я должен держаться подальше от неопределенных ситуаций.  
 \_\_\_\_\_ 26. Двойственные ситуации нервируют меня.  
 \_\_\_\_\_ 27. Если будущее неопределенно, это невыносимо.  
 \_\_\_\_\_ Общая оценка (сумма ваших баллов).

Неопределенность делают такой нестерпимой наши внутренние убеждения. Вот пять главных:

1. Неопределенность неприемлема, и ее следует избегать.
2. Неопределенность плохо влияет на человека.
3. Неопределенность вызывает фрустрацию.
4. Неопределенность является причиной стресса.
5. Неопределенность препятствует активным действиям.

Чтобы узнать свой результат, сложите баллы за ответы на все вопросы. Общий результат ниже 40 баллов выражает толерантность к неопределенности, результат выше 50 баллов – проблемы с неопределенностью, выше 70 баллов – серьезные проблемы с неопределенностью. Люди с тревожным расстройством в среднем получают 87 баллов. Однако даже если ваш результат ниже, непереносимость неопределенности может быть составляющей вашего беспокойства и тревоги.

Возьмем, к примеру, Крейга, чьи проблемы с работой описывались выше. Он с большим трудом переносит неопределенность, и желание знать все наверняка является для него проблемой. Результат Крейга по опроснику составил 108 баллов. Крейг убежден, что, если он не в курсе, как точно пойдет рабочий процесс, итогом будет катастрофа. Что интересно, его непереносимость неуверенности полностью сфокусирована на финансах и бизнесе, а не на отношениях с женой или, скажем, здоровье.

## **Как тревога связана с вашей личностью?**

### ***Вопросник личных убеждений***

Некоторые люди нервничают в ситуации, когда их критикуют, другие – из-за смерти родных, а некоторые – если их образ жизни не соответствует их собственным стандартам. Например, человек, у которого не получается реализовать себя в отношениях, может переживать, что будет отвергнут или брошен. Если у него низкая самооценка, то его тревожит, что он не сможет сам о себе позаботиться. Другой невротик уверен, что ответственный человек должен постоянно держать все под контролем. Такие люди, чрезмерно добросовестные, склонны тревожиться, что могут совершить ошибку, сделать что-то, что другие расценят как неэтичное, потерять контроль над своей жизнью. В зависимости от причин, по которым они беспокоятся, людей можно разделить на несколько типов.

Психологи из Медицинской школы Университета Пенсильвании разработали методику, которая выявляет ваши убеждения в различных сферах жизни, особенно то, как вы видите себя и ваши отношения с людьми. Эта методика называется Вопросник личностных убеждений. Проанализируйте приведенные ниже утверждения и выберите варианты, наиболее соответствующие вашим мыслям и чувствам. Затем мы рассмотрим типы личности, которые могут характеризоваться таким выбором. Не забывайте, что часто личность включает в себя разные черты и не укладывается в один из типажей полностью.

Таблица 3.7. Вопросник личностных убеждений – короткая форма

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и оцените, *насколько вы верите в каждое из них*. Попытайтесь отвечать так, как вы считаете *большую часть времени*. Не оставляйте ни одну графу пустой.

- 4 – Я верю в это всей душой
- 3 – Я очень в это верю
- 2 – Я более или менее верю
- 1 – Я немного верю
- 0 – Я совсем не верю

1. Показаться людям ущербным или неадекватным недопустимо	4	3	2	1	0
2. Мне следует избегать неприятных ситуаций во что бы то ни стало	4	3	2	1	0
3. Если люди ведут себя дружелюбно, то они, воз- можна, пытаются использовать меня	4	3	2	1	0
4. Мне приходится сопротивляться власти вышестоящих, но в то же самое время демонстрировать одобрение и принятие	4	3	2	1	0
5. Я терпеть не могу нелицеприятных чувств	4	3	2	1	0
6. Изъяны, дефекты и ошибки недопустимы	4	3	2	1	0
7. Другие люди слишком требовательны	4	3	2	1	0
8. Я должен быть в центре внимания	4	3	2	1	0
9. Если в моих действиях не будет системы, то все развалится	4	3	2	1	0
10. Невыносимо, когда я не получаю заслуженного уважения и того, на что имею право	4	3	2	1	0
11. Важно быть идеальным во всем	4	3	2	1	0
12. Мне доставляет больше удовольствия делать что-то самому, чем вместе с другими людьми	4	3	2	1	0

13. Другие люди пытаются использовать меня или манипулировать мной, если я теряю бдительность	4	3	2	1	0
14. У других людей есть скрытые мотивы	4	3	2	1	0
15. Худшее, что может случиться, — меня бросят	4	3	2	1	0
16. Другие люди должны признавать меня особенным	4	3	2	1	0
17. Другие люди будут намеренно унижать меня	4	3	2	1	0
18. Мне нужно, чтобы другие помогали мне принять решения или говорили, что делать	4	3	2	1	0
19. Детали чрезвычайно важны	4	3	2	1	0
20. Если я считаю, что человек высокомерен и хочет управлять мной, я имею право игнорировать его требования	4	3	2	1	0
21. Руководители имеют тенденцию быть навязчивыми, требовательными, вмешиваться не в свое дело и контролировать все вокруг себя	4	3	2	1	0
22. Мой способ получить то, что хочется, — удивлять и развлекать людей	4	3	2	1	0
23. Мне можно все, что может сойти с рук	4	3	2	1	0
24. Если люди узнают обо мне что-то важное, они будут использовать это против меня	4	3	2	1	0
25. Отношения хлопотны и мешают свободе	4	3	2	1	0
26. Только такие же выдающиеся люди, как я, могут меня понять	4	3	2	1	0
27. С того момента, как я превзошел других, я имею право на особое отношение и привилегии	4	3	2	1	0
28. Мне важно быть свободным и не зависеть от других	4	3	2	1	0
29. Во многих ситуациях я бы предпочел остаться один	4	3	2	1	0
30. Необходимо все время выдерживать высокие стандарты, иначе все разрушится	4	3	2	1	0
31. Неприятные чувства будут усиливаться и выйдут из-под контроля	4	3	2	1	0
32. Мы живем в «джунглях», и выживает только сильнейший	4	3	2	1	0

33. Мне следует избегать ситуаций, в которых я буду привлекать к себе внимание, или же стараться быть как можно более незаметным	4	3	2	1	0
34. Если не вовлекать других в свою жизнь, то они не будут хорошо относиться ко мне	4	3	2	1	0
35. Если мне чего-нибудь хочется, то я должен во что бы то ни стало получить это	4	3	2	1	0
36. Лучше быть одному, чем липнуть к людям	4	3	2	1	0
37. Пока я не развлекаю людей или не произвожу впечатления, я — ничто	4	3	2	1	0
38. Люди доберутся до меня, если я первый не доберусь до них	4	3	2	1	0
39. Любое напряжение в отношениях показывает, что отношения ухудшаются, поэтому следует избавляться от них	4	3	2	1	0
40. Если я не буду делать все на высочайшем уровне, я потерплю неудачу	4	3	2	1	0
41. Работа в жестких временных рамках, подчинение требованиям и конформизм бывают по моей гордости и самодостаточности	4	3	2	1	0
42. Со мной обходятся нечестно, и у меня есть право на справедливость, что бы это ни значило	4	3	2	1	0
43. Узнав меня настоящего, близкие отвергнут меня	4	3	2	1	0
44. Я нуждающийся и слабый	4	3	2	1	0
45. Я беспомощен, когда я остаюсь один	4	3	2	1	0
46. Другие люди должны удовлетворять мои нужды	4	3	2	1	0
47. Если я буду следовать правилам так, как ожидают от меня другие люди, это ограничит мою свободу действий	4	3	2	1	0
48. Люди воспользуются мной, если я дам им шанс	4	3	2	1	0
49. Я должен всегда держать ухо востро	4	3	2	1	0
50. Мое личное пространство важнее, чем близость с людьми	4	3	2	1	0
51. Правила условны и подавляют меня	4	3	2	1	0
52. Ужасно, когда люди игнорируют меня	4	3	2	1	0
53. Мне не важно, что думают другие люди	4	3	2	1	0

54. Для того чтобы быть счастливым, мне необходимо внимание других людей	4	3	2	1	0
55. Пока я развлекаю людей, они не замечают моей слабости	4	3	2	1	0
56. Мне необходимо, чтобы кто-то все время был рядом, помогая мне выполнить то, что я должен сделать, или на случай, если случится что-нибудь плохое	4	3	2	1	0
57. Любая неточность или дефект в работе могут привести к катастрофе	4	3	2	1	0
58. Так как я талантлив, людям следует отходить в сторону и давать мне возможность развивать свою карьеру	4	3	2	1	0
59. Если я не буду оказывать давление на других людей, то все будут помыкать мной	4	3	2	1	0
60. У меня нет необходимости быть связанным правилами, как другие люди	4	3	2	1	0
61. Принуждение и хитрость — лучший способ добиться чего-либо	4	3	2	1	0
62. Я должен всегда быть рядом с человеком, который поддержит меня и поможет	4	3	2	1	0
63. В сущности, я одинок, если не могу привязаться к кому-то более сильному	4	3	2	1	0
64. Я не могу доверять другим людям	4	3	2	1	0
65. Я не умею преодолевать трудности, как другие люди	4	3	2	1	0

Для того чтобы получить результат по различным шкалам (или типам личности), сложите результаты ответов соответственно шкалам. Например, сложите ваши ответы по первой школе «замкнутость» и напишите это число в колонке, которая называется «исходная оценка» (табл. 3.8).

Таблица 3.8. Ключ к ответам

Шкалы	Суммируемые ответы для получения исходной оценки по вопросам	Исходная оценка	Расчетная формула	Ваш результат
Замкнутость	1, 2, 5, 31, 33, 39, 43		(сумма баллов – 10.86)/6.46	
Зависимость	15, 18, 44, 45, 56, 62, 63		(сумма баллов – 9.26)/6.12	
Пассивность — агрессивность	4, 7, 20, 21, 41, 47, 51		(сумма баллов – 8.09)/5.97	
Обсессивность — компульсивность	6, 9, 11, 19, 30, 40, 57		(сумма баллов – 10.56)/7.20	
Антисоциальность	23, 32, 35, 38, 42, 59, 61		(сумма баллов – 4.25)/4.30	
Нарциссизм	10, 16, 26, 27, 46, 58, 60		(сумма баллов – 3.42)/4.23	
Театральность	8, 22, 34, 37, 52, 54, 55		(сумма баллов – 6.47)/6.09	
Шизоидность	12, 25, 28, 29, 36, 50, 53		(сумма баллов – 8.99)/5.60	
Параноидность	3, 13, 14, 17, 24, 48, 49		(сумма баллов – 6.99)/6.22	
Пограничные состояния	31, 44, 45, 49, 56, 64, 65		(сумма баллов – 8.07)/6.05	

Нормативы для точного типирования пока не выработаны, но можно увидеть закономерности в ответах и выяснить, какие типы личности свойственны вам.

Психиатр из Колумбийского университета Джон Олдхэм выделил различные категории для определения типов личности. У каждого типа есть как позитивные, так и негативные аспекты. Например, если вы относитесь к «сознательному» типу, то, вероятно, вы прилежный работник и серьезно подходите к делу, но иногда работа мешает отношениям и развлечениям/отдыху. Рассмотрим несколько типов личности, которые соотносятся с некоторыми из шкал вопросника, данными выше.

• **Замкнутый – чувствительный.** У людей с этим типом личности часто низкая самооценка и они чувствительны к критике. Они могут заводить отношения с другими людьми и быть открытыми, только если убедились в том, что этим людям можно доверять.

• **Зависимый – преданный.** Люди с этим типом личности цепляются за отношения. Они боятся быть покинутыми, отвергнутыми. Они часто ощущают, что не могут существовать без кого-то, кто, как они чувствуют, позаботится о них. Они могут быть очень преданными и верными.

• **Пассивно-агрессивный – неторопливый.** Взаимодействие с другими людьми вызывает у этого типа смешанные чувства. Те, кому он свойствен, могут пообещать выполнить что-то, но редко доводят начатое до конца. Часто несерьезно относятся к временным рамкам и правилам.

• **Компульсивно-сознательный.** Такие люди очень преданы работе и стремятся к максимальной продуктивности. Часто составляют списки, живут по расписанию, предъявляют высокие требования к себе и другим. Их считают честными и благонадежными, но иногда работа их слишком затягивает. Некоторые из этих людей болезненно копят старые вещи, так как искренне считают, что те пригодятся в будущем.

• **Антисоциальный – авантюрный.** Представители этого типа любят веселье и риск. Они часто убеждены, что правила не для них, и могут легко нарушать их, чтобы получить желаемое. Они постоянно впутываются в различные рискованные ситуации, иногда кажется, что с ними очень весело и забавно. Создается впечатление, что им плевать на права и нужды других людей.

• **Нарциссический – самоуверенный.** Эти люди верят, что они стоят выше других людей и заслуживают особого внимания и восхищения. Они часто могут быть бесчувственны к окружающим; иногда они не способны понять, что могут обидеть других людей. Из-за того, что они часто очень самоуверенны, способны многое добиться, хотя их самоуверенность и не имеет отношения к реальности.

• **Театральный – драматический.** Такие люди очень драматичны и пытаются впечатлить других своим очарованием и личными качествами. Они могут казаться очень эмоциональными, а вдобавок к этому – интересными и притягательными. У них богатое воображение и много энергии, они часто сосредоточены на своем внешнем виде. Этот тип пытается быть сексуально привлекательным и соблазнительным.

Ваши тревоги могут отражать черты вашей личности: потребность быть идеальным, страх того, что вас бросят, потребность в одобрении, веру в то, что вы должны все контролировать, и страх оказаться под контролем других.

### **Ваше «тревожное досье»**

Теперь, когда вы выполнили пять тестов из этой главы, можно вернуться и создать профиль собственной тревоги. Не найдется двух людей, у которых он будет одинаковым. Ниже дана таблица, которая поможет вам. Впишите ваши баллы по Вопроснику беспокойства, отмечая в правой колонке вопросы с самыми высокими баллами. В соответствии с Вопросником волнений отметьте и общий балл, и баллы по специфическим подшкалам, отражающим беспокойство о взаимоотношениях, нехватке доверия, финансах и так далее. Согласно Вопроснику метапознания выставьте отметки, которые соответствуют вашим представлениям о беспокойстве, переживаниям из-за отсутствия контроля и др. Подобным же образом впишите общее количество баллов по шкале нетерпимости к неопределенности и специфические отметки, которые могут отражать ваш тип личности (или черты нескольких типов).

Обязательно прокомментируйте каждый из тестов, который вы прошли в этой главе. А в правой колонке отметьте какие-либо специфические вопросы, которые представляют особый интерес или важность для вас.

Таблица 3.9. Профиль вашего беспокойства

Опросник беспокойства	
Вопросник волнений	Взаимоотношения: Нехватка доверия: Бессмысленное будущее: Работа: Финансы: Итоговая оценка:

Опросник беспокойства	
Вопросник метапознания	Убеждения о беспокойстве позитивные: Неконтролируемость и опасность: Когнитивная компетентность: Потребность контролировать свое беспокойство: Когнитивное самосознание: Итоговая оценка:
<b>Шкала нетерпимости к неопределенности</b>	
Вопросник личных убеждений	Избегающий: Зависимый: Пассивно-аггрессивный: Принудительный: Антисоциальный: Нарциссический: Театральный: Шизоидный: Пааноидальный: Пограничный:
Полное заключение о вашей личности и тревогах	

Теперь вы можете увидеть особые области уязвимости, которые свойственны именно вам. Например: вам кажется, что вы много беспокоитесь по поводу здоровья или финансов? Вы убеждены, что беспокойство морально готовит вас к худшему? Вы считаете, что ваше беспокойство неконтролируемо? Вы не переносите неопределенности? Вы больше всего беспокоитесь о том, что вас бросят или отвергнут? Или чувствуете, что должны сделать все идеально, потому что иначе замучает совесть? Поразмышляйте немного над своим случаем. Запишите некоторые свои соображения. «Тревожное досье» поможет вам управлять тревогой, когда вы будете проходить семишаговую программу. Благодаря ему вы не только поймете особенности своего беспокойства, но и получите возможность разработать собственную программу самопомощи.

## **Часть II. Взять беспокойство под контроль. Семь шагов**

### **Глава 4. Шаг первый: разделите беспокойство на продуктивное и непродуктивное**

В некоторых случаях беспокойство *продуктивно* – явно стоит подумать о том, есть ли у вас с собой карта и полон ли бак в машине, когда вы собираетесь в длительную

поездку. *Продуктивное беспокойство* помогает решить конкретные проблемы, предпринять необходимые меры прямо сейчас. *Непродуктивное беспокойство* создает множество вопросов «а что, если», которые не приводят ни к каким действиям. *Непродуктивное беспокойство* основывается на ваших убеждениях, что: 1) если вы беспокоитесь, значит, это важно и следует подробнее рассмотреть этот вопрос; 2) если вы беспокоитесь, то должны обдумать все возможные решения; и 3) отсутствие стопроцентной уверенности невыносимо.

## **Беспокойтесь эффективно**

Вопреки наивному совету «просто перестать волноваться» волнуйтесь эффективнее. Важнее всего быть в состоянии определить, когда нужно обратить внимание на тревогу, а когда забыть о ней. Для этого используйте три шага:

- 1) отличайте продуктивную тревогу от непродуктивной;
- 2) справляйтесь с непродуктивной тревогой без деятельного беспокойства;
- 3) превратите продуктивную тревогу в решение проблемы. И сделайте это как можно скорее.

Рассмотрим следующий пример. Допустим, вы разговариваете с адвокатом, который должен защищать вас в суде. Давайте представим, что вас хотят поместить за решетку на двадцать лет. Адвокат говорит вам: «Я никогда ни о чем не волнуюсь. Я всегда думаю только о хорошем». Хотели бы вы, чтобы этот адвокат защищал вас? Ну уж нет. Вы хотите, чтобы ваш адвокат предусмотрел все варианты, каждое действие, которое может предпринять обвинитель, и собрал доказательства, чтобы поддержать вас. Теперь подумайте о том, что я только что сказал: 1) я хочу, чтобы он волновался, и 2) я хочу, чтобы он принял меры по подготовке.

Но что, если бы адвокат заявил: «Я не готовлюсь – я просто волнуюсь»? А потом: «Главный признак того, что я хороший адвокат, – я много волнуюсь. Иногда я так волнуюсь, что хочу бросить все»? Вы подумали бы: «Возможно, он должен прочитать книгу про тревожность, но мне нужен адвокат, который собирается помочь мне решить мои проблемы».

## **Каковы правила продуктивного беспокойства?**

Как понять, продуктивно ваше беспокойство или непродуктивно? Лучший способ – сделать следующее:

- 1) определите, является ли проблема актуальной и обоснованной;
- 2) подумайте, можете ли вы решить эту проблему прямо сейчас (или в ближайшее время);
- 3) быстро перейдите от волнения по поводу проблемы к поиску ее решения.

Давайте изучим каждый шаг:

### **1. Определите, является ли проблема актуальной и обоснованной.**

Вот несколько примеров актуальных, рационально обоснованных проблем. Вы едете из Нью-Йорка в Вашингтон, округ Колумбия. Актуально задуматься над тем...

- 1) есть ли у вас карта?
- 2) достаточно ли у вас времени?

### 3) достаточно ли у вас бензина?

Эти вопросы реалистичны и резонны, потому что обычно мы хотим знать, куда едем, хватит ли времени и все ли в порядке с нашей машиной. Почти все согласились бы, что необходимо подумать об этих вещах перед долгой поездкой. Другой пример вероятного и разумного беспокойства – спросить себя, внесли ли вы свою арендную плату или деньги по ипотеке вовремя. Это разумно, потому что забыть заплатить очень легко.

Пример необоснованного беспокойства: «А что, если в Вашингтоне затаился снайпер?» или: «А что, если пока я буду в Вашингтоне, мой партнер предаст меня?» Маловероятно (в общем-то), что это произойдет. Разумный человек не волновался бы о таких вещах.

### **2. Подумайте, можете ли вы решить эту проблему прямо сейчас (или в ближайшее время).**

Как вы видите на примерах поездки в другой город и оплаты аренды, это проблемы, которые вы можете решить немедленно или в ближайшее время. Они не останутся проблемами долго. Я могу купить бензин для автомобиля через десять минут, найти карту прямо сейчас и оплатить квартиру с помощью кредитки. *Продуктивное беспокойство превращается в решение практически сразу.* Я помню, как пару лет назад начал волноваться, что опаздываю со сдачей книги в издательство (самое смешное, что книга была о «психологическом сопротивлении»). Я понял, что нахожусь на стадии непродуктивного беспокойства, когда задумался о том, что издатель рассердится на меня. Вместо того чтобы волноваться, я решил сесть и написать следующую страницу. Начав делать что-то, я превратил мое беспокойство в решение проблемы.

Если вы думаете: «Есть ли что-то, что я могу сделать прямо сейчас?», то вместо далекого будущего, вы сосредоточены на настоящем. Например, вы волнуетесь из-за того, что завалены огромным количеством работы. Начав размышлять о том, «что будет, если вы не выполните работу вовремя», вы почувствуете себя еще более перегруженным. Вы можете перенести свои мысли в настоящее и спросить себя: что я могу сделать сегодня? Каждый раз, когда у меня появляется чувство, что у меня завал, вместо того, чтобы отдаваться ему, я сажусь и составляю список действий, которые нужно предпринять, делаю набросок проекта и начинаю писать. Это смещает мое беспокойство с будущего на принятие мер в настоящем.

### **3. Быстро перейдите от волнения по поводу проблемы к поиску решения этой проблемы.**

Продуктивное беспокойство быстро приводит к действию, реальному и обоснованному. Скажем, вы беспокоитесь о деньгах. Каковы вероятные и разумные меры, которые вы можете предпринять? Во-первых, вам необходимо определить проблему. Например, она может звучать следующим образом: «Я трачу больше, чем зарабатываю». Подобное вполне может иметь место, но вы точно не знаете, так ли это. Из этого вытекает следующее: «Первая задача – получить информацию о моих расходах и доходах». Это моментально приводит к составлению бюджета. После того, как вы провели учет и проанализировали состояние финансов, можно определить, есть ли что-то, на чем следует сэкономить. Возможно, вам не о чём волноваться. Вполне вероятно, что все, что вам было необходимо, это информационный четкий план действий.



Рис. 4.1

Давайте возьмем для примера Крейга, который беспокоился, что не платит налоги уже три года, хотя его работодатель удерживал налоги на счету. Крейг волновался о том, насколько было бы ужасно составить декларацию и узнать, что его ждут штрафы, проценты и, возможно, даже тюрьма. Каждый раз в приступе тревоги он откладывал сбор информации и оплату. Мы решили сосредоточиться на мерах, которые он может принять немедленно, чтобы решить две проблемы: во-первых, необходимо узнать, что расценивается законом как поздняя оплата налогов и, во-вторых, какова его задолженность. Его непосредственной задачей было связаться с бухгалтером и собрать информацию о налогах за три года. Крейг понял, что, если он сфокусируется на настоящем и незамедлительно примет меры, его беспокойство уменьшится. К счастью, его задолженность оказалась не так велика, – он бы этого не узнал, если бы не принял меры. Элементы продуктивного беспокойства проиллюстрированы на рис. 4.1.

### **Как справиться с непродуктивной тревогой**

Мы составили простой список правил, чтобы помочь вам превратить беспокойство в задачу, которую следует решить, а потом быстро перейти к решению этой задачи: разработке плана и принятию конкретных мер. Многое может сбить вас с этого простого пути.

#### **Вопросы о которых нет ответов**

Типичная форма – «пережевывание» раз за разом мыслей, которые вы не можете принять. К примеру: «Я не могу поверить, что они поступают со мной нечестно», «Почему жизнь так несправедлива?» или: «Я не могу понять, почему это произошло». Психолог из Йеля Сьюзан Нолен-Хоксема описала эти бесплодные размышления как сочетание непрерывной фокусировки на вопросах, не имеющих ответа, и негативных чувств, которые приводят к снижению продуктивности и увеличивают риск депрессии. Когда вы «размышляете» подобным образом, вы участвуете в бесполезной умственной деятельности, мешающей вам совершать действия, которые могут действительно помочь. Вы находитесь в ловушке собственного разума.

Ни одна из этих бесплодных мыслей не является формулировкой проблемы, которую нужно решить. Чтобы проверить, так ли это, спросите себя: «Что можно считать ответом на этот вопрос?» или: «Откуда я узнаю, что я ответил на этот вопрос?». Давайте возьмем для примера размышление на тему «Почему жизнь так несправедлива?». Что можно посчитать ответом? Вероятно, вы задавали этот вопрос в течение многих лет и никогда не находили ответа.

Возможно, ответить на него не способен никто. «Почему это происходит со мной?» Кто знает. Когда-то в течение достаточно долгого времени я размышлял о том, почему со мной обходятся бесчестно, а затем подумал, что, даже если бы я мог полностью объяснить поведение другого человека, мне бы не стало лучше. В итоге я бросил размышлять без толку.

Спросите себя, как вы можете превратить пустые размышления в проблемы, которые должны быть решены. Сформулируйте вопрос: «Какую проблему я должен решить?» Один человек волновался из-за уменьшения продаж и продолжал размышлять, почему это происходит. Тогда ему в голову пришло, что размышления ничего не дают. Решение проблемы – увеличить количество продаж, то есть делать больше телефонных звонков. Пока он обзванивал клиентов, времени на бесконечные пережевывания проблемы уже не осталось. Преобразуйте «умственную жвачку» в вопросы о действиях: «Какие меры мне предпринять?» Если сделать ничего нельзя, можно смело отнести это беспокойство в категорию бесполезных.

### ***Тревога из-за «цепной реакции»***

Другая форма избегания решений – волнение о событии, которое обязательно приведет к катастрофе. «Что, если мой начальник разозлится и решит, что должен избавиться от меня, я потеряю работу и затем не смогу найти новую?» Мысли об этой цепочке увеличивают ваше беспокойство во много раз. Так как вы мало что можете сделать с тем, что *не произошло*, – и вообще мало шансов, что все сложится настолько пугающе или катастрофически, как вы предсказываете, – вы могли бы спросить себя: «Какова непосредственная проблема?» или: «Есть ли проблема, которую нужно решить?»

Например, Эллен волновалась, что ее начальник разозлится, она потеряет работу и ее жизнь будет сломана. Вместо того чтобы попытаться предупредить катастрофу в далеком будущем, она сосредоточилась на том, чтобы найти хорошие качества в своем боссе. Мы предложили непосредственное решение: польстить начальнику и рассказать о работе, которую она выполнила. Это волшебным образом сработало. Начальник начал ценить Эллен, и она прекратила волноваться.

Непродуктивное беспокойство «выстраивает цепочки» и рассматривает цепные реакции как наиболее вероятные. Вы воображаете последовательность, в которой каждое негативное событие зависит от предыдущего. Разумный вопрос, однако, таков: «Насколько вероятна эта цепная реакция?» В большинстве случаев – маловероятна.

### ***Отказ от решения, потому что оно не идеально***

«Действительно ли это *идеальное решение*? Даст ли оно мне абсолютную уверенность?» Давайте, наконец, разберемся, что такое идеальное решение. Возможно, вы думаете, что это решение, у которого нет ни недостатков, ни минусов. Таким образом, идеальное решение по поводу беспокойства перед экзаменом состоит в том, чтобы знать *абсолютно все*. Это, естественно, невозможно, и вы отвергаете его, продолжая сомневаться. Вы можете думать, что прекрасное решение проблемы с онкофобией – сделать все возможные тесты и получить заключение, подтверждающее, что у вас нет рака, от каждого доктора в мире. Пока это не удалось, у вас всегда есть место сомнению. Однако проведение медицинских тестов не исключает возможность заболевания.

Рассмотрите недостатки поиска идеальных решений: вы продолжаете сомневаться во всем, вас ничто не устраивает, вы по-прежнему чувствуете беспомощность и безнадежность, а также приравниваете несовершенство к провалу и уязвимости. Есть ли плюсы? Можно предположить, что поиск идеала заставит вас найти «лучший вариант из возможных», – но так ли это? Отклонение всех альтернатив, потому что они не идеальны, в принципе не позволяет найти решение. А может быть, поиск совершенства позволяет не сожалеть потом? И снова перфекционизм приводит к противоположному результату: взыскивая идеала, вы смотрите на любые предпринимаемые действия, которые не приводят к лучшему из возможных исходу, как на повод для сожалений. Горькое послевкусие только усиливается. Вот если вы позволяете себе отдельные ошибки, признавая, что некоторые решения могут, не увенчаться успехом, у вас есть

шанс научиться видеть в промахе нечто естественное. Отрицательные результаты неизбежны, если вы принимаете достаточно решений.

Представим перфекционистку, которая вкладывает капитал в акции. Она будет волноваться о любых возможных колебаниях на рынке. И только признав, что ее решения основаны на неполной информации, а жизнь полна неожиданностей, она, если ее акции упадут в стоимости, сможет сделать вывод о том, что инвестирование сопряжено с рисками. Чтобы вложить капитал, вы должны принять некоторые недостатки.

Ища совершенства, вы оставите свой капитал лежать мертвым грузом, так как любые инвестиции имеют потенциальные недостатки и могут привести к сожалениям. Однако не инвестировать – и, следовательно, никогда не идти ни на какой риск – еще рискованнее: вы утрачиваете возможности для роста. Каждое решение несет с собой возможность сожаления. Однако если вы не примете решение или будете думать, что должны волноваться как можно больше, чтобы найти безупречный путь, ваше сожаление в итоге будет еще больше. Эти волнения являются пустой тратой бесценного времени. *Сожаление неизбежно*. Единственный вопрос – будете ли вы сожалеть о спонтанном решении, которое приняли, или о тысяче бесполезных тревог, от которых страдаете.

Вместо того чтобы искать идеальные решения, рассмотрите *актуальные или практические решения*. Например, вместо того чтобы искать гарантию того, что вас не уволят, поищите способ стать более продуктивным на своей должности. Или – альтернативы своей работе: не идеальные варианты и не рабочие места своей мечты, а просто альтернативы. У каждого выбора есть некоторые недостатки. Если вы можете принять недостатки и цену своих решений, то вы в деле. Иначе вы вечно будете искать идеал.

Как однажды сказал художник Сальвадор Дали, «не нужно волноваться о совершенстве. Вы никогда его не найдете».

### ***Мысли о том, что вы должны волноваться, пока не почувствуете себя менее обеспокоенным***

Я часто спрашиваю невротиков: «Откуда вы знаете, когда нужно прекратить волноваться?» Иногда они отвечают: «Когда я чувствую себя менее обеспокоенным». Это интересная особенность, объединяющая множество людей, которые беспокоятся об огромном количестве разных вещей. Например, люди с обсессивно-компульсивным синдромом говорят, что продолжают выполнять ритуалы и проверять, пока у них не появится «ощущение, что они сделали достаточно».

Когда невротик «сделал достаточно», он говорит: «Я не могу придумать, что еще можно сделать», и тревога отступает. Однако, отвлекаясь от беспокойства и поисков подтверждения, вы получаете тот же самый результат: ваше беспокойство сначала растет, а затем постепенно уменьшается. Но чтобы осознать, что тревога снизилась, должно пройти некоторое время. Другими словами, если вы не будете искать идеальное решение, ваше беспокойство уменьшится само по себе. Волнение – и достижение «чувства», что сделано достаточно, – не является необходимым для снижения тревожности.

Проблема состоит в том, что попытки отвлечься от беспокойства – и прекращение поиска информации, связанной с вашим беспокойством, – могут временно увеличить тревогу. Это вызвано тем, что вы полагаете, будто упускаете что-то важное, а это заставляет вас чувствовать себя уязвимыми. Например, люди, которые навязчиво проверяют, выключили ли плиту – они должны проверить регуляторы газа раз по пятнадцать, – беспокоятся больше, если воздерживаются от проверки. Однако если им удается избегать проверок достаточно долгое время, их беспокойство уменьшается. Точно так же у ипохондрика, который нервничает из-за страшных болезней: тревожность вначале может возрасти, если ему не дают искать новые сведения о болезнях, но со временем будет уменьшаться тем больше, чем дольше ему удастся не читать о болезнях.

### ***Убежденность в том, что вы должны волноваться, пока не контролируете все***

Еще один распространенный способ погрузиться в непродуктивное беспокойство – думать, что вы должны контролировать все на свете, чтобы быть в безопасности и комфорте. Это мешает решать настоящие проблемы, потому что вы пытаетесь управлять тем, чем управлять нельзя. Решение проблем включает в себя отделение того, что вы можете сделать, от того, что вам не под силу. Например, я могу контролировать то, что говорю, когда читаю лекцию, но я не могу управлять эмоциями слушателей. Вы можете волноваться о том, что люди думают о вас, и считать, что проблема, которую нужно решить, состоит в том, чтобы заставить всех любить вас. Но это невозможно. Отказ от контроля над неконтролируемым освобождает вас, позволяя сосредоточиться на неотложных проблемах, которые следует решить.

Как сказано в молитве «Господи, дай мне душевный покой, чтобы принять то, что я не могу изменить, дай мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого». Если вы хотите контролировать «то, что не можете изменить» (например, то, что какой-то прохожий думает о вас), вы ставите перед собой проблему, которую нельзя решить.

### **Подведем итоги**

Теперь, когда вы поняли, что беспокойство может быть полезным и что множество тревог на самом деле бесполезны, вы можете решить, о чем стоит волноваться. Признаки непродуктивного и продуктивного беспокойства показаны в табл. 4.1. В следующей главе мы попробуем научиться принимать действительность – и после этого менять ее.

Таблица 4.1

<p><b>Признаки непродуктивного беспокойства</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы волнуетесь из-за не имеющих ответа вопросов</li> <li>• Вы волнуетесь из-за цепной реакции событий</li> <li>• Вы отклоняете решения, потому что они не идеальны</li> <li>• Вы думаете, что должны волноваться, пока не почувствуете себя менее обеспокоенным</li> <li>• Вы думаете, что должны волноваться, пока не контролируете все</li> </ul> <p><b>Признаки продуктивного беспокойства</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• У вас есть вопрос, на который потенциально существует ответ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы сосредоточены на конкретном событии, а не на цепочке последствий</li> <li>• Вы готовы принять неидеальные решения</li> <li>• Вы не используете свое беспокойство как руководство к действию</li> <li>• Вы признаете, что есть вещи, которыми вы можете управлять и которыми не можете</li> </ul>

## **Глава 5. Шаг второй: примите действительность и измените ее**

Мы увидели, что корень тревоги – в уверенности, что беспокойство защищает, готовит и мотивирует. Вы можете думать, что ваши тревоги реальны, что волноваться необходимо, чтобы не пропустить что-то важное, или что вечная обеспокоенность – признак ответственности. Но даже признав, что все это не работает и ваше беспокойство непродуктивно, что вы можете сделать, чтобы измениться?

Рассмотрим способы «осознать», что действительность существует вне от ваших интерпретаций, суждений, ложных тревог, последствий и предсказаний о будущем. Вы поймете, как принять то, что происходит на самом деле, а затем изменить то, что необходимо изменить, чтобы получить желаемый результат.

### **Что такое принятие?**

Принимать – значит видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, а не такими, какими они представляются. Принятие буквально означает «брать» то, что находится здесь прямо

сейчас, видеть реальность напрямую, а не через искаженную призму тревоги. Принятие включает в себя знание о том, что происходит сейчас, а не «может произойти» когда-нибудь.

Давайте возьмем для примера ваше дыхание.

До того, как я о нем не сказал, вы его не замечали. Теперь сосредоточьтесь на дыхании. Что вы испытываете? Вы делаете вдох или выдох? Что вы можете отметить в данный момент? Сосредоточенность на дыхании во время медитации или просто в момент, когда вы остановились, чтобы сосредоточиться, означает, что теперь вы «осознаны». Вы *отдаете себе отчет* в процессе этого опыта. А еще вы можете отметить, как мысли мешают этой осознанности, не давая вам «быть здесь и сейчас».

Вы можете подумать о том, что дышите «слишком быстро», что «должны» отдохнуть или что бессмысленно сосредоточиваться на дыхании: это ведь не помогает справиться с беспокойством. Вместо того чтобы просто сконцентрироваться на вдохах-выдохах, вы концентрируетесь на своих мыслях. Вы оцениваете свое дыхание как «слишком быстрое», размышляете о «необходимости отдохнуть» и о смысле этого занятия с точки зрения работы над тревожностью.

Все эти мысли – отвлекающие факторы – делают простую задачу «быть здесь прямо сейчас и дышать» сложной. Вы резко перескакиваете к тому, что ваше дыхание может сбиться, и пробуете управлять им. Затем вы замечаете, что это не получается, и все больше теряете контроль. Принятие больше не работает, вы больше не можете концентрировать внимание, осознанность рассеялась. Вы начали волноваться.

Принятие чего-либо не означает, что вам это нравится и необходимо говорить, что все отлично. Принятие означает, что вы знаете, с чем придется иметь дело. Скажем, вы волнуетесь из-за того, что расстались с партнером и теперь одиноки. Вы переходите от гнева к депрессии. Вы говорите себе: «Это ужасно. Я не могу жить с этим!»

Психолог Марша Линехэн из Вашингтонского университета предполагает, что «радикальное принятие» действительности такой, какова она на самом деле, может помочь нам, когда мы расстроены, сердиты, подавлены или беспокоимся. Например, вы расстались с любимым человеком, одиноки и не знаете, сколько еще времени пробудете в одиночестве. Радикальное принятие означает, что вы должны взглянуть на происходящее не с точки зрения того, каким бы хотели его видеть, а напрямую, как есть. Это важное различие. Вы можете сказать себе: «Я не могу перенести то, что мы расстались. Я хочу, чтобы все было правильно!» Вы могли бы провести кучу времени, жалуясь вашим друзьям. Вы напрасно тратите время, попусту размышляя и зацикливаясь на этом, бесконечно спрашивая: «Почему я?»

Ничто из этого не принесет вам пользы. Радикальное принятие означает, что вы признаете: есть реальность, с которой вам придется жить. «Хорошо. Мы расстались. Это правда. Мне это не нравится. Это то, с чего я должен начать». Преимущество радикального принятия состоит в том, что оно дает вам точку, от которой можно оттолкнуться.

## **Что такое целеустремленность?**

Целеустремленность – способность определить, что вы действительно *цените* и чего действительно *хотите*, а также *принять решение* преодолевать трудности, чтобы сделать себя счастливым. Тревога не имеет отношения к целеустремленности. На самом деле тревога является не источником изменений, а *борьбой* с принятием того, что вам не нравится, протестом против реальности, отказом принять неуверенность и ограничения.

Беспокойство не является действием. *Действием является только действие.* Решение проблемы на самом деле означает именно решение проблемы, а не беспокойство из-за нее. Один из методов, помогающих решить проблему, – признать ее существование. Протестовать, бороться, требовать совершенства, пытаться избежать неуверенности, критиковать себя, раздувать из мухи слона – не поможет.

Что такое принятие и целеустремленность, если речь о расставании? Вы говорите себе: «Мы расстались, такова реальность. Протест и терзания ее не изменят. Если я признаю, что это факт, то, возможно, смогу сделать свою жизнь лучше. Я могу задаться целью чаще видеться с друзьями, ходить на свидания, погрузиться в дела. Но тем не менее приходится признать, что на данный момент я одинок».

## **Примите действительность**

## ***Осознанность***

Как научиться принимать действительность?

Психологи Зиндель Сигал, Марк Уильямс и Джон Тисдэйл обнаружили, что люди, склонные к депрессиям, чаще описывают свой опыт в общих терминах и абстрактных понятиях: «Я неудачник» или: «Мне нужен успех», – тогда как люди, которые менее подвержены депрессии, используют конкретные и определенные высказывания: «Я работаю над проектом» или: «Я хочу хорошо сдать этот тест». Полагаясь на общие и абстрактные понятия, вы, что наиболее вероятно, начнете делать поспешные выводы о будущем – отрицательные и самокритичные. В ряде исследований Сигал, Уильямс и Тисдэйл работали с людьми, у которых ранее случались эпизоды депрессии и была опасность рецидива. Сутью их работы было дать пациентам *осознанность*. Это буддийская практика, с помощью которой человек концентрируется на непосредственном опыте вместо того, чтобы «убегать» мыслями к будущему, обобщениям, оценочным суждениям и попыткам контролировать опыт. Осознанность является способностью обратить внимание на то, что происходит здесь и сейчас.

Принятие опыта включает в себя осознанность: вместо того чтобы пытаться управлять своим опытом или тревожиться, пытаясь предсказать будущее, осознанность позволяет вам пребывать в реальности, не пытаясь изо всех сил контролировать ее или давать ей оценку. Когда вы волнуетесь, вы чрезмерно фокусируетесь на мыслях о том, что должны что-то сделать, и рассматриваете тревогу как единственную реальность, которая доступна вам, пока вы не решите свою проблему. Осознанность учит сосредоточиваться на мыслях (или ощущениях), дистанцируясь от беспокойства: вы никак не реагируете на тревогу, не собираете информацию, не решаете проблемы и не предсказываете будущее. Вы становитесь чем-то вроде наблюдателя, просто отмечающего конкретную мысль и позволяющей ей существовать. Давайте посмотрим на некоторые определенные аспекты осознанности – дистанцирование, описание того, что прямо перед вами, прекращение оценок, исключение себя из ситуации – и подумаем, как вы сможете применить все это к своей тревоге.

### • Дистанцирование

Заботы – мысли о том, что вы считаете реальностью. Что это означает? Они являются внутренними событиями, которые изменяются каждую секунду и сугубо индивидуальны. Например, посетившая вас мысль «я могу остаться в одиночестве навсегда» не является объективной реальностью, не так ли? На самом деле вы не знаете, что произойдет. Это – просто мысль.

Другой пример мысли: «Я думаю, что это – собака». Возможно, перед вами действительно собака, но мысль не является собакой. Я должен понаблюдать, чтобы удостовериться. Я должен исследовать, убедиться, что вижу именно собаку. Я отдаю себе отчет в этом прямо сейчас: собака является собакой, мысль не является собакой. Я не могу завести мысль в качестве домашнего животного, и мысли не лают. Мысли не реальны.

Тем не менее ваши тревоги – это мысли, которые вы считаете реальностью. Вы полагаете, что, подумав «я могу остаться в одиночестве навсегда», должны обратить внимание на эту мысль, что-то предпринять и избавиться от нее. Это то, что психологи называют «*когнитивным самосознанием*» или просто «*контролем своих мыслей*». Пытаясь контролировать мысли, вы словно сканируете свой разум в поисках неприятных утверждений и ощущений, а потом сосредоточиваетесь на них. Пока вы изучаете свое сознание, вы закрываетесь от действительности, доступной вам непосредственно, от того, что происходит прямо сейчас. Люди называют это «*погрузился в раздумья*». Те, кто пытается контролировать свои мысли и постоянно «*погружен в раздумья*», имеют большую склонность тревожиться – и сохранять эту тревожность.

Дистанцирование от мыслей означает умение «*отойти в сторонку*», *просто отметив наличие определенных мыслей*. Вы можете попробовать такой способ, выбрав одну из своих тревог и отметив, что у вас *есть такая мысль*. Попробуйте следующее:

- Я просто подумал, что навсегда останусь один.
- Просто отмечаю, что испытываю печаль.
- Сейчас меня просто посетила мысль, что я неудачник.

– «Я просто думаю, что должен сделать что-то прямо сейчас».

Мысль о том, что вы останетесь в одиночестве, не является вашим будущим. Будущее случится в будущем – и может очень отличаться от ваших мыслей. Вы слишком привязываетесь к своим мыслям и заботам из-за следующих убеждений:

Мысль = будущее

Мысль = действительность

Мысль = ответственность

Мысль = единственный вариант

Мысль = навсегда

Мысль о том, что ваши сбережения исчезнут, не влияет на банковский счет. «Я подумал, что мой счет обнулится». Теперь отметьте, что мысль может быть и иной: «Я заметил, что также думаю, что мои сбережения могут и увеличиться». Ничего не изменилось в реальности, изменились лишь ваши мысли.

Дистанцирование от мыслей может означать необходимость признать, что ваши мысли – и тревоги – часто не проходили проверку реальностью. Тревога – мысль – о том, что вам всегда будет грустно, одолевавшая вас в прошлом году, оказалась ложной. В действительности иногда вы грустили, а иногда были счастливы. Ваша мысль – давнишняя что вы можете провалить экзамен, также оказалась неверной, как и тысячи других мыслей и чувств. Когда-то вы думали: «Я вечно буду переживать из-за этого» или: «Я всегда буду чувствовать себя вот так». Но было и есть иначе. Ваши мысли и чувства изменились, и представление о том, что все навечно останется как есть, было лишь мыслью, предположением, ложной тревогой. Это не было реально.

Дистанцирование от мыслей включает в себя и признание того, что ваши мысли могут быть внутренними событиями, которые вы наблюдаете и затем отпускаете. Возьмите стопку листков для записей. На одной стороне каждого листка напишите, что вас беспокоит. Перечислите столько тревог, сколько возможно. Когда вы выпишете их все, перемешайте бумажки «рубашкой» вверх. Потом посмотрите на каждую из карточек по очереди и одну за другой выкиньте в мусорное ведро. Закончив упражнение, сходите прогуляться.

Дистанцирование обозначает изучение способов «убежать» от мысли.

- Описание того, что прямо перед вами

Оказывается, ваши тревоги находятся далеко за пределами того, что вы наблюдаете в данный момент. Вы сидите за столом в офисе, смотрите на работу, которую должны сделать, и начинаете волноваться. Вы приходите к поспешным выводам о том, что никогда не справитесь с такой кучей дел, начальник рассердится на вас и, возможно, уволит. Затем вы начинаете беспокоиться, что не найдете другую работу в течение многих месяцев, ваши накопления закончатся и вы начнете все глубже влезать в долги.

Заметьте, что все это не имеет никакого отношения к тому, что сейчас находится прямо перед вами. Перед вами – работа. Подумайте, как бы вы ее описали: «Вот папка с несколькими заметками, которые сделали мой начальник и коллеги». Что еще лежит на столе? «Кое-какие бумаги, распечатки данных. Мой телефон и мой ноутбук».

Теперь опишите то, что произошло непосредственно перед этим.

«Я получил е-майл от Кэрол, моей начальницы, где она написала, что хотела бы увидеть отчет завтра утром».

Что было в письме конкретно?

«Жду отчет завтра в девять».

Опишите то, что вы уже сделали.

«Я пролистал материал несколько раз и обрисовал в общих чертах некоторые вещи, которые я хочу упомянуть в отчете. Я просмотрел данные и другие отчеты».

Когда мы описываем что-то, мы не делаем поспешных выводов; мы не телепаты, чтобы знать, что Кэрол «действительно думает», и не гадалки, чтобы предсказывать, уволят ли нас и заклеймят ли неудачником. Нам остается описание реальных фактов. Именно оно, а не поспешные выводы, позволит нам пребывать в реальности как она есть – и удержит нас от тревог о событиях, которые могут никогда не случиться.

- Прекращение оценивающих суждений

Подумайте обо всем, что вас тревожит: страхах не выполнить работу или не найти «подходящую пару», мыслях о том, как кто к вам относится, или о том, не ухудшается ли ваше здоровье. Все они связаны с суждениями о том, что хорошо, а что плохо, что необходимо или что важно. «Я должен сделать всю свою работу, а иначе потерплю неудачу». Два суждения заключены прямо в этом предложении: 1) вы должны что-то сделать и 2) вы потерпите неудачу. В волнениях из-за поиска «подходящей пары» тоже содержатся два суждения. Первое – что где-то есть ваша «вторая половинка», и второе – что вы должны непременно ее найти. То же самое с беспокойством о здоровье: «Это может быть рак кожи, и я должен знать абсолютно точно, что это не так». Еще два суждения – классификация чего-то как рака кожи и признание своей ответственности за то, чтобы немедленно устраниТЬ неуверенность.

Попытайтесь проанализировать подобным образом каждую из своих тревог. Ваши суждения о реальности могут представлять собой навешивание ярлыков на кого-то («Он лжец», «Она недружелюбна»), или на ситуацию («Это может быть рак»), или на себя («Я уродлив(а)»). Эти суждения не являются действительностью, они показывают лишь то, как вы представляете действительность – какой она может быть и какой должна быть. Они заставляют вас тревожиться и волноваться все больше.

Например, вместо того чтобы давать оценку действительности, опишите ее с точки зрения цвета, ощущений или других непосредственно воспринимаемых свойств. Не оценивайте себя как неудачника из-за того, что у вас нет пары прямо сейчас, придержите свое суждение и просто осмотритесь: «Я сижу в своей квартире, на часах – 21:25, у меня есть немного пиццы, которую я недоел, сейчас дома довольно тепло». Или – вместо того, чтобы тут же обозначать родинку как «рак»: «Я вижу родинку на руке. Она немного темная. Я замечаю, что, когда касаюсь ее, кожа вокруг нее становится красной».

- Исключение себя из ситуации

Заметьте, что в центре каждой тревожащей вас ситуации находитесь вы. «Я волнуюсь, что никогда не найду себе пару. Я должен сделать что-нибудь с этим». Или: «Меня беспокоит, что она сердится на меня. Что я сделал?» Или: «Я никогда не выполню эту работу. Я, должно быть, действительно облажался». Почти всегда вы беспокоитесь о том, как ВЫ видите вещи и что ВЫ должны сделать. В мире восемь миллиардов человек. Что, если бы вы точно знали, как видят вещи они? Время от времени каждый из них думает, что мир вращается вокруг НЕГО и того, что ОН должен сделать прямо сейчас.

Восемь миллиардов человек могут быть не правы?

Да.

Давайте предположим, что вы сидите в своей квартире, тревожась о том, что никогда не найдете мужчину/женщину своей мечты. «Я никогда не встречу ее/его». Все сосредоточилось вокруг «ВАШЕЙ мечты» – единственной, которую вы можете представить сейчас, – следовательно, вы думаете, что это ваша единственная мечта вообще. Вы думаете, что, если вы одиноки сегодня вечером, это что-то говорит о ВАС (возможно, еще два миллиарда человек сейчас точно так же сидят дома, – что это говорит о НИХ?). ВЫ думаете, что должны сделать что-то, чтобы найти парня/девушку своей мечты. ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО.

Или, допустим, вы волнуетесь о своей пожилой маме. Вы думаете, что должны сделать ее счастливой. ВЫ должны удостовериться, что она в порядке. ВЫ должны проверять, как она там, каждый час. Ваша любовь к матери кажется ВАМ недостаточной – потому что ВЫ должны гарантировать, что ничего плохого с ней не произойдет никогда.

Выкиньте на мгновение эти мысли из головы.

Если вы сидите дома, думая о своем одиночестве, подумайте о том, что вы не уникальны. На самом деле, вероятно, почти все в этом мире когда-то сидели в одиночестве и думали, что не смогут найти кого-то, кого бы могли полюбить навсегда. Вы не один.

Если вы потеряли деньги на фондовом рынке, попробуйте забыть о себе. Вы не один. Миллионы других людей потеряли деньги.

Если вас беспокоит здоровье вашей матери, уберите себя из уравнения. Как бы вы ни любили маму, ее здоровье – это про НЕЕ, не про ВАС.

- Исчезнуть, чтобы увидеть действительность

Исключив себя из ситуаций, которые заставляют вас тревожиться, представьте еще один смелый шаг. Вообразите полное исчезновение. Подумайте о том, о чем вы волнуетесь прямо сейчас. Что-то необходимо сделать, что-то может выйти из-под контроля, какая-то часть огромного мира, в котором мы живем, может не работать так, как должна. Теперь предположим, что вас не существует. Вас здесь нет. Время и события проходят без вас. Завтра наступает, а вас все нет. Люди ходят, солнце встает, поток автомобилей двигается по улицам. Вы исчезли.

Если вас больше не существует, то вам не о чём волноваться, не так ли? Каким-то людям, возможно, не понравилось ваше выступление? Ну, вас теперь не существует, так какое это имеет значение? Возможно, просрочена оплата счетов? Как вы можете переживать из-за этого, если нет никакого «вас», способного переживать?

Это походило бы на мрачный духовный ритуал, если бы не составляло суть большей части реальности. В мире восемь миллиардов человек. Сколько из этого пространства вы действительно занимаете?

Где ваше место в масштабах человечества – один из восьми миллиардов? Единственный способ достигнуть душевного равновесия – напомнить себе о том, что вы – это не весь мир. И мир не вращается вокруг вас.

Представьте огромный пляж, который простирается на тысячи миль. Ветер дует, и единственная песчинка отлетает на два фута от того места, где была раньше. Это и есть «вы». Песчинка.

Пляж все еще существует. Волны накатывают и отступают. Вы – единственная песчинка, которая борется с окружающим миром. Вы толкаетесь и жалуетесь на то, что остальные песчинки стоят на вашем пути. Теперь представьте, что стоите на краю пляжа и оглядываете его целиком.

Попробуйте это. Вы волнуетесь, что не найдете свою идеальную пару. Тревога вгоняет вас в депрессию, делает нервным, вы не можете спать. Вы чувствуете, что ничего не добились.

Попытайтесь не двигаться никуда. Представьте, что вы исчезли. Вы смотрите вниз на землю. Вы осматриваете дом, в котором живете. Вы удаляетесь все больше. Ваш район похож на пятно, которое вы видите из самолета. Вы все дальше и дальше.

Вы оставили фантазии о контроле, потому что в данный момент вы исчезли. Вы не можете даже коснуться реальности, которой очень хотите управлять.

Если вам удалось исключить себя из происходящего, представить собственное исчезновение, описать то, что находится прямо перед вами, и притормозить с суждениями, это значит, что вы готовы принять реальность. Когда вы в состоянии принять реальность, наблюдая за ней, вы можете сделать что-то с тем, что вас тревожит.

Но что мешает принятию действительности?

### ***Примите свои границы***

Наряду с вашим нежеланием принять действительность такой, как она есть, – потому что вы не в силах отказаться от тревоги и протеста, – вам мешает нежелание принять свои границы. Вы чувствуете, что должны знать все, планировать все, решать любые проблемы, которые могут возникнуть. Вы отказываетесь принимать ограничения того, что можете сделать и чем способны управлять.

У меня когда-то был пациент, успешный адвокат. Он рассказал мне, что был известным на всю страну баскетболистом, когда учился в колледже. Команду, за которую он играл, высоко ценили на национальном уровне, но при этом мой собеседник был удивительно малорослым для такого крутого баскетболиста. Я отметил это в разговоре с ним, и он ответил: «Я добился успеха в разных областях жизни, потому что осознаю свои ограничения. Я научился играть, будучи еще ниже».

Есть множество ограничений, которые мы должны принять, чтобы справиться с тревогой. Мы можем признать, что нам не нравится то, что мы видим, вместо того чтобы бороться или беспокоиться. Мы можем признать, что ОТВЕТА может не быть, и таким образом смириться с двойственностью и сложностью. Мы можем согласиться на меньшее, чем мечталось, чтобы больше ценить то, что имеем. Мы постоянно обнаруживаем, что не можем управлять всем, и

если мы не примем это, нам придется вечно волноваться об отсутствии контроля. Некоторые проблемы могут быть неразрешимыми, и приходится признать, что мы должны будем просто жить с этим – или, как выразился бы баскетболист-адвокат, «обыграть это».

### ***Примите неуверенность: знайте, чего никогда не будете знать***

Невротики приравнивают неизвестность к опасности. Однако неуверенность на самом деле нейтральна. Я не знаю, какой будет погода на следующей неделе, что случится на фондовом рынке или что я съем на ужин в субботу. Я не знаю, что мой друг скажет мне и когда мы встретимся за обедом. Я не знаю, из-за чего будет беспокоиться мой следующий пациент. Но из этого не следует, что все предстоящее будет плохим. Это просто неизвестно.

Я точно так же не знаю, какие приятные события могут ждать впереди.

Вместо того чтобы концентрироваться на неизвестном – и приравнивать его к опасности или плохим результатам, – следует сосредоточить свое внимание на реальных фактах, о которых вы знаете точно. Если вы будете думать, что решение проблемы состоит в том, чтобы разобраться с чем-то неизвестным, то будете чувствовать себя беспомощными.

Почему вы должны решать проблемы непонятно с чем? Если это неизвестно или непостижимо, это, возможно, вообще не станет проблемой.

### ***Обучение неуверенности***

*Неспособность вынести отсутствие уверенности* мучает большую часть невротиков. Психологи Мишель Дуга и Робер Ладусер обнаружили, что невротики терпеть не могут не знать чего-то наверняка. Один невротик рассказал ученым, что он предпочитает наверняка знать, что все закончится плохо, чем быть не уверенным в том, что все закончится хорошо. Невротики продолжают искать идеальное решение, ответы на каждый вопрос, который они могут задать, четкие прогнозы для каждого возможного «а что, если». В отсутствие уверенности они продолжают тревожиться, пока не достигают ее.

Также невротики избегают опыта эмоциональных переживаний. Это вызвано тем, что они редко добираются до столкновения со своими худшими страхами. И более того, некоторые из них так стремятся размышлять о проблемах, вместо того, чтобы их решать, что вообще не используют зрительные образы. Зрительные образы заставляют вас испытывать чувство. Испытывать чувства – один из способов осознать, что вы можете принять реальность.

Как я уже писал, когда люди беспокоятся, *на самом деле они тревожатся меньше*. Беспокойство абстрактно и заключено в словесные формы. Полагаясь на абстрактное мышление, человек не видит мысленных (или зрительных) образов самого страшного. Пока люди избегают этих очень эмоциональных картинок, продолжающееся волнение мешает им испытывать беспокойство. Таким образом, беспокойство и поиск уверенности являются формой эмоционального избегания. Человек словно думает: «Я продолжу искать полную определенность, чтобы не представлять себе по-настоящему плохой исход». *Поиск уверенности становится способом избежать эмоций*.

Чем больше вы терпимы к неуверенности, тем меньше вы волнуетесь. На самом деле обучение неуверенности является очень эффективным и относительно быстрым способом уменьшения беспокойства и тревоги, благодаря которому две трети хронических невротиков показывают заметные улучшения.

#### ***Шаг 1. Исследуйте издержки и выгоду принятия неуверенности***

Мы можем определить непродуктивное беспокойство по следующим признакам: не имеющие ответа вопросы, воображаемые «цепочки последствий», неразрешимые проблемы, тревога о вещах, которые никому не известны, требования идеальных решений и полного контроля, а также использование беспокойства в качестве руководства в жизни. Например, рассмотрим следующую навязчивую тревогу: «Возможно, у меня опухоль мозга, – даже если доктор говорит, что я выгляжу здоровым». Мы видим множество элементов непродуктивного беспокойства: не имеющий ответа вопрос («Возможно ли это?»), представление о цепной реакции («Мои проблемы со здоровьем будут неверно продиагностированы, и все закончится серьезным заболеванием»), неразрешимость (вы не можете устраниТЬ саму возможность опухоли),

непостижимость (если диагнозы всегда неверны, вы не можете устраниить будущие ошибочные диагнозы), требование идеального решения (абсолютная уверенность) и необходимость управлять результатом («Я должен получить полную уверенность», что невозможно). Следовательно, это непродуктивное беспокойство.

Теперь прикинем, каковы цена и выгода принятия неуверенности в данном случае. Например, если вы думаете: «У меня может быть опухоль мозга», вы можете спросить себя: «Как мне поможет то, что я приму этот факт?» Выгода в том, что, признав эту возможность и то, что вы не можете ее полностью исключить, вы больше не должны принимать меры по поиску идеально точной информации, можете волноваться меньше и перестать пытаться управлять тем, что не способны контролировать. Цена этого – временное ощущение, что вы теряете бдительность. Спросите себя: «Какие меры я точно могу предпринять сегодня? Помогут ли мне они?» Так как вы беспокоились о гипотетической опухоли (уже обратившись к нескольким врачам), единственным доступным действием остается продолжение походов по докторам до достижения «абсолютной уверенности в диагнозе». Этот процесс не имеет конца.

### *Шаг 2. Заполните свою жизнь неуверенностью*

Неуверенность – часть жизни. Я не знаю наверняка, что произойдет завтра или на следующий день, могу лишь высказать «обоснованное предположение». Если вы не переносите неуверенность, ход ваших мыслей примерно таков:

- 1) я не уверен, что все будет в порядке;
- 2) если я не знаю наверняка, я должен волноваться, пока не узнаю;
- 3) поволновавшись как следует, я все еще не знаю точно. Я должен продолжать волноваться, пока не буду абсолютно уверен, что все будет в порядке.

В отличие от ситуации, когда вы под влиянием тревоги беспрерывно ищете подтверждения, при обучении неуверенности вы повторяете про себя: «Я не знаю наверняка» или: «Всегда есть шанс, что произойдет что-то ужасное» тысячи раз. Нэнси думала, что может заразиться ВИЧ, хотя никаких предпосылок к этому не было. Она не отличалась рискованным поведением, но раз за разом у нее все равно появлялась навязчивая мысль. Она волновалась и постоянно проверяла, нет ли у нее на теле различных пятен, являющихся ранними симптомами СПИДа. Я велел Нэнси по двадцать минут каждый день повторять: «Всегда есть шанс, что у меня СПИД». Я предложил ей не делать ничего для нейтрализации этой мысли и не пытаться переубедить себя, просто попробовать привыкнуть к тому, что «это всегда возможно». Как ожидалось, ее беспокойство усилилось – и затем уменьшилось, когда она повторила эту мысль сотни раз. Каждый раз, когда у нее появлялась мысль: «А не СПИД ли у меня?», я заставлял ее повторять это раз по двести. Она начала понимать, что наличие мысли о том, что «нечто может случиться», можно допустить. И в итоге ей просто стало скучно думать об этом.

Теперь подумайте о том, чем наша практика отличается от популярной техники «остановка мысли». Последняя предполагает, что при появлении нежелательных идей вы кричите себе: «Стоп!» Идея состоит в том, что вы *не можете вынести* эту мысль. Остановка мысли не работает и даже может ухудшить положение, потому что вы начинаете считать, что должны бояться самого предположения «Возможно, у меня СПИД» и избавляться от него всеми силами. В отличие от этого, поток сознания, пронизанный неуверенностью, учит вас тому, что вы вполне можете думать о чем-то гипотетически возможном и не обязаны делать ничего, чтобы нейтрализовать эту мысль. Вы можете обдумывать то, что вас волнует, тысячу раз – даже специально обращаясь к этой теме: чем больше, тем быстрее вы устанете и заскучаете.

Принятие неуверенности является основной стратегией при работе с тревогами. Как только вы признаете, что ничего не сможете знать наверняка, вы понимаете, что волноваться ради получения уверенности – пустая тратя времени. Поток сознания о неуверенности – повторять неуверенные мысли бесконечно, не делая ничего, чтобы обрести подтверждение или отрицание, – помогает вам признать, что вы можете жить с неуверенностью. Это похоже на тысячную по счету поездку в лифте. Вы перестаете бояться того, что становится банальностью.

Но принятие неуверенности не означает, что вы перестали участвовать в реальной жизни. Может быть, вам действительно необходимо что-нибудь поменять.

Давайте посмотрим, с чего вы можете начать изменения.

## **Приступаем к переменам**

### ***Ресурс, чтобы выполнить то, что вы не хотите делать***

Что такое самостоятельность? Давайте определим ее как способность делать то, что должно быть сделано. Это ваша способность ставить себе здоровые цели и следовать плану действий. Это ваша способность оставаться в курсе, сосредоточиваться на задаче и не отвлекаться. Это ваша способность видеть цель перед собой и делать то, что нужно делать, в том числе то, что вы не хотите делать. Способность делать то, чего вам не хочется, заключает в себе возможность преодолеть прокрастинацию, беспокойство, низкую терпимость к разочарованию, депрессию и беспокойство. Вы должны будете выполнять задачи, которые считаете неприятными. Чтобы получить что-то, нужно сначала поработать как следует.

Это не просто мотивационные речи для поднятия духа. Преодоление нетерпимости к разочарованиям – вашего желания избежать дискомфорта – является центральным компонентом всех упражнений в этой книге. Если вы волнуетесь, то существует множество вещей, которые вы стараетесь не делать или о которых стараетесь не думать.

Есть три шага для усиления вашей личной самостоятельности. Представьте, что у вас 9 килограммов лишнего веса, и ваша мечта – похудеть. Если честно, вам совсем не хочется тренироваться или сидеть на диете. Важнее всего сейчас – сделать выбор, согласиться на успешный неперфекционизм и принять *конструктивный дискомфорт*.

### ***Сила выбора***

Вы задаете себе три вопроса:

- Какова моя цель?
- Что я должен сделать, чтобы достичь ее?
- Действительно ли я готов на это?

Когда я спрашиваю вас: «Какова ваша цель?», меня интересует, каким вы хотите видеть *результат*. В этом примере вашей целью является потеря веса. Она не произойдет, если вы не заставите ее произойти. Спросите себя: «Что я должен сделать для этого?» Ответ: уменьшить количество еды и увеличить физическую нагрузку. Забудьте о надуманных бессмысленных диетах и механических устройствах, которые будут разрабатывать ваши мышцы за вас. Похудение означает необходимость снизить потребление калорий и повысить затраты калорий.

Это означает, что вы будете чувствовать *дискомфорт*. Это не конец света, однако вам придется ответить на вопрос: «Готовы ли вы сделать то, что нужно? Вы готовы чувствовать дискомфорт?»

Какова цена и в чем выгода способности делать то, что неудобно? Чего вы добьетесь, будучи готовы делать то, что не хотите? Насколько вы в состоянии столкнуться лицом к лицу с вещами, из-за которых беспокоитесь, если вы можете последовательно делать то, что вам не нравится? Делать то, чего вы не хотите, – значит осуществлять сознательный выбор.

Вы могли бы сказать: «Я должен быть готов», или: «У меня должна быть мотивация», или: «Я должен знать, что это сработает». Руководствуясь подобными фразами, вы никогда не сделаете того, что нужно. Каждый день вам придется выполнять то, к чему вы «не готовы», имея малую мотивацию и не зная результата. В конце концов, у вас, вероятно, есть работа, где вы не всегда готовы к встрече, где вы не чувствуете мотивации что-то делать и не знаете результата. Как же вам удается работать?

Вы сделали личный выбор.

Таблица 5.1. Ваш личный выбор

Какова моя цель	Потерять 4,5 килограмма
Что я должен сделать, чтобы достигнуть цели?	Увеличить количество упражнений и понизить количество съедаемых калорий
Готов ли я это сделать?	Я не уверен. Я люблю пирожные и не люблю упражнения
Вывод	Возможно, я не хочу терять вес

Попробуйте заполнить свою таблицу личного выбора. Спросите себя, действительно ли вы готовы пожертвовать чем-то, чтобы добиться своей цели. Готовы ли вы позвонить другу, который, возможно, будет не рад вашему звонку, или подойти к кому-то, или закончить работу, которую все время откладываете, или обратиться к врачу?

Таблица 5.2. Ваш личный выбор

Какова моя цель	
Что я должен сделать, чтобы достигнуть цели?	
Готов ли я это сделать?	
Вывод	

### *Успешное несовершенство*

Следующий шаг – добиться успеха в *несовершенстве*. Это похоже на противоречие, но за ближайший месяц вы не начнете выглядеть как красотка в купальнике на конкурсе красоты. Ваш успех в том, чтобы придерживаться плана действий, который не даст идеального результата, идти к прогрессу посредством неидеальных шагов. Каждый неидеальный шаг, который вы делаете, каждое упражнение, которое вы выполняете недостаточно хорошо, ведут вас в правильном направлении. Вы не должны становиться спортсменом-олимпийцем, чтобы похудеть немного.

Мы уже видели, как перфекционизм заставляет вас волноваться и искать идеальное решение. Перфекционизм может лежать и в основе вашей прокрастинации. Человек думает: «Какой смысл тренироваться сегодня – завтра я все еще не буду в форме». Так вот, вам нужно не совершенство, а прогресс. Вы должны добиваться успехов, будучи каждый день не идеальным. Если вы тренируетесь, смотрите в зеркало и не замечаете изменений, я считаю, что вы делаете успехи. Примите необходимость действовать прямо сейчас, а не ждать мгновенного результата когда-нибудь в будущем. Действия – упражнения и отказ от вон того шоколадного торта – являются правильным решением.

Спросите себя, что именно может стать шагом вперед к вашей цели. Хотите похудеть? Готовы ли вы ходить пешком больше 15 минут в день, отказаться от десерта, отложить в сторону 20 % вашей еды и перестать перекусывать по ночам? Каждый из этих шагов не идеален. Готовы ли вы делать неидеальные шаги, чтобы добиться цели?

### *Конструктивный дискомфорт*

Как мы видели, усиленное беспокойство является попыткой избежать тревоги или другой неприятной эмоции. То же самое верно по отношению к прокрастинации и избеганию дискомфорта. Чтобы сделать то, чего вы не хотите, придется изменить свое отношение к дискомфорту, сделав его вашей целью. Вы не добьетесь реальных успехов, если перенесете определенное количество неудобств. Давайте рассмотрим ваше отношение к дискомфорту. Что-то из этого кажется вам знакомым?

- Я терпеть не могу испытывать дискомфорт.
- Я должен подождать, пока не почувствую, что готов.
- Я не должен принуждать себя к дискомфорту.
- У меня просто закончится энергия.
- Этот дискомфорт останется со мной навечно.

Когда вы думаете о тренировках, вы говорите: «Это слишком неудобно». Вы думаете: «Я терпеть не могу дискомфорт» и «Я бы лучше занялся чем-то другим». Но представьте, что вы сознательно решили испытывать этот дискомфорт в течение многих дней, чтобы стать здоровее. Ваш изначальный «инстинкт» велит вам избегать неудобного и трудного, однако благодаря не слишком приятному (но здоровому) поведению вы узнаете, что вещи, которые вы считали неудобными на 95 % в течение двух часов, на самом деле причиняют 25-процентный дискомфорт в течение 15 минут. Чтобы преодолеть низкую терпимость к разочарованию и получить знания о том, как повысить устойчивость, требуется выйти из зоны комфорта.

Брайан постоянно волновался, когда оказывался в окружении людей, которых знал недостаточно хорошо. Он не решался подойти к женщине, когда боялся отказа. Он стал налегать на алкоголь, чтобы успокоиться, но это лишь сделало его настроение более нестабильным. Я велел Брайану определиться с первоочередными задачами: скажем, познакомиться с новой девушкой и решительно поговорить с бывшей подругой. Я предложил ему взять обязательство: делать каждый день что-то некомфортное, но полезное.

Теперь, когда на него накатывал приступ тревоги, стоило ему встретиться глазами с женщиной, он мог ухватиться за необходимость сделать что-нибудь неудобное. В конце недели он рассказал, что все, что он делал, было для него трудновато: он начинал разговоры с женщинами, приглашал их на свидания, защитил себя в разговоре с бывшей девушкой и пошел на вечеринку, не покурив перед этим травки. Брайан начал решать свои проблемы, развивая новую привычку – даже цель: чувствовать себя вне зоны комфорта.

### *Ваша история дискомфорта*

Хорошая идея – перечислять свои положительные качества. Но давайте перечислим все некомфортные вещи, что вам приходилось делать. Джоан была разведена и осталась с семилетней дочерью Дианой. Она волновалась из-за разрыва с Роджером, который никогда, какказалось, не знал, чего хочет, и не мог найти времени для Джоан. Она говорила: «Но он рассердится» или: «Если мы расстанемся, я останусь в одиночестве». Одиночество, как она думала, принесет ей дискомфорт – как раз то, что она чувствовала сейчас, будучи с Роджером. Значит, теперь ей было необходимо попробовать ходить на свидания с другими мужчинами, даже если это будет не так приятно.

Мы решили последовательно рассмотреть неудобства, которые ей пришлось перенести в жизни и которые в итоге дали ей что-то хорошее. Список включал в себя: подготовку к экзаменам в колледже, бег трусцой, похудение, рождение Дианы, споры с бывшим мужем ради защиты своих прав, развод, поиски работы и походы на интервью, привычку жить по средствам, работать с клиентами и отстаивать свою точку зрения. Наконец я спросил: «Как вы чувствовали себя после того, как сделали эти некомфортные вещи?» – «Я чувствовала гордость», – ответила

Джоан. Джоан умела применять конструктивный дискомфорт – путь к гордости и завершению начатого.

В список некомфортных вещей, которые вы сделали в прошлом и которые оказались для вас полезны, можно включить зубрежку перед экзаменом, физические упражнения, разрыв тяжелых отношений, физические нагрузки, решение трудных проблем, работу или отстаивание своего мнения. До некоторой степени ваши проблемы в настоящем и прошлом имеют нечто общее: вам приходится делать что-то, чего не хочется. Используя диаграмму ниже, выпишите все неприятное, что вам приходилось вынести для достижения ваших целей. Затем перечислите результаты: как вы себя чувствовали после того, как проделали все перечисленное, и чего вы достигли в итоге. Как у вас хватило сил на все это?

Таблица 5.3. История дискомфорта

<b>Дискомфорт, который мне приходилось переносить ради цели</b>	<b>Результат</b>

### **Ваш дневник дискомфорта**

Теперь составим список некомфортных действий, способных стать шагом по направлению к лучшей жизни, который вы бы могли сделать прямо сейчас.

Во-первых, посмотрите на дневник дискомфорта Полы ниже. Каждый день она перечисляла некоторые полезные действия, которые она (как она точно знала) не хотела выполнять. Затем отмечала, удалось ли ей сделать запланированное, когда именно и насколько эти действия оказались дискомфортны на самом деле. Наконец, Пола записывала, как чувствовала себя после выполнения этих действий.

Таблица 5.4

<b>Неудобные полезные действия</b>	<b>Степень дискомфорта во время выполнения (0–100)</b>	<b>Как я чувствовала себя после</b>
Занятия в фитнес-клубе	Понедельник, 7:00 (70%)	Вспотела, горда собой, чувствую, будто сделала нечто полезное
Не есть десерт во время еды	Понедельник, 8:30 (75%)	Расстроена, раздражена, больше контролирую себя
Не перекусывать сладостями между приемами пищи	Понедельник, 11:00 (80%)	Расстроена, голодна, немножко раздражена, продолжаю контролировать себя.
Идти домой с работы пешком	Понедельник, 17:15 (30%)	Скучаю, заинтересована, ограничена во времени. Чувствую себя лучше, потому что нечто сделала.

### **Дневник дискомфорта Полы**

Как вы видите, некоторые из действий Полы реально оказались неудобными – и совершив их, она чувствовала разочарование и раздражение. Но вместе с тем усилилось и ее чувство контроля над собственной жизнью. Она начала ощущать больше гордости. Когда Пола стала делать неприятное, но необходимое каждый день, она поняла, что процент дискомфорта уменьшился. Возросла и ее способность преодолевать себя в других областях – например, быть более настойчивой на работе и в личной жизни.

Конструктивный дискомфорт работает в двух направлениях. Мы начнем с того, что превратим дискомфорт в цель – специально поместим вас в зону дискомфорта, чтобы вы сделали то, чего не хотите делать. Затем умение преодолевать дискомфорт поможет вам добиться своего и в других областях жизни, в том числе и в борьбе с тревогой. Это и есть ключ к успеху. Намного более продуктивно сделать вещи, которые некомфортны, чем волноваться, что никогда их не сделаете.

Теперь начните свой дневник дискомфорта. Каждый день важно делать то, чего вам не хочется. Временное неудобство поможет вам достичь успеха. Составьте список дискомфортных, но полезных действий, отмечайте, когда вы их выполнили и насколько тяжело это было на самом деле, записывайте, как чувствовали себя после.

Таблица 5.5

<b>Неудобные полезные действия</b>	<b>Степень дискомфорта во время выполнения (0-100)</b>	<b>Как я чувствовал себя после</b>

Вы увидите, что дискомфорт не так уж плох, как вы думали. Принимая на себя обязательства делать то, что не хочется, но нужно, чтобы добиться цели, вы обнаружите, что здесь не о чем беспокоиться (см. табл. 5.6). На самом деле, беспокойство всегда касается будущего, того, что может случиться. Противостоя этому, чего обычно избегаете, вы поймете, что теперь ваши тревоги в прошлом. Вы покончили с ними. Поводов для тревоги стало на один меньше.

Вы можете достигнуть прогресса и добиться успеха, вооружившись успешным несовершенством и конструктивным дискомфортом. Со временем вы осознаете, что дискомфорт приводит к облегчению – и гордости. Он не так уж страшен, как вы думали.

Таблица 5.6. Начните изменения: способность делать то, чего вы не хотите делать

1. Право выбора
2. Используйте успешное несовершенство
3. Согласитесь на конструктивный дискомфорт
4. Напишите свою историю дискомфорта
5. Используйте дневник дискомфорта

## Подведение итогов

Принятие является противоположностью беспокойства, так как беспокойство – это борьба против того, что реально или действительно возможно. Вы можете практиковать принятие, становясь более внимательными, делая действительность проще, пребывая в настоящем, вместо того чтобы давать оценку, и освобождаясь от стремления управлять всем на свете.

Знание собственных ограничений помогает вам чувствовать себя спокойнее. Оставив фрустрирующее беспокойство и поиски ответов на вопросы, которые их не имеют, вы начинаете

возвращать себе управление собственной жизнью. Поскольку вы перестаете требовать ПРАВДЫ или ОТВЕТА, признавая лишь то, что то, что находится здесь и сейчас, вы обретаете точку опоры. Наконец, как мы увидели, только по-настоящему приняв существование чего-либо, вы можете начать это менять. Как правило, перемены подразумевают необходимость делать то, чего вы не хотите (а не то, что вам приятно). Прогресс – и решение проблем, которых вы избегали из-за тревоги, – включает в себя успешное несовершенство и конструктивный дискомфорт.

## **Глава 6. Шаг третий: бросьте вызов тревожным мыслям**

В этой главе мы рассмотрим некоторые простые и мощные техники, применяя которые вы сможете ограничить тревогу определенными местом и временем, освободив остаток дня. Мы попробуем сформулировать ваши заботы таким образом, чтобы мрачные прогнозы были проверены и впоследствии опровергнуты. Многие из них кажутся вам «правдоподобными» и «заслуживающими внимания» лишь потому, что вы говорите себе: «Это возможно». Однако вы должны иметь в виду, что изучение того, как выявить и опровергнуть негативные мысли, не обязательно означает использование «позитивного мышления». Я не заставлю вас просто думать «в положительном ключе». Скорее эти методы помогут вам взглянуть на вещи в перспективе, проанализировать с логической точки зрения актуальные данные или факты, а также сделать собственные выводы. Мы можем назвать это «реалистическим мышлением».

### **Отслеживайте свою тревогу**

Ведите дневник своего беспокойства – когда, где, сколько раз вы волновались и какой эффект это вызывало. Определяя ситуации, переживания или эмоции, которые предшествуют нашему беспокойству, мы можем начать планировать эти «проблемы». Например, если наше беспокойство вызвано мыслями о встрече с другом, мы можем спланировать некоторые стратегии, позволяющие справиться с этой проблемой. Допустим, ваше беспокойство вызвано тем, что ваш друг будет сердиться из-за того, что вы не звонили ему какое-то время. Решение может заключаться в том, чтобы просто сказать: «Боже, надеюсь, ты не злишься, что я не звонил». Вероятно, вам необходимо составить планы на выходные и быть более активным. Возможно, вам станет лучше, если вы осознаете, что у вас есть планы на выходные. Концентрация на тревоге вызовет лишь нервозность и подавленность.

Если ваше беспокойство вызвано тем, что вы не можете заснуть, вы можете использовать «гигиену сна»: ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, за час перед сном проветривайте комнату, поднимайтесь с постели, если вам трудно уснуть, идите в другую комнату и начинайте делать что-нибудь ужасно скучное.

Полезно проверить и то, как вы себя чувствуете после того, как поволнуетесь. Ваше беспокойство побуждает вас к действию или к ходящим по кругу бесконечным размышлениям? Представим, что тревога заставляет вас переедать. Поглощение пищи (временно) отвлекает вас от беспокойства. Последовательность такова:





Рис. 6.1. Причины, беспокойства и последствия

### **Записи о тревоге**

Вести записи о тревоге – это отличный способ выявить причины и обстоятельства беспокойства. Посмотрите на записи Бетси (табл. 6.1).

Бетси обнаружила, что больше всего она беспокоится, возвращаясь в свою пустую квартиру. Бетси поняла, что для нее это является «проблемой». Чувства, которые она перед этим испытывала, – пустота и грусть. Вот о чем она переживала: «Я останусь навечно одна» и «Я никогда никого не найду». Она чувствовала себя примерно на 70 % обеспокоенной и на 90 % – грустной. Потом съедала несколько пончиков и немного пирога. Для Бетси тревога выражалась в компульсивном переедании.

Таблица 6.1. Записи Бетси о тревоге

День/ время	Предшествую- щие события	Как я себя чувствова- ла перед тем, как начала нервничать	Что меня беспокоит	Насколько сильно я ощущаю беспокойство или грусть? (от 0 до 100 %)	Что я делаю дальше?	Ка
Поне- дельник 19:15	Шла домой с работы. Иду в пустую квар- тиру	Грусть, пустота, страх	Я одинока. Всегда одинока. У меня никогда не будет отношений	70 % — бес- покойство, 80% — грусть	Съела три пон- чика и кусок шоколадного торта	Пер- уст отв
Вторник 18:30	Иду домой с работы	Напряже- ние	Мне некого делать. Найду ли я когда- нибудь близкого человека?	Напряжение 50 %	Смотрела на парочку, кото- рая выглядела счастливой	Зав- чув уро
Суббота 21:45	Проснулась	Грусть	Что я буду делать? Никого нет. Неужели я всегда буду в оди- ночестве?	Грусть 80 %	Снова иду спать	Ни ст спа

Как только Бетси смогла определить причины и последствия своего беспокойства, мы разработали для нее программу самопомощи. Например, по дороге домой у нее появлялась мысль, что она всегда будет возвращаться в пустую квартиру. Мы рассматривали эту проблему с нескольких сторон. Во-первых, она могла подвергнуть сомнению это утверждение: даже если она сейчас одинока, это не значит, что она будет одинока вечно. На самом деле у нее множество друзей и пара романов в прошлом. Во-вторых, мы разработали социальный календарь: теперь Бетси заранее планировала, сколько времени потратит на друзей и сколько – на свидания и знакомства. Всякий раз, когда она думала о том, что останется в одиночестве, она могла заглянуть в этот календарь. В-третьих, мы работали над планированием, чтобы улучшить качество проведенного в одиночестве времени, придумывая для Бетси занятия: посмотреть взятые напрокат фильмы, почитать книгу, принять ванну с густой пеной и послушать хорошую музыку. Наконец, она взяла на себя обязательство, почувствовав желание обеяться, повременить с едой хотя бы один час. В течение этого времени она будет делать что угодно, кроме принятия пищи.

Часто тревога заставляет нас делать то, что ухудшает ситуацию. Это может быть перееданием, чрезмерной выпивкой, звонками бывшим парням/девушкам, которых лучше оставить в прошлом, поисками информации обо всех возможных заболеваниях, сидением у окна и разглядыванием прохожих, чья жизнь, как вам кажется, идеальна. Что вы делаете, когда тревожитесь? Это добавляет вам проблем?

Используйте форму для записи тревоги (табл. 6.2), чтобы отслеживать ваше беспокойство в течение недели. В конце недели задайте себе следующие вопросы:

- В какое время и где вы скорее всего будете волноваться?
- Существуют ли определенные события, которые вызывают беспокойство?
- Что вы чувствуете до того, как начинаете волноваться?
- Можете ли вы предсказать, что вас расстроит?
- Что вы делаете сразу после того, как ощутили тревогу?

- Как вы себя чувствуете после этого?

Таблица 6.2. Записи тревоги: следите за своим беспокойством

День/ время	Предше- ствующие события	Как я себя чувствовал перед тем, как начал нервни- чать	Мое беспо- койство	Насколь- ко сильно я ощущаю беспокой- ство или грусть? (по шкале от 0 до 100 %)	Что я де- лаю даль- ше?	Как я чув- ствую себя после этого?

Вы можете обнаружить, что больше беспокоитесь ночью, если вы одиноки, или перед тем, как отправиться на работу, или по выходным, если чувствуете, что вам нечем заняться. Эти моменты могут указывать на нечто важное в вашей жизни. Типичные поводы для беспокойства включают в себя одиночество, отказ, оскорблении, финансовые потери, унижение, заболевание, причинение вам вреда, недоделанные дела, ощущение перегруженности и другие проблемы. Мы рассмотрим, как вы сможете справиться с конкретными сложностями, опишем, как работать с негативными мыслями и как изменить то, что составляет вашу базовую проблему.

Ощущив тревогу, вы можете сделать что-то, что только добавит трудностей. Некоторые люди, опасаясь, что их отвергнут, выпивают несколько порций, чтобы заглушить эмоции. Если вы это сделаете, то у вас появятся уже два повода для беспокойства: страх отказа и злоупотребление алкоголем. Ощущив волнение, вы можете переест, чтобы отвлечься от неприятных мыслей или чувств, но вместо этого начнете переживать, что наберете вес.

Перечислите разрушительные вещи, на которые вас толкает беспокойство (например, переедать, пить, совершать глупые телефонные звонки, тратить денег больше запланированного, часами торчать перед телевизором или в Сети).

Разрушительное поведение, продиктованное беспокойством:

---



---



---



---

Почему важно идентифицировать это поведение? Потому что оно не помогает вам, а снижает качество вашей жизни. Лишь определив это разрушительное поведение, вы можете сосредоточиться на том, как его устраниТЬ. Например, сравните мимолетное облегчение, которого вы добьетесь, и цену, которую вам придется за это заплатить (допустим, при переедании). Попытайтесь не переедать как минимум час. В течение этого времени выполняйте задания из нашей книги, сосредоточившись на своих эмоциях. Ваше разрушительное поведение будет мешать вам в этом, поэтому придется сделать выбор – помогать себе или разрушать себя.

### **Выделите особое «время для беспокойства»**

Вам может показаться, что тревога вышла из-под контроля и занимает каждую секунду дня. Чтобы оспорить это, мы «назначим» определенное время и место для беспокойства. Это может показаться вам глупым. Вероятно, вы подумаете, что, планируя беспокойство заранее, вы только увеличите его. Тем не менее «время для беспокойства» позволяет отвлечься от тревог в течение

остального дня, составить список того, что вас волнует, отметить, что количество ваших тревог ограничено, что они повторяются, и снова ощутить контроль над собственной жизнью.

Попытайтесь использовать технику «время для беспокойства» каждый день в течение двух недель. Выделите определенное время и место – скажем, 30 минут вечером. Сядьте за стол и опишите, что вас беспокоит. Не бросайте беспокойствам вызов, не успокаивайте себя, просто поволнуйтесь. В течение остальной части дня или ночи, ощущив тревогу, отмечайте это на карточке, но не сосредотачивайтесь на тревоге до назначенного времени.

Например, вы тревожитесь о том, что не сможете оплатить счета. Запишите это и отложите мысль о счетах до 19:30 сегодняшнего дня. Когда наступит отведенное время, рассмотрите все негативные мысли, которые могут возникнуть у вас в связи с этим: «Я не смогу оплатить проценты по кредитке», «Что будет, если я потеряю работу?» или: «Что, если мои акции еще больше упадут на рынке?»

После того как вы ограничите беспокойство определенным временем, вы обнаружите, что это дает вам больше контроля над тревогой. Вы начинаете понимать, что можете отложить беспокойство на некоторый срок и что ваши тревоги повторяются, почти всегда представляя собой одни и те же мысли. Это не десять миллионов забот – это десять забот. Многим людям в течение «времени для беспокойства» становится скучно: они отмечают, что им не хватает поводов для тревоги. Это очень распространенный опыт: в конце концов обнаруживаешь, что уделять 30 минут исключительно беспокойству слишком трудно, ведь приходится думать об одном и том же.

## **Десять способов победить тревогу**

Теперь, когда мы дифференцировали ваше беспокойство, определили, когда оно начинается и чем грозит, мы можем начать использовать кое-какие мощные методы когнитивной терапии, чтобы победить тревожные мысли: обрести над ними власть и найти в них смысл.

### **1. Выявите уловки, к которым прибегаете во время размышлений о том, что вас беспокоит.**

Когда мы волнуемся, угнетены или сердиты, мы склонны к искажению мыслительного процесса. Когнитивные терапевты выявили «оловки разума», которые могут заставить вас смотреть на вещи под худшим углом. Чтобы определить, как это происходит у вас, просмотрите список типичных когнитивных искажений в табл. 6.3.

Таблица 6.3. Типичные когнитивные искажения

#### **КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ И ПРИМЕРЫ**

1. Чтение мыслей: вы предполагаете, что знаете, о чем думают люди, не имея никаких доказательств. «Он думает, что я неудачник».

2. Предсказание судьбы: вы предсказываете будущее – все ухудшится или впереди ждет опасность. «Я не сдам экзамен», «Я не получу работу».

3. Катастрофа. Вы верите, что то, что произошло или произойдет, будет настолько ужасно, что вы не сможете этого вынести. «Было бы ужасно, если бы я потерпел неудачу»

4. Навешивание ярлыков. Вы приписываете глобальные негативные черты себе и другим. «Меня тут не ждут». «Он отвратительный человек».

5. Обесценивание положительных моментов: вы утверждаете, что все хорошее, чего вы или другие достигли, тривиально. «То, что она мила со мной, не считается, ведь так ведут себя все женщины». «Достичь этих успехов было легко – поэтому они не имеют значения».

6. Отрицательный фильтр: вы почти всегда фокусируетесь исключительно на негативном и редко замечаете положительные моменты. «Посмотрите на всех тех людей, которые меня не любят».

7. Перегенерализация: вы составляете глобальную картину негативных событий на основе одного инцидента. «Это вечно происходит со мной. Кажется, я обречен на провалы».

8. Дихотомическое мышление: вы рассматриваете события или людей по принципу «все или ничего». «Меня отвергают все». «Это была пустая трата времени».

9. Обязанности: вы интерпретируете события с точки зрения того, как должно быть, а не сосредоточиваясь на том, что есть. «Я должен преуспеть, если я этого не сделаю, я неудачник».

10. Персонализация: вы чересчур вините себя за все плохое, что происходит, не замечая, что эти события могут быть обусловлены и другими факторами. «Мой брак распался, потому что я неудачник».

11. Обвинение: вы фокусируетесь на другом человеке как на источнике своих негативных чувств и отказываетесь брать на себя ответственность за перемены. «Она виновата в том, что я чувствую сейчас». «Мои родители виноваты во всех моих проблемах».

12. Нечестные сравнения: вы интерпретируете события с точки зрения нереалистичных стандартов – например, концентрируетесь в первую очередь на других, которые делают что-то лучше вас, и считаете себя ниже по сравнению с ними. «Она более успешна, чем я» или «Другие сдали экзамен лучше меня».

13. Бесплодные сожаления: вы фокусируетесь на том, что могли бы сделать лучше в прошлом, а не на том, что вы можете сделать лучше сейчас. «Я мог бы получить лучшую работу, если бы попытался» или «Я не должен был это говорить».

14. «Что, если?»: вы продолжаете спрашивать себя о том, «что будет, если» нечто случится, и не удовлетворяется ни одним из ответов. «Да, но что, если я буду беспокоиться? Что, если я не смогу перевести дыхание?»

15. Эмоциональные рассуждения: вы позволяете своим чувствам руководить вашей интерпретацией реальности. «Я чувствую себя подавленным, значит, мой брак не складывается».

16. Невозможность опровержения: вы отвергаете любые аргументы, которые могут противоречить вашим негативным мыслям. Например, когда у вас появляется мысль «меня никто не любит», вы отвергаете любые доказательства того, что есть люди, которым вы нравитесь. Следовательно, ваша мысль не может быть опровергнута.

17. Фокус суждения: вы рассматриваете себя, других и события с точки зрения оценок хороших или плохих качеств, а не просто описываете, принимаете или понимаете. Вы постоянно измеряете себя и других в соответствии с произвольными стандартами, обнаруживая, что ни вы, ни другие им не соответствует. Вы сосредоточены на оценочных суждениях о других и о себе. «Я не очень хорошо учился в колледже». «Если я займусь теннисом, я не буду успешен». «Посмотрите, насколько она успешна. А я ничего не добился».

Рассмотрим следующие типичные проблемы и попробуем классифицировать когнитивные – или мыслительные – искажения:

- Интересно, считает ли он меня неудачником? [Чтение мыслей]
- Я думаю, что у нее плохое настроение, потому что я сказал что-то глупое. [Персонализация]
- Было бы ужасно, если бы я не сдал экзамен. [Катастрофа]
- То, что я хорошо сдал эти экзамены в прошлом, не означает, что я знаю этот материал сейчас. [Обесценивание всех положительных моментов]
- Я не думаю, что знаю что-нибудь вообще. [Мышление «Все или ничего»]

Посмотрите на таблицу выше и подумайте, сможете ли вы классифицировать следующие заботы:

1. В итоге все закончится полным провалом.
2. Я никогда ничего не сделаю правильно.
3. Я никогда не буду успешен так же, как президент компании.
4. Она не звонила, это может означать, что я ей больше не интересен.

Я бы рассортировал их следующим образом:

1. Предсказание будущего, мышление «все или ничего», навешивание ярлыков.
2. Предсказание будущего, мышление «все или ничего», перегенерализация.
3. Предсказание будущего, нечестные сравнения.
4. Чтение мыслей, персонализация.

Если вы встревоженно повторяете: «Я никогда не встречу кого-нибудь», вы используете предсказание будущего. Если вы беспокоитесь о том, что ваш начальник разочаруется в вас, вы заняты чтением мыслей и персонализацией. Если вы волнуетесь о том, что самолет разобьется, но говорите: «Я просто нервничаю, мне кажется, что это опасно», – вы используете эмоциональные рассуждения. Имейте в виду, что термин «когнитивные искажения» не обязательно означает, что вы непременно ошибаетесь, беспокоясь о чем-то. Ваш начальник может рассердиться на вас, ваши отношения действительно могут испортиться.

Можно ли составить шаблон свойственных вам когнитивных искажений? Если да, у вас появится возможность сузить свою стратегию и бросить вызов именно этим негативным образцам мышления, используя специальные методы, которые я опишу ниже. Они могут включать в себя поверку ваших прогнозов реальностью, рассмотрение доказательств за и против ваших тревожных мыслей, советы, которые вы могли бы дать другу с такими же проблемами, или взгляд на события в перспективе. Главное – признать, что вы можете использовать одни и те же искажения мышления снова и снова. Например, если вы предсказываете катастрофы, то стоит попробовать взглянуть на вещи в перспективе и оценить, насколько часто ваши предсказания не сбываются. Если вы, беспокоясь, читаете мысли («Он думает, что я неудачник»), тогда оспорить эти выводы можно, взвешивая доказательства за и против вашей телепатии. Наконец, можно спросить человека, что он думает о том, что вы сказали или сделали.

## **2. Определите, каковы шансы, что то, о чем вы беспокоитесь, случится.**

Бетси размышляет о многом: о том, что она никогда никого не найдет, никогда не будет счастлива, всегда будет переедать. Давайте проанализируем мысль: «Я никогда никого не найду». Бетси чувствует себя особенно подавленной, когда пишет об этом в дневнике, и утверждает, что верит в это на 90 %. Она испытывает ощущение безнадежности. Что, если мы разделим понятие «найти кого-то» на более мелкие составляющие? Давайте посмотрим на предсказания выше и попросим ее предсказать вероятность того, что любая из этих вещей случится. Вот ответы Бетси:

Кто-то улыбнется мне на этой неделе (90 %).

Я познакомлюсь с кем-то на этой неделе (75 %).

На этой неделе я зарегистрируюсь на сайте знакомств (80 %).

На этой неделе я отвечу на некоторые объявления для одиноких (30 %).

Рассмотрев эти шаги к тому, чтобы встретить свою любовь, мы выяснили, что множество из них вполне вероятны и выполнимы в течение семи ближайших дней.

Другой пример. Допустим, вы беспокоитесь, что у вас могут закончиться деньги. Сьюзан продолжала тревожиться о своих финансах, хотя имела работу и небольшие накопления. Вероятность своего полного банкротства она оценила в 85 %. Однако когда мы разбили перспективу на более мелкие этапы, то получили следующие прогнозы:

- Я буду продолжать зарабатывать и в будущем (90 %).
- Я начну вести бюджет (65 %).
- Я попытаюсь сэкономить немного за месяц (50 %).

В результате беспокойство Сьюзан об испаряющихся деньгах упало с 85 до 20 % согласно ее собственным оценкам беспокойства.

## **3. Определить наихудший результат, наиболее вероятный результат и лучший результат.**

Вы почти всегда думаете о негативных последствиях – а иногда даже о самом худшем исходе. Однако следует поразмыслить и о других возможных результатах. Вы думаете, что провалите экзамен («худший результат»), но ведь есть шанс сдать экзамен очень хорошо, еле вытянуть или справиться просто неплохо. Сидя дома и чувствуя себя подавленной, Бетси думала о худшем исходе из возможных: «Я никогда не встречу свою любовь». Но она могла представить и другие возможные результаты, в том числе: «Я встречу кого-то абсолютно замечательного, и мы поженимся» («лучший результат») и «После знакомства с некоторыми парнями я уже не буду так сходить с ума по перспективе выйти замуж» («наиболее вероятный результат»).

Когда Сьюзан беспокоилась о грядущей бедности («худший результат»), она застревала на этом вопросе. Мы рассмотрели лучший результат («разбогатеть путем спекуляции в акциях») и наиболее вероятный результат («приходится жить по средствам, но постепенно делать накопления»). Это помогло уменьшить ее беспокойство по поводу настоящей катастрофы вроде «оказаться на улице без гроша».

#### **4. Расскажите себе историю о лучших результатах.**

Когда вы размышляете о самом плохом варианте, вы придумываете истории о том, как ужасно все закончится, воображая сюжеты из этого страшного будущего в деталях. Такие «повествования» на самом деле увеличивают возможность отрицательного результата. Это происходит потому, что истории легче запомнить, они кажутся реальными и делают более «доступными» для восприятия негативные прогнозы. Нам проще представить себя в качестве «персонажа истории», чем запомнить конкретные факты. Если мы стремимся к лучшему результату, у нас должна быть история, которая имеет положительный смысл.

Мы с Бетси придумали отличную историю о встрече с парнем. Вот она: «Ну, первое, что я делаю, – решаю быть более общительной. Я хожу в фитнес-клуб, где могу сбросить пару кило, я становлюсь более общительной. Записываюсь на курсы и смотрю, есть ли там симпатичные парни. Затем я регистрируюсь на сайте знакомств, начинаю писать сообщения, знакомлюсь там с парнем, мы идем с ним пить кофе и обнаруживаем, что у нас много общего. Мы начинаем встречаться. Ходим в кино, рестораны, гуляем по городу. И влюбляемся».

История Сьюзан о лучшем варианте развития ее финансовой ситуации была такой: «Я начинаю вести бюджет, отслеживая лишние расходы – рестораны, такси, вещи, которые мне в действительности не нужны. Я начинаю откладывать небольшое количество денег на счет каждый месяц. Я наблюдаю, как постепенно растут мои сбережения, и всегда дважды думаю, прежде чем сделать крупную покупку. По мере того как мои сбережения увеличиваются, я начинаю чувствовать себя уверенно в финансовом плане».

Другой способ сделать вашу позитивную историю более реальной – больше узнать о людях, которые действительно достигли желанных для вас целей. Например, если Сьюзан хочет стать более финансово защищенной, она может подумать о людях, которые зарабатывают столько же, сколько она, и при этом уже создали себе «подушку безопасности». Те, кто хочет бросить пить, часто вдохновляются историями, которые слышат на встречах Общества анонимных алкоголиков, о том, как запойные пьяницы стали трезвенниками и перестали употреблять алкоголь навсегда. Эти ролевые модели бесценны, так как дают вам представление о том, насколько сильно вы можете измениться, и о том, что изменение реально.

#### **5. Составьте список доказательств того, что происходит что-то действительно плохое.**

Тревога о том, что она никогда никого себе не найдет, была для Бетси сильным эмоциональным переживанием. Но, как и любая мысль, которая у нас возникает, эта нуждается в доказательствах, подтверждающих ее. Какие доказательства использовала Бетси, чтобы убедиться в непривлекательном будущем? Бетси сказала, что главное доказательство того, что она никогда никого не встретит, в том, что прямо сейчас она одинока, была одинока и раньше, в Нью-Йорке нет хороших парней, их давно разобрали, и все друзья Бетси также одиноки.

Есть ли здесь логика? Тот факт, что кто-то сейчас одинок, не может быть доказательством того, что он останется одиноким вечно, поскольку все женатые люди когда-то были неженаты и жили одни. Оиночество может быть лишь временным положением дел. «В Нью-Йорке нет хороших парней»? В городе, где проживает около восьми миллионов человек? Вряд ли Бетси была знакома более чем с двумя сотнями из них. Разве логично стричь под одну гребенку миллионы людей, которых она никогда не встречала? Наконец, то, что ее друзья одиноки, никак не свидетельствует о том, что у Бетси никогда не будет идеальных отношений. Если бы ее друзья поголовно состояли в браке, означало бы это, что и она вскоре выйдет замуж?

Мы решили рассмотреть аргументы в пользу противоположного развития событий. У Бетси было несколько романов в прошлом, мужчины считают ее привлекательной, большинство людей в конечном итоге женятся, она готова делать что-то, чтобы встретить парня, и у нее есть что предложить.

Я подумал, что мы можем потратить немного времени на это «что-то предложить». Я спросил у Бетси о том, какими качествами должен обладать ее идеальный партнер. Она ответила: «Я хочу найти кого-то честного, кто не будет играть со мной. Он должен быть достаточно умным человеком, с которым можно иметь дело, с которым я смогу поговорить, и он будет хорошим слушателем. Симпатичным, но не обязательно классически красивым». Потом я спросил, что друзьям Бетси нравится в ней самой. Выяснилось, что они считают ее хорошим другом, который заботится о них, не осуждает и умеет веселиться. Я попросил Бетси подумать о том, что все, чего она ищет в мужчине, присутствует в ней самой. Она искала кого-то вроде себя. Бетси улыбнулась: «Ну, я не хочу хвастаться», и я ответил: «Это лучше, чем беспокоиться, не так ли?»

## **6. Проверьте свои прогнозы.**

Давайте посмотрим, действительно ли будущее настолько плохо, как вы думаете. Возьмем для примера некоторые из ваших тревог:

- Я не подготовлюсь к тесту.
- Я завалю тест.
- Билл не позвонит.
- Я не смогу больше уснуть.
- Я не смогу оплатить свои счета.
- Кэрол будет злиться на меня.
- Я буду в депрессии все выходные.

Это отличные прогнозы. Запишите их в свою историю беспокойства, возвращайтесь к ним каждые семь дней и изучайте результат. Например, Дженнинг, которая испытывала опасения, перечисленные выше, заглядывала в свою запись в течение следующих двух недель. Вот результат:

- У меня появилась мотивация, и я подготовилась к тесту.
- Я отлично написала тест – не на пятерку, но достаточно неплохо.
- Билл позвонил, но через пару дней после того, как я перестала ждать. Может быть, он все равно мне не подходит.
- Я спала мало, но на следующий день я устала и улеглась пораньше.
- Я так и не смогла полностью внести платеж по кредиту.
- Кэрол не сердились на меня. У нее просто были проблемы на работе. Я слишком серьезно отнеслась к ее плохому настроению.
- Я была подавлена в субботу утром, но потом пошла в фитнес-клуб, а позже мы с Кэрол отправились гулять в парк.

Теперь давайте посмотрим, как еще один человек проверял свои предсказания.

Таблица 6.4. Проверка ваших прогнозов

Дата/Время	Прогноз	Реальный результат (время)	Как я чувствую себя после этого
18 января 16:30	Я никогда не допишу этот отчет	Я написал три страницы (20:00)	Облегчение, расслабление
19 января, 11:00	Я опоздаю на встречу	Я опоздал на 10 минут, но и они тоже опоздали	Облегчение

Два предсказания, вызывавших особенное беспокойство у моего пациента, заключались в том, что он никогда не закончит написание отчета и опаздывает на встречу. В результате этот человек написал несколько страниц и опоздал на десять минут, причем партнеры тоже опоздали. В обоих случаях он почувствовал облегчение.

Вы можете проверить свои прогнозы с помощью этой таблицы: записать предсказания и то, что произошло в итоге на самом деле. Как вы себя чувствовали после этого?

Если вы похожи на многих невротиков, то, вероятно, за много лет сделали тысячи негативных прогнозов. 85 % из них не сбылись. Более того, невротики постоянно недооценивают свою способность справляться с негативными последствиями: как правило, им удается сносно разобраться с отрицательными результатами – даже теми, которые они не предвидели.

Вернемся к Сьюзан и ее тревоге о том, что деньги закончатся. Мы с ней изучили ее предыдущую историю беспокойства и поняли, что ранее Сьюзан беспокоилась об экзаменах и докладах в колледже, о несчастных случаях, об авиаперелетах, о получении работы и о выполнении своих должностных обязанностей. Фактически ни одно из ее отрицательных предсказаний не сбылось. Несмотря на это, она продолжала и дальше каждый день беспокоиться о проблемах, которые так и не стали реальностью.

Если почти все ваши прошлые тревоги оказались ложными, возможно, эта – всего лишь еще одна из них.

## **7. Взгляните на предсказания с точки зрения перспективы.**

Многие наши тревоги вообще не соответствуют действительности. Мы часто беспокоимся о том, что вот-вот грянет катастрофа, или что-то, нечасто случавшееся, произойдет с нами почти наверняка, или наша жизнь вдруг покатится под откос, или мы внезапно попадем в ловушку. Давайте посмотрим на эти страхи с точки зрения реалистической перспективы.

### *Превратите катастрофу в обходной путь.*

Представьте себе следующее. Я прошу вас пройти 6 метров по доскам шириной в 30 сантиметров, лежащим в полуметре над землей. Я дам вам 1000 долларов, если вы сделаете это. Вы говорите: «Легко. Принимаю ставку». Но что, если я скажу вам, что передумал? Теперь доски будут на высоте 30 метров от земли! Вы отказываетесь. Одна ошибка – и вы разобьетесь насмерть.

То же самое происходит с тревогами, когда невротик пытается выстроить последовательность событий. Бетси думает: «Я никогда не встречу кого-нибудь, а значит, я никогда не выйду замуж и не смогу быть счастлива. Если я не выйду замуж, то останусь одинокой и буду страдать до самой смерти». Она беспокоится о множестве плохих вещей, каждая из которых хуже предыдущей. Другой пример: «Я потерял 20 % своих денег на фондовом рынке. Я продолжу терять деньги. У меня ничего не получится. Я останусь на улице». Негативная цепочка событий дает неплохое представление о том, почему то, о чем вы беспокоитесь в данный момент, настолько ужасно.

Но дело в том, что ничего из этой цепочки еще не произошло. Фактически единственное, что случилось с Бет-си, – одиночество сегодняшним вечером. Бетси рассматривает это событие как катастрофу, но на самом деле это просто легкое неудобство. Ни одна из «ужасных» и «окончательных» вещей, которые она предсказывает, на самом деле еще не произошла – и, вероятно, не произойдет.

### *Используйте реальные возможности.*

Хороший способ борьбы с беспокойством – спросить себя, какова вероятность каждого следующего события. Скажем, человек, учитывая, что он потерял 20 % сбережений на фондовом рынке, присваивает событиям следующие значения вероятности:

- Я буду продолжать терять деньги. Вероятность = 50 %

- У меня ничего не получится. Вероятность = 0,1 %
- Я останусь на улице. Вероятность = 0,01%

Если мы умножим 50 на 0,1 и на 0,01, мы получим 0,005 – или пять тысячных. Перспектива оставаться на улице зависит от того, воплотится ли в жизнь последовательность вероятностей, а возможность этого крайне мала. Однако мы не пытаемся подумать рационально, когда волнуемся. Ведь «это возможно, поэтому вероятно».

### *Сойдите со скользкой дорожки.*

Многие из нас беспокоятся о том, что произойдет, если нынешняя ситуация «выйдет из-под контроля». Инвестор обеспокоен тем, что его 20-процентная потеря может увеличиться. Ипохондрик тревожится, что пятнышко на носу (которое оказалось безобидным) – признак рака, оно разрастется до полноценной меланомы, пойдут метастазы, и через год он умрет. Человек думает: «Я должен захватить эту проблему на раннем этапе». Он всегда искал признаки рака или других смертельных болезней. Оказывается, его старшая сестра умерла от рака в возрасте 22 лет, и это заставило его постоянно концентрироваться на онкологических проблемах. Но действительно ли перед нами серьезная проблема? Или просто мелочь, вокруг которой мы поднимаем шум?

### *Не попадайтесь в ловушки.*

Некоторые боятся, что внезапная катастрофа застанет их врасплох. Я называю это феноменом «ловушки». Вы спокойно идете по жизни и думаете, что все в порядке, а затем теряете бдительность, попадаете в ловушку, катитесь прямо в адскую пропасть. Некоторые безумно ревнивые люди чувствуют себя именно так. Им приходится постоянно искать подтверждения любви и верности, проверять каждое действие человека, с которым они связаны, пытаться стать единственным человеком, представляющим интерес для партнера. Конечно, это лишь отталкивает второго участника отношений, что заставляет ревнивца ревновать еще сильнее и требовать еще больше заверений. Ревнивый человек боится попасть в ловушку и обнаружить, что его доверие предали.

В реальной жизни ловушки встречаются, но даже после падения в них можно оправиться. Одну женщину, очень ревнивую, требовательную и постоянно нуждающуюся в подтверждении чувств партнера, предал муж. Частично это было связано именно с ее требовательностью и враждебностью, но еще более вероятно, – с тем, что он точно так же обошелся с предыдущими тремя женами. После того, как боль и гнев от предательства утихли, женщина поняла, что провела весь свой брак в страхе перед неизбежным – изменой, а теперь наконец свободна и может начать встречаться с кем-то, более заслуживающим доверия. «Падение в пропасть», которого она боялась, оказалось «свободным полетом», всего лишь более сложным периодом в жизни, в результате которого открылись лучшие альтернативы.

### **8. Подумайте о том, как вы могли бы справиться с наихудшим возможным исходом.**

Невротики недооценивают свою способностьправляться с непредвиденными или ожидаемыми негативными последствиями. Конечно, некоторые из этих прогнозируемых результатов – «Самолет разбьется» – не оставляют много места для преодоления. Однако другие тревоги позволяют рассмотреть способы, которые помогли бы нам пережить худшее. Например, давайте представим, что кто-то из нас на самом деле никогда не женится/не выйдет замуж. Что же делать? Поскольку это действительно происходит с миллионами людей, – более того, миллионы людей во всем мире выбирают этот вариант по доброй воле, – понаблюдать, как

другие с этим справляются, не так уж трудно. Не стоит рассматривать одиночество как катастрофу. У него есть недостатки, но есть и преимущества.

Еще одна навязчивая тревожная мысль – «Я буду признан банкротом». Представьте, что это произошло. Опять же, миллионы людей переживают банкротство – и часто оно является началом новой жизни, освобождающим людей от бремени долгов, позволяющим им сохранить за собой все будущие доходы, а в некоторых штатах – еще и определенную личную собственность, включая жилье. Многие из «катастроф», о которых вы боитесь думать, стали реальностью для множества людей, которые борются с ними и выходят победителями.

### **9. Сформулируйте себе совет, который бы вы дали другу, беспокоящемуся из-за той же проблемы, что и вы.**

Мы, как правило, гораздо более рациональны и уравновешены с друзьями или незнакомцами, чем с самими собой. Тем, кто придерживается высоких личных стандартов и требует от себя совершенства во всем, полезно задать себе вопрос: «Если бы у моего друга была эта проблема, что бы я посоветовал?»

Бетси была очень строга по отношению к себе, думая, что никогда не найдет пару, потому что не является самой красивой и популярной в округе. Я подумал: «Может быть, ей нужно сходить в мэрию Нью-Йорка, чтобы увидеть людей, которые подали документы на получение лицензии на брак?» Это было бы отрезвляющим опытом. Те, кто женятся, не обязательно богаты, невероятно красивы и уж точно не всегда популярны.

Я попросил Бетси представить, что ее подруга Нэнси переживает такой же период и думает: «Я никогда не найду пару и всегда буду одна». Я предложил ей подумать о том, что Нэнси имеет точно такой же опыт и обладает качествами, которые есть у Бетси. Затем я попросил Бетси дать совет Нэнси.

Бетси (для Нэнси): «У тебя уже было несколько романов. На самом деле со временем ты становишься даже более желанной – ты более стильная, более интересная, у тебя есть что предложить. Сейчас ты чувствуешь себя подавленной, но твои друзья и мужчины, которые тебе встречаются, считают тебя очень привлекательной. Тебе просто нужно пойти туда, где люди могут тебя увидеть».

Затем я спросил Бетси, почему она была более разумна с Нэнси, чем с самой собой. Оказалось: Бетси полагала, что ей нужно волноваться, чтобы мотивировать себя. Но дело в том, что волнение на самом деле заставляло ее избегать людей и вести себя стесненно при встречах с мужчинами. Домашним заданием Бетси было представить себе друга, которого преследуют такие же негативные мысли, какие были у нее. Это помогло ей успокоиться.

### **10. Объясните себе, почему это не проблема.**

Наши типичные беспокойства часто сосредоточены на довольно тривиальных проблемах, которые многие и проблемами-то не считают. Например, когда вы говорите другим людям, что кто-то вас раздражает, вы не ходите на свидания, ваш избранник не звонил, вы не готовы к экзамену, можете не выполнить какую-либо работу или беспокоитесь о своем здоровье (хотя врач заверяет, что вы в порядке), то часто слышите в ответ: «О чём тут вообще волноваться?»

Довольно мощный метод, который я использовал в борьбе с тревогами, – попросить пациента: «Обоснуйте, почему то, что вас волнует, НЕ является проблемой». Эта техника отрицания проблемы может помочь вам оспорить свою уверенность в том, что нечто является страшной проблемой просто потому, что вы много об этом думаете.

Давайте снова посмотрим на Бетси, переживающую из-за отсутствия отношений и возможного одиночества в будущем. Я попросил ее подумать о том, почему «это не проблема». Бетси ответила, что она совсем одна, но я отметил, что у нее есть друзья, коллеги и семья. Потом я поинтересовался: «Есть ли какие-то вещи, которые вы можете сделать, даже если у вас нет мужа?» Она могла пойти на работу, увидеться с друзьями, путешествовать, ходить в театр, танцевать, встречаться с разными парнями. Поэтому я попросил Бетси выполнить следующее

упражнение: «Я хочу, чтобы вы закончили это предложение: “У меня сейчас нет мужа, и это не проблема, потому что...” Продолжите несколько раз». Бетси продолжила: «Потому что... я все еще могу делать все, что хочу. Потому что у меня хорошая работа, и мне не нужен кто-то, кто бы меня поддерживал, я могу встречаться с другими парнями, мне не приходится мириться с чужими проблемами, я могу общаться со своими друзьями когда хочу, я могу читать, и мне никто не будет мешать. Кроме того, я могу выйти замуж в будущем».

### **Подведем итоги**

Отслеживание беспокойства, изучение дисфункционального поведения, которое следует за ним, и использование «времени для беспокойства» может помочь вам взять тревогу под контроль. Десять методов, описанных в этой главе, помогут вам победить волнение. Используйте следующую таблицу, чтобы выявить собственные тревоги и бросить им вызов.

Таблица 6.5. Десять способов победить ваше беспокойство

<b>Что вас беспокоит</b>	
<b>Вопросы, которые следует задать себе</b>	<b>Что делать</b>
1. Какие когнитивные искажения вы используете?	Составить список когнитивных искажений (Чтение мыслей, предсказание будущего и т. д.)
2. Насколько вероятно (0–100 %), тревожащее вас событие произойдет на самом деле?	Указать вероятность: 0, 10, 50, 70, 100 %? Объяснить, почему именно такая вероятность
3. Какой результат является наихудшим? Какой результат наиболее реалистичен? Какой — лучший?	Опишите возможные результаты. Худший: Наиболее желательный: Лучший: Почему лучший результат является лучшим?
4. Расскажите историю о лучшем возможном исходе ситуации	Ваша история с позитивным результатом (на отдельном листочке бумаги напишите небольшую историю, где все складывается удачно для вас). Какие шаги вам необходимо предпринять, чтобы превратить историю в реальность?
5. Каковы шансы (за и против), что ваши тревожные мысли станут явью?	Если вам нужно разделить 100 очков между доказательствами «за» и «против», как бы вы разделили эти баллы? (Например, 50:50? 60:40?) Доказательства за: Доказательства против: Баллы: Доказательства за = Доказательства против =

Что вас беспокоит	
Вопросы, которые следует задать себе	Что делать
6. Сколько раз вы ошибались, когда беспокоились в прошлом? Приведите примеры. Есть ли у вашей тревоги шаблон?	
7. Взгляните на предсказания в перспективе	Превратите катастрофу в обходной путь. (Является ли событие неудобством или концом света для вас?)
	Сойдите со скользкой дорожки. (Вы предсказываете последовательность цепных реакций, которые нежелательны?) Не попадайтесь в ловушки. (Ожидаете ли вы, что провалитесь на самое дно, или это будет лишь препятствием в дороге?)
8. Что вы можете сделать, чтобы справиться с плохим результатом?	
9. Если кто-то еще столкнется с теми же проблемами, что и вы, вы бы посоветовали человеку волноваться так же сильно? Какой совет вы бы ему дали?	Представьте, что даете советы лучшим друзьям. Если бы они предсказывали все те же ужасы, что и вы, и волновались бы из-за них, что бы вы им сказали? Что, если бы вы говорили это самому себе? Есть ли хоть одно объяснение тому, что вы относитесь к себе хуже, чем к другим?
10. Укажите, почему это на самом деле не является проблемой	Это не проблема, потому что...

## Глава 7. Шаг четвертый: сосредоточиться на более серьезной угрозе

### Ваши основные убеждения

• Почему о каких-то вещах вы беспокоитесь, а о каких-то – нет? В главе 3 «Ваше “Тревожное досье”» мы определили ваш тип личности при помощи Вопросника личностных убеждений. Исходя из полученной информации, мы можем выделить основные убеждения, которые вызывают у вас беспокойство. Примерами этих убеждений являются следующие:

- **Отверженный:** «Люди покинут меня».
- **Дефектный:** «Со мной действительно что-то не в порядке».
- **Ответственный:** «Я должен быть этическим образцом во всех отношениях».
- **Особый и уникальный:** «Меня должны считать лучшим».
- **Беспомощный:** «Я не могу позаботиться о себе. Я не могу сделать что-то хорошее самостоятельно».

Эти убеждения лежат в основе вашего типа личности. Например, если вы слишком добросовестны (обсессивно-компульсивная личность), вы верите в высокие стандарты, ответственность и контроль над событиями. Вы можете беспокоиться о том, что недостаточно усердно работаете, вам не хватает ответственности, а все идет не настолько хорошо, как должно. Если вы склонны к зависимости, вас тревожит мысль, что вас отвергнут, так как вы боитесь, что будете беспомощны, не сможете позаботиться о себе и никогда не станете счастливым.

Чтобы помочь определить ваши конкретные убеждения, посмотрите на некоторые характеристики в табл. 7.1. Вы нашли среди примеров те, что применимы к вам? Если у вас есть негативные убеждения, например вы думаете, что с вами что-то не так, – вы пытаетесь приспособиться к этому, избегая определенных вещей, или стараетесь компенсировать «недостатки». Например, если вы считаете, что вы действительно скучны и глупы, вы не станете открываться людям, пока не убедитесь, что им можно доверять. Если вы верите в высокие стандарты и не согласны ни на что, кроме идеала, вы будете работать на износ. Любое отступление от эталона вы приравниваете к неудаче.

Таблица 7.1. Личные убеждения и беспокойства

<b>Личные убеждения</b>	<b>Пример</b>	<b>Беспокойства</b>	<b>Как вы адапти- руетесь к своим убеждениям?</b>
Неполноцен- ный	Вы думаете, что вы не- компетентны и уступаете другим	Когда люди познакомятся со мной, они отверг- нут меня. Никто не хочет общать- ся с неполноцен- ными людьми	Вы не даете людям возможности узнать vas получше. Вы избегаете сложных задач и многообеща- ющих знакомств. Вы пытаетесь угодить другим людям, что- бы они не заметили, насколько вы на самом деле непол- ноценны

<b>Личные убеждения</b>	<b>Пример</b>	<b>Беспокойства</b>	<b>Как вы адаптируетесь к своим убеждениям?</b>
Отвергнутый	Вы уверены, что люди покинут вас и вы останетесь в одиночестве	Мой партнер больше не заинтересован во мне. Другие люди более привлекательны. В одиночестве я не смогу быть счастливым	Вы продолжаете искать подтверждения того, что вы любимы и вас принимают. Вы проверяете своего партнера, чтобы убедиться, имеются ли у вас основания для ревности. Вы не высказываете свое настоящее мнение, так как боитесь, что люди перестанут с вами общаться
Беспомощный	Вы считаете, что не сможете позаботиться о себе	Если он/она бросит меня, я не смогу быть счастливым/счастливой или позаботиться о себе. Я не смогу выжить	Вы остаетесь в отношениях, на которые не стоит тратить время, просто потому, что боитесь перемен, в результате которых останетесь в одиночестве и без поддержки
Особенный	Вы ставите себя выше других и считаете, что заслуживаете много внимания и похвалы	Если я такой невероятный, я намного выше других. Общение со мной бесценно. Если люди не уважают мои выдающиеся качества, я не могу этого вынести. Может быть, я в итоге стану обычным. Меня могут унизить	Вы окружаете себя людьми, которым вы нужны, которые будут говорить, насколько вы потрясающий. Вы нарушаете правила, чтобы действовать так, как хотите. Вы требуете, чтобы другие уступали вам

Личные убеждения	Пример	Беспокойства	Как вы адаптируетесь к своим убеждениям?
Ответственный	Вы гордитесь тем, что разумны, прилежны и делаете все правильно	Если я сделаю ошибку, это обозначает, что я безответственен. Я могу забыть что-то. Дела могут выйти из-под контроля	Вы изнуряете себя работой, пока не почувствуете, что делаете все правильно. Вы пересматриваете то, что сделали, чтобы убедиться, что не сделали ошибку
Привлекательный	Вы сосредоточены на том, чтобы выглядеть привлекательно и производить впечатление на окружающих	Если у меня есть хоть какие-то несовершенства во внешности, то я не буду любим и мной не будут восхищаться	Вы прилагаете значительные усилия, пытаясь быть внешне привлекательным. Вы флиртуете с людьми и соблазняете их. Вы постоянно смотритесь в зеркало
Независимый	Вы цените свободу как способ делать все, что заблагорассудится	Если кто-то вторгается в мое личное пространство и время, я не свободен	Вы выставляете границы людям, которые имеют над вами власть. Вы отказываетесь идти на какие-либо уступки. Вы настаиваете на том, чтобы все было так, как вам хочется
«Смотритель»	Вы думаете, что ответственны за то, чтобы все вокруг были счастливы и чувствовали себя комфортно	Не сказал ли я чего-то, что задело ее чувства? Не разочаровал ли я этих людей? Могу ли я сделать что-то, чтобы позаботиться о них?	Вы постоянно приносите себя в жертву нуждам других людей. Вы извиняетесь и играете роль кого-то, кто всегда отзывчив и готов угодить

Давайте подробнее рассмотрим два типа личности и посмотрим, как их убеждения определяют их самих.

#### • Чувствительный (замкнутый)

Этот тип личности характеризуется низкой самооценкой и чувствительностью к критике. Люди с таким типом могут построить отношения и открыться только тогда, когда, как они уверяют, смогут полностью доверять. Они убеждены в том, что некомпетентны, неинтересны и неполноценны, что другие люди их отвергают, критикуют и ставят себя выше их. Их типичные

тревоги: «Люди увидят, что я скучный или неполноценный. Они будут критиковать меня». Из-за убежденности в собственной глупости и ущербности они часто уходят в себя, выбирая занятия, не требующие общества (хобби, интернет, чтение), и погружаются в фантазии. Из-за страха перед отрицательной оценкой и негативными чувствами они опасаются межличностного взаимодействия. Пытаясь избежать дискомфорта, они не только максимально удаляются от социума (где боятся быть оцененными), но и часто выбирают вымышленный мир, где могут чувствовать себя более успешными. Иногда страх перед негативными переживаниями выражается в злоупотреблении психоактивными веществами, особенно алкоголем и марихуаной.

#### • Отдающийся (зависимый)

Люди с таким типом личности часто цепляются за отношения и много работают над тем, чтобы их поддерживать. Они переживают из-за возможности быть покинутыми, отвергнутыми. Часто чувствуют, что не смогут нормально жить, если рядом не будет кого-то, кто, как они считают, сможет позаботиться о них. Способны быть очень преданными и верными.

В основе поведения таких людей часто лежит убеждение в том, что они слабы, беспомощны, несчастны и некомпетентны, а также идеализация других людей как заботливых и поддерживающих либо демонизация их же в качестве отвергающих и ненадежных. Типичные тревоги: «Люди покинут меня, и я не смогу позаботиться о себе. Мне нужно угождать другим, чтобы удержать их. Я не могу настоять на своем».

Если мы вернемся к разговору о Диане, которая боялась, что ее муж может оставить ее, то увидим, что у нее присутствуют многие из черт зависимого типа. Она считает себя несчастной, беспомощной и не особенно компетентной, беспокоится, что муж окажется ненадежным и бросит ее. Изначально она идеализировала своего мужа как «защитника», который «очень надежен и уверен в себе». Теперь она рассматривает его «независимость» как потенциальную угрозу их браку.

Подумайте о своих основных убеждениях. Склонны ли вы беспокоиться об отвержении или чувствовать себя неуверенно? Как ваши основные убеждения связаны с опытом, пережитым в детстве? С ценностями, которые вы восприняли? С потерями, которые вы испытали?

### **Почему основные убеждения так важны?**

Ваши тревоги являются результатом ваших основных убеждений. Зная это, вы сможете сосредоточиться на основных проблемах и уменьшить свое беспокойство. Если тревожность продиктована завышенными стандартами, то изменение этих стандартов – отказ от перфекционизма – может значительно снизить ее. Вера подобна объективу, сквозь который вы смотрите на опыт. Объектив позволяет вам выбирать определенную информацию, взвешивать и оценивать ее, исключает противоречия. Например, если вы считаете, что вы либо полностью ответственны, либо полностью безответственны (чрезмерно добросовестная личность), то вы как перфекционист будете постоянно предсказывать ошибки из-за безответственности и ожидать их катастрофических последствий. Точно так же если вы считаете, что вас не любят, вас довольно легко обидеть или оттолкнуть: вы заранее этого ожидаете.

Посмотрите на рис. 7.1 и вы сможете увидеть, как фильтруется опыт с помощью основного убеждения.



Рис. 7.1. Негативные убеждения и беспокойство

Скажем, вам кажется, что кто-то не отвечает вам взаимностью на вечеринке. В ответ на попытки заговорить вы слышите «да» или «нет». Если у вас есть основное убеждение («объективив»), согласно которому вы «скучный человек», вы будете интерпретировать поведение собеседника или собеседницы как подтверждение того, насколько вы скучны. Кроме того, вы можете попытаться компенсировать свою «скучность», стараясь быть более приятным, или начнете извиняться, что заставит людей думать, что вы странно себя ведете. Наконец, можно «обойти отказ», избегая зрительного контакта или просто уйдя с вечеринки пораньше. Все это будет лишь поддерживать ваше беспокойство, потому что вы не узнаете, что вас могут принять таким, каким вы есть, и что люди обычно не ожидают от собеседника на вечеринке запредельной «увлекательности». Теперь посмотрим на рис. 7.2. Он демонстрирует, как вы могли бы реагировать, имея положительные убеждения о себе и других людях.

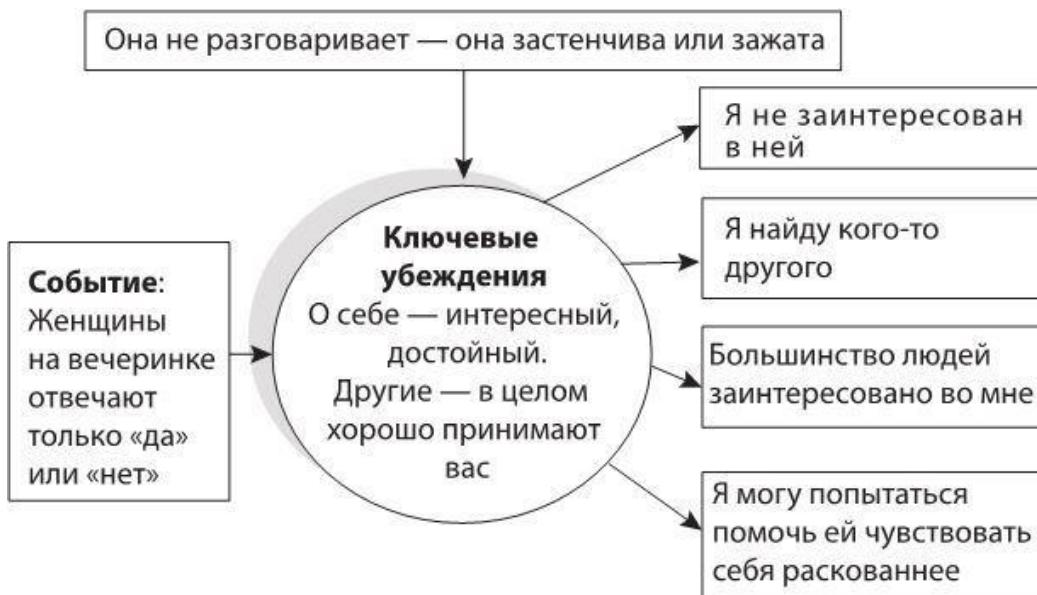


Рис. 7.2. Позитивные убеждения и мысли

Ваш опыт общения с женщиной, которая отвечает «да» или «нет», может выглядеть совсем иначе. Допустим, вам вообще все равно, как она реагирует или о чём думает. Беспокоиться вам или быть равнодушным, определяет ваше убеждение.

### Примеры негативных убеждений и тревога

Диана и Джейф встречаются уже шесть месяцев, и теперь Джейф не звонит ей так часто, как раньше. Хотя он говорит, что занят и перегружен на работе, Диана опасается, что Джейф может потерять к ней интерес. Она думает: «Вдруг он найдет другую» и «Если мы разойдемся, я останусь одна. Кому я нужна? Я не такая интересная и успешная, как другие женщины».

Диана убеждена, что она неинтересна и непривлекательна, то есть уверена в *собственной неполноценности*. Она беспокоится о том, что ее «скучные и незавидные» качества начинают проявляться, и опасается, что теперь ее бросят. Диана полагает, что мужчины эгоистичны и требовательны, они ожидают, что женщина будет очаровательной и привлекательной 24 часа в сутки. Еще она боится того, что в одиночестве — без мужа — никогда не станет счастливой, лишится цели в жизни и не сможет сама о себе позаботиться. В глубине ее опасения показать свою неполноценность кроется ощущение беспомощности и отверженности: «Если мне придется остаться одной, как я смогу позаботиться о себе?»

Родители Дианы развелись, когда ей было восемь. До развода у дочери с матерью были очень близкие и тесные отношения. После развода мать устроилась на работу, начала возвращаться домой поздно, и с Дианой теперь сидела няня. «Когда они разошлись, все в моей жизни изменилось». Из-за потери отца и отдаления матери Диана почувствовала, что близкие люди могут покинуть ее. Поскольку ей было всего восемь лет и она частенько оставалась дома одна, она боялась, что с ней может случиться что-то ужасное. Так у Дианы сложилось представление о том, что одиночество опасно — ведь «о тебе некому позаботиться». Диану грызло ощущение, что она могла быть причиной развода родителей. «Я не знаю, имеет ли это какой-то смысл сейчас, но тогда я думала, что, если бы мать достаточно меня любила и если бы я была нужна отцу, они бы не разошлись. Я поняла, что маме больше нравится работать и встречаться с новыми мужчинами, в конце концов, чем проводить время со мной. И я начала сомневаться в себе».

Стив — молодой юрист в крупной фирме. Это очень конкурентная среда, и он не ладит со своим начальником. Стив знает, что всегда сможет найти другую работу, но если это не будет престижная юридическая фирма, то у него не получится раскрыть свой истинный потенциал *выдающегося адвоката*. Он не будет *особенным*. Для Стива не быть особенным — то же самое, что стать неудачником. Он не может пережить мысль, что будет как все.

Стиву необходимы высокие стандарты: он считает, что должен преуспеть, чтобы быть полезным. Стив беспокоится о том, что не сделает работу на высшем уровне, ведь ему

необходимо быть лучше всех. Его основной страх – стать «посредственностью», ведь это будет означать, что его жизнь прошла впустую. Из-за убеждения в необходимости быть особенным Стив опасается не только того, что не сможет наладить партнерство в юридической фирме, но и того, что не достигнет такого же уровня достатка, как людьми он общается. Он беспокоится, что его квартира недостаточно хороша и что его гардероб недостаточно моден, а значит, его будут рассматривать как «среднего человека». Стив убежден, что его окружают посредственности, стоящие неизмеримо ниже его, таких не грех использовать для достижения собственных целей. Когда он беспокоится о взаимоотношениях, он переживает, что его девушку не сочтут настолько привлекательной, как он хотел бы, и она не будет соответствовать его стандартам и представлениям его знакомых о «правильной подружке».

За его опасениями стать посредственностью скрываются сомнения в себе. Стив вырос в рабочей семье, его родители все время боролись за каждую копейку, а отец часто оставался без работы. Стиву посчастливилось получить стипендию в престижной школе, но он всегда чувствовал себя не в своей тарелке, «ниже классом», чем остальные ученики. Он постоянно беспокоится, что люди увидят, к какому классу он принадлежит на самом деле.

## **Изменение основных убеждений**

Изменить свои основные убеждения за несколько недель невозможно, ведь вы потратили годы на разработку стратегий избегания и компенсации, не дающих вам столкнуться с главными страхами. Например, если у вас есть требования к стандартам, вы, возможно, избегаете сложных задач, которые боитесь не выполнить, компенсируете тревогу за счет трудоголизма. Таким образом, вы редко сталкиваетесь со своими основными убеждениями относительно жестких стандартов и страхом оказаться ленивым неудачником.

На самом деле ваши глубинные убеждения настолько вросли в вашу личность, что вы их даже не замечаете. Как это могло произойти? Рассмотрим на примере необходимости «высокой планки» и веры в собственную «лень» и «безответственность». Если у вас подобные убеждения, вы можете усердно работать, чтобы доказать свою ответственность. Со стороны иногда кажется, что вы действительно поверили в то, что вы ответственны. Однако возникает вопрос: «Почему вы так беспокоитесь о том, чтобы выполнить свои обязанности?» Стив очень много работал, но переживал, что окажется позади всех, хотя такого никогда не случалось. Он прикладывал больше усилий, пропускал обед, тренировки, встречи с друзьями, просиживал над бумагами ночи напролет. На первый взгляд он считал себя очень ответственным и достаточно продуктивным, но в глубине души постоянно беспокоился, что может утратить позиции. Он мечтал сбежать на пустынный остров, где сможет больше не работать. Эта мечта время от времени привлекала его внимание, но заставляла волноваться о потере мотивации. «Что произойдет, если вы не выполните всю свою работу?» – спросил я. «Я буду бояться, что отстану еще больше. В этом случае я бы стал посредственным работником, ленивым и безответственным». Он был убежден, что ему нужно прилагать дополнительные усилия, чтобы этого не случилось.

Неужели он действительно стал бы ленивым и безответственным, если бы не пахал на износ? Попытки изменить свои основные убеждения часто встречают сопротивление. Это происходит потому, что вы считаете, что основное убеждение (например, «высокие стандарты») фактически предотвращает активизацию другого убеждения – в собственной «лени и безответственности». «Все или ничего»: «Либо я полностью ответствен, или совершенно безответствен». Вы не видите оттенков. Интенсивность для вас не имеет вариаций. Даже малейшую вероятность поступить наперекор глубинному убеждению вы рассматриваете как угрозу навечно раствориться в своих худших страхах. В этом разделе мы поближе рассмотрим методы, которые оказались полезными при изменении основного убеждения, взяв за образец другого пациента – Крейга.

Крейг – успешный продажник, который накопил достаточно денег, чтобы выйти на пенсию вместе с женой и больше никогда не работать. Однако он считает, что работа является признаком ответственности, и вопрос о досрочном выходе на пенсию не хочет даже поднимать. Спрос на продукцию его компаний уменьшился, поэтому продажи Крейга в последние два года упали. Хотя Крейг знает, что плохие времена настали для всей отрасли, он не собирается «использовать это как оправдание». Он опасается, что опоздает с договорами, не сможет охватить все вопросы, и тогда продажи упадут еще больше.

Отец Крейга был жестким и холодным человеком, который постоянно критиковал Крейга. «Для него все было не достаточно хорошо, – рассказывал Крейг. – Мне в детстве всегда не хватало любви и тепла».



Рис. 7.3. Основные убеждения и беспокойства Крейга

Крейг не был невротиком в колледже и бизнес-школе, так как был уверен, что знает, чего от него ждут, и ему казалось, что все под контролем. Беспокойство возникло, когда он начал работать в сфере продаж. Крейг ощущал, что не знает, как будут идти продажи. Показательно, что на работе ничего плохого не происходило. Фактически он продолжал двигаться к успеху, но неопределенность начала мучить его.

Беспокойство Крейга мешало ему развиваться. Он считает, что нуждается в контроле, рассматривая ответственность как бремя, а не как возможность. Крейг чувствовал, что если он возьмет на себя большую ответственность, то рискует потерпеть неудачу, хотя он никогда не проваливался раньше. «Если бы я потерпел неудачу, – думал Крейг, – это показало бы, что я действительно ленив». Я спросил у Крейга, как нежелание лениться связано с его тревожностью. Он сказал: «Я иногда думаю, что мне нужно беспокоиться, чтобы не лениться».

Если мы посмотрим на основные проблемы Крейга, историю его детства и тревоги, мы увидим, что он компенсирует свой страх не быть ответственным и продуктивным, уходя с головой в работу сверх графика. Свое беспокойство он считает движущей силой, которая побуждает его делать все возможное. Кроме того, его страх оказаться безответственным и зависимость от беспокойства и самокритики привели к тому, что он начал избегать новых и сложных задач, например брать на себя продвижение товара или искать более высокую должность в другом месте.

### Ваши основные убеждения

Следующие методы помогут вам модифицировать свои основные убеждения, учитывая, что именно они влияют на вас в течение многих лет.

### **1. Определите свои убеждения о себе и других людях.**

Как уже говорилось, вы можете определить свои основные убеждения, проанализировав свои ответы на опросник в главе 3, посвященной вашему личному «тревожному профилю». Еще раз просмотрите табл. 7.1 «Личные убеждения и опасения», чтобы определить, какие убеждения и беспокойства соответствуют вашим.

### **2. Как ваши убеждения связаны с вашими опасениями?**

Давайте вернемся к обсуждению Крейга, считающего соблюдение жестких стандартов абсолютно необходимым, чтобы не стать ленивым и безответственным. Итак, он постоянно предсказывал будущее («Я не смогу выполнить свою работу»), выборочно фильтровал негативную информацию («Я все еще не закончил последнюю часть»), применял принцип «Все или ничего» («Мне нужно выполнить всю работу сегодня же, иначе это пустая трата времени»), персонализацию («Это полностью моя ответственность»), обесценивание всех положительных моментов («Мой вклад не имеет значения, если я не выполню все идеально») и ожидал катастрофы («Было бы невыносимо не сделать все лучше всех. Я бы такого не потерпел»).

Поскольку убеждения Крейга располагают к поиску малейших признаков лени и безответственности, он часто беспокоится о том, что если не поспит, то на следующий день не будет достаточно продуктивным. Так он заработал бессонницу. Кроме того, Крейг постоянно фокусируется на мельчайших деталях, игнорируя картину в целом. Чтобы сохранить высокую мотивацию, он постоянно поднимает планку, поэтому никогда не доволен собой.

Спросите себя, заставляют ли ваши убеждения вас делать что-то подобное.

- Неужели я действительно постоянно предсказываю плохое?
- Читаю ли я мысли людей, пытаясь понять, что они думают обо мне?
- Не обесцениваю ли я хорошее в своей жизни?
- Рассматриваю ли я нежелательные происшествия как катастрофу?
- Использую ли я двойные стандарты для оценки себя и других людей?

Основные убеждения Дианы состоят в том, что она неполноценна и беспомощна. Следовательно, ее беспокоит, что она не сможет конкурировать с другими женщинами за внимание мужа и он в итоге бросит ее. Она также убеждена, что без мужа будет беспомощна, так что, оказавшись в одиночестве, не сможет позаботиться о себе. Она предсказывает будущее (грядущие отвержение и предательство), читает мысли («Джефф интересуется другими женщинами»), обесценивает все хорошее в себе (свой интеллект и душевную теплоту) и ждет катастрофы (Диана думает, что закончит свою жизнь в бедности и одиночестве).

### **3. Изучите недостатки и преимущества этих убеждений.**

Крейг считал, что высокие стандарты помогают ему в достижении успеха: «Если бы я неставил планку так высоко, то ничего бы не добился». Он также полагал, что именно это убеждение превратило его в добросовестного и надежного человека. Однако он видел и цену высоких стандартов. Крейг часто беспокоился, страдал от бессонницы и не мог расслабиться. Он вечно был недоволен и ожидал плохого. «Я никогда не живу сегодняшним днем», — жаловался

он. Но, как и большинство людей, Крейг неохотно думал об «отказе» от основных убеждений: «Я не хочу превращаться в самодовольную серость». Крейг полагал, что его «планка качества» должна стоять максимально высоко, иначе он начнет лениться. Как и многие невротики, он считал, что страхи и перфекционизм мотивируют его. Я попросил Крейга изучить цену и выгоды использования 85-процентной планки качества вместо 100-процентной. Он сказал, что будет беспокоиться, ориентируясь всего лишь на 85 % продуктивности, но согласился попробовать.

Мы часто думаем, что наше основное убеждение может дать нам преимущество. Диана считает, что польза ее уверенности в собственной скучности в том, что, когда люди отвергнут ее, это не станет для нее сюрпризом. Кроме того, если она увидит, что с ней скучно, она может попытаться быть более интересной. А если она считает, что кто-то собирается бросить ее, она может попросить утешения и почувствовать себя лучше. Недостатком, конечно же, является то, что она нервничает, беспокоится, чувствует себя подавленной, чрезмерно самокритична и не уверена в отношениях с мужем.

Ваша убежденность привела к тому, что вы сознательно искали работу с низкими требованиями или не старались двигаться по карьерной лестнице? Или к тому, что вы выбирайте плохих партнеров или друзей, а затем оставались в неблагополучных отношениях? Ваша убежденность поспособствовала тому, что в новой компании вы чувствуете себя незащищенным? Если бы у вас никогда не было этой негативной убежденности, вы бы принимали другие решения, ощущали бы себя по-другому, меньше бы нервничали? Какой стала бы ваша жизнь, будь у вас более позитивные представления о себе и других людях?

Каковы недостатки и преимущества вашей убежденности?

Убежденность	Недостатки	Преимущества

#### 4. Вы рассматриваете себя на условиях «все или ничего»?

Крейг рассматривает себя (и других) как «ответственных или безответственных», «трудолюбивых или ленивых». Его не устраивает результат типа «в целом успешный» или «достаточно хороший». Ему тяжело рассматривать рост или обучение как важный опыт, вместо этого он сосредоточивается на «нижней строчке в рейтинге». Если все идет не слишком хорошо, Крейг перечеркивает все свои успехи и избирательно фокусируется на одной маленькой детали, которая к тому же не очень-то правдива.

Диана думает: «Либо я очаровываю, либо скучна». Я предположил, что почти никто не может очаровать дольше, чем на минуту. Большая часть нашего взаимодействия с другими людьми – это короткие диалоги: «Что вы делали сегодня?» – «Ходил в магазин, а потом работал над проектом еще часа два. Мы заказали ужин». Если вы видите себя в черно-белом цвете, то можете упустить множество оттенков. Например, если вы думаете: «Я либо победитель, либо проигравший», вы не заметите, что относительно успешны в других областях – возможно, не лучше всех во вселенной, но кое-чего достигли. Иногда вы интересны, иногда не очень. Если вы постоянно видите себя в черно-белом цвете, то рискуете не заметить свои лучшие черты, целиком сосредоточиваясь на небольших недостатках.

Постарайтесь чаще использовать в мыслях слова «иногда», «в определенной степени», «относительно» и представлять себя в разных ситуациях с разными людьми. Вы можете быть более расслабленными и лучше выражать мысли с близкими друзьями, а с незнакомым человеком держаться более скованно. Подумайте, как вы меняетесь в зависимости от времени и ситуации.

Убеждение	Видеть себя многогранным
Примеры моего хода мыслей «все или ничего»:	В чем я являюсь более сложно организованным?  Есть ли тут какие-то оттенки?  Различается ли мое поведение в зависимости от времени и ситуации?
	Как другие люди видят меня?  Что произойдет, если я попробую рассмотреть себя не в столь жестких рамках?
Выводы:	

### 5. Что такое доказательство, противоречащее вашей убежденности?

Давайте рассмотрим убежденность Крейга в том, что он на самом деле ленив и безответствен. Каковы доказательства этого? «Доказательством» Крейга было то, что иногда он вообще не хотел работать, а иногда мечтал сбежать на необитаемый остров. Но Крейгу удалось придумать гораздо больше доказательств того, что он не ленится: «Я всегда много работаю. Я проигнорировал целую кучу семейных дел, что было не очень-то правильно. Я получил признание на работе. Мой начальник снова и снова говорит мне, что может на меня рассчитывать». Крейг пришел к выводу, что это на 90 % доказывает его трудолюбие.

Поскольку Диана считала, что она скучная, она редко «фиксировала» моменты, когда люди находили то, что она говорила, интересным или полезным. Но когда мы рассмотрели доказательства, стало ясно, что ее друзья часто смеялись вместе с ней, верили в нее, слушали ее рассказы, она давала им множество хороших советов и много знала. Я попросил Диану взглянуть на себя с точки зрения ее друзей, и она подтвердила, что никто из них не сказал бы, что она скучна. Подумайте о своей убежденности в том, что вы «скучны», или «глупы», или «безответственны». Как должен вести себя человек не скучный, не глупый и компетентный? В чем признаки того, что ты не глуп и отвечаешь за себя? Если Диана считает себя «скучной», она может искать доказательства того, что она «иногда» интересна людям. Например, многие смеялись над ее шутками, задавали ей вопросы, хотели с ней встретиться, поговорить лично или по телефону. Ищите доказательства, которые противоречат вашей убежденности.

Моя отрицательная убежденность: \_\_\_\_\_

Доказательства за:	Доказательства против:
Вывод:	

### 6. Так ли вы критичны по отношению к другим людям, как к себе?

Крейг склонен относиться к себе жестче, чем к другим. Мы называем это «двойными стандартами». Поэтому я спросил его, что он подумает о ком-то, кто работает так же усердно, как и он. Он ответил: «Я бы сказал ему, чтобы он расслабился. Я бы сказал: “Послушай, ты заработал много денег для этой компании, зачем сводить себя с ума?”» Потом Крейг напомнил, что более строг к себе, чтобы не скатиться в лень и безделье.

Аналогичным образом дело обстоит с Дианой – очень понимающим и принимающим человеком. Я попросил ее подумать о людях, живущих в соответствии с ее собственным жестким требованием – быть привлекательными 24 часа в сутки. Диана сказала, что люди – это живые существа, и они не обязаны быть привлекательными. Почему же она не проявляет такой толерантности к себе? Она улыбнулась: «Потому что я очень унылая». Но потом она добавила: «Я всегда менее терпима к себе, чем к другим».

Внутренние убеждения являются огромной проблемой. Мы склонны смотреть на других более реалистично и объективно, чем на себя. Задайтесь вопросом, почему вы так строги к себе, но не к остальным. Представьте, что вы смотрите на себя с позиции друга, заботящегося о вас. Разве друг был бы столь жесток к вам? Возможно, даже совершенно незнакомый человек оказался бы более справедлив, реалистичен в требованиях и менее субъективен.

Что бы вы подумали о человеке, который действовал бы точно так же, как вы?

Как я вижу других людей	Есть ли какое-то основание, чтобы я судил себя иначе, чем других?

### 7. Есть ли в ваших убеждениях хоть капелька правды?

Многие из этих убеждений предлагают рассматривать себя и мир по принципу «все или ничего» – либо я трудолюбивый, либо ленивый. Как вы знаете, иногда все мы можем лениться, проявлять безответственность, быть скучными, непривлекательными, раздражительными или проявлять другие негативные черты. Одна из проблем с мышлением на основе убеждений заключается в том, что они абсолютны и несгибаемы. Очень полезно найти кусочек правды в любой отрицательной мысли. Может быть, Крейг и ленится – время от времени. Крейг сразу согласился: «О, пожалуй. Я могу сидеть перед телевизором, переключая каналы, и смотреть одно бессмысленное шоу за другим. Абсолютно лениво». Я попросил Крейга представить, что у нас есть пирог времени, и нам нужно отрезать кусок, представляющий минуты и часы, которые он отдает лени в течение недели. Крейг сказал, что его «клень» составит около 10 %.

Давайте посмотрим на Диану, которая думала, что она скучна. Иногда это действительно так. Когда она испытывает беспокойство, с ней действительно скучновато. Она избегает зрительного контакта, глупо улыбается и отвечает однословно. Когда ей комфортно и она знает, что может вам доверять, с ней легко разговаривать, у нее есть собственное мнение, она кажется расслабленной и рассказывает интересные вещи. Когда я указал Диане на это, она была озадачена и почувствовала облегчение. Она знала, что время от времени бывает скучной, еще более скучной, чем остальные. Но это случалось только потому, что она пыталась компенсировать собственное беспокойство застенчивостью, избегая говорить что-либо, что может показаться глупым. Как иронично: она думала, что *скучна по природе*, а это было не так. Однако чтобы компенсировать свою «изначально скучную природу», она смущалась и вела себя натянуто, сухо и отчужденно, действительно становясь скучной! Это еще один пример «безопасного поведения», которое невротики используют, чтобы почувствовать себя в безопасности, а в итоге оно только усугубляет ситуацию и подтверждает их тревоги.

### 8. Действуйте вопреки убеждению.

Уверенность Крейга в том, что он ленив и безответствен, заставляла его слишком много работать и ставить себе чрезмерно высокие планки. Следовательно, мы решили поэкспериментировать с планированием «времени для лени», чтобы увидеть, сделает ли небольшой отдых из Крейга бездельника. Вопрос состоял в следующем: «Можно ли каждый день

позволять себе немного полениться и не стать ленивым идиотом?» Мы должны были установить ограничения на чрезмерную мотивацию, поэтому я попросил его запланировать «время для безделья», когда он будет намеренно предаваться лени. Мы постепенно увеличивали время безделья до 60 минут, а Крейг брал перерывы на 15–30 минут в течение дня. Теперь работа давила на него меньше, а тревожность снизилась, и Крейг обнаружил, что может немного отдохнуть и осмотреться. Экспериментировать даже с небольшим негативным убеждением означает расширять границы своих возможностей.

Чтобы бросить вызов убеждению Дианы в том, что она скучна, я попросил ее взять на себя инициативу в разговорах с новыми людьми, превратив себя в этакого интервьюера. Поскольку большинство людей думает, что самый увлекательный разговор – это разговор о себе, задача Дианы состояла в том, чтобы расспросить других людей об их интересах, а затем разузнать больше о них самих. Ей не нужно было говорить ничего о себе. Когда она начала это делать, люди действительно стали теплее относиться к ней. Они были в восторге от того, что нашелся кто-то, кто так внимателен к ним. Кроме того, это заставило Диану отвлечься от себя и переключиться на других. Конечно, они подумали, *что она интересна*.

### **9. Развить более позитивное убеждение.**

Многие из нас существуют со своими негативными неадекватными убеждениями в течение многих лет. Мы опасаемся, что люди посчитают нас не интересными, не привлекательными или не успешными. Мы стараемся компенсировать наши недостатки, избегая определенных взаимодействий, добиваясь подтверждений нашей значимости, работая больше необходимого, стремясь к совершенству и пребывая в бессмысленных отношениях. Каждый день мы опасаемся, что наши внутренние убеждения о том, что мы скучны и неадекватны, выйдут наружу. Мы боимся, что нечто продемонстрирует всем, какие же мы на самом деле неудачники.

В качестве альтернативы мы могли бы развить более позитивное и реалистичное убеждение о себе. Оно может состоять из адаптивных и гибких убеждений, таких как:

- Я человек с положительными и отрицательными качествами.
- Я так же хорош, как и другие люди.
- Я могу учиться на своих ошибках и на ошибках других людей.
- Я могу ценить себя, даже если я не идеален.
- Люди способны принимать и прощать.
- Оценивать людей бессмысленно.
- Есть множество разных способов наслаждаться жизнью – нет «одного-единственного способа».

Подумайте о преимуществах этих новых убеждений. Это «гуманистические» убеждения. Это способ увидеть себя как сложного человека с недостатками и позитивными чертами, который учится, растет и получает новый опыт.

Крейгу удалось развить более гибкие и гуманные убеждения о себе:

- Я много работаю, но мне не нужно сводить себя с ума.
- Я имею право на отдых в определенное время.
- Я должен попытаться относиться к себе так же, как отношусь к другим людям.
- Лучше хвалить себя за положительные результаты, чем критиковать за негативные.

Давайте посмотрим на новые убеждения Дианы. Она беспокоилась, что должна быть интересной 24 часа в сутки. Она также считала, что ей необходимо оставаться в отношениях с мужчиной. Когда мы попробовали сформировать новые представления о себе и других людях, Диана освободилась от давления неадекватных убеждений. Вместо того чтобы беспокоиться о том, что Джейф думает о ней, Диана смогла увидеть себя как человека с достоинствами и недостатками, ничуть не хуже других людей. Мы помогли ей увидеть, что другие люди не требуют совершенства, что они могут прощать и принимать. Она имеет право и основания думать о себе как о сложном человеке, который постоянно меняется, а не как о ком-то, кого сначала оценивают, а потом отвергают. Гораздо правильнее видеть в себе «процесс в развитии», а не «готовый продукт для продажи».

## **Как изменение негативных убеждений влияет на беспокойство**

Давайте вернемся к тому, как изменение негативных убеждений Крейга может повлиять на его беспокойство о работе и производительности. На рис. 7.4 я продемонстрировал Крейгу способ думать о том, что его тревожит, используя новое убеждение.

Рассматривая новое, более реалистичное и человечное мировоззрение Крейга, мы можем увидеть, что смена убеждения оказывает огромное влияние на его тревожность, потребность компенсировать и избегать беспокойства, убеждение, что если он не беспокоится и не перегружает себя, это означает, что он обленился.

Вернемся к Диане, заметившей несколько морщин у себя на лице. Она смотрит в зеркало и думает: «Я старею. Мой муж бросит меня». У Дианы есть свой перфекционистский стандарт красоты – либо ты идеален, либо уродлив. Я спросил ее, идеальны ли Том Круз и Николь Кидман. Она сказала: «Некоторые люди, возможно, так не думают». В любом случае Диана уверена, что физически неполноценна и непривлекательна и что мужчины чрезвычайно требовательны к женской внешности.

Я задал ей ряд вопросов. Во-первых, есть ли мужчины, которые считают ее привлекательной? Да. Во-вторых, когда она отправилась на вечеринку, к ней подходили люди, которые пытались узнать что-то о ней? Да, безусловно. В-третьих, прошла ли она тест «достаточно хороша для мужчин»? Многие мужчины оценивают внешность по принципу «она достаточно привлекательна, чтобы “завести” меня». Она его явно прошла. В-четвертых, были ли вокруг женщины менее привлекательные, но при этом находящиеся в отношениях? Конечно, были.



Рис. 7.4. Позитивные мысли Крейга

Озабоченность внешностью заставила Диану избегать выходить куда-то, пока она не посчитает, что выглядит потрясающе, сидеть так, чтобы на нее не падал свет, чтобы никто не увидел морщинку на ее лице, и ограничивать себя в еде настолько, что позже она могла объестся, потому что чувствовала голод. Мнение Дианы о «привлекательности» основывалось исключительно на внешности, поэтому я решил «разнообразить» ее список привлекательных качеств: умная, смешная, заботливая, целеустремленная, имеет множество интересов, пытается быть полезной людям. Как только она смогла бросить вызов своим личным убеждениям о необходимости постоянно очаровывать, она стала меньше беспокоиться о незначительных недостатках, которые есть у всех нас.

### Подведем итоги

Существует множество возможных убеждений, которые вы могли бы иметь, почти безграничное количество положительных представлений, которые вы могли бы рассмотреть. Подумайте о прилагательных, которые используете, чтобы описать кого-то, – это может показать то, как вы видите мир. Мы попытались сосредоточиться на некоторых общих убеждениях, но

комбинации убеждений и верований бесчисленны, и у вас наверняка есть своя собственная. Поскольку вы слишком долго жили со своими негативными убеждениями, вы можете считать их чем-то естественным. Возможно, вы даже не задумывались, что можно взглянуть на вещи по-другому. Но представьте, что было бы, если бы вы столкнулись с ситуацией, о которой беспокоитесь, и посмотрели на нее с положительной точки зрения. Если вы считаете себя неполноценным, представьте, что вы – на мгновение – подумали, что вы «достаточно хороши». Вместо того чтобы принимать чужое поведение на свой счет и делать вывод, что с вами что-то не так, вы можете подумать, что вы *ничуть не хуже других*. И точно так же, как и всем остальным, вам не обязательно быть совершенным.

Используйте девять методов, которые мы рассмотрели, чтобы бросить вызов вашим негативным убеждениям.

Таблица 7.2. Борьба с вашими негативными убеждениями

- |   |
|---|
| 1. Определите свои убеждения о себе и других людях.   |
| 2. Изучите издержки и выгоду этих убеждений.          |
| 3. Как ваше убеждение повлияло на вас в прошлом?      |
| 4. Вы рассматриваете себя с позиции «все или ничего»? |
| 5. Каковы доказательства против вашего убеждения?     |
| 6. Будете ли вы критиковать других людей?             |
| 7. Может быть, в вашем убеждении есть доля правды?    |
| 8. Действуйте против вашего убеждения.                |
| 9. Развивайте более позитивное убеждение              |



Используйте приведенную ниже таблицу, чтобы изучить некоторые из ваших негативных убеждений и посмотреть, можете ли вы их изменить, применяя методы, которые я описал. Это потребует времени, так как вы лелеете свои негативные убеждения в течение многих лет. Но, как говорится, повторение – мать прогресса.

Таблица 7.3. Бросьте вызов своим убеждениям

Техника	Ответ
Идентифицировать свое личное убеждение	
Процент убежденности в убеждении (0–100%)	
Недостатки и преимущества	Недостатки: Преимущества:
Аргументы за и против вашего убеждения	
Как это убеждение повлияло на вас?	
Использование техники двойных стандартов	
Посмотрите на себя, не впадая в крайности «все или ничего»	
Действия против вашего убеждения	
Выводы	

## Глава 8. Шаг пятый: превратите «провал» в возможность

Мы все беспокоимся о том, что дела могут пойти плохо. Можно попытаться обмануть себя «аффирмациями» о том, что все получится и вы всегда будете успешны. Звучит здорово, но это бред – и вы это знаете. Вы будете ошибаться, можете потерпеть неудачу в чем-то, но «пытаться думать позитивно» – это не вариант. Вам удастся снизить тревожность, только выяснив, как обращаться с ошибками и, перешагнув через неудачу, двинуться дальше.

Психолог из Йельского университета Роберт Штернберг отметил, что система образования не учит нас противостоять неудаче и эффективно с ней работать. На самом деле психологи различают в обучении «модели мастерства», цель которых состоит в достижении успеха, настолько большого, насколько это возможно, и «стили преодоления», которые фокусируются на том, как вы реагируете на разочарование и неудачу. Вы сдаетесь и критикуете себя или упорствуете? Большинство отношений, которые начинаются, когда два человека встречаются, рано или поздно заканчиваются расставанием. Если вы занимаетесь спортом, вы, вероятно, проиграете столько же раз, сколько выиграете. Если вы инвестируете, то можете потерять деньги. Штернберг заметил, что многие статьи, которые он представил на рассмотрение редакциям, были отклонены.

Неудачи в жизни неизбежны. Если это вас тревожит, важно разработать стратегию для совладания с ними. Если мы научимся *противостоять неудаче* и отвлечься от нее, мы поймем, как меньше беспокоиться. Чтобы это сделать, я записал двадцать фраз, которые вы можете сказать себе, если потерпите неудачу. Возможно, они помогут вам уменьшить ощущение провала – и даже, если повезет, превратить неудачу в новую возможность.

### **1. «Я не провалился, просто действовал не лучшим образом».**

Представим себе, что вы написали тест и получили двойку – низшую оценку из возможных. Было бы справедливо сказать, что вы как человек потерпели неудачу? Или мы должны констатировать, что ваша работа над этим тестом не удалась? Разница в том, что, если вы решите, что потерпели неудачу как «человек», вы назовете себя неудачником и перенесете провал с тестом на другие аспекты жизни. Вы будете чувствовать себя беспомощным и безнадежным. Психолог Мартин Селигман упоминает это в своей теории изучения беспомощности: если вы приписываете свою неудачу каким-то стабильным внутренним представлениям о себе, своих способностях, своей личности, то, скорее всего, впадете в депрессию и будете проецировать эту неудачу на остальные области своей жизни.

Другая проблема с высказыванием «Я потерпел неудачу» в том, что это просто неправда. Давайте посмотрим, кто может быть этим «я»: допустим, женщина, 35 лет, которая много работает, замужем, мать двоих детей, у нее есть друзья, хобби, она закончила множество различных курсов, является дочерью своих родителей и сестрой Ральфа. Когда вы потерпели неудачу на экзамене, вы не справились со всеми этими отношениями и действиями разом?

### *Неудачными бывают действия, а не люди.*

Преимущество приписывания вашей неудачи конкретному поведению заключается в том, что вы можете изменить поведение – в отличие от «собственной сути». Представим себе, что вы на вечеринке в одиночестве. Вы хотите поприветствовать Сьюзан, которая стоит неподалеку с напитком. Вы не знаете, как начать разговор, но подходите к ней и говорите: «Мы раньше не встречались?» Сьюзан, к вашему удивлению, отвечает: «Нет» и резко уходит. «Вы» потерпели неудачу? Или то, что вы сказали, было неудачным вариантом? Подумайте, кто есть «вы»: ваша работа, друзья, семья, интересы, знания, увлечения. Разве все это «провалилось», когда Сьюзан ушла? Или все же этот конкретный комментарий не удался в этой конкретной ситуации в это конкретное время?

Подумайте о себе как о *сложной комбинации фактического и потенциального поведения*. Сколько вариантов взаимодействия вы представили, когда увидели Сьюзан, подошли к ней и задали ей вопрос? Я только что назвал три, но, вероятно, было и около пятидесяти других. Вы должны были заметить девушку, классифицировать ее как Сьюзан, осознать, что хотите ей

понравится, наметить ситуацию, подходящую для начала разговора, определить, что это именно вы подходите к ней и разговариваете, выбрать то, что собираетесь сказать, и т. д. Это огромное количество моделей поведения. Какая из выбранных моделей провалилась? Какие модели удались? И сколько других моделей поведения вы применяете в течение дня, недели, месяца или года? Тысячи? Миллионы? Если одна модель не оправдывает ожиданий, разве это не ерунда?

Наконец, если одна модель поведения потерпела неудачу, то сколько моделей, которые могут сработать, у вас осталось? Если вы выделите несколько неудачных моделей поведения в этой конкретной ситуации в это конкретное время, вы все равно можете рассмотреть тысячи других, потенциальных вариантов, которые, вероятно, отлично подойдут в разных ситуациях в разное время. *Выделение вашего провала в определенное время, в определенной ситуации и с использованием некой модели поведения позволит вам гибко осуществить успешные возможности в будущем.*

## **2. «Я могу сделать выводы из моей неудачи».**

Представьте себе следующее: вы сосредоточились на получении прибыли, а через год потеряли все свои деньги. Разве это не провал? В мира бизнеса есть история, возможно выдуманная, про молодого руководителя, которому президент компании передал проект. Через год проект свернули, хотя на него были затрачены миллионы. Президент вызвал молодого руководителя к себе. Тот был обеспокоен: «Я потеряю работу? Я потерпел неудачу в этом ответственном деле. Босс подумает, что я лузер». Однако президент сказал: «Марк, у меня есть новый проект для тебя. На самом деле он даже солиднее, чем предыдущий». Марк вздохнул с облегчением, но был немного смущен и ответил президенту: «Я очень рад получить этот новый проект. Но, честно говоря, я ожидал, что вы уволите меня после того, как я не справился с последним проектом».

«Уволить тебя? Черт, я же не убью тебя после того, как потратил эти миллионы на твое ОБУЧЕНИЕ!»

Больше всего начальника интересовало обучение: «Что узнал Билл? Как он сможет применить полученные знания в новом проекте?»

Понаблюдайте за маленькой девочкой, собирающей пазл. Она пытается соединить кусочки, которые друг к другу не подходят. Она терпит неудачу или учится? Решая кроссворд, вы обнаруживаете, что слово, которое вы написали, не подходит. *Вы провалились или научились чему-то? Что вы узнали и как можете использовать это сейчас?*

НЕУДАЧА имеет коннотацию окончательности: «Все кончено. Вы потерпели неудачу». Но ОБУЧЕНИЕ дарит перспективу и расширяет возможности.

Существует еще более эффективный способ использования «неудачи»: учитесь на чужих провалах. Когда бизнесмены рассматривают план маркетинга, первым делом они изучают, при помощи каких стратегий кто-то преуспел и как кто-то провалился. Мой друг планировал открыть свою частную практику. Он говорил и с очень успешными специалистами-практиками, и с не очень успешными. Он хотел узнать, что сработало и что не получилось. *Неудача – это информация.*

Модель поведения, которая провалилась, дает вам больше информации, чем раньше, о том, что вы можете сделать, и о том, чего делать не нужно, если вы хотите достичь этой конкретной цели. Дети и взрослые, которые проявляют упорство, используют неудачи в качестве обучающего опыта, чтобы продвинуться вперед к потенциально более эффективным моделям поведения.

Но мы часто стыдимся наших неудач и не хотим рассматривать их снова. Мы низводим неудачу до мрачного события, не содержащего в себе ничего ценного. Я бы предпочел, чтобы, изучая свои неудачи, вы спрашивали себя, какие важные уроки можно из них извлечь.

## **3. «Моя неудача может бросить мне вызов».**

Другой способ реакции на разочарование – рассматривать его как вызов. Кэрол Двек, которая изучает мотивацию детей, записывает на пленку то, что дети говорят себе, когда не справляются с задачей. Она изучала две разные группы: детей, которые сдаются, потерпев неудачу (беспомощные дети), и детей, которые остаются при своем мнении или корректируют его, когда терпят неудачу (упорные дети). Беспомощные говорят: «У меня не получается эта штука. У меня вообще ничего не получается. Я могу и сдаться». Упорные, напротив, заявляют: «Вау, это здорово. Люблю вызовы!» Когда дети рассматривают неудачу как вызов, они активизируются и стараются усерднее. Они размышляют о своем «провале» с точки зрения того, чему могут научиться.

Несколько лет назад мы с женой решили заняться виндсерфингом. Я чувствовал себя достаточно уверенно, когда мы начали, так как пару лет занимался парусным спортом. Но я опрометчиво решил, что легко могу перенести полученные навыки на виндсерфинг. К моему удивлению и ужасу, катание в течение первых трех дней оказалось отвратительным. Я мог просто стоять на доске в среднем полторы секунды, а падал – в среднем – полторы сотни раз в день. Вдобавок весь пляж с наслаждением плясался на мои страдания и хохотал над нехваткой у меня навыков. И вишненка на торте: моя жена, которая раньше никогда не плавала, ни разу не упала!

Я не сдавался, мне было сложно. Я посмотрел на залив и увидел, как другие люди занимаются виндсерфингом. Заниматься парусным спортом на озере казалось мне довольно скучным, потому что это было слишком легко, и я решил, что если смогу преодолеть свои неудачи и научиться виндсерфингу, то это будет реальным достижением. А еще, чтобы меня не надул инструктор, который, кажется, больше был заинтересован в беседах с моей женой, чем в занятиях со мной, я приступил к персональным тренировкам и подошел к ним со всем смирением, которое так усердно нарабатывал.

О чём эта история? Подобно детям, которые сталкиваются с провалом, вы можете выбрать, как реагировать *на неудачу*: отказаться от того, что считаете слишком сложным (или считаете себя недостаточно компетентным для такого дела), найти мотивацию, чтобы стараться усерднее. Психологи ссылаются на «мотивацию компетентности» или «мотивацию эффективности», чтобы указать, как часто преодоление препятствий, замедляющих выполнение задачи, дополнительно мотивирует нас. Действительно, настойчивость в решении конкретной проблемы может реально увеличить нашу способность справляться с другими сложностями – явление, известное как «выученное трудолюбие». Согласно теории Айзенбергера, люди различаются по тому, как именно они прилагают усилия, пытаясь сопротивляться неудаче, и используют самодисциплину (вместо того, чтобы ориентироваться лишь на сиюминутную выгоду). Если ваши действия подкреплены только результатами (успехом или неудачей), то неудачи могут вас подкосить. Для сравнения, если вы ориентируетесь на сам процесс, то проявите невероятное упорство даже перед лицом неудачи. Исследования психологов Куинна, Брэндона и Коуплена показали, что люди с более высокой степенью «выученного трудолюбия» менее склонны обращаться к курению или злоупотреблять психоактивными веществами, чтобы справиться с разочарованиями. Опыт неудач – это возможность почувствовать, что вам бросили вызов, и развивать это выученное трудолюбие, способность, необходимую для преодоления неудач и разочарований, которые неизбежны в жизни.

#### **4. «Я могу стараться усерднее».**

Можно указать несколько причин, которые не позволили вам выполнить задачу: например, недостаток способностей, неудачливость, трудность самой задачи или отсутствие должных усилий. Объяснив свою неудачу отсутствием способностей (например, «Я глупый»), вы, скорее всего, будете подавлены, перестанете пытаться и учиться, откажетесь от других подобных задач. Исследования, проведенные психологами Мартином Селигманом и Линн Абрамсон, указывают на то, что к депрессии ведет не столько провал, сколько то, как вы эту неудачу *интерпретируете*.

Предположим, что в конце семестра вы не сдали первый экзамен, а впереди еще три. Если вы объясните (или «припишете») свою неудачу отсутствию способностей («Просто мне не дается химия»), вы можете сдаться. Вы станете «беспомощными» и ощутите подавленность. С другой

стороны, если вы приписываете свое поведение недостатку приложенных усилий, вы подумаете, что в следующий раз будете стараться усерднее. Возможно, вы станете лучше учить материал, обратитесь за помощью, организуете свой ответ по-другому или поговорите с преподавателем. Селигман изучил то, как объясняют свои неудачи страховые агенты, работающие в отделе продаж, откуда сотрудники очень часто увольнялись в течение первых двух лет. Он обнаружил, что те продавцы, которые проявляли упорство и *не сдавались, потерпев неудачу*, как правило, реагировали на нее так: «Мне придется приложить больше усилий во время следующего разговора с клиентом», или: «Это простая математика. Чем больше звонков я сделаю, тем у меня больше шансов на успех», или: «Все иногда отказывают, когда им звонят. Может быть, в следующий раз повезет». Поскольку они смогли объяснить неудачу какой-то *нестабильной причиной*, например недостатком старания или спецификой обстоятельств абонента («У него уже есть страховой полис»), они не занимались самоедством. В конечном итоге они добивались некоторого успеха, что заставляло их прилагать еще больше усилий в следующий раз.

Исследования Кэрол Двек показывают, что некоторые дети (которых она называет «беспомощными»), столкнувшись с неразрешимой задачей, просто сдаются, говоря: «Я просто не очень в этом разбираюсь». Другие дети упорны и после неудачи совершенствуются: «Мне придется приложить больше усилий» или «Предположим, я ошибался». Это различие в интерпретации неуспеха может быть причиной того, что девочки часто отказываются решать математические задачи. Они говорят: «Я просто плохо разбираюсь в математике» и оставляют попытки. Мальчики же, напротив, утверждают: «Я могу это сделать. Мне просто нужно посидеть и подумать. На этот раз мне придется напрячься сильнее».

Интерпретация, приписывающая ваши неудачи внутренним и стабильным факторам, таким как отсутствие способностей, ведет к депрессии. Если вы невротик и склонны приписывать свои неудачи собственной неполноценности или некомпетентности, вы будете беспокоиться о возможном провале в будущем. Напротив, если вы приписываете провал отсутствию усилий, трудностям задания или даже невезению, вы будете меньше беспокоиться о будущих задачах, потому что всегда можете постараться больше.

## **5. «Возможно, это не было неудачей».**

Возможно, то, что вы сочли неудачей, ею на самом деле не было. Рассмотрим, например, опыт развода, который многие люди приравнивают к неудаче. Айрин уже десять лет была замужем за Филом, когда начала подозревать, что у него роман на стороне. Она задала ему прямой вопрос, но он все отрицал. Она два года пыталась заставить Фила сходить на семейную терапию, но он заявлял, что во всех проблемах виновата Айрин. Оказалось, что у него все же был роман, и он наконец ушел к своей любовнице. Айрин чувствовала себя неудачницей, потому что не смогла удержать Фила.

Я спросил ее, почему она думает, что единственным делом ее жизни было удерживать Фила в браке. В конце концов, разве Фил на свадьбе не давал обет верности, который он не выполнил? Кроме того, разве Фил не является полноценным партнером, который по крайней мере наполовину виноват в том, что отношения закончились? Возможно, стоит признать, что Фил в значительной степени несет ответственность за развал брака, и если это так, зачем считать, что именно Айрин потерпела неудачу? Айрин стала меньше критиковать себя и больше злиться на Фила.

Неудача подразумевает оценку эффективности вашей деятельности в концепции «все или ничего». Едва ли есть смысл применять этот принцип к ситуации развода. Обе стороны способствуют возникновению проблем. Более того, развод тоже может быть положительным результатом – и даже успехом. Муж Энн часто напивался и вел себя оскорбительно по отношению к ней, постоянно угрожая. Он отказался от семейной терапии или реабилитации для решения проблемы злоупотребления психоактивными веществами. Следовательно, когда Энн наконец покинула его, ей было предложено рассмотреть прекращение отношений как достижение.

## **6. «Я сосредоточусь на других моделях поведения, которые могут сработать».**

Часто наше видение ситуации слишком узко, основное внимание уделяется только одной модели поведения, которая не работает. Когда мы о чем-то беспокоимся, мы склонны думать, что именно избранная нами модель поведения – единственно верная. Этот избирательный подход заставляет нас представлять, будто бы все зависит от одного решения и одного результата. Вернемся к описанной выше ситуации на вечеринке. Молодой человек подошел к Сьюзан, но она резко отвернулась от него. Существуют ли другие модели поведения, которые он мог бы использовать к своей пользе? Возможно, на вечеринке есть и другие люди, более заинтересованные в знакомстве. Если же молодой человек уйдет с вечеринки, он может вернуться домой и почитать интересную книгу или посмотреть фильм. На следующий день на работе может появиться какая-то сложная задача, над которой придется потрудиться. Он может позвонить другу и пойти поужинать. Он может отправиться в фитнес-клуб и позаниматься. Общение с Сьюзан было только одной моделью поведения из огромного количества потенциально полезных.

Возьмем в качестве примера Кена, которого бросила подружка. Он чувствовал печаль и уныние. Я спросил, о чем он думает. Кен ответил: «Я не могу быть счастлив без нее, я жду, когда она позвонит». Мы исследовали доказательства того, что он может быть счастлив без нее: он бывал счастлив множество раз за 36 лет, прежде чем встретил эту женщину, и даже во время романа с ней ему частенько доставляло удовольствие делать что-то в одиночестве. Мы составили список из двадцати полезных целей, которые он мог осуществить один, с друзьями или с другими женщинами. Сосредоточив свою энергию и время на здоровой модели поведения, он постепенно потерял интерес к бывшей девушке и почувствовал себя лучше. Два месяца спустя он начал отношения с другой. Когда его бывшая подруга позвонила ему, он не захотел с ней увидеться. Он нашел альтернативы, которые приносили ему больше внутреннего удовлетворения и отнимали меньше ресурсов.

## **7. «Я могу сосредоточиться на том, что я в силах контролировать».**

Кен переживал из-за того, что бывшая девушка управляет всей его жизнью. Фактически он отдал ей всю власть и сам сделал себя беспомощным. Я поинтересовался: «Что осталось под вашим контролем, какие жизненные удовольствия и блага?» Когда мы сосредоточились на том, что он может сделать для себя, Кен перестал так остро ощущать беспомощность и почувствовал, что нуждается в этой девушке все меньше. Фокусирование на поведении другого человека – это общая проблема во время разрывов: *вы сидите на месте, ожидая, что сделает другой человек*.

Сэм пришел ко мне после нескольких лет, проведенных в депрессии. Он описывал себя как человека настолько застенчивого, что когнитивная терапия никогда не сможет изменить его или помочь ему преодолеть депрессию. Когда я познакомился с Сэном ближе, стало очевидно, что он все еще зависит от своей бывшей девушки, которая бросила его три года назад. Сэм рассказал, что их отношения развалились после того, как он сказал ей, что не женится на ней только из-за ее беременности, хотя и уверял ее в любви и верности. В то время они были знакомы от силы пару месяцев. Он описывал ее как придирчивую и необщительную, но все еще верил, что это единственная женщина, которая может сделать его счастливым.

Сэм поместил себя в беспомощную позицию, полагая, что его счастье зависит только от Джуди. Он договорился встретиться с ней во время обеденного перерыва, чтобы убедиться в том, что у них еще могут сложиться отношения. Они встретились, но Джуди оставалась холодной и отчужденной и не считала себе ответственной за разрыв. Примерно в это же время Сэм встретил другую женщину, которая казалась ему гораздо более заинтересованной и с которой у него было много общего. Я предположил, что он может придерживать Джуди в своем списке на случай, если она передумает, но посоветовал обратить внимание на Айрис.

Сэм и Айрис стали встречаться чаще. Сосредоточившись на Айрис, он потерял интерес к Джуди. Он понял, что, пытаясь возобновить свои отношения с Джуди, он был беспомощен, так как в ее планы это не входило, и, следовательно, она мешала ему получить то, что он хотел.

Сфокусировавшись на знакомстве с Айрис, Сэм вернул себе контроль над ситуацией. В конце концов Сэм и Айрис поженились.

Мы часто терпим неудачу в ситуациях, которые не контролируем. Отказ от цели, которая для вас бессмысленна, может рассматриваться как еще одна неудача – или как *возможность сосредоточиться на том, что вы можете контролировать*. Когда вы беспокоитесь о чем-то, что не получается, стоит обратить внимание на модель поведения, дающую вам больший контроль, даже если она не включает достижение первоначальной цели. *Отказ создает возможности*.

#### **8. «Это не было важно для успеха».**

Беспокоясь, вы смотрите на ситуацию узко, вы фокусируетесь на одной цели, исключая все другие, и, естественно, считаете эту свою цель важной. Я полагаю, что Природа мудра: то, что действительно необходимо, не получится отменить по вашему желанию или воле. Кровь должна циркулировать по телу, человеку необходимо дышать и переваривать пищу. Если этого не делать, то вы умрете. Это настолько важно, что вы осуществляете это автоматически. Получать хорошие оценки, зарабатывать много денег или встретить мужчину или женщину вашей мечты прямо сейчас не является жизненной необходимостью.

Уолли обеспокоен тем, что его могут в любую минуту уволить. Мы изучили его ситуацию, и оказалось, что определенная вероятность такого исхода присутствует. Я рассказал ему историю, которую слышал от психиатра Исаака Маркса, о пациенте, который постоянно беспокоился о том, что подхватит венерическое заболевание. Спустя долгие месяцы терапии (которая никак не повлияла на навязчивые идеи пациента) он действительно подхватил сифилис. К его удивлению, он почувствовал облегчение: он узнал, что эта болезнь поддается лечению, и принял участие в групповой терапии для людей с венерическими заболеваниями. Мы с Уолли изучили возможности, которые будут доступны ему после увольнения, например частный консалтинг. На следующей неделе мне позвонил Уолли: «Боб, угадайте что? У меня сифилис!» Я спросил его, что он имеет в виду. «Это в точности похоже на то, что вы рассказали: меня уволили, и я решил заняться собственным консалтингом. Я использовал некоторые контакты, и у меня появились клиенты. С моих плеч упал огромный камень». Работа в конкретной компании оказалась вовсе не жизненно важной.

Почти каждая цель, которой вы пытались достичь – или даже достигли, – не является жизненной необходимостью. Раз так, вам не обязательно настолько сильно страдать. Поступление в определенную школу, сдача конкретного экзамена, роман с этой женщиной или этим мужчиной, появление на встрече вовремя, возможность выглядеть на все сто – это цели, которые вы считали необходимыми в разные моменты жизни. Теперь вы можете спросить себя: «Насколько изменилась бы моя жизнь, если бы я не достиг некоторых из них?»

#### **9. «Есть некоторые модели поведения, которые не оправдались».**

Не достигнув цели, вы можете сделать вывод, что все ваши действия в этой ситуации были неудачным. Имеет ли это смысл? Представьте, что вы целый год работали и вас уволили. Вы пришли бы к выводу, что все, что вы делали на службе, было сплошным провалом? Стив работал в довольно сомнительной компании около года, когда финансовые проблемы компании привели к его увольнению. Он начал критиковать себя и погрузился в депрессию, повесив на себя ярлык неудачника. Я попросил его составить подробное описание своих должностных обязанностей в течение предыдущего года, а потом оценить по шкале от «1» до «5» все, что он делал на работе. Изучив доказательства, он понял, что был очень успешен почти во всех аспектах своей деятельности. Мы подробно рассмотрели, какие новые навыки, знания и контакты он приобрел. В итоге Стив понял, что теперь он гораздо более опытен, чем был годом ранее. Я предположил, что он получил отличное образование и извлек некоторую выгоду, получая за него еще и зарплату. Стиву понравилась эта идея. Через месяц он сходил на собеседование, где ему

предложили должность, на которую он согласился. Предыдущий опыт оказался важным критерием для нового работодателя.

Мы часто считаем, что, если не добьемся цели, ни одно наше усилие не окупится и весь вложенный труд окажется пустой тратой времени. Например, вы можете беспокоиться о том, что ваши отношения не продлятся вечно, – и возможно, так и будет. Но было ли все, что случилось с вами, потерей времени, если ваши отношения закончились? От 50 до 70 % браков заканчиваются разводом. Думать, что отношения, которые не длились вечно, были провальными, означало бы, что почти все вокруг – неудачники. Восприятие взаимоотношений по принципу «все или ничего» совершенно нелогично: в них было множество приятных и значимых моментов, даже если они закончились. Конечные результаты могут быть неоднозначными, но взгляд на жизнь исключительно с точки зрения оценки (причем только идеальной) может привести к тому, что вы начнете недооценивать собственный опыт. Следуя этой логике, все, что не длится до вашего последнего дня, является пустой тратой времени.

#### **10. «У всех что-то не получается».**

Одним из последствий неудачи является ощущение одиночества в беде. Вам начинает казаться, что только вам не везет в жизни. Провал становится чем-то личным, *а не свойственным людям вообще*. Вы можете решить, что ваша неудача уникальна, что вы качественно отличаетесь от других в худшую сторону, ощутить себя этакой прорехой на человечестве, которое, конечно же, состоит из невероятно успешных в любых делах людей.

Шэрон чувствовала себя опустошенной из-за недавней неудачи на работе. Ей было стыдно, что другие узнают о ее неудаче и не захотят иметь с ней дела. Я попросил ее перечислить пять человек, которых она хорошо знала и которыми восхищалась. Затем я попросил ее рассказать мне, были ли у кого-нибудь из них какие-либо проблемы или неудачи. Я изображал одного из ее друзей, который во всех делах потерпел неудачу, и в ходе ролевой игры попросил ее поговорить со мной о моих чувствах по этому поводу. После ролевой игры Шэрон сказала, что, когда люди делились с ней неприятным опытом, она начинала больше их уважать и чувствовала себя ближе к ним. Это доказало ей две вещи: во-первых, все терпят неудачи – даже люди, которыми она восхищается, и во-вторых, если поделиться рассказом о неудаче с хорошим другом, это может помочь вам сблизиться (на самом деле именно рассказ об успехе способен оттолкнуть некоторых людей).

Когда Фред учился в колледже, он получил тройку за работу по экономике. В этой работе была предложена частная служба для круглогодичных отправлений, которая будет конкурировать с почтовым отделением. Профессор подумал, что это нереально и глупо. Через два года после окончания колледжа Фред Смит основал «Federal Express». Первая компания Генри Форда обанкротилась, а основатели «Standard Oil» безуспешно искали нефть долгие годы, пока наконец не нашли. «Макс» (сеть универмагов. – Примеч. ред.) несколько раз терпела неудачу, прежде чем добилась успеха.

*Успешные люди строят свой успех на своих же неудачах.* Каждый падает, когда учится ходить, каждый проигрывает в теннис, и каждый фондовый инвестор терял деньги – чем больше выигрышей, тем больше потери.

Наша культура делает слишком сильный упор на успехе и недостаточно акцентирует внимание на выносливости, настойчивости, сопротивляемости и смирении. Мне еще предстоит увидеть телевизионную рекламу или книгу по самопомощи, в которой серьезно рассматривается неизбежность и универсальность неудачи. *Неудача – это нормально*; это часть отношений, работы, занятий спортом, инвестирования или даже заботы о ком-то. Если мы сможем доказать себе, что неудача – это норма, что вместе с ней приходит опыт, мы будем меньше беспокоиться и станем рассматривать ее как часть жизненного процесса, плату за вовлеченность в события.

#### **11. «Возможно, никто не заметил».**

Мы часто беспокоимся о том, что все замечают наши неудачи, обсуждают их, вспоминают и постоянно осуждают нас. Подумайте, насколько это эгоцентрическая фантазия: *другим людям заняться больше нечем, как сидеть и обсуждать твои проблемы*. Мы опасаемся, что наша неудача покажется другим людям настолько ужасной, что они примутся размышлять об этом. Наше беспокойство – это форма преувеличенной самореференции<sup>[4]</sup>.

Я ездил на психологическую конференцию с моими аспирантами, и мы выступали с докладами. В аудитории было, вероятно, человек сто. Тери, которая представляла свой первый доклад, сказала мне, что беспокоится, что все в аудитории заметят, как она нервничает. Она волновалась, что кто-то задаст вопрос, на который она не сможет ответить, и она будет выглядеть дурой. Я спросил ее, как кто-нибудь сможет заметить, что она беспокоится, что именно он увидит или услышит? Она опасалась, что ее выдаст голос или в аудитории заметят, как у нее дрожат руки. Я спросил Тери, сколько докладчиков она слышала на конференции. Их оказалось около пятнадцати. И что она запомнила об их беспокойстве? «Ничего». Интересно: никто не заметил, что большинство докладчиков беспокоились, хотя это было бы справедливо. Может быть, люди не замечают – или не помнят – «ошибки», или «проблемы», либо «неудачи».

Или давайте возьмем в качестве примера Дона, телеведущего, который был уверен, что люди видят, как он нервничает и ошибается в эфире. Я спросил его, по каким признакам зритель сможет определить его беспокойство. Он понял, что его суждения о себе основываются на его же субъективных переживаниях: он чувствовал тревогу и, разумеется, всегда знал о своем собственном беспокойстве, следовательно, пришел к выводу, что все зрители имеют в распоряжении ту же информацию. Он страдал от расстройства, называемого «иллюзией прозрачности», и думал, что каждый может определить его состояние. Я предложил Дону посмотреть записи с его участием и определить, сможет ли он сказать, когда почувствовал беспокойство и какие признаки беспокойства были заметны. Он не смог ничего заметить, особенно на маленьком экране телевизора.

## **12. «Была ли моя цель верной?»**

Беспомощность – это неспособность достичь своей цели в конкретной ситуации. Если вы невротик, вы, вероятно, обвиняете себя, если не смогли добиться своего: «Это просто доказывает, что я идиот!» Вы считаете, что достижение цели жизненно необходимо для вас: «Мне это действительно было нужно!» В конечном итоге вы сбрасываете со счетов даже успехи, которых достигли в «проваленном» деле, а заодно – любые положительные результаты, которых добились.

Эллен делала презентацию о своих исследованиях, выводы которых позволяли оспорить некоторые работы другого исследователя, Тома, который считается экспертом в этой области. Когда после выступления пришло время задавать вопросы, Том встал, чтобы бросить вызов работе Эллен. Он казался саркастичным и даже набрался наглости обратиться к аудитории Эллен, как будто сам был докладчиком. Когда все закончилось, Эллен сказала мне, что она была просто в ярости. «Что он о себе, черт возьми, думает? Почему другие люди не могли его одернуть? Это просто нечестно!» Я сказал Эллен, что могу понять ее чувства – она ощущает, будто на нее нападают. Но потом я добавил, что также вижу, как гнев пожирает ее. Я спросил у Эллен, в чем же была цель ее доклада: «Вы пытались убедить Тома в ценности своей работы? Вы пытались стать такой же известной, как Том? Или вы пытались сообщить информацию о своих исследованиях?»

Эллен поняла: ее расстроило вовсе не то, что Том бросил ей вызов. Скорее всего, ее целью было попытаться получить одобрение Тома. Я предположил, что это было невозможно; более того, на любых собраниях всегда будут другие «Томы», которые захотят посоревноваться и перетянуть одеяло на себя. Она не может это контролировать. Она не может гарантировать, что эта – или любая другая – презентация сделает ее знаменитой. Так мы вычленили еще одну цель, которая оказалась за гранью возможностей Эллен.

С другой стороны, если бы она изменила цель, связав свою деятельность с самим выступлением, а не с одобрением других людей, то лучше контролировала бы ситуацию. Эллен может подготовить речь, использовать аудиовизуальные средства и честно рассказать о своих

исследованиях. Фактически она уже смогла сообщить о своей работе. И в конце концов, все, включая Тома, пришли послушать, что она говорит.

Другой вопрос для Эллен: «Что было настолько важного в одобрении Тома?» Если Том не одобрил ее работу, означает ли это, что работа Эллен не была хорошей? И поскольку исследования Эллен помогли людям, разве она не достигла своей самой важной цели? Именно помочь людям была главной причиной того, что она избрала сферу психологии. Она может контролировать свою работу с клиентами и качество подготовки к лекции. На самом деле ни у Тома, ни у любого другого человека в аудитории не было ничего, в чем действительно нуждалась Эллен.

### **13. «Неудача не смертельна».**

Вы говорите себе: «Это ужасно. Какой кошмар. Это провал»? Если да, для вас неудача – это тупик. Позвольте мне привести вам пример. Ларри – молодой инвестор с Уолл-стрит, вложивший значительные средства в фонд, который рухнул. Была потеряна пара миллионов долларов. Он чувствовал безнадежность, ел себя поедом и думал о самоубийстве. Ларри был убежден, что его неумение вкладывать деньги мудро привело к ужасным последствиям, и жизнь такого неудачника уже ничего не стоит. Я попросил его оценить по шкале от 0 до 100, насколько плохо он себя чувствует. «На 100 %», – ответил Ларри.

Я попросил его нарисовать горизонтальную линию и пометить крайнюю левую точку цифрой «0», а правую – цифрой «100». Я сказал, что мы будем называть это «Шкалой негативных событий». «0» соответствует отсутствию чего-либо отрицательного, «100» – худшему из возможных событию. Я попросил его последовательно промаркировать шкалу от «0» до «100» делениями «10 %». Первые оценки дались Ларри легко: 100 % – ядерная война и геноцид; 90 % – смерть членов семьи; 80 % – серьезная изнурительная болезнь, собственная или одного из самых близких. Однако когда мы попытались заполнить пункты ниже 80 %, Ларри стало сложнее. Ему было трудно выделить различные степени несчастья. Я спросил его, куда бы он поставил ампутацию конечности, или вооруженное ограбление, или потерю друга, или тюремное заключение, или тесные туфли. Он понял, что существует множество печальных событий, которые значительно хуже, чем потеря денег для фонда, и некоторое количество не настолько плохих. Ларри изменил свое мнение по поводу произошедшего, снизив оценку до 40 %. Я спросил его, почему. «Ну, у меня все еще есть семья, здоровье и работа. В общем-то, каждый, кто инвестирует, совершает ошибки, и я могу справиться с потерей». Это было важнее всего: «Я могу справиться с потерей». Он мог жить дальше. Неудача оказалась не смертельной.

Наши исследования показывают, что люди, которые беспокоятся о совершении ошибки, проигрыше или неудаче, часто считают, что у них не будет запасного варианта. Они полагают, что не смогут справиться с потерей. Поэтому они крайне осторожны в отношении любых перемен, часто требуют чрезмерного количества информации, прежде чем начать действовать. Но успешные инвесторы, которые могут вкладывать миллионы долларов зараз, рассматривают неудачу в инвестициях как часть процесса «игры». Важнее «кумулятивный выигрыш» – то, скольких людей вы переманили на свою сторону на протяжении длительного периода побед и поражений. Неудача не является фатальной, если вы все еще в игре.

### **14. «Я слишком завысил планку?»**

Генри был инвестором, который заработал несколько миллионов долларов и вел довольно привилегированный образ жизни. Поскольку у него были жена и двое детей, учащихся в частной школе, а также крупная ипотека, его инвестиционная стратегия в последние годы стала более консервативной. Он не собирался совершать большие сделки, связанные с высоким риском, потому что хотел защитить свои активы. Однако Генри начал думать о себе как о неудачнике, потому что не получал тех прибылей, которые мог бы. Он сравнивал себя с гениями на Уолл-стрит, которые разбирались во всем и делали на миллионы долларов больше.

Проблема Генри заключалась в его перфекционизме и неспособности увидеть, что он на самом деле достигает своей самой важной цели – сохранения своих активов. В этом смысле его поведение было успешным. Чей-то большой финансовый успех еще не доказывал, что Генри потерпел неудачу, а только демонстрировал, что другие люди могут зарабатывать больше. Мы также рассмотрели доказательства того, что у него было больше денег, чем у 99 % людей в Соединенных Штатах, что, безусловно, свидетельствует против того, что он неудачник. Из-за перфекционистских стандартов Генри обесценивал свои достижения.

Перфекционизм обычно является результатом нелогичной связи вашей самооценки с вашей работой. Гейл утверждала, что испытывает огромное давление на работе. Она сказала, что хочет произвести впечатление на своего начальника выступлением, поэтому будет работать в офисе двенадцать – четырнадцать часов в день. Я попросил ее довести до логического завершения эту цепочку:

1. Мне нужно сделать великолепную работу.
2. Мне нужно быть лучшей.
3. Мне нужно быть совершенной.
4. Если я несовершенна, я неудачница.
5. Если я неудачница, то я бесполезна.
6. Не стоит жить, если ты бесполезен.

Перфекционизм Гейл основывался на предположении, что если она не идеальна на работе, то она ничего не стоит. Мы рассмотрели другие интерпретации: «Если я не идеальна, я могу быть человеком», «Если мое выступление не идеально, оно все равно может быть отличным», «Возможно, мой босс вовсе не идеален. Возможно, мне не нужно быть совершенной», «Если он хочет совершенства, то это его проблема» и, наконец, «Моя работа достаточно хороша».

Перфекционизм является ключевым компонентом депрессии и тревоги. Перфекционистское мышление ведет к негативной оценке своей работы, внешности, сексуального поведения, отношений и здоровья. Мы называем это несоответствием между оценкой себя в реальности («как я себя вижу») и идеальным образом себя («каким я бы хотел быть»). Люди, чей идеальный образ себя слишком идеален, склонны к депрессии и тревоге, полагая, что никогда не смогут достичь своих стандартов и целей. Перфекционисты часто гордятся своей «высокой планкой», которая якобы подразумевает, что они не «посредственности». На самом деле эти стандарты практически недостижимы, что, в свою очередь, приводит к постоянной неудовлетворенности и беспокойству.

Более того, перфекционисты считают, что *нужно оценивать и измерять*, а не просто *получать опыт*. Они как будто участвуют в соревнованиях и постоянно рисуют отставать. Более того, у перфекциониста «подвижная точка отсчета»: чего бы такой человек ни достиг, этого всегда недостаточно. Хотя перфекционист может утверждать, что жесткие рамки мотивируют, на самом деле они способны только понизить его продуктивность.

Каковы настоящие цена и преимущества этих стандартов? Что произойдет, если вы будете ждать от себя 80 %, а не 100 % эффективности? Каким образом ваши стандарты стали настолько жесткими? Какой была ваша жизнь до того, как вы начали предъявлять такие требования к себе? Считаете ли вы, что высокие стандарты помогают вам испытывать больше гордости за себя, – или они лишь усиливают самоедство и тревогу?

Я часто прошу людей попытаться воздержаться от оценки «хорошести» или «плохости» их поведения и просто описать факты и переживания. Перфекционисты часто находят это упражнение поучительным, так как их внимание почти всегда сосредоточено исключительно на оценке опыта. Когда Гейл описала свое поведение на работе, не пытаясь оценивать его, ей стало легче, и тревога уменьшилась. Подробный рассказ о своих действиях вместо их «измерения» позволил Гейл отметить массу деталей, которые она до этого упускала из виду.

### **15. «Теперь у меня получается лучше?»**

Гейл столкнулась со своим перфекционизмом лицом к лицу, но все еще продолжала сомневаться в том, какое впечатление производит. Она устроилась на новую работу, и ей казалось, что она должна показывать отличные результаты. Я предложил думать об этом как о КРИВОЙ ОБУЧЕНИЯ. Любое обучение – это постепенный процесс: поначалу вы знаете очень мало, но со временем получаете кумулятивный выигрыш. Она проработала месяц, и мы смогли увидеть, что с первой же недели она сильно прогрессировала. Если ей удастся сохранить те же темпы развития через год, она станет чрезвычайно успешной.

Кэрол Двек обнаружила, что люди, которые подавлены разочарованием или «провалом», имеют собственное «представление о разуме», которое заставляет их рассматривать способности как неизменные и постоянные черты. Таким образом, вы либо хороши, либо плохи в выполнении задачи – у вас либо есть способности, либо нет. Эта теория о том, что «ум» или «способности» постоянны, неизменны и, возможно, даны от рождения, заставляет некоторых быстро сдаваться: «Похоже, математика мне не дается, так зачем беспокоиться?» Другие люди придерживаются более гибкой, накопительной теории способностей или разума, согласно которой человек может приобретать способности через опыт, решение задач и изучение своих собственных ошибок.

Ориентируясь лишь на прогресс, вы обесцениваете свои достижения и преувеличиваете негативные результаты. Примером подобного подхода является Эд. Он ни с кем не встречался уже три года. Мы начали работать над «программой социальных навыков», которая должна была помочь ему больше и приятнее общаться с мужчинами и женщинами – чтобы, возможно, в итоге наладить личную жизнь. Я заставил его отслеживать любое позитивное взаимодействие с другими людьми. Однажды он пожаловался на то, что побеседовал с несколькими женщинами в торговом центре в субботу днем, но встречу ни с кем так и не назначил. На этой же неделе он отправился на вечеринку, где завел несколько знакомств. Я указал ему, что он добился значительного прогресса с тех пор, как начал лечение. «Чем вы занимались полгода назад?» – спросил я. Он вспомнил: «Сидел дома и ничего не делал». Его дела шли гораздо лучше, чем раньше. Я предложил ему подумать о том, чтобы «добиваться прогресса, а не совершенства», – о концепции текучести прогресса.

Эд начал рассматривать свои социальные навыки как *изученный на данный момент* набор моделей поведения, а не как неизменное качество. Фактически большая часть помощи по преодолению его беспокойств о «неудаче» заключалась в том, чтобы научить его отслеживать, что он делает с определенной моделью поведения. Вместо того чтобы сравнивать Эда с неким абстрактным эталоном совершенства, мы сосредоточились на сравнении его с самим собой. Это привело к обсуждению его теории о «фиксированных способностях» в других аспектах жизни: он больше не был «кем-то, кто не может приобрести новые навыки». Теперь нашей целью было перейти от «фиксированной и окончательной оценки» его поведения к *анализу накопления опыта и изучению новых моделей поведения*. Это значительно уменьшило беспокойство Эда из-за неудач.

### **16. «Я все еще могу делать все, что я всегда делал, даже если это не удалось».**

Вы волнуетесь, повторяя: «Если я потерплю неудачу, это будет ужасно» или: «Я не могу позволить себе провал!» Оценка опыта как «ужасного» означает, что случившееся невыносимо, что вам почти ничего не остается, и отныне ваша жизнь будет несчастной. Возьмем для примера страх перед отказом: «Я не могу начать с ней разговор, потому что, если она меня отвергнет, это будет ужасно!» Давайте представим, что вы идете на вечеринку и видите кого-то, кто вам понравился. Вы подходите к этому человеку и говорите: «Привет. Меня зовут Стив». Но этот очень привлекательный человек недружелюбен и уходит от вас. Разве это не катастрофа? К счастью, нет. Простая техника, которую вы можете использовать, – спросить себя: «Что я могу сделать, даже если это произошло?»

Даже если незнакомка, которую вы никогда не видели раньше, уходит, означает ли это, что в вашей жизни теперь вообще не будет ничего хорошего? Давайте составим список всего, что

можете сделать, даже если он или она отвергли вас. *Вы еще можете сделать все, что могли бы сделать, прежде чем встретили этого человека.* Нет ни одной модели поведения, которую вы больше не можете применять из-за его или ее резкости. Как следствие, вы можете рассматривать этот случай как *совершенно несущественный*.

Еще один способ увидеть это – адаптировать простой подход к теории обучения так, чтобы он подчеркивал важность поиска позитивной модели поведения. Этот подход теперь называется теорией «поведенческой активации», но на самом деле его можно сформулировать так: «Перед лицом невзгод – действуйте!» Другими словами, сделайте что-то помимо применения модели поведения, которая не сработала. Вместо того чтобы сидеть, размышая о неудаче, вы можете подумать о чем-то полезном. Мне нравится представлять этот процесс как «итальянский ресторан». Когда вы садитесь за столик, официант предлагает вам меню. Предположим, что ваше любимое блюдо – телятина. Но сегодня у них телятины нет. Что вы сделаете? Будете завывать: «Я хочу свою телятину!» или кричать, что вы отказываетесь есть, раз нет телятины? Вы позвоните владельцу и попросите его написать вам диссертацию на тему того, почему нет телятины? Или предадитесь размышлению о том, как повезло посетителям в других ресторанах, потому что они могут заказать телятину? Нет, вы не делаете этого. Вы читаете меню и выбираете что-то другое.

Если попытка не увенчалась успехом, спросите себя: «Что я еще могу сделать?» Подумайте о меню. Из 25 тысяч блюд можно выбрать много полезных, сложных и интересных моделей поведения. Вы должны решить, действовать вам или размышлять. Когда мы волнуемся – или чрезмерно сосредоточены на конкретной цели или результате, – мы теряем гибкость. Это сужает наши возможности и заставляет нас чувствовать себя еще более ограниченными в выборе курса. Гибкость – «все остальное, что я все еще могу сделать» – помогает предмет беспокойства в более широкую перспективу. Когда Сэм беспокоился о том, что в течение нескольких месяцев теряет деньги, мы не только рассмотрели некоторые конструктивные шаги, которые он мог бы сделать для создания нового бизнеса, но и изучили все модели поведения, которое он мог бы применять как в своем бизнесе, так и вне его, в не связанных с текущей проблемой ситуациях. Как только Сэм стал более гибким – «что еще я могу предпринять?», – он начал меньше беспокоиться о вещах, которые, по его мнению, были важны.

## **17. «Провал означает, что я嘗试edся. Не嘗试ся хуже».**

Мы уже обсуждали идею «выученного трудолюбия», то есть гордости и удовольствия за усилия, приложенные к достижению цели. Люди с выученным трудолюбием не просто ориентированы на результаты и менее склонны разделять опыт на «успех» и «неудачу». Они менее депрессивны, менее беспокойны и менее склонны полагаться на различные вещества (такие, как алкоголь и наркотики), чтобы справляться со своими эмоциями.

Кэрол жаловалась на отсутствие удовольствия от жизни, депрессию и безнадежность. Я попросил ее отслеживать, чем она занимается, каждый час в течение недели, и оценивать любое дело с точки зрения удовольствия и мастерства (того, насколько она была эффективна или компетентна). Когда она показала график своей деятельности, мы заметили, что почти все время она размышляет о своей депрессии. Ей становилось легче, когда она общалась с мужем или с друзьями, но и с ними она проводила гораздо меньше времени с тех пор, как погрузилась в депрессию. Я предложил ей завести больше совместных дел с другими людьми и некоторые самостоятельные интересы. Она очень увлекалась фотографией, поэтому начала фотографировать. Сначала она не думала, что ее работы будут хороши (довольно типичный негативный фильтр для депрессивного человека). Однако *всего лишь嘗试аясь что-то сделать, прикладывая некоторые усилия*, она уже почувствовала себя немного лучше. Она сказала: «Вы знаете, само ощущение, что я嘗试edлась, приносит облегчение». Я объяснил свое практическое правило: «*Окружающая среда является естественным подкреплением для позитивного поведения*». Другими словами, рядом с Кэрол были люди и занятия, которые могли поддержать ее попытки. Чем больше Кэрол嘗试edлась, тем она лучше себя чувствовала. Это также усилило ее контроль за собственным настроением, так как ей стало ясно, что ее настрой зависит от моделей поведения, которые она использует. В конце концов ее депрессия исчезла. Кэрол перешла от

оценки результата к выученному трудолюбию – умению видеть предмет «гордости» в самом усилии.

### **18. «Я только начал».**

Представим, что вам 33 года. Я прошу вас оглянуться назад на все сложные и трудные навыки, которые вы приобрели в жизни. Это может быть связано со спортом, изучением языка или овладением чем-то новым. Сталкивались ли вы с какими-то «неудачами» и «разочарованиями» на этом пути? Должно быть, много раз вы чувствовали себя разочарованным и даже были готовы сдаться, но все равно проявляли упорство. Вам может казаться, что если что-то не получается сейчас, то с этим покончено. Я рассматриваю это как «вы только начали».

Когда я учился в колледже, мы с моим другом Ларри пошли в спортзал, чтобы сбросить вес. Каждую неделю в спортзал приходил очередной полный молодой человек в плохой физической форме, который всю тренировку поднимал огромный вес до предела своих возможностей. Я говорил Ларри: «Что ж, мы его больше не увидим. Он вернется домой, ощущая такую ужасную боль, что больше никогда не захочет сюда приходить». Можно было делать ставки.

Деятельность этих атлетов оставалась в рамках «новогоднего обещания»: «В этом году я собираюсь прийти в форму и начну это делать прямо сейчас. Я займусь этим как следует». Как и все новогодние обещания, это обернется провалом. Причина в том, что лучший способ установить новую модель поведения – формировать ее в процессе, постепенно увеличивая частоту и интенсивность определенных действий. Если вы хотите заняться бегом, вы должны, вероятно, начать с быстрой ходьбы в течение пяти минут, затем постепенно наращивать темп и бегать трусцой ближайшие пару месяцев. Вам нужно привести в форму свое тело или поведение. Начав сразу с больших нагрузок, можно создать однодневную иллюзию, что вы «решительно настроены» в отношении своей новой программы, но это практически гарантия того, что в ближайшем будущем вы откажетесь от нее. Только последовательность приводит к успеху.

Посмотрите на свое поведение как на часть длительного процесса эволюции, самомодификации и изменений. Если вы ожидали немедленных результатов, но не получаете их, вы можете сказать себе, что только что начали. У вас еще есть на что рассчитывать.

### **19. «Завтра – еще один успех».**

Мартин Селигман выдвинул идею «позитивной психологии». Это не просто психология «отсутствия негатива» вроде «отсутствия беспокойства» или «уменьшения депрессии». Селигман предположил, что мы отличаемся друг от друга тем, в какой степени мы преследуем позитивные цели и обретаем более оптимистичный взгляд на жизнь. Человек с «позитивной психологией» приветствует вызовы, развивается, открыт новому опыту, изменениям, волнениям и независимости. Часть этого оптимистичного, ориентированного на рост образа мышления, в отличие от пессимистического взгляда невротика, – это принцип «завтра – еще одна возможность для успеха».

Рассмотрим следующее предложение: за каждой неудачей следует успех. Звучит довольно наивно, да? Но это почти всегда верно – если только вы не убеждены, что в вашей жизни больше никогда не будет ни положительного опыта, ни удач. Оглянувшись на «поражения», которые вы пережили, вы легко заметите, что каждое из них сопровождалось каким-то успешным опытом. Возьмем Карен, терапевта, которая чувствовала себя подавленной, потому что некоторые из ее пациентов бросали лечение. Карен начала считать себя неудачницей. Другой терапевт, которым она восхищалась, был, по ее мнению, практически на 100 % успешен в работе с ее пациентами. Я дал ей ссылку на исследование о преждевременном прекращении лечения, которое показало, что от 40 до 50 % пациентов бросают терапию.

Я спросил Карен, удастся ли ей поменять модель поведения и достичь успеха в будущем, и, конечно же, она подтвердила, что все получится. Но вдруг она снова не сработает? Карен была уверена, что так и будет. Я напомнил ей ее же слова: после каждой неудачи последует успех в чем-то. Если она не справится со следующим пациентом, то, вероятно, сможет лучше помочь

другому пациенту позже: «Будут другие пациенты, другие успехи. Вы только что сказали мне это». Карен улыбнулась, но она знала, что это правда. Она потерпит неудачу, а затем добьется успеха или, возможно, снова потерпит неудачу. Однако Карен чувствовала прилив энергии, думая о том, что завтра появится еще одна возможность.

Вероятно, одна из причин того, почему мы чрезмерно фокусируемся на конкретном «провале», состоит в том, что мы «поглощены конкретной областью нашего опыта». Нам трудно абстрагироваться и изучить некоторые из тысяч других вариантов развития (представляющих наше поведение) в течение длительного периода времени. Карен сосредоточивалась на одном пункте – точке, почти невидимой в длинной последовательности различных событий в течение жизни.

## **20. «Завтра – это сегодня».**

Большинство невротиков и пессимистов живут в гипотетическом будущем, которое почти никогда не сбывается. Их жизнь «гипотетическая»: «а что, если?». Подход с поведенческой активацией, напротив, предполагает, что нет причин ждать еще один день (или час), чтобы получить нечто хорошее. Всегда есть что-то, что можно сделать прямо сейчас. Предположим, что сегодня суббота и вы живете в Нью-Йорке (или в Бостоне, или в Вашингтоне, или в каком-то другом большом городе). Вы уныло говорите себе: «Мне нечем заняться». Вы начинаете чувствовать усталость, ощущаете боли в суставах, которых раньше не было. Вы бормочете: «У меня не хватает энергии» и начинаете размышлять об этом, сосредоточив внимание на своем текущем недовольстве и откладывая какие-либо позитивные действия. Как обнаружила психолог Йельского университета Сьюзан Нолен-Хоексема, такой вид размышлений и уклонения продлевает депрессию и беспокойство. Это мешает вам принять меры, которые могут отвлечь вас от мрачных мыслей о себе, и уменьшает ваши возможности для конструктивных действий.

В чем преимущества того, чтобы остаться дома, размышлять и жалеть себя? Вы можете подумать, что это безопасно – вы ничем не рискуете. Как ни странно, но вы рискуете впасть в депрессию. Использование поведенческой активации для уменьшения вашего беспокойства подразумевает, что вы можете составить список – фильмов, спектаклей, танцевальных представлений, концертов, джазовых клубов, художественных музеев, которые есть возможность посетить сегодня. Вы можете пойти в книжный магазин, прогуляться, побегать трусцой, позвонить другу, принять ванну с пеной, написать стихотворение, снять видео. Если вы беспокоитесь о будущем, лучше всего сосредоточиться на том, что происходит прямо сейчас.

Я помню, как много лет назад принял такое решение, когда сидел в своей квартире в Нью-Йорке, размышляя о том, что я одинок и мне скучно. Я решил прокатиться в метро. Вот так я встретил свою жену – в вагоне поезда, идущего в центр.

## **Подведем итоги**

В этой главе мы обсудили, что вы можете сказать себе, чтобы справиться с неудачей. Невыполнение конкретной задачи, неудача в достижении цели – это «событие». Приведет оно к депрессии, беспомощности и бессилию, или же зарядит вас энергией,бросит вызов, или пробудит вас, зависит от того, как вы интерпретируете его. Используете ли вы это событие для расширения своих возможностей, ведомые любопытством, вызовом и желанием чему-то научиться? Или считаете неудачу доказательством своего бессилия, признаком того, что все происходящее определяется грядущими неудачами, которые, вероятно, никогда не произойдут?

Эти двадцать высказываний заставят вас по-иному взглянуть на свою жизнь. Вместо того чтобы думать о ней как пассивный нытик-самоед, который считает себя жертвой не зависящих от него обстоятельств, вы можете наделить себя полномочиями, взяв под контроль собственную реакцию на неудачу. Вы определяете, как думать и действовать после разочарования. Вы не можете управлять прошлым, но вы контролируете настоящее и будущее, и вам решать, что вы будете делать с этими событиями.

Таблица 8.1

1. Я не провалился, я просто неудачно действовал.
2. Я могу сделать выводы из своей неудачи.
3. Моя неудача может бросить мне вызов.
4. Я могу стараться лучше.
5. Возможно, это не было неудачей.
6. Я могу сосредоточиться на других моделях поведения, которые могут сработать.
7. Я могу сосредоточиться на том, что могу контролировать.
8. Это не было важно для успеха.
9. Есть некоторые модели поведения, которые не оправдались.
10. У всех что-то не получается.
11. Возможно, никто не заметил.
12. Была ли моя цель верной?
13. Неудача не смертельна.
14. Были ли мои стандарты слишком высокими?
15. Раньше я делал все лучше?
16. Я могу делать все, что я всегда делал, даже если это конкретное действие не удалось.
17. Провалить что-то означает, что я пытался. Не пытаться — хуже.
18. Я только начал.
19. Завтра — еще один успех.
20. Завтра — это сегодня

## **Глава 9. Шаг шестой: используйте свои эмоции, а не волнуйтесь о них**

### **Вы волнуетесь, чтобы избежать эмоций**

Беспокойство — это попытка подавить неприятные чувства, «продумывать решение», чтобы не слишком давать волю эмоциям в *данный момент*. Невротики скажут: «Я же все время беспокоюсь». Но когда люди волнуются, *на самом деле их тревога не так велика*. Таким образом, беспокойство — это форма эмоционального уклонения. Человек словно решает: «Я буду продолжать беспокоиться и искать идеальное решение, чтобы избежать ужасных образов самого плохого исхода». *Беспокойство становится способом избежать эмоций*.

Беспокоясь, волнуясь, ища решение, *вы мыслите, а не чувствуете*. Вероятно, вам не раз говорили: «Вы слишком много думаете». Правильнее было бы сказать: «Вы должны позволить себе больше чувствовать». В результате избегания беспокойство редко доходит до точки вашего столкновения с вашими худшими страхами. Когда психологи спрашивают пациента: «Что же случится?», пытаясь вскрыть, что пугает его больше всего, невротику требуется немало времени, чтобы осмыслить и описать главную, самую жуткую катастрофу. Навязчивое беспокойство позволяет сделать так много промежуточных шагов между изначальным поводом для волнения и наихудшим результатом, что до «полюса» невротик не добирается.

Почему так важно выявить свой главный страх?

Представьте, что вы боитесь ездить в лифте. Вы приближаетесь к двери лифта, но идете так медленно, что вам никогда не удастся до нее дойти. Кто-то другой делает два шага, входит в эту дверь и едет вверх или вниз. Вам тоже нужно зайти в лифт и прокатиться, чтобы понять, что это безопасно. Но тревога заставляет вас ходить кругами у лифтовой шахты и продолжать бояться. Единственный способ оставить свой страх позади — все-таки совершив поездку.

Психолог Том Борковец обнаружил, что существенным фактором в этом эмоциональном уходе от беспокойства является то, что невротики не формируют *визуальных образов* по-настоящему пугающих вещей. Невротики *беспокоятся* абстрактно, используя описания, а не картинки. Одно из исследований показало, что около 71 % навязчивых

беспокойств выражались только мыслями, и лишь 14 % были облечены в *визуальные образы*. Борковец с коллегами обнаружили, что «страшные картинки» гораздо интенсивнее действуют на эмоциональном уровне, чем мысли о плохом. Но вместо того чтобы представить себя плачущим в пустой комнате, вы думаете: «А вдруг я останусь в одиночестве?», конструируете множество возможных ситуаций, могущих к этому привести, и начинаете размышлять о том, как избежать каждого из этих вариантов. Вместо живой картинки вы погружаетесь в холодные, абстрактные мысли: так работает беспокойство. Таким образом, ваши эмоции временно подавляются.

Допустим, я говорю вам: «Возможно, у вас бешенство». Насколько это предложение заставляет вас волноваться? Быть может, ваш сердечный ритм несколько увеличился. Но представим, что сейчас я покажу вам фильм о вас – угасающем от бешенства, с пеной изо рта и с язвами по всему телу, задыхающемся. Я прибавляю звук, а вы продолжаете смотреть. Как вы знаете, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Или, когда дело доходит до страхов, одна картинка *расстраивает больше*, чем тысяча слов.

*Теория избегания* подтверждается рядом других научных фактов. Когда невротики сталкиваются с угрожающим стимулом (например, исследователь демонстрирует группе пугающее изображение), их нервное возбуждение увеличивается меньше, чем у тех, кто неврозом не страдает. При виде того, что пугает, невротик погружается в абстрактный неэмоциональный «процесс беспокойства» – поиск решений. В буквальном смысле невротики «слишком много думают», а не ощущают влияния негативного события.

Но зачем вообще бояться? Исследования, проведенные рядом психологов, показывают: чтобы преодолеть страх, вы должны испугаться как следует. Просто подумать о страхе мало, вы должны его почувствовать. Невротики не «переваривают» негатив, о чем свидетельствует то, что они не «привыкают» к угрожающему стимулу. В норме человек, которому регулярно показывают одну и ту же страшную картинку, реагирует на нее все меньше, приспосабливается, даже начинает скучать. Следовательно, отрицательный стимул становится менее опасным. У невротиков не наблюдается снижения возбуждения при повторном показе угрожающего изображения. Отсутствует эмоциональное обучение – осознание того, что на самом деле *картинка не опасна*.

Джуди беспокоилась, что муж потерял к ней интерес. Она начала думать, что их отношения могут закончиться. Затем она перешла к размышлению о разных способах обнаружить малейшие признаки потери его интереса, чтобы «поймать» процесс на ранней стадии. Она не думала о главном, о самом худшем: «Я одинока и чувствую себя несчастной». То есть во время активного беспокойства ее мысли были абстрактны и менее эмоциональны. Ее способность испытывать сильную эмоцию одиночества была временно подавлена. Поскольку Джуди во время фазы беспокойства действовала на абстрактном и относительно менее эмоциональном уровне, она испытывала меньше тревоги. Однако когда беспокойство спало, ее тревога усилилась, приняв форму физического напряжения и раздражительности. Джуди словно изо всех сил пыталась избежать самих эмоций, возникающих у нее при мысли оставаться одной, – печали, беспомощности и страха.

Чтобы избавиться от страха или тревоги по-настоящему, вам нужно испытать тревогу, обработать ее и выяснить, что то, чего вы боитесь, в действительности переносимо. *Вы должны бояться, чтобы преодолеть свой страх*. Вы должны научиться чувствовать себя взволнованным.

## **Вы подавляете или выражаете эмоции?**

Что происходит, когда вы не принимаете свои эмоции или пытаетесь их подавить? Вы используете «*преодоление эмоций через пресечение их (репрессивный стиль)*», а это означает, что вы не можете *терпеть* свои эмоции и вам необходимо избавляться от них. «Пресекатели» выставляют важное неважным, стараются быть все время рациональными, отрицают, что расстроены. Некоторые люди с репрессивным стилем преодоления трудностей даже не обозначают свои чувства: они не могут сказать, что им одиноко, грустно, что они ощущают тревогу или злятся. Напротив, если вы «*преодолеваете эмоции через выражение (экспрессивный стиль)*», вы признаете и принимаете свои эмоции, используете их конструктивным образом. Скорее всего, вы лучше осведомлены о своих эмоциях, осознаете различные чувства и знаете, что с ними делать: пожаловаться на плохое самочувствие, поплакать, «посидеть расстроенным». Репрессивный стиль избавления, неспособность распознавать и маркировать свои эмоции,

чрезмерный акцент на рациональности или антиэмоциональности могут привести к долгосрочным физическим проблемам, таким как повышенный риск развития гипертонии, рак, астма, общее ухудшение физического самочувствия.

### **Почему важно выплеснуть эмоции**

Психолог Джеймс Пеннабэйкер давал студентам колледжа задание написать рассказ о своем печальном опыте: о том, что с ними произошло и как они себя чувствовали. Сразу после того, как истории были записаны, студентам становилось хуже. Означает ли это, что выражение эмоций плохо влияет на нас? Нисколько. Несколько недель спустя те же студенты, которые писали эти рассказы, чувствовали себя лучше, чем другая группа студентов, которая такого задания не получала. Почему? Во-первых, когда вы записываете свои эмоции, вы начинаете понимать, что они не сильнее вас. В результате вы все меньше боитесь этих эмоций. Вторая причина заключается в том, что вы осознаете: вас беспокоят конкретные вещи, а не миллион непонятных причин, а значит, этим можно попытаться управлять. И наконец, вы начинаете «обрабатывать» свои переживания, то есть рассматриваете их в перспективе («Возможно, это было не так страшно») и думаете о том, как можно решить проблему.

### **Ведите дневник эмоций**

Подробно опишите то, что из случившегося беспокоит вас сейчас, что привело к этому событию, что вы чувствуете, думаете, желаете отметить как важное. Ведите дневник эмоций в течение двух недель, фиксируя чувства, мысли и вызвавшие их происшествия. Вы можете использовать форму «Дневника эмоций» (табл. 9.1). В левом столбце укажите дату записи, суть события или ситуации. В правом – подробно опишите событие, а также то, что для вас значил пережитый опыт, о чем вы думали и что ощущали. Выделяйте на это занятие ежедневно около десяти минут. Примеры эмоциональных состояний и чувств: счастливый, заинтересованный, возбужденный, заботливый, ласковый, любящий, любимый, сострадательный, благодарный, гордый, уверенный, больной, грустный, сожалеющий, раздраженный, сердитый, обиженный, презрительный, стыдный, завистливый, ревнивый, тревожный, испуганный и др.

Таблица 9.1. Дневник эмоций

<b>Дата и ситуация</b>	<b>Опыт, чувства и мысли</b>

В качестве примера приведу дневник, который вела Джуди, когда беспокоилась о том, что ее муж потерял интерес к ней.

Таблица 9.2. Дневник эмоций Джуди

Дата и ситуация	Опыт, чувства и мысли
Понедельник. Билл поздно пришел домой	Я злюсь, тревожусь и беспокоюсь. Я чувствую, что меня не любят и что со мной, должно быть, скучно. Я замечаю, что становлюсь все более ревнивой и недоверчивой. Я ощущаю напряжение во всем теле
Вторник. Билл читает газету	Я злюсь. Я хочу кричать. Хочу выбраться отсюда и просто уйти, прежде чем он устанет от меня, потеряет интерес и найдет другую. Я напугана и чувствую себя беспомощной
Среда. Билл смотрит телевизор	Мне скучно. Я раздражена. Я не чувствую, что получаю хоть какое-то внимание. Я чувствую себя невидимкой, одинокой и нелюбимой. Я будто распадаюсь на части. Мне тревожно и грустно. Я хочу злиться, но беспокоюсь и грущу. Ощущаю дискомфорт в желудке
Четверг. Билл поздно пришел домой	Я злюсь. Мне грустно. Когда я думаю об одиночестве, я чувствую страх. Как я смогу позаботиться о себе? Я должна волноваться, что не смогу позаботиться о себе и проведу остаток своей жизни в одиночестве. Как жалко

Когда Джуди начала вести дневник эмоций, она заметила, что ее чувства продолжали усиливаться и начали обретать какой-то смысл в ее глазах. Она приравнивала поглощенность Билла работой и газетой к тому, что она нелюбима и что ее игнорируют, фактически «персонализируя» его поведение. Джуди боялась, что, оставшись одна, будет беспомощна и никогда больше не сможет построить отношения с кем-либо. Она рассматривала свое нынешнее беспокойство как признак того, что навсегда останется одинокой и несчастной. Описав эти чувства и мысли, Джуди увидела их в перспективе. Она поняла, что занятость Билла не является признаком того, что их отношения должны закончиться или что муж не любит ее.

### Значение эмоций

Если вы оцениваете свои эмоции как нечто дурное, вы можете попытаться избавиться от них объедаясь, напиваясь, часами просиживая в интернете или перед телевизором... беспокоясь, наконец. Негативный взгляд на эмоции может включать следующие представления о «неприятных чувствах вроде тревоги или печали»:

- Эти чувства будут длиться вечно.
- Мои чувства не имеют смысла.
- Больше никто на свете не испытывает этих чувств.
- Я не должен испытывать эти чувства.
- Мои чувства показывают, что я слаб или хуже других.
- Никто не поймет мои чувства.

На рис. 9.1 я показал, как вы можете реагировать на неприятные эмоциональные переживания: заметить и дифференцировать их, признать их нормальными, а также выразить, чтобы быть понятым, принятым и, возможно, научиться чему-то через этот опыт. И напротив: вы можете использовать эмоциональное уклонение, пытаясь убежать от этих чувств, объедаясь,

выпивая или полностью погрузившись в общение в соцсетях. Этот стиль эмоционального уклонения отражает убеждение, что ваши чувства не имеют смысла, они сильнее вас и вы не можете справиться с ними.

Карен страдала навязчивой тревогой, постоянно волнуясь о работе и отношениях. Возвращаясь домой по вечерам, она была переполнена негативными чувствами. Однако она не позволяла себе оставаться наедине с этими чувствами и анализировать то, что ее волновало. Как правило, она обедалась или выпивала, пытаясь успокоиться. Это эмоциональное уклонение и эмоциональный ступор способствовали ее общей тревоге: ей казалось, что она не в силах вынести реальность.



Рис. 9.1. Как взаимодействовать со своими эмоциями

Мы обнаружили, что люди, которые много беспокоятся, считают, что остальные не понимают их чувств и никогда не испытывали ничего подобного. Сами они не видели в своих чувствах никакого смысла. Кроме того, они также винили себя за испытанные эмоции и полагали, что у них не должно быть противоречивых чувств. Они отмечали, что меньше контролируют эмоции, меньше принимают их и обвиняют других людей в том, что им приходится испытывать. Вдобавок многие невротики целиком сосредоточивались на том, как плохо им сегодня, и не давали себе отвлечься на другие виды деятельности. Все это показывает, что негативные убеждения об эмоциях способствуют беспокойству. Люди, зависимые от отношений (боящиеся отвержения), и люди, которые избегают отношений из-за боязни отказа, также отрицательно относятся к своим эмоциям.

## **Десять способов обращения с эмоциями**

### **1. Используйте чувства, чтобы понять свои потребности.**

Профессор Лесли Гринберг из Йоркского университета в Канаде разработал всеобъемлющий гуманистический подход к психотерапии под названием «эмоционально-ориентированная терапия». Модель эмоционально-ориентированной терапии Гринберга (ЭОТ) предполагает, что эмоции являются источником информации, помогающим найти смысл происходящих событий. Эмоции – это «окно», в котором видно то, что важно для нас. Как и физическая боль, эмоции говорят нам о том, что нас беспокоит и что нуждается в изменении. Эмоции содержат информацию. Эмоции – предупредительный сигнал, мигающий желтым светом. Если вы чувствуете беспокойство или злость, это может означать, что определенные потребности, которые у вас есть, не удовлетворяются. Ваши сильные негативные и неприятные эмоции не всегда являются признаком того, что вы неразумны или невротичны, – они могут сообщать о том, что имеется проблема и вы плохо с ней справляетесь.

Например, Фил чувствовал беспокойство, когда находился рядом со своей девушкой, Гейл. Однако вместо того чтобы спросить себя, может ли его беспокойство «рассказать ему что-то», он начал беспокоиться о своем беспокойстве: «Я, должно быть, заболел. Возможно, я действительно невротик. Гейл такая милая, но я, похоже, теряю контроль над тревожностью. Мне правда нужно держать себя в руках, я не позволю себе пустить это на самотек и выглядеть по-идиотски». Однако когда мы с Филом поговорили, стало ясно, что у него было много разумных сомнений относительно Гейл – хотя она и была милой. В их отношениях многое не хватало. Он чувствовал, что не может общаться с ней и получать от нее поддержку, их связь была поверхностной, и Фил не видел в ней будущего. Вместо того чтобы признать, что они с Гейл не подходят друг другу, Фил начал беспокоиться о том, что с ним что-то не так.

Мы с Филом обсудили его страх перед эмоциями – боязнь чувствовать себя некомфортно, перфекционистскую веру в то, что он всегда должен «принимать свою девушку такой, какая она есть», и его право быть недовольным. Обеспокоенность Фила была сосредоточена на его нетерпимости к своим эмоциям, в данном случае дискомфорту и раздражению по поводу Гейл, а не на том, чтобы выяснить, что же все-таки не так. Фил сказал: «Мне нужен кто-то, с кем я мог бы быть близок. Мне нужен человек, с которым я смогу общаться, ощущая, что мы действительно подходим друг другу. Мне очень нравится Гейл, но я не чувствую, что она отвечает этим требованиям».

### **2. Поднимитесь вверх по лестнице смысла.**

Часто психологи сосредотачиваются на том, что с вами что-то не так, и на том, что вы не так делаете. Но разочарование и беспокойство часто могут указывать на то, что ценно и значимо для вас. Один из методов, который я использую, называется «лестницей». Я прошу вас принять то, что вы чувствуете, из-за чего вы беспокоитесь или волнуетесь, и подняться по лестнице смысла, которая ведет к тому, что вы цените больше всего. Что это значит? Возьмем Джуди, которая обеспокоена тем, что ее муж потерял к ней интерес. Я попытался использовать технику лестницы, чтобы выявить, что она больше всего ценит в жизни и чем гордится, чтобы в конечном итоге использовать это для улучшения ее отношений с Биллом.

Я спросил Джуди, что для нее означает равнодушие к ней. Затем мы начали «подниматься по лестнице»: «Мне нужно, чтобы он обратил на меня внимание, потому что когда он уделяет мне

время, это означает, что он заботится обо мне. Это отвечает моей потребности в любви, привязанности и близости. Если я чувствую любовь, привязанность и близость, я живу полной жизнью и могу любить. Я – любящий человек».

Лестница позволяет Джуди подняться на более высокий уровень – выше гнева, беспокойства, одиночества и ощущения, что она нелюбима. Это указывает на ее лучшие качества: способность любить и потребность в близости. Конечно, нужно осознавать, что, даже если вы хотите того, что больше всего цените, вы не обязательно это получите. Тогда вы можете грустить, признавая, что не можете в данный момент обрести то, что для вас так важно. Однако вместо ощущения одиночества и страданий по этому поводу техника лестницы позволила Джуди почувствовать себя принятой и одобренной, показав, что у ее потребностей есть высокий смысл.

### **3. Примите свои чувства.**

Некоторые люди не могут «принять» то, что испытывают неприятные чувства. Собственные эмоции вызывают у них тревогу, а также чувства вины, стыда и подавленности. Некоторые полагают, что, «согласившись» с наличием у себя неких чувств, они соглашаются с тем, что эти чувства «хороши» и с ними невозможно бороться. На самом деле все наоборот. Пока вы не признаете, что испытываете определенные чувства, вы не сможете с ними справиться. Например, если вы злитесь на своего партнера, вы ничего не сможете сделать со своим гневом, пока не дадите себе отчет в том, что злитесь.

Джуди с трудом принимала свою злость. Сначала она сказала, что расстроена из-за Билла, хотя была в первую очередь обеспокоена и рассержена. Ее дневник эмоций показал, что она чувствовала гнев, и она признала, что боялась принять его, потому что не хотела вызвать у себя отчуждение от Билла.

### **4. Обратите внимание на свои эмоции.**

Чтобы принять свои эмоции, вы должны испытать их. Вы можете начать этот процесс, *отмечая, какие чувства у вас есть*. Большинство из них обусловлено физическими ощущениями. Обратите внимание, что ваше лицо напряжено, ваше сердце бьется быстро, в пальцах ног и рук как будто покалывает, вы потеете и в груди зреет напряжение. *Обследуйте тело и сознание*. Проверка телесных ощущений должна происходить следующим образом. Закройте глаза, откиньтесь назад и обратите внимание на ощущения в каждой части своего тела. «Просканируйте» тело шаг за шагом. Начните с рук, затем проверьте ноги, ступни, спину и ягодицы, живот, грудь, шею, лицо. Где вы чувствуете напряжение?

Постарайтесь усилить это ощущение. Оно настроит вас на ваши эмоции. По мере того как вы начинаете думать о нарастающем напряжении, вспомните о том, что переживаете в эмоциональном плане. Не ограничивайтесь одним чувством. Попробуйте перечислить столько чувств, сколько действительно испытываете. Вот список состояний, которые могут вам пригодиться: счастливый, заинтересованный, взволнованный, заботливый, ласковый, любящий, ощущающий себя любимым, сострадательный, благодарный, гордый, уверенный, больной, грустный, печальный, раздраженный, сердитый, обиженный, чувствующий отвращение, презрительный, пристыженный, виноватый, завистливый, ревнивый, тревожный, испуганный и др. Постарайтесь найти столько разных обозначений для своих эмоций, сколько сможете.

### **5. Используйте образы для создания чувств.**

Когда вы испытываете эмоции, старайтесь сформировать визуальный образ. Он может быть связан с текущими переживаниями, прошлыми воспоминаниями или просто картинками, которые приходят на ум. Например, когда Джуди чувствовала все большее и большее физическое напряжение, она представляла себя в одиночестве в темной комнате, брошенной и нелюбимой.

Вы можете использовать эмоциональные образы, чтобы изменить свои чувства. Я попросил ее попытаться сохранить этот образ «одинокой и грустной Джуди», позволить себе прочувствовать болезненные эмоции. Затем я попросил ее попробовать новое изображение. Для начала надо было поменять образ одиночества в комнате на картинку с Биллом, обнимающим ее в постели. Пока она удерживала этот образ в голове, у нее текли слезы, и она сказала: «Это то, чего я хочу». Затем я попросил ее забыть об этом образе и стереть из головы все лишнее. Теперь

я хотел, чтобы она сформировала новый образ – друзей, которых она любила и которые заботились о ней. Она представила, как они идут по пляжу рядом с Эллен, очень давней подругой, болтают и смеются.

Этот метод «перерисовывания изображений» достаточно мощен. Его эффект заключается в том, что вы видите образ своих худших страхов, испытываете и принимаете заключенные в нем эмоции и осознаете, что не уничтожены ими. Более того, меняя изображение, создавая новую картинку с другой, более позитивной историей, вы меняете свою жуткую фантазию. То, что вы боялись представить, превращается в новый образ, который показывает ваши надежды и мечты.

## **6. Почувствуйте себя менее виноватым и смущенным.**

Джуди чувствовала себя виноватой в том, что злилась. Она считала себя «любящей и понимающей», а злость не соответствовала ее представлению о себе. В результате она сосредоточилась на своих заботах и беспокойстве – что было важно, – но не могла позволить себе признаться в гневе. Еще один фактор чувства вины – приравнивание чувств к выполнению действия. Джуди боялась, что, если скажет Биллу, что злится на него, это будет враждебным действием. Она помнила, как родители всегда подчеркивали: нужно быть «понимающей и терпимой во всем» и «не показывать своего гнева, потому что это плохо».

Вы можете бросить вызов своему ложному стыду, спросив себя: «Почему я не должен испытывать чувства, которые у меня есть?» Разве кто-нибудь скажет: «У вас не должен болеть живот» или «У вас не должна болеть голова?» Допустим, вы злитесь на своего партнера. И у вас может быть (иррациональное) убеждение, что вы никогда не должны этого делать. Вы думаете: «Я люблю его (ее), и любовь – это все, что я должен (должна) ощущать». Но злость не означает, что вы собираетесь обрушить поток агрессии на своего партнера, – это просто чувство. Представьте себе, что коллега на работе кажется вам очень сексуально привлекательным. Однако вы состоите в браке и думаете: «Мне так стыдно, я так виноват. Я никогда не должен чувствовать влечения к другому человеку». Но влечение не означает, что вы немедленно ему поддадитесь. Нет ничего ужасного или злонамеренного в том, чтобы испытывать ту или иную эмоцию. Проблема заключается не в том, что у вас возникает ощущение, а в осуществлении действия. Чем больше вы стыдитесь своих чувств, тем больше вы будете беспокоиться о них и тем интенсивнее они станут.

Некоторые из нас считают, что наши эмоции выйдут из-под контроля и заставят нас действовать таким образом, который может смузить нас или причинить вред. Например, Генри переживал по поводу работы и запутался в семейных отношениях. Однажды, когда он шел по лестнице за своей шестилетней дочерью, у него возникла мысль: «А ведь я смогу столкнуть ее вниз». Генри никогда не был жестоким, в том числе по отношению к дочери, но собственные мысли и чувства испугали его. Он начал верить, что любая негативная мысль о дочери или жене может заставить его потерять контроль. Поэтому он начал придавать им все большее значение, – и конечно же, они возвращались. Это заставляло его беспокоиться все больше и больше. Психологи называют это «слияние мыслей и действий», потому что некоторые люди думают, что мысли (или чувства) непременно заставят их действовать. Это почти то же самое, что верить в мыслепреступления.

Я объяснил Генри, что многие люди, у которых есть навязчивые идеи, убеждены, что эти мысли приведут к действиям. Его сбивало с толку ощущение реальности совершения действия. Я попросил Генри повторить двести раз во время сеанса: «Я хочу столкнуть мою дочь с лестницами», чтобы продемонстрировать, как эта мысль станет более скучной, а не более опасной. Первоначально он очень неохотно выполнял это упражнение, но с моей поддержкой смог, – и его страх и чувство вины за эту мысль исчезли.

## **7. Признайте, что почти все испытывают нечто подобное.**

Нам часто кажется, никто не испытывает ничего, подобного нашим чувствам, и никто не сможет понять, что творится у нас внутри, поэтому мы копим эмоции в себе. Иногда мы считаем, что наши чувства являются признаком чего-то ужасного – возможно, мы сходим с ума, может быть, происходит что-то странное и отвратительное, может быть, мы просто психи. Давайте возьмем для примера Майкла, который ощущал грусть и одиночество после того, как Мэри оставила его. Как убедить его в том, что это нормально? Разве многие люди не чувствуют себя

грустно и одиноко после расставания? А многие другие испытывают другое – скажем, гнев или легкое умиротворение. Не существует единого обязательного для всех чувства, которое положено ощущать после разрыва. Или как насчет Дианы, которой удалось спастись во время теракта во Всемирном торговом центре 11 сентября? Прошло время, а она все еще чувствовала страх и продолжала представлять разрушения и взрывы. Но разве не то же самое испытали бы многие другие на ее месте?

Энн считала, что пустота, обида и страх остаться одной пребудут с ней навеки. Ее муж умер два года назад. Я указал Энн на то, что это очень сложные чувства, но и у многих других людей, к сожалению, также бывают проблемы с беспокойством и депрессией. Почти половина населения мира страдает от депрессии, тревоги или злоупотребления психоактивными веществами. Энн так стыдилась своих эмоций, что никогда ни с кем не говорила о них. Я попросил ее рассказать, сколько ее родственников и друзей когда-либо говорили с ней о своих проблемах. Если они не испытывали ничего подобного, то почему же так часто обращались к ней, чтобы обсудить их?

### **8. Примите противоречивые чувства.**

Некоторые люди полагают, что у них должно быть только *одно чувство* по отношению к кому-то – например, кто-то должен нравиться им или не нравиться. Действительно ли люди и ситуации настолько просты? Может ли все сводиться только к одному ощущению? Я в этом сомневаюсь. Смешанные, двойственные, противоречивые чувства означают, что мы очень сложны по природе. В этом разница между черно-белой графикой и живописью в самых ярких цветах. Если вы считаете, что должны испытывать только одно чувство по отношению к кому-либо, вы обречены на разочарование. Люди с таким упрощенным представлением о своей внутренней жизни часто ищут чего-то, что прояснило бы для них все раз и навсегда, сведя к простой черно-белой картине. Правда, эта черно-белая картина надолго не задерживается – так как все в мире действительно сложно, – и человек снова волнуется и предается бесплодным поискам.

Предположим, что вы переживаете разрыв отношений. Что вы ощущаете? Одну эмоцию или множество разных? Может быть, вы одновременно испытываете положительные и отрицательные чувства? Согласно мнению сторонников «простой жизни», эмоция должна быть одна. Если вы расстались, вы либо ненавидите, либо все еще любите человека. Но очень малый процент людей настолько прост. Большинство из нас испытывает множество разных чувств, которые могут показаться противоречивыми. Принятие таких чувств очень важно, потому что оно позволяет использовать больше информации. Расставшись со второй половинкой и разрываясь между противоречивыми эмоциями, вы узнаете на опыте, как сложно может двум людям быть вместе или отдельно друг от друга. Это не всегда просто – и не всегда ясно.

Принять сложность может быть... сложно. Трудно будет управлять этими чувствами и сбалансировать их. Вы можете счесть, что обязаны во что бы то ни стало «все прояснить». Но если вы согласитесь с тем, что ваши эмоции могут быть неоднозначны и противоречивы, вам будет проще избавиться от вины, тревоги и навязчивых мыслей. Вы сможете просто сказать себе: «Смешанные чувства означают, что я знаю, насколько люди сложны и насколько сложен я».

Джуди испытывала смешанные чувства к Биллу: беспокойство, злость, любовь, волнение, иногда ей было с ним скучно. Она беспокоилась, что ее смешанные чувства могут быть признаком того, что их брак разваливается, – или очевидно смешанные чувства Билла (иногда заинтересованность и волнение о Джуди, а иногда погруженность в свои дела) говорят о том, что они «не подходят друг другу». Джуди была убеждена, что все это – признак неблагополучия, проблема, которую надо немедленно решить. Я попросил ее проанализировать, что она чувствует к близким друзьям и другим членам семьи, и проверить, всегда ли ее отношение к этим людям однозначно. Конечно, оказалось, что она испытывала смешанные чувства ко всем. Я предложил считать их признаком того, что Джуди – зрелая и умная женщина, способная распознать разные и иногда противоречащие друг другу стороны людей. Ее беспокойство часто вызывалось «потребностью выяснить, что происходит на самом деле», что для нее означало свести всю палитру эмоций к одному чувству или человеческому качеству.

### **9. Побудьте неразумными.**

Вы можете считать, что должны быть постоянно рациональны. Все обязано подчиняться формальной логике и укладываться в ее рамки. С этой точки зрения вы можете воспринимать чувства как «грязные» или «незрелые». Расстроившись, вы говорите себе: «Это лишь потакание своим слабостям и глупость» или: «Мне нужно подойти к этому с позиции логики». Вы пытаетесь дистанцироваться от людей и ситуаций, которые пробуждают в вас какие-либо чувства, поскольку считаете, что чувства отражают вашу слабость. Вы можете даже сердиться на людей, которые «заставляют вас» чувствовать что-то.

Требуя безукоризненной логичности, вы забываете о том, что люди эволюционировали, чтобы чувствовать и использовать свои эмоции для понимания, в чем нуждаются. Чем больше вы упорствуете, пытаясь все время вести себя рационально, тем больше будете разочарованы. Это похоже на отказ принять голод, потому что вы считаете, что хотеть есть – неудобно. Вы можете вернуться к своему детскому опыту, когда вы восприняли свои «антиэмоциональные» убеждения. Например, когда Сандрा плакала, мать говорила ей, что она эгоистка и манипулятор. Будучи врачом, большую часть времени проводившим в заботах о больных, она повторяла Сандре, что та должна попытаться «рассмотреть вещи в перспективе», «перестать ныть» и «начать ценить то хорошее, что у нее есть». Такой подход заставил Сандре поверить, что ей следует быть рациональной – и решать настоящие проблемы, а ее собственные трудности и эмоции являются лишь признаком незрелости. Естественно, прия ко мне на когнитивную терапию, она и подумать не могла, что мы будем работать с ее эмоциями.

Сандра сказала: «Я чувствовала себя опустошенной и знала, что говорить об этом бесполезно». Я попросил ее представить, что у нее есть шестилетняя дочь. Что бы она сделала, если бы ее дочь плакала? Сандре надеялась, что будет любящей, нежной, заботливой матерью и ребенок расскажет ей о своих чувствах. Я предложил ей представить себя на месте этой маленькой девочки и вести себя так, как Сандре только что описала. Таким образом, Сандре смогла перестать быть чрезмерно рациональной и начала обращать внимание на свои эмоции.

## **10. Всмотритесь в худшее.**

Обычно, когда мы беспокоимся о будущем, перед нами возникает печальный образ, связанный с этим беспокойством. Воздействие на эту пугающую картинку помогает снизить тревожность. Обычно вам кажется, что вы не можете выдержать этот эмоциональный образ, и нужно побеспокоиться, чтобы уничтожить его влияние на вас. Однако длительное воздействие эмоционального образа – без использования беспокойства или других отвлекающих факторов – может сделать сам образ скучным. Эта картинка попросту перестанет беспокоить вас.

Закройте глаза и подумайте: «а что, если» случится самое плохое. Например, если вы боитесь опухоли головного мозга, вы можете представить себе, какой будет ваша смерть от опухоли, о которой вы беспокоитесь. Постарайтесь сформировать визуальный образ вашего умирания. Сейчас это звучит ужасно, я понимаю. И несмотря на это – просто представьте этот образ и повторите про себя: «Всегда есть и такая возможность». Представляйте этот образ в течение двадцати минут, не отвлекаясь. Вероятно, вы обнаружите, что ваше беспокойство сначала увеличивается, а затем уменьшается, и наконец вам станет скучно.

Гейл боялась опухоли мозга. Я попросил ее проделать все описанное выше. Она представляла, как у нее болит голова, как она идет к врачу, и тот говорит ей, что все в порядке. Через какое-то время у нее начинается дезориентация в пространстве, ухудшается зрение, и вот она уже становится недееспособной. Она лежит в больнице, боль в голове невыносима, а врачи стоят рядом с ее кроватью и говорят: «Нам очень жаль, но опухоль уже неоперабельна».

Я заставил ее записать эту историю на аудио и воспроизвести запись в течение двадцати минут каждый день. В результате Гейл с изумлением обнаружила, что ее беспокойство по поводу опухоли уменьшилось. Самым удивительным для нее было то, что повторение пугающего образа теперь нагоняло такую скучу, что ей стало трудно сосредоточиться на тех эпизодах, которые были самыми страшными.

## **Подведем итоги**

Мы увидели, что беспокойство часто является способом избежать эмоций. К сожалению, если вы не испытаете в полной мере, не осмыслите, не проживете свои эмоции, вы не сможете выяснить, каковы ваши настоящие потребности, и признать, что способны справиться со

страхами. Подавляя эмоции беспокойством, рано или поздно вы столкнетесь со взрывом негативных чувств. В табл. 9.3 приведены общие примеры проблем, которые могут возникнуть у вас с принятием эмоций, и некоторые вопросы, которые помогут вам лучше узнать и понять их.

Таблица 9.3. Руководство по работе с чувствами

<b>Ваша проблема</b>	<b>Вопросы, которые имеет смысл задать себе</b>
«Никто не поймет моих чувств»	<p>Есть ли рядом кто-то, кто принимает и понимает ваши чувства?</p> <p>Есть ли у вас правила, по которым вы определяете, что должны испытывать?</p> <p>Вынуждены ли люди соглашаться со всем, что вы говорите?</p> <p>Делитесь ли вы эмоциями с людьми, склонными к критике?</p> <p>Принимаете ли вы и поддерживаете ли других людей, которые испытывают те же чувства?</p> <p>Придерживаетесь ли вы двойных стандартов в отношении чувств?</p> <p>Почему?</p>

Ваша проблема	Вопросы, которые имеет смысл задать себе
«Мои чувства не имеют для меня никакого смысла»	<p>Каковы причины того, что вы испытываете грусть, беспокойство, злость и т. д.?</p> <p>О чём вы думаете (или что представляете), когда грустите и т. д.?</p> <p>Какие ситуации вызывают эти эмоции?</p> <p>Если кто-то другой переживает то же самое, какие различные эмоции могут быть у него?</p> <p>Если вы думаете, что ваши чувства не имеют смысла в данный момент, что заставляет вас так думать?</p> <p>Вы боитесь того, что вы сходите с ума, теряете контроль?</p> <p>Случалось ли с вами в детстве нечто, что может быть обоснованием вашего отношения?</p> <p>Есть ли в вашей жизни люди, которые говорят вам, что ваши чувства бессмысленны?</p>
«Я стыжусь своих чувств. Я не должен их испытывать»	<p>Почему вы думаете, что ваши эмоции «вне закона»?</p> <p>Почему вы не должны испытывать чувства, которые у вас есть?</p> <p>В каких случаях ваши чувства имеют смысл?</p> <p>Возможно ли, что другие люди могут испытывать те же чувства в этой ситуации?</p> <p>Понимаете ли вы, что испытывать чувство (например, злость) — это не то же самое, что действовать в согласии с ним (например, проявлять враждебность)?</p> <p>Почему определенные эмоции являются хорошими, а другие — плохими?</p> <p>Если кто-то другой испытывает эти же чувства, будете ли вы думать о нем хуже? Как вы понимаете, что эта эмоция плоха?</p> <p>Что, если вы посмотрите на чувства и эмоции как на опыт, который рассказывает вам о том, что вас беспокоит, — вроде знака «Осторожно», таблички «Стоп» или мигающего красного света на светофоре?</p> <p>Пострадал ли кто-нибудь от ваших эмоций?</p>

Ваша проблема	Вопросы, которые имеет смысл задать себе
«Мне не следует испытывать смешанных чувств по отношению к кому-то. Мои чувства должны быть однозначными»	<p>Как вы думаете, испытывать смешанные чувства — это нормально? Что значит иметь смешанные чувства к кому-либо? Разве люди не являются сложными существами, вследствие чего вы можете испытывать противоречивые эмоции?</p> <p>В чем недостаток убеждения, что следует испытывать лишь одно чувство по отношению к каждому конкретному человеку?</p>
«Мои чувства не говорят мне ничего, что может быть важным»	<p>Иногда мы чувствуем грусть, беспокойство или злость, потому что упускаем что-то, что важно для нас. Представим, что вы испытываете грусть из-за разрыва отношений. Не означает ли это, что вы высоко оценивали то, что важно для вас, например близость?</p> <p>Не говорит ли это о вас что-то хорошее?</p> <p>Если вы стремитесь к высшим ценностям, не значит ли это, что время от времени вы бываете разочарованы?</p> <p>Хотите ли вы быть циником, который не ценит ничего?</p> <p>Есть ли люди, которые разделяют ваши высшие ценности?</p> <p>Какой совет вы бы дали им, если бы они проходили через то же, через что проходите вы?</p>

## Глава 10. Шаг седьмой: держите время под контролем

Фил ездит в город из пригорода каждый день и страшно напрягается, когда едет по мосту. Его сердце бьется быстрее, ему хочется выпрыгнуть из автомобиля и начать кричать на водителя впереди, который едет слишком медленно. Движение на дороге не хуже, чем обычно, но он просто не выносит каких-либо заминок. Фил думает об этом, зная, что никогда ничего подобного не сделает. Он сигналит парню впереди, но ничего не меняется. Он снова попал в пробку.

Фил паркует машину и направляется в свой офис. Он просто не может вынести того, что человек перед ним идет еле-еле. Разве этот копуша не понимает, что в мире существуют и другие люди? Он снова ждет лифт — кажется, это навсегда. Когда Фил выходит на своем этаже, он пробегает мимо Мэри, даже не потрудившись поздороваться. Мэри смотрит на него и думает: «О боже, еще один день рядом с Филом».

Где отчеты, которые он хотел увидеть на своем столе? Он думал, что они будут здесь в ту же секунду, как только он сядет в кресло. Фил испытывает огромное желание раскидать всю почту по кабинету: «Тут что, никто слов не понимает?» О, вот и отчет. Но Филу пришлось потратить пару минут на то, чтобы найти его. Давайте посмотрим: «Как мне все успеть за сегодня?» Дедлайны, проекты, так много разных проектов, и ни на кого нельзя положиться.

Он лихорадочно работает все утро — нет времени на обед. «Хорошо, может быть, съем сэндвич, пока я сижу над делами. Получил ли я тот отчет от Мэри? Где он?» Фил перечисляет Мэри все, что она должна сделать завтра утром, но он говорит так быстро, что она не успевает разобраться. Мэри наверняка что-то забудет, а потом он будет беспокоиться о том, что опять ничего не выполнено.

**Мне нужно это прямо сейчас**

Вы можете узнат в Филе себя? Вы понимаете, что запланировали слишком много, и опасаетесь, что времени на все не хватит. Вы чувствуете, что все должно быть сделано прямо сейчас, потому что время истекает. Если вы не нашли настоящую любовь, о которой мечтаете, это должно произойти сегодня – в течение дня или на вечеринке, – иначе это не произойдет никогда. Если ваши акции упали, вам нужно компенсировать все потери немедленно – или вы превратитесь в нищего. Вы должны прямо сейчас устроиться на работу, похудеть, узнать точный диагноз у онколога, – *сейчас или никогда*. Психолог Джон Рискинд описывает это чувство срочности как «надвигающуюся уязвимость». По мнению Рискинда, мы чувствуем себя обеспокоенными потому, что считаем, что угроза или опасность приближаются все быстрее и одолеют нас так быстро, что у нас не будет времени справиться с ними. Например, если вы подняли голову и увидели, что поезд несетя к вам со скоростью 160 километров в час, а в данный момент находится в пятнадцати метрах от вас, вы почувствуете, что произойдет катастрофа. Однако если бы вы представили себе поезд, приближающийся со скоростью 32 километра в час в километре от себя, вы решили бы, что у вас достаточно времени, чтобы уйти с дороги. В серии экспериментов Рискинд показал, что чувство быстро приближающейся опасности объясняет, почему многие из нас беспокоятся.

Если мы вернемся к Филу, который испытывает стресс из-за сроков и препятствий, то увидим, что он чувствует, как быстро происходят события, и угроза приближается стремительнее, чем он находит способ справиться с ней. Ощущение неотложности, чрезвычайной ситуации и неизбежной катастрофы – его постоянный спутник. Фил беспокоится, пытаясь найти способы справиться со всем сию секунду, пока «поезд» не «раздавил его в лепешку».

## **Как вы чувствуете время?**

Ваше чувство времени – и то, как оно влияет на вас, и то, как вы справляетесь с этим, – оказывает критическое воздействие на уровень вашего стресса. Рассмотрите следующие вопросы.

- Часто ли вы испытываете давление времени?
- Часто ли вы думаете о том, что может произойти в будущем?
- Тяжело ли вам сидеть без дела в течение некоторого времени?
- Вы расстраиваетесь из-за того, как медленно идут дела?
- Вы испытываете желание поторопить собеседника во время разговора?
- Часто ли вы беспокоитесь о сроках?
- Часто ли вы перегружены делами?
- Вы приходите намного раньше – или позже – других людей?
- Вы часто смотрите на часы?
- Вы расстраиваетесь, когда находитесь «за кем-то» в транспорте или на узкой улице?
- Считаете ли вы, что просто не можете ждать?
- Если вы думаете, что может случиться что-то плохое, чувствуете ли вы, что вам нужно решение прямо сейчас?

Практически все эти примеры давления времени являются «сложной самонаведенной галлюцинацией». Вы, вероятно, считаете время такой же «реальностью», как гравитация и пространство. Но позвольте мне спросить вас: можете ли вы показать мне пальцем «Время»? Можете ли вы продемонстрировать «Срочность»? Можете ли предъявить свое «Достаточно Времени»?

Конечно, это кажется абсурдным. Время не является объектом, оно не локализовано в пространстве – по крайней мере, для обычного человека, подобного вам или мне. Время – это наше представление о нем, которое связано для нас с событиями, действиями и ожиданиями. Наше чувство неотложности полностью субъективно: это индивидуальное ощущение того, что

нечто должно быть сделано как можно скорее. Срочность, присутствующая в вашем сознании, не существует на самом деле.

Вы замечали, что иногда время просто летит? Вы настолько поглощены чем-то, что не замечаете, как оно прошло так быстро. А замечали, как периодически время тянется, замедляется? Это обычно случается, когда вам скучно, когда вы подавлены или обеспокоены. Время растягивается и тогда, когда вы чувствуете, что ничего не происходит. Во всех этих случаях часы идут как обычно, меняется лишь наше ощущение. Мы склонны измерять время событиями, происходящими в нашем сознании. Если вы сидите и пялитесь на стену – время тянется. Если смотрите захватывающее кино – оно как будто улетает.

Если вы знаете, что вам нужно переделать сотню дел, и начинаете размышлять о них, вам кажется, что время бежит слишком быстро. Перед вами грузовой поезд – сотня поездов, – они приближаются к вам на невероятной скорости. А если едет только один поезд, и тот – медленно? Давление времени ослабевает.

Чтобы успеть вовремя – и чтобы уменьшить ваши заботы, – мы рассмотрим ряд вещей, которые вы можете «сделать» со временем, чтобы помочь себе:

- исключить срочность;
- отстраниться от времени. Принять непостоянство;
- использовать сознательную отстраненность;
- ценить момент;
- улучшить свой день;
- потянуть время;
- распланировать время.

## **Исключите срочность**

Беспокойство – это всегда избегание какого-то момента и попытка контролировать будущее. Почти у всех беспокоящихся есть чувство срочности – ощущение, что *вы должны ответить на жизненный вызов прямо сейчас*. Человек, который беспокоится о своем здоровье, хочет получить свой диагноз и прогноз немедленно. Женщина, которая беспокоится о том, что потеряет работу, хочет знать немедленно, каковы ее перспективы в качестве сотрудника. Что для вас означает «не знать чего-то прямо сейчас»? Если вы беспокоитесь, вы, вероятно, полагаете, что результат будет ужасным.

Какова цена этой потребности в немедленном ответе? Вы чувствуете давление, беспокойство, потерю контроля, чрезмерно сосредоточиваетесь на чем-то, чего никак нельзя узнать прямо сейчас, то есть на неопределенном будущем. Вам кажется, что требование ответа поможет вам получить этот ответ, но это, как правило, не так. Есть множество вещей, которых вы не можете знать, пока они не произойдут. Вы не можете знать результат теста, пока не сдадите его. Вы не можете знать, сложатся ли ваши отношения, пока не займетесь своими отношениями. Вы не можете знать, закончатся ли ваши деньги, пока не поймете в точности, каковы будут ваши расходы и доходы в будущем.

Требование ответа редко приводит к ответу, обычно заставляя задавать новые вопросы, на которые нет ответа. Это является одним из признаков непродуктивного беспокойства.

Как правило, изучив информацию, доступную вам в данный момент, вы можете заключить, что не получите ответ немедленно.

Кроме того, вам не нужен ответ прямо сейчас. Осознание этого часто является переломным для беспокоящихся. Вам действительно нужно знать прямо сейчас, злится ли кто-то на вас? Или хорошо ли вы сдадите экзамен на следующей неделе? Вам действительно нужно знать прямо сейчас, женитесь ли вы или выйдете ли замуж? Вы не можете жить без четкой информации о том, увеличиваются или уменьшаются ваши инвестиции? Конечно нет.

Вместо этого живите настоящим: сосредоточьтесь на своих интересах, друзьях, встречах с людьми, которые вам нравятся, на спорте, работе, семье и отдыхе – на том, чтобы жить своей жизнью в данный момент. Каждый раз, когда у вас появляется чувство неотложности какого-нибудь вопроса, вернитесь к жизни в настоящем: «Что полезного и конструктивного я

могу сделать прямо сейчас?» Если вы не знаете ответа на вопросы, которые вам «необходимо знать, чтобы что-то сделать», – значит приложите усилия к тому, что знаете.

Вам не нужно знать все ответы или быть в каком-то конкретном месте прямо сейчас. Например, вы беспокоитесь о том, что не успеете куда-то вовремя. Меня часто забавляет, что, когда я еду по шоссе, кому-то просто необходимо подрезать меня и прибавить скорости. Куда они едут? На какую срочную встречу? Что произойдет, если они поедут медленнее?

Сэм – активный водитель, который ездит по шоссе так быстро, как только может. Его жена считает, что ездить с ним в одной машине невыносимо. Сэм рассказал мне, что его чувство срочности во время поездки по шоссе заключается в том, что он не в силах выдержать, как кто-то замедляет его на дороге. Я спросил его, что значит «замедлять на дороге», и он сказал: «Мне кажется, что они мешают мне добраться туда, куда мне нужно». Но действительно ли он никогда не доберется до места назначения? Или это просто небольшая задержка? Я спросил Сэма, что в этом такого тревожащего. «Это зря потраченное время. Я не могу терять время».

Почему бы не потратить время? Даже если я потрачу час, в сутках есть еще 23 часа. И еще 364 дня в году. Что, если Сэм посмотрит на трату времени как на главную цель, на преимущество? Или будет рассматривать ее как неизбежность? Мы все теряем время.

Я попросил Сэма включить «трату времени» в свое расписание: «Я бы хотел, чтобы каждый день, когда вы едете на работу, вы ехали медленнее, чем самый медленный человек на шоссе. Узнайте, что действительно произойдет, если вы намеренно потеряете время и поедете медленнее». Сначала Сэм подумал, что это безумное задание, но через пару недель, он понял, что давление необходимости «приехать вовремя» стало меньше. Затем мы рассмотрели возможность «постоять в очереди». Сэм объяснил, что ожидание в очереди – еще один пример траты времени. Итак, его домашнее задание состояло в том, чтобы пойти в большой универмаг, встать в самую длинную очередь, а затем уйти, когда он будет в одном шаге от кассы. Это была «абсолютно пустая тата времени». Сэм узнал, что тата времени в самом деле не имеет никакого значения. Ничего действительно «не случилось», и он не стал хуже.

## **Примите непостоянство**

### ***Значение непостоянства***

Крейг думал, что его беспокойство и напряжение будут длиться вечно. Как будто этот конкретный момент представлял собой всю его оставшуюся жизнь, заполненную ужасными чувствами. Он не мог отделаться от этого образа и представить, как будет чувствовать себя пару часов спустя. Страх Крейга перед негативными эмоциями заставлял его беспокойно отыскивать в себе малейшие их признаки. Я предположил, что ему стоит применить к своим эмоциям другую стратегию. Он может согласиться с тем, что негативные чувства неизбежны, но преходящи. Избежать их нельзя, но все они пройдут.

Какое отрицательное чувство вы испытываете, прежде чем вас охватит тревога? Вы ощущаете волнение, напряжение, раздражение? Независимо от того, что это, держу пари: оно в конечном итоге пройдет. Чувства – это переживания в настоящем, и через мгновения ваши чувства меняются. Какое чувство было лучшим из всех испытанных вами на прошлой неделе? Что бы это ни было – оно прошло. Вы больше этого не чувствуете. Случалась ли у вас паническая атака? Скорее всего, вы не испытываете панической атаки, когда читаете эту книгу.

Если чувства непостоянны, то зачем беспокоиться о них? Представьте, что вы действительно расстроены: ваш партнер только что объявил, что расстается с вами. Как это ни ужасно, это чувство тоже непостоянно. Непостоянство дает нам надежду: чувства и тревоги похожи на листья на поверхности воды. Иногда кажется, что вода стоит на месте, а затем начинает убегать. Речь идет только о том, насколько быстро или медленно течет река. Но она течет – с чувствами то же самое.

### ***Соблюдайте непостоянство***

Джоан беспокоится о своих счетах. Она превысила свой текущий счет и уже несколько дней не получает новый чек. Она чувствует давление, беспокойство и тревогу. Я попросил ее

попробовать на минуту отстраниться. Попробовать описать эти чувства, но не пытаться их изменить. Оценить их по шкале от «0» до «10». Когда Джоан описала то, что испытывала, она заметила, что интенсивность этих чувств изменилась. В течение часа она ощущала их менее ярко. Она не была в постоянном напряжении.

Один из способов доказать, что ваши негативные чувства не будут вечны, – отслеживать свои ощущения каждый час при помощи журнала настроения. Например, Джуди считала, что она всегда беспокоится из-за Билла. Я попросил ее составить график ее эмоций и проследить за тем, что она делает каждый час каждый день. К ее удивлению, она почти никогда не думала о Билле, так как большую часть дня работала, и даже когда они оба были дома, она занималась своими делами или общалась с Биллом. В результате этой «сегментации» чувств она стала меньше беспокоиться о том, что *иногда* испытывала тревогу (или сердилась).

Все эмоции временны. Зачем беспокоиться, чтобы пытаться изменить то, что изменится само по себе? Отстранитесь от чувства прямо сейчас – и наблюдайте, как оно постепенно проходит.

### ***Цените каждый момент***

Один из способов держаться подальше от «времени» – это ценить каждый момент и жить настоящим. Мы обсудили «сознательную отстраненность» ранее, в главе 5, а теперь переходим к контролю времени с помощью проживания настоящего таким, какое оно есть. Забавно: вы будете чувствовать больше контроля над временем, если откажетесь от попыток контролировать время. Откажитесь от срочности, выкиньте из головы – на секундочку – будущее и оцените каждый момент настоящего. Идея *сознательной отстраненности* была заимствована из методов буддистской медитации.

Используя эту технику, вы можете заметить и описать свои чувства, а не пытаться избавиться от них. Вместо того чтобы бороться с эмоциями, ощущениями или мыслями, вы принимаете и наблюдаете их в настоящем времени. Вы одновременно внимательны (осознанны) и отстранены (принимаете).

Мы одержимы всем, что пытаемся контролировать. Мы замечаем, что нам неудобно или тревожно, и думаем, что должны немедленно изменить это ощущение. Мы становимся «привязанными» к собственным целям: выполнить все и управлять всем. Но используя сознательную отстраненность, оставаясь в настоящем моменте, вместо того чтобы сосредоточиться на попытке ускорить будущее, вы можете отпустить беспокойство, которое подпитывает ваше чувство неотложности.

Представим себе, что вы застряли в пробке. Вы думаете: «Мне нужно немедленно выбраться отсюда!» Вы испытываете желание срочно что-то делать, которое, по вашему мнению, вам нужно полностью устраниТЬ. Но давайте представим, что вы практикуете сознательную отстраненность и цените момент. Поскольку маловероятно, что вы сможете контролировать пробку, сидите на своем месте и наблюдайте. Вы как бы устраняете себя из общей картины, не пытаясь перехватить контроль. Когда вы наблюдаете с сознательной отстраненностью, вы не судите, не боретесь, не стремитесь и не сопротивляетесь. Вы наблюдаете: вот зеленый автомобиль, небо заполнено облаками, и ветер подгоняет облака. При этом вы в полной мере находитесь в настоящем. Любые мысли о том, чтобы «добраться вовремя», проходят мимо вашего сознания, пока вы живете этой секундой и любуетесь машинами и небом.

Практикуйте сознательную отстраненность, когда преодолеваете чувство, что что-то должно произойти прямо сейчас, – будто на вас несется поезд, а вы не можете уйти с рельсов. Просто отступите от своего желания контролировать и изменять события и опишите свою реакцию на происходящее в мельчайших подробностях, все ваши ощущения, – оставаясь при этом в настоящем. Сосредоточьтесь на том, что заставляет вас чувствовать напряжение и желание. Отступите в сторону и смотрите. Смотрите, как напряжение увеличивается, затем уменьшается и совсем спадает. Используйте метафоры, чтобы описать это: «Это как вода, текущая сквозь меня» или «Игла, впивающаяся в меня». Попытайтесь описать себе, что вы видите и чувствуете. Оставаясь в настоящем, обратите внимание на то, что каждый следующий момент начинается и проходит. Когда вы перестаете контролировать время и просто наблюдаете, вы начинаете меньше беспокоиться.

## Улучшите свой день

Если вас захватило настоящее – подавляющее, разрушительное, мрачное и болезненное, – что вы можете сделать? Вы можете улучшить этот день. Каким бы он ни был – он может стать лучше.

Что вы сделаете, чтобы улучшить его прямо сейчас?

Спросите себя: «Что бы помогло мне почувствовать себя лучше в этот момент?» Возможно, теплая успокаивающая ванна с пеной, прослушивание музыки, чтение стихов. Вы можете контролировать время, начиная с этого момента. Погрузитесь в настоящее – в то, что вы видите, чувствуете, слышите. Выйдите на улицу и осмотритесь. Если там есть деревья и трава, приглядитесь к ним. Обратите внимание на различную форму и цвет листьев. Посмотрите на небо. Обратите внимание на облака. Оставайтесь в настоящем, растворяясь в этом дне.

Вы больше не будете жить будущим. Вам уже становится легче. Вы не контролируете будущее, но вы можете улучшить этот день сейчас, сделать все прекраснее, чем могло бы быть. Когда вы улучшаете это мгновение, ваше беспокойство исчезает.

Составьте список того, чем можно улучшить свои будущие дни: прогулками, хобби, общением с кошкой, просмотром фотографий или хорошего кино.

## Растяните время

Ваше беспокойство похоже на узкую щель, ограниченную определенным моментом в будущем. Когда вы беспокоитесь, вы заинтересованы только в этой цели, за которой остальная ваша жизнь исчезает. Все остальное время, включая настоящее, все прошлые и все последующие моменты жизни уже не важны. Вы словно смотрите в телескоп, фокусируясь на одной точке, а остальная часть галактики для вас не существует.

Как научиться растягивать время, чтобы поместить этот момент в перспективу, которая делает его несущественным? Если он ничтожен, то зачем беспокоиться? Подумайте о своей жизни как о временной диаграмме. Сколько места занимает этот момент? Всего одну точку – ничто по сравнению с огромным пространством вашего детства, юности, взрослой жизни и, скорее всего, многих оставшихся вам лет.

Проанализируйте, как вы чувствовали бы себя в разные моменты своей жизни, отвечая на следующие вопросы.

- Что я буду думать об этом через месяц? Через год? Через пять лет?
- Что я сделаю через пять часов? На следующий день? Послезавтра?
- Что хорошего случится между настоящим и будущим?
- Что хорошего может случиться сейчас? Через месяц, год, через десять лет?

Бетси была расстроена из-за конфликта с Джейн на работе. Как Бетси будет чувствовать себя через пару дней, через месяц, через год? Бетси признала, что она, вероятно, не будет думать об этом уже на следующей неделе. Она сказала, что в ее жизни было много сложностей, и, помимо нескольких столкновений с начальством, она с нимиправлялась. Если вы всегда могли совладать с тем, что вам приходилось переживать, есть веские причины думать, что вы справитесь и с этой проблемой. Например, Бетси способна на это, потому что ее мысли занимает многое другое – сама работа, друзья, свидания, фильмы, фитнес-клуб, путешествия, сон. Она преодолевает беспокойство, потому что различные события обгоняют его – и помещают вещи в перспективу.

Возьмем для примера Эда, который тревожится о том, что дела с его инвестициями идут плохо. Сейчас он, похоже, одержим потерей денег и катастрофой, которая может постичь его проекты в будущем. Но в следующий раз, когда я встречу его – на следующей неделе, – он будет рассказывать о том, как хорошо провел время, готовя с женой ужин. Действия захватывают, и узкий фокус на беспокойстве в конечном итоге теряется.

Представьте, что вы попали в машину времени. Переместитесь в будущее на неделю, на две недели, месяц или год. Почти все, о чем вы беспокоитесь сегодня, будет казаться незначительным, если вы взглянете на это с точки зрения будущего. Это полезная информация: она говорит нам о том, что многие события, которые нас беспокоят, вскоре окажутся несущественными.

## Распланируйте время

Многие из нас сталкиваются с трудностями, пытаясь составить реалистичный список дел. Вы можете торопиться на встречу и опоздать на несколько минут из-за того, что страх опоздать будет давить на вас. Вряд ли это изменит многое, но давление, которое вы испытываете из-за страха опоздать, может стать еще одним источником стресса и беспокойства. Фил постоянно опаздывал на встречи со мной – не слишком сильно, минут на десять. Он прибегал в мыле и пене, извинялся и тратил еще несколько минут на то, чтобы прийти в себя. Оказалось, что практически вся его жизнь была такой. Он всегда немного выходил за рамки сроков. Мы проанализировали, что служило источником этого «давления времени», и выяснилось, что несколько вещей действительно способствовали его беспокойствам и стрессам. К ним относились склонность Фила планировать слишком много, прокрастинация, недооценка того, сколько времени потребуется, и неизменное ожидание, что все сложится максимально гладко и результативно. Но дела практически никогда не складывались гладко, так как возникали неожиданные сложности, заставлявшие его тратить больше времени.

Мы решили взять время под контроль при помощи пяти пунктов:

- 1) разработать план-график;
- 2) выделить себе достаточное количество времени;
- 3) отслеживать положительные моменты;
- 4) научиться говорить «нет»;
- 5) использовать чужое время.

Давайте посмотрим, как это сработало.

### **1. Разработайте план-график.**

Фил не использовал «персональный организер», в котором смог бы составлять график своего дня. В лучшем случае у него был список дел, но конкретных сроков он не указывал. В нашем графике были отмечены время подъема, завтрака, душа, утренних новостей, начало и конец рабочего дня, а также сколько минут или часов понадобится на каждое из этих дел. Мы запланировали время для отдыха, похода трижды в неделю в фитнес-клуб, общения с женой и сыном и даже просмотра телевизора. Всякий раз, когда Фил чувствовал себя перегруженным, мы пересматривали этот график и планировали некоторые из его занятий отдельно. Мы изучали его «внеочередные» мероприятия, которые требовали времени. Фил любил подолгу сидеть в интернете. Итак, его правилом стало следующее: «Я должен проработать три часа, и тогда я смогу потратить 15 минут на сидение в Сети». Это дало ему больше времени и больше контроля.

### **2. Выделите себе достаточное количество времени.**

Фил часто недооценивал то, сколько времени ему потребуется, из-за иллюзии, что все сложится максимально гладко. Конечно же, всегда возникало что-то, что отнимало минуты и часы. Другая проблема заключалась в том, что он часто уделял некоторым занятиям больше времени, чем стоило. Фил в каком-то смысле являлся перфекционистом, и ему было сложно определить, сколько времени на самом деле заслуживает какая-либо деятельность. Первое, что мы сделали, – выяснили, что он постоянно недооценивает время на дорогу и количество часов, необходимое для конкретных рабочих проектов. Во-вторых, мы поработали над приоритетами, определили, что действительно важно, а на что можно потратить меньше времени. В-третьих, Фил смог выделить себе достаточное количество времени, чтобы начинать дела заранее и заканчивать их до дедлайна. Это было частью его обязательства принять свои ограничения и признать, что он не сможет сделать все на самом высоком уровне в нереально короткие сроки.

### **3. Отслеживайте позитивные моменты.**

Частично нехватка времени у Фила и его беспокойство были обусловлены тем, что он постоянно фокусировался на работе, которую не сделал. Он редко вспоминал, что с чем-то уже справился. Я попросил Фила следить за ежедневным списком дел, которые он завершает, каждый день изучать этот список и поощрять себя за достижения. Фил делал это в течение первых двух недель и вернулся ко мне относительно довольным и менее напряженным: «Я никогда не

понимал, как много я на самом деле делаю. Я всегда беспокоился о том, что довольно ленив, потому что у меня вечно что-нибудь не закончено». Отслеживание вашего поведения может помочь вам понять, что на самом деле вы используете большую часть своего времени эффективно. Этот способ также учит планировать время для работы и отдыха.

#### **4. Научитесь говорить «нет».**

Многие невротики настолько добросовестны, что не могут сказать «нет» в ответ на просьбу. Фил не был исключением. Поскольку он был таким трудолюбивым, на него сваливали массу лишней работы. Он беспокоился, что коллеги могут счесть его неидеальным, поэтому всегда говорил «да». Фил гордился тем, что его просят делать все больше и больше. Мы рассмотрели издержки и выгоду того, чтобы иногда говорить «нет» новым задачам. Одной из «цен», которые Филу пришлось бы заплатить, могло стать разочарование его босса. Мы проанализировали всю работу, которую он выполнял, и вероятность того, что она будет сделана вовремя, если задач будет меньше. Фил решил рискнуть и начать говорить «нет» новым делам, которые не были действительно важны – либо если их мог сделать кто-нибудь другой. Это невероятно помогло.

#### **5. Используйте чужое время.**

Один из способов, при помощи которого Фил мог сказать «нет», заключался в том, чтобы передать свою работу другим людям. Сначала это было довольно сложно, потому что он считал, что может сделать работу лучше по сравнению с коллегами. Однако вскоре признал преимущества делегирования обязанностей. Например, он мог сосредоточиться на занятиях, которые требовали его особых талантов. Через пару месяцев это еще больше уменьшило его стресс, так как Фил научился говорить «нет» дополнительной работе и «да» помощи других людей.

### **Подведем итоги**

Тревога почти всегда касается того, что произойдет в будущем, поэтому ваше восприятие времени является неотъемлемой частью вашего беспокойства. Если вы считаете, что вам не хватает времени, то будете беспокоиться, что не справитесь с тем, что может произойти. Этот седьмой шаг в работе над беспокойством – важная часть контроля над вашей жизнью. Если вы чувствуете, что время контролирует вас, вы будете постоянно ощущать давление и биться над вопросом «как справиться со всем, что может произойти в будущем, причем сделать это прямо сейчас». А поскольку это невыполнимо, вы постоянно будете чувствовать себя подавленно.

Но что, если вы будете рассматривать время в перспективе? Вы можете замедлить «приближающиеся события», сосредоточившись на настоящем, улучшив момент и сознательно отстранившись, чтобы лучше осознать свой текущий опыт. Как только вы начнете жить настоящим, ваше беспокойство о быстро приближающемся будущем рассеется.

«Растягивание» времени помогает вам видеть вещи в перспективе тысяч событий, а не волноваться по поводу какого-то одного момента времени. Поместите момент, который не дает вам покоя, в контекст всего вашего прошлого и будущего жизненного опыта.

Наконец, планирование времени поможет вам почувствовать, что вы контролируете больше, расставляя приоритеты, завершая начатые дела и избегая прокрастинации. Это также означает, что вам придется научиться говорить «нет» и признать ограниченность своих сил. Ничто не будет работать идеально, поэтому планируйте тщательно.

Вы можете взять время в союзники, если сумеете отстраниться и увидеть каждый конкретный момент как точку на длинной шкале, которая растягивается за пределы вашего беспокойства. Ваша задача – не попасть в ловушку своей тревоги, которая является лишь кратким мигом в бесконечном потоке времени.

#### **ЭТО НУЖНО ИМЕТЬ В ВИДУ:**

Исключить срочность.

Принять непостоянство.

Ценить свой день.

Улучшить момент. Растигнуть время.

Распланировать время.

## Часть III. Частные случаи беспокойства и как с ними справляться

### Глава 11. Социальные переживания: что, если я никому не нравлюсь?

Если вас пугает негативная оценка, значит, вы беспокоитесь, что о вас могут подумать окружающие. Вы переживаете, что произвели плохое впечатление, сказали что-то невпопад, и теперь вас раскритикуют или вообще отвергнут. Ваши страхи влияют на дружеские и деловые отношения, так как вы боитесь, что вас могут осудить за что угодно или уволить за любую допущенную ошибку. Боязнь негативной оценки может привести к ряду проблем: неспособности обратиться к людям, с которыми вы хотите познакомиться, отсутствию уверенности, тревоге при любом тестировании (когда унижает сам факт, что вас будут оценивать), сексуальным фобиям, заканчивающимся эректильной дисфункцией или невозможностью достичь оргазма, отсутствию продвижения в карьере, неспособности удовлетворить свои базовые потребности на работе или в отношениях, усилию зависимости от алкоголя или наркотиков ради достижения ощущения комфорта в компании, невысказанной злости из-за неудовлетворенных потребностей и депрессии.

#### **Что такое страх негативной оценки?**

Если вы боитесь негативной оценки, то согласитесь со следующими утверждениями:

- Я напрягаюсь и нервничаю, если знаю, что меня оценивают.
- Я сильно расстраиваюсь, когда допускаю какой-то промах.
- Если кто-то меня оценивает, я склонен (склонна) ожидать худшего.
- Я часто беспокоюсь, что скажу или сделаю нечто неправильное.

Вы полагаете, что другие люди, скорее всего, настроены критично, чувствуете, как окружающие наблюдают за тем, что вы делаете, и основываете самооценку на своих догадках о том, как другие видят вас. В результате вы стесняетесь своего поведения и беспокоитесь, что наделаете ошибок, которые другие будут критиковать.

#### **Стандарты безупречности и самофокусировка**

У вас могут быть собственные стандарты безупречного поведения в обществе – озабоченность тем, чтобы не допустить ошибок, и убеждение, что, как правило, выправляетесь с делами плохо. Находясь на людях, вы можете больше сосредоточиваться на себе, фокусируя внимание на собственных внутренних ощущениях (например, тревожности, сердцебиении, «бегающих» мыслях). Вы можете преувеличивать вовлеченность окружающих в наблюдение за вами или мысли о вас, безосновательно считать других настроенными критично. В итоге ваша самооценка становится еще более низкой и вы перестанете приписывать себе даже настоящие успехи. Более того, вы можете считать себя самозванцем, который будет раскрыт и с позором изгнан, как только вас узнают лучше.

#### **Разные стороны вашей личности**

Возможно, вы не различаете или не выделяете разные части своего «я». Вы не осознаете, что ваша личность состоит из многих компонентов, каждый из которых не похож на другие. Если вы слишком озабочены одобрением, то можете почувствовать, что на ваше мнение о себе влияет **конкретное взаимодействие**. Психолог Кеннет Герген утверждает, что у нас «множественные «я»», и наше чувство «я» варьируется в зависимости от ситуации и социальной роли. Как оказалось, лучший показатель чувства собственного «я» – это оценка своей физической привлекательности. Возможно, именно из-за этой распространенной озабоченности своим внешним видом основой наших тревог является беспокойство об одобрении со стороны, ведь мало кто на самом деле оценивает себя объективно.

Дети, растущие в атмосфере привязанности, с большей вероятностью будут смотреть на себя с разных точек зрения и принимать себя такими как есть. Психолог Сьюзан Хартер обнаружила, что мнение сверстников в большей степени определяет, что ребенок думает о своей привлекательности и физических данных, в то время как родители влияют на то, как дети

оценивают свои способности к учебе или поведение (например, «правильные поступки»). Если у нас разные «я», тогда одобрение нашего поведения в конкретной ситуации следует рассматривать как «частный случай», а не целостный образ нашей личности.

## **Неадекватная и негибкая самооценка**

Причина страха негативной оценки может заключаться в том, что ваша самооценка негибка и неадекватна. Одним из признаков эмоциональной стабильности является сохранение способности к реалистичной самооценке даже в условиях неодобрения. Подчеркиваю реалистичность самооценки, поскольку нам необходимо знать, в чем заключаются наши промахи или проблемы. Простое убеждение себя в том, что вы прекрасны и успешны, не сработает, поскольку не позволяет использовать обратную связь для улучшения способности ладить с людьми и достигать целей.

Неадекватно завышенная самооценка может представлять такую же проблему, как и нереалистично заниженная. Человек с неадекватно завышенной самооценкой не понимает, что постоянно совершает одни и те же ошибки, не учится на своем опыте. Более того, это может привести к неспособности распознавать и учить свои ограничения, что провоцирует человека брать на себя задачи, которые вам не по плечу. Это увеличивает шансы нагружать себя сверх меры или потерпеть неудачу. Например, молодой человек, продолжавший сторониться окружающих, был удивлен, когда я обратил его внимание на то, что его поведение раз за разом приводит к краху, а он не извлекает из этого никакой информации. Так происходило потому, что его родители настолько зациклились на заверениях в том, как он хорош, и оправданиях его антисоциального поведения, что ему удалось оттолкнуть от себя почти всех. Коррекция необоснованно завышенной оценки поведения в обществе оказалась для него весьма полезной, поскольку позволила изменить неправильный подход к общению.

Проявление гибкости в самооценке и способность использовать корректирующую обратную связь позволяет вам быть более адаптивными. Имея более гибкое само-восприятие, вы сможете использовать неодобрение как сигнал. Это значит, что, если кому-то не нравится нечто, сказанное или сделанное вами, вы используете это мнение как информацию о том, что следует изменить. Кроме того, лучше понимая различные взаимосвязи и стороны своей личности, вы сможете научиться отbrasывать негативную обратную связь, если она не согласуется с другой, позитивной информацией о вас. Именно так поступают люди с высокой самооценкой. Они понимают, что отдельный нежелательный поступок нужно рассматривать в контексте множества положительных.

## **Неподходящие способы справиться со страхом негативной оценки**

Возможно, вы, что называется, осторожничаете, чтобы меньше нервничать на людях. К этому подталкивает суеверное мышление типа: «С помощью этих приемов я смогу скрыть от окружающих свое волнение». Примеры включают в себя напряжение рук (чтобы не было видно, что они трясутся), отведение взгляда в сторону (чтобы избежать зрительного контакта), пониженный тон голоса (чтобы не привлекать внимания к себе) и чрезмерную подготовку (чтобы из головы ничего не вылетело). Возможно, вы избегаете начинать разговор или выражать свое мнение; высматриваете признаки отвержения, чтобы быстрее закончить беседу; соглашаетесь с людьми, с которыми в душе не согласны; не говорите откровенно или выпиваете перед встречей.

Так называемый замкнутый тип личности, свойственный некоторым людям, характеризуется низкой самооценкой, чувствительностью к отказу или внешней оценке и страхом взаимодействия с другими при отсутствии гарантий, что не придется столкнуться с неодобрением. У людей с таким типом личности могут быть один или пара друзей, но они часто жалуются на одиночество. Они сбегают в придуманную жизнь и склонны к индивидуальной деятельности, где не будут сталкиваться с отказами. Мужчины с замкнутым типом личности могут по максимуму сосредоточить свою сексуальную жизнь на порнографии или в некоторых случаях на проститутках, где вероятность отказа минимальна. Женщины с замкнутым типом личности, скорее всего, будут избегать близких отношений, боясь получить отказ, а вступив в отношения, которые для них дискомфортны, неохотно отстаивают себя, опасаясь критики и отказа и предчувствуя, что завязать новые отношения будет сложно.

## **Семь шагов по преодолению страха негативной оценки**

Венди постоянно беспокоится, что на вечеринке произведет впечатление скучной и неловкой. Она думает, что не так привлекательна, как некоторые, потому что заметила у себя несколько морщинок. В результате она часто садится в темный угол и редко заводит разговоры. Собираясь на вечеринку, она переживает за свой макияж, прическу, за то, что скажет, кого встретит и как на нее отреагируют окружающие. Она пытается отрепетировать краткое приветствие: «Привет, меня зовут Венди, а как зовут тебя?» – но считает, что у нее получается натянуто и притворно. Венди боится, что, когда она возьмет бокал, рука будет дрожать, поэтому пытается сжать бокал еще сильнее. Но рука все равно дрожит. Венди беспокоится, что люди заметят ее дрожащие руки и решат, что нервы у нее ни к черту. Как же ей справиться с этими страхами негативной оценки?

Давайте взглянем на нашу программу семи шагов.

### ***Шаг первый: разделите беспокойство на продуктивное и непродуктивное***

*В чем польза и какова цена опасений?*

Венди думает, что перечисленные ранее опасения подготовят ее к худшему. Она сможет быстренько пообщаться с бросающими на нее косые взгляды людьми и уйти. Еще она надеется, что волнение послужит ей мотивацией: она будет более упорно стараться выглядеть интересной и привлекательной. Недостаток стратегии в том, что Венди боитсяходить на вечеринки, чувствует себя там не в своей тарелке, а каждый выход в люди заканчивается для нее долгими сеансами самоедства. Венди считает, что хорошо бы избавиться от некоторых страхов, но вместе с тем боится утратить бдительность.

*Существуют ли доказательства, что ваша тревога действительно помогает?*

Венди ведет себя таким образом годами, но не может заметить никаких улучшений: она не стала чувствовать себя комфортнее на вечеринках, люди не стали благосклоннее из-за того, что она беспокоится. Как бы там ни было, поскольку она никогда не пыталась не волноваться, ответа Венди фактически не знает.

*Как отличить продуктивное беспокойство от непродуктивного?*

Продуктивные заботы Венди включают в себя то, что она может сделать **прямо сейчас**: наложить макияж, пойти на вечеринку и поговорить с людьми. Непродуктивны все эти «а что, если», которые она не может контролировать (например, то, как другие люди отнесутся к ней). Еще она озабочена вопросами, на которые нельзя ответить («Что обо мне подумаю?») и выстраиванием в голове цепочек маловероятных событий («Если кто-то меня невзлюбит, он поделится впечатлением со своими друзьями, и все будут думать, что я неудачница»). Венди решила, что может преуспеть, если будет меньше беспокоиться. Поэтому мы переходим ко второму шагу.

### ***Шаг второй: примите и сделайте***

Вспоминаем все, что Венди **не принимает**: свою внешность, свою озабоченность тем, что могут подумать другие, неопределенность ситуации и ограниченность своих возможностей влиять на других людей. Мы решили, что ей необходимо попрактиковаться как в принятии, так и в активных действиях.

*Дистанцируйтесь*

Я прошу Венди **высказать несколько простых суждений** о ее мыслях и чувствах: «У меня возникла мысль, что я выгляжу не так хорошо, как хотелось бы» и «Я заметила, что мое сердце колотится». Предполагаю, что ее мысли являются всего лишь внутренними ощущениями, которые не отражают реальность. «Мысли – это ожидания, а не то же самое, что вечеринка».

*Опишите, что находится перед вами*

Я попросил Венди во время вечеринки сосредоточиться на том, что будет находиться непосредственно перед ней.

Придя в компанию, она старалась рассматривать все вокруг и описывать, что увидела. Предлагаю ей отметить и описать мужчин в комнате – что на них надето, цвет глаз и волос, где в комнате они находились: «Я замечаю мужчину возле окна, он говорит, на нем синяя рубашка, у него темно-каштановые волосы». Внимание Венди отвлеклось от ее переживаний и переключилось на изучение других.

#### *Не торопитесь выносить приговор*

Венди нужно избавиться от своих взглядов на саму себя и на то, как она должна выглядеть и вести себя в компании. Мы решили, что ей стоит сосредоточиться на том, чтобы принимать и описывать происходящее, а не **клеймить** себя как непривлекательную или неуклюжую или думать, что она «должна меньше волноваться». Отказ от преждевременных суждений оказался для нее трудным делом, но она смогла сконцентрироваться на изучении окружающих ее людей и наблюдении за своими мыслями – не впав в переживания о том, что надо поменьше волноваться или добавить «обаяния».

#### *Исключите себя из ситуации*

Предполагаю, что на вечеринке было около тридцати человек, каждый со своей «реальностью» – собственной историей и собственным взглядом на мир. Люди оказались там не ради Венди и не назло ей. Если кто-то посмотрел на нее или что-то сказал, то в этом действии больше их самих, чем отношения к Венди. Я прошу ее взглянуть на вечеринку с точки зрения пяти других ее участников: «Как тот человек у окна видит происходящее? Какова может быть его история?» По мере того как она переключается на других людей и их взгляд на мир, она все меньше ощущает себя в центре внимания – и волнение спадает.

#### *Исчезните – и увидите реальность*

По моей просьбе Венди представляет себе, что она **даже не находится на вечеринке**, а смотрит ее по кабельному телевидению. Она исчезла. Поскольку она «растворилась», никто не может рассмотреть ее или раскритиковать. Она наблюдает и описывает вечеринку как бы со стороны, и ее застенчивость пропадает.

#### *Смиритесь с неразрешимыми проблемами*

Мы приходим к выводу, что Венди не может решить такие «проблемы», как «быть привлекательной всегда и для всех» или «понравиться всем вокруг». Я предлагаю ей в качестве эксперимента **перестать решать** их, поскольку, с какой стороны к ним ни подойди, все будет «безнадежно». Предполагаю, что, если эти ситуации такие безысходные, видимо, больше не стоит считать их «проблемами» – возможно, они просто являются частью реальности.

#### *Выясните границы своего незнания*

Мы выясняем, чего **не может знать** Венди: насколько она привлекательна для кого-то, кто что думает, будут ли распространяться слухи о ее нервозности. Я предлагаю ей оставить **непознаваемое** в покое и сосредоточиться на том, чтобы наблюдать и прислушиваться к тому, что говорят другие люди: «Вы знаете то, что слышите, но не можете знать, кто что думает или чувствует, пока они вам не скажут».

#### *Практикуйте эмоциональные образы*

Поскольку Венди постоянно озабочена всем тем, что ей якобы нужно сделать, чтобы не быть отвергнутой, я прошу ее создать четкий и подробный набор визуальных образов, которые поведают историю возможного «изгнания». История оказалась рассказом – с картинками – о смеющихся над Венди людях, говорящих, что она несет глупости, да и выглядит старой и непривлекательной. Я прошу Венди каждый день по двадцать минут прокручивать в голове эти картинки. По мере выполнения моей просьбы изображения наскучили ей до такой степени, что она с трудом удерживала их в голове. Венди призналась: «Я осознала, что этого никогда не случится. Получается, на самом деле я беспокоюсь о том, что даже трудно себе представить происходящим на самом деле».

### *Подружитесь с неизвестностью*

Несмотря на то что картинка выглядит невероятной, произойти может всякое, и цель беспокойства Венди, как я предполагаю, – исключить саму возможность быть отвергнутой. Поэтому я прошу ее каждый день по двадцать минут предаваться следующему размышлению: «Всегда может получиться так, что я предстану полной дурой, а люди начнут стыдить меня и шарахаться при встрече». Эта мысль ей постепенно тоже надоедает, что помогает снизить уровень тревожности.

### *Пребывайте в настоящем*

Так как все тревоги Венди являются проекциями плохих событий, которые никогда не происходили, я предложил ей на вечеринке как можно больше времени проводить в **настоящем** времени – если она замечает, что волнуется, ей следует обратить внимание на что-нибудь происходящее здесь и сейчас, что она может увидеть своими глазами или услышать своими ушами.

### *Пообещайте измениться*

Чтобы избавиться от своих тревог, Венди надо заставить себя делать прямо противоположное тому, что она делала раньше. Я прошу ее определиться с тем, чего она хочет, понять, что для этого нужно, и дать себе отчет в том, готова ли она принять на себя обязательства. Венди решает, что хочет ходить на вечеринки, встречаться с людьми и научиться быть более непринужденной. Чтобы добиться этого, ей придется заниматься вещами, которые вызывают у нее дискомфорт.

### *Практикуйте успешное несовершенство*

В рамках обещания измениться Венди надо принять существование своего несовершенства, включающего в себя: неидеальный вид, неинтересную речь, тревожность и даже занудство. Она осознает, что если будет дожидаться идеальных условий, то никогда не сдвинется с места. Принятие несовершенства – это путь к выздоровлению.

### *Упражняйтесь в конструктивном волнении*

Наконец, Венди признает, что обещание измениться означает согласие с волнением при противостоянии своим страхам. Дискомфорт может быть ценой или **средством достижения цели**. Она готова потерпеть волнение, которое возникнет, когда она отправится на вечеринку, не в силах предугадать развитие событий, и вопреки обычному сценарию начнет разговаривать с людьми.

## *Шаг третий: бросьте вызов своим тревожным мыслям*

### *Записывайте свои тревоги*

Венди ведет дневник своих тревог и ожиданий. Записи в нем примерно такие: «Я буду выглядеть старой и непривлекательной. Все остальные женщины будут более привлекательными. Никто со мной не заговорит. Я буду чувствовать беспокойство и неловкость. Что, если мои руки задрожат? Что, если я покраснею? Или из головы все вылетит? Что, если я не придумаю, что сказать?»

### *Уделите тревогам время*

Я прошу Венди ежедневно в течение первых двух недель нашей совместной работы выделять по двадцать минут и просто записывать свои тревоги. Она решила заниматься этим по возвращении домой с работы каждый день и обнаружила, что записи повторяются снова и снова. Венди поняла, что почти всегда беспокоится о том, как выглядит, как говорит и что не способна произвести впечатление на других.

### *Проверяйте свои ожидания*

Предлагаю Венди сформулировать конкретные ожидания, чтобы мы могли их проверить. Ее прогноз следующий: «Мне нечего сказать. Никто не хочет поговорить со мной. Мои руки дрожат. Я выгляжу идиоткой». После возвращения с вечеринки Венди изучила свой прогноз и

выяснила, что ни одно ожидание не сбылось. Она участвовала в беседах, в которых ей было что сказать, и несколько человек заговорили с ней сами. Было дело, ее руки слегка задрожали, но она поняла причину – слишком сильно схватила бокал, поскольку думала, что именно это не даст рукам трястись. Я предвидел нечто подобное и сказал ей, что, заметив за собой такое, она должна расслабить руку и отставить бокал.

*Сорвите покровы со своих тревог*

**• Каким мысленным передергиванием вы занимаетесь?**

Венди применяет чтение мыслей («Они думают, что я идиотка»), отнесение всего на свой счет («Он отводит взгляд, потому что я ему не нравлюсь»), гадание («Я буду выглядеть полной дурой») и навешивание ярлыков («Я – неуклюжая идиотка»). Еще она обесценивает все хорошее: «Единственная причина, по которой я нравлюсь своим друзьям, состоит в том, что я к ним внимательна», – и чрезмерно обобщает: «Это так типично для меня – всегда творю глупости на людях».

**• Какова вероятность (от 0 до 100 %), что ожидания оправдаются?** Венди понимает, что перспектива показать себя законченной дурой и вообще умолкнуть посреди разговора весьма маловероятна, примерно 10 % (по-моему, скорее близка к 0 %).

**• Каков худший исход? Наиболее вероятный? Наилучший?** Худшим исходом является ее страшная фантазия – быть всеми униженной и отвергнутой. Наилучший результат: все отметят, какая она замечательная. Наиболее вероятный, по ее словам, результат будет заключаться в том, что она сходит на вечеринку, немного понервничает, но ничего плохого на самом деле не случится.

**• Расскажите себе историю про наилучший вариант развития событий.** Венди придумывает рассказ о посещении вечеринки и отработке приемов, которые мы обсудили. Ее история вкратце такова: «Я на вечеринке, чувствую себя необычайно спокойной и увереной, заговариваю с некоторыми, встречаю очень симпатичного парня, любезного, умного и забавного, а в итоге мы уходим вместе».

**• Каковы доказательства, что произойдет нечто действительно плохое?** Доказательства Венди практически полностью основаны на ее эмоциональных суждениях: «Я нервничаю, поэтому, скорее всего, мне будет не очень хорошо».

**• Как часто ранее вы ошибались, тревожась?** Когда Венди оглядывается на свои прошлые переживания о том, что от нее все отвернутся, она понимает, что на самом деле такого ни разу не случилось. Никто не был с ней груб или настроен неблагожелательно. Некоторые разговоры, безусловно, оборвались, но это было нормально, как она осознает сейчас. В некоторых случаях это происходило потому, что интерес теряла она сама.

### *Шаг четвертый: сосредоточьтесь на самой серьезной опасности*

Базовые убеждения о себе включают представления о том, что вы беспомощны, или имеете недостатки, или шикарно выглядите, или очаровательны и ответственны, или непривлекательны и несамостоятельны. В результате этих убеждений ваша реакция на негативную оценку может сильно отличаться от реакции другого человека. Женщина, считающая себя беспомощной, не способной о себе позаботиться, увидит в негативной оценке подтверждение, что не может ничего сделать правильно. Другой человек оценит негатив в свете того, насколько велики его недостатки (например, он глуп, скучен или уродлив). Женщина, полагающая, что ей необходимо выглядеть шикарно, может поверить, что если она кому-то не нравится, то потеряла преимущество в виде исключительной внешности – и теперь больше никто не обратит на нее внимание. Люди с завышенным самомнением, убежденные в своем превосходстве, расстроятся, если их не признают лучше всех остальных. Им нужно чувствовать, что все внимание обращено на них, их чувства легко задеть или ранить. Давайте обратимся к тому, как базовые убеждения Венди проявились в ее тревогах.

*Выявите свои базовые убеждения о себе и других*

Основные убеждения Венди заключаются в том, что она непривлекательна, скучна и неполноценна, а другие превосходят ее и отвергают.

*Как эти убеждения повлияли на вас?*

Поскольку Венди опасается, что ее «глубинная неполноценность» станет очевидной, она старается не открываться людям даже после того, как немного узнала их. Конечно, это осложняет завязывание более близких отношений с мужчинами, поскольку, полагает Венди, они непременно поймут, что с ней скучно, и быстро потеряют к ней интерес. Из-за этой боязни общения Венди часто уходит с вечеринки пораньше или просто стоит молчком. В результате людям остается очень мало возможностей узнать ее, и кроме того, она действительно выглядит скучной – сбывается ее худший страх.

*Смотрите ли вы на себя с позиции «все или ничего»?*

Венди рассматривает себя с позиции «все или ничего», видя **абсолютно** унылую персону, да еще и поразительно непривлекательную. Фактически и на других людей она смотрит с аналогичной точки зрения: они обязательно «интересны», «забавны» и «в центре внимания». Мы анализируем различные ситуации, в которых она показала себя притягательной, и то обстоятельство, что даже интересные люди могут иногда казаться скучными. В итоге Венди начинает замечать оттенки в черно-белом отношении к себе и другим.

*Как опровергнуть ваши убежждения?*

Почувствовав себя комфортнее на людях, Венди поняла, что может быть интересной. У нее есть несколько близких друзей, которые в ней уверены, потому что она хороший слушатель, не навязывает собственную мораль, преданна. Я спрашиваю, как это согласуется с ее негативной самооценкой: «Почему люди, которые знают вас лучше всех, больше всего вас любят?»

*Не требуйте от себя больше, чем от других*

Венди говорит, что не смогла бы осудить стеснительного человека, который переживает, собираясь на вечеринку: «Не все общительны. Что из того, если в компании кто-то неразговорчив? Это еще не значит, что, когда он почтвует себя комфортно, ему будет нечего предложить». Я спрашиваю Венди, почему она так безжалостна к самой себе, но у нее нет ответа.

*Возможно, в ваших убеждениях есть доля правды*

На самом деле в компании Венди временами довольно скучна – она так боится показаться надоедливой, что говорит достаточно редко и сдерживает свои эмоции. Она опасается сказать глупость, поэтому отвечает всего несколькими словами. Такая неразговорчивость может показаться другим ограниченностью или снобизмом. Иначе говоря, Венди так старается не наделать ошибок, что действительно скатывается к изрядной серости. Но при этом она постепенно осознает, что все мы время от времени скучны и однообразны, так что это может касаться любого из нас.

*Поступайте вопреки убеждениям*

Я прошу Венди поступать вопреки ее основному убеждению: пытаться заводить разговоры, задавать вопросы и откликаться душой на то, что говорят другие люди. Поскольку она беспокоится, что инициирование общения привлечет к ней внимание, а это грозит унижением, предполагаю, что для нее было бы хорошим упражнением выяснить, что она сможет действовать наперекор собственным представлениям о себе. В конце концов, как ей узнать, что ее базовые убеждения ошибочны, если не начать поступать наоборот? Она заводит несколько разговоров – расспрашивает собеседников о них самих и рассказывает о себе. К удивлению Венди, люди, с которыми она заговаривает, вежливы и в ответ просят ее рассказать о себе.

*Бросьте вызов своему негативному убеждению*

Предлагаю Венди представить, о чём бы она думала, идя на вечеринку. Венди говорит, что думала бы, что ей нечего сказать, что все пришедшие будут уверены в себе, а она будет выглядеть как дура, оказавшаяся не к месту. Венди считает, что окажется скучным собеседником, и не стремится вступать в беседы. Однако пока мы ищем доказательства ее убеждений, она замечает за собой многие качества хорошего друга – верность, чувство юмора, понимание, сочувствие, сообразительность, – по сути, те самые качества, которые она хотела бы

увидеть в мужчине. Так как Венди ужасно застенчива, я предлагаю ей «поменяться ролями» с окружающими и сосредоточиться на том, чтобы лучше узнать других: спрашивать их о работе, о том, где они выросли и живут, чем увлекаются. Такой вариант может сделать Венди самым интересным человеком на вечеринке.

Но я советую ей бросить вызов идее о том, как будет ужасно, если кто-нибудь не заинтересуется тем, что она собирается рассказать. Что же она будет делать, если кто-то найдет ее рассказ о своей работе скучным? Венди отвечает – то же, что и всегда. Другими словами, ничего не изменится.

### ***Шаг пятый: превратите неудачи в возможности***

У Венди перфекционистские стандарты – она всегда оценивает себя как неудачницу, и это мешает ей знакомиться с людьми: «Если я приду на вечеринку и покажу себя скучной, значит, я потерпела неудачу. Я проиграла». Пятый шаг, обучающий противостоять неудачам, – важный компонент борьбы с тревожностью, поскольку почти любое свое взаимодействие с людьми она считает «полным провалом». Я предполагаю, что с помощью нескольких техник противостояния страху неудачи мы можем справиться с ее беспокойствами. Для этого нам нужно сосредоточиться на цели посерьезнее, чем просто избежать неудачи, и мы выбрали такую: «Научиться встречаться с новыми людьми и завязывать новые отношения».

Возьмем опасение Венди: «Я буду выглядеть по-идиотски, если пойду на вечеринку и покажусь скучной». Рассмотрим следующие способы побороть этот страх:

**1. Возможно, это вообще не провал.** Обычно Венди оценивает свое поведение, а не выносит из него новый опыт общения с людьми. Вместо того чтобы укорять себя, мы можем посмотреть на «провал» просто как на взаимодействие с другими.

**2. Я могу сосредоточиться на своих успехах.** Взять и пойти на вечеринку, встретиться лицом к лицу со своими тревогами – это шаг в правильном направлении. У Венди получилось бросить вызов страху, отправившись на вечеринку, где она завязывала разговоры, наблюдала и слушала других людей.

**3. Нет необходимости добиваться успеха немедленно.** Получить «огромный опыт» за одну вечеринку – вовсе не наша цель. Это совсем не обязательно и вообще вопрос времени.

**4. Есть поступки, которые окупятся в будущем.** Венди посмотрела страхам в лицо – именно так она узнала, что может сходить на вечеринку и поговорить там с людьми, хотя и чувствовала беспокойство. Еще она выяснила, что ничего плохого не случилось. Наихудшие страхи не подтвердились.

**5. Каждый может ошибиться.** Хотя это и не считается провалом, но у любого из нас найдется история об ужасной вечеринке, где было очень плохо. От любого временемами веет скучой.

**6. Возможно, никто и не заметит.** Венди постоянно думает, что все замечают ее огрехи. Как такое возможно? Как может любой – кроме нее самой – действительно заметить, что она смущена и встревожена? Я прошу Венди вспомнить пятерых наиболее стеснительных людей, встреченных ею на вечеринке, – она не может вспомнить ни одного.

**7. Не слишком ли высоки мои запросы?** Да, Венди надеется, что однажды перестанет нервничать в компании и встретит мужчину своей мечты. В надежде «с комфортом» сделать то, что вас тревожит, уже просматривается противоречие. Зачем вообще заранее предъявлять какие-то запросы? Почему бы просто не пойти на вечеринку?

**8. Я же теперь круче, чем вчера?** Да, теперь она справляется лучше, чем раньше. Венди научилась пребывать в настоящем, наблюдать, замечать, что говорят и делают окружающие, и

даже инициировала несколько разговоров. Что в этом плохого? Она действительно показывает прогресс.

**9. Я всегда могу вернуться к тому, что делала раньше, хоть это и не помогало.** Кроме того, она не провалилась – если Венди не удовлетворена своим новым опытом, она всегда может поступать как обычно. Скорее всего, теперь она в любом случае будет с большей охотой ходить на вечеринки.

**10. Провал говорит о том, что вы попытались.** Гораздо хуже – отказаться от действий. Венди пытается и будет пытаться вновь. Поступать так, как ей некомфортно, – это ее способ преодолеть свои тревоги. Отказ ходить на вечеринки только законсервировал бы ее боязнь встречаться с людьми.

### *Шаг шестой: используйте свои эмоции, а не беспокойтесь о них*

В основе тревоги Венди лежит мысль, что люди заметят ее озабоченность и стеснительность и могут ее задеть. Она боится встречаться с людьми, пока ощущает беспокойство, потому что считает, что не должна волноваться, что ее тревожность очевидна и неприятна другим. Мы используем это для концентрации на значении и важности ее эмоций – вместо того, чтобы по-прежнему избегать чувств, которые вызывают у нее вечеринки, погружаясь в беспокойные мысли или безмолвие.

#### *Что означают ваши эмоции?*

Венди думает, что ее застенчивость и тревоги «бессмысленны», «неконтролируемы» и «будут вечно». Она полагает, что никто не может ее понять, и стыдится своей застенчивости. Более пристально анализируя собственные негативные оценки своих чувств, Венди видит, что ее беспокойство и тревога вполне логичны: она стесняется – конечно, она же волнуется. Она никогда не «утрачивала контроль», не теряла голову – это тревоганула ей мысль о том, что следует «брать себя в руки», едва почувствуешь беспокойство. Ее волнение не длится «вечнно», потому что оно почти полностью ситуативно – сфокусировано на моменте знакомства. Как только знакомство состоялось, ее тревоги улетучиваются. Чтобы проверить ее убеждение «Мне должно быть стыдно за свою застенчивость», я спрашиваю, что думают по этому поводу ее друзья. Ответ Венди: «Они говорят, мне не о чем беспокоиться, потому что на самом деле я замечательный человек». Более того, некоторые из ее друзей тоже застенчивы, – эта мысль помогает ей осознать, что застенчивость на самом деле нормальна.

#### *Научитесь принимать свои чувства*

Признание того, что Венди беспокоится при знакомстве с людьми, может помочь ей избавиться от своего беспокойства, то есть в итоге сделает ее менее стеснительной. Я предлагаю Венди просто **разрешить себе чувствовать беспокойство** и даже не пытаться «успокаиваться». Принятие своих чувств – а не борьба с ними – поможет ей действовать без оглядки на тревогу: «Почему бы просто не согласиться с тем, что какое-то время будет некомфортно, и продолжить заниматься дискомфортными вещами?»

#### *Меньшие вины и смущения*

Как и многие застенчивые люди, которые заботятся о том, чтобы не «выглядеть озабоченно», Венди смущается своего смущения на людях. Факты говорят, что нет ничего «злонамеренного» или «безнравственного» в том, чтобы чувствовать себя стесненно и волноваться. Никто не пострадал, никому не стало хуже – кроме Венди. Для проверки прошу Венди рассказать своим друзьям, что она стесняется и волнуется, когда знакомится с людьми. Никто ее не укорил, все только поддержали.

Надо сказать, одна из намеченных нами целей – встретиться с незнакомым человеком, познакомиться, а затем рассказать о своей стеснительности при общении с незнакомцами. В конце концов Венди сделала это и с облегчением услышала, что ее новый собеседник также испытывает беспокойство на вечеринках.

### *Почти каждый переживал подобное*

Подобно многим застенчивым людям, волнующимся о произведенном впечатлении, Венди думает, что она сильно отличается от всех остальных. Я уговорил ее спрашивать других, чувствовали ли они когда-нибудь смущение или обеспокоенность при знакомстве с новыми людьми или выступлении перед группой. Ее друзья откликнулись множеством историй о страхе публичного выступления, стеснении при встрече с незнакомцами, опасении сексуального провала, чувстве стыда за свое тело и боязни сказать глупость. Если почти каждый чем-нибудь да обеспокоен, чем она хуже?

### *Преодолейте свои переживания, чтобы покончить с ними*

Наконец Венди решается взять на себя обязательство **преодолеть** свои тревоги – сделать то, что заставляло ее беспокоиться, чтобы покончить с этими переживаниями. Наша цель – попрактиковаться в том, что заставляет ее беспокоиться. Я предлагаю, чтобы, ощущив тревогу при мыслях о каком-то поступке, она воспринимала это как «сигнал» попытаться выполнить соответствующее действие. «Если замечаете волнение, направляясь к кому-то, немедленно двигайтесь вперед». Сначала у нее не получается, но после ряда попыток «делать то, что нервирует» Венди обнаруживает, что тревога уменьшилась. Причина в том, что, когда она совершает поступки, вызывающие беспокойство, ощущения больше не являются сигналом к отступлению. Вместо прежних мыслей типа «Я чувствую беспокойство, поэтому сдам назад» в голове возникает противоположная команда: «Это меня волнует, так что сделаю-ка все быстрее».

### *Шаг седьмой: возьмите время под контроль*

Как и многие невротики, Венди зациклена на ожидании момента, когда она опростоволосится на вечеринке. Ее не оставляет назойливое чувство, что произойдет что-то ужасное (она выставит себя в «глупом свете»), а ей придется делать вид, что с ней все в порядке. Мы решаем поработать над ее чувством времени, чтобы она могла смотреть на происходящее с прицелом на будущее и при этом не терять из виду текущий момент.

### *Отвлекитесь от срочности*

Венди говорит: «Мне нужно знать, что я не буду выглядеть глупо». На вечеринке она думает: «**Мне прямо сейчас** нужно успокоиться!» Желая немедленно получить все ответы и одним махом справиться с ненужными переживаниями, она нервничает все больше и больше. Я предлагаю ей забыть про срочность. Ничего страшного или угрожающего жизни не происходит. Не видно несущегося навстречу товарного поезда. Спрашиваю у Венди, что произойдет, **если она не будет прямо сейчас знать** наверняка, что все будет в порядке. Она отвечает: «Полагаю, что если не буду точно знать, что-нибудь да не сработает». Но ведь основная проблема, с которой мы пытаемся справиться, и есть то, что ей «нужно знать точно и немедленно»? Поскольку это невозможно, Венди попадает в ловушку срочности.

То же самое относится к ее беспокойству: «Я должна немедленно избавиться от волнения». И что случится, если она не сможет? Что, если она посмотрит на свое беспокойство как на нечто преходящее? Или подумает: «Придется немного потерпеть некоторый дискомфорт»? Признание того, что она не может контролировать свои мимолетные переживания, и чувство беспокойства нормальной частью реальности могут помочь ей перестать воспринимать ситуацию как срочную и чрезвычайную.

### *Обратите внимание, как изменчивы ваши переживания*

Отстраниться на мгновение, оценивая ощущения, и отметить, что эти чувства реальны и насущны, но непостоянны, – вот что помогает Венди выпустить на свободу свои чувства и мысли. «Я обратила внимание, что в данный момент беспокоюсь», – и через несколько секунд: «Заметила, что теперь думаю уже о чем-то другом». Венди мысленно представляет свои тревоги как маленькие крапинки на листьях, уплывающих от нее. Чувства, мысли и волнение изменчивы, словно погода.

### *Окунитесь в настоящее*

Переживания Венди почти всецело посвящены будущему, а будущее – это не то, что есть, а (максимум) то, что будет когда-нибудь потом (вряд ли). Чувствовать текущий момент и думать о том, что происходит прямо сейчас, – вот эффективное противоядие от волнений. «Вот сейчас я заметила, что у окна стоят четыре человека. Теперь я слышу музыку – это песня, никогда ее раньше не слышала. Сейчас поняла, что хочу пить». Пребывание в настоящем времени делает невозможным беспокойство о том, что произойдет в вероятном будущем, которое может и не наступить.

### *Насладитесь текущим моментом*

Венди думает о настоящем – но в нем ей тоже тревожно. Я прошу Венди отметить, что в этом настоящем может заставить ее почувствовать себя хорошо. Пропуская немедленный уход с вечеринки и побег от своих страхов, она находит: «Я прислушалась как следует и поняла, что мне нравится музыка». Предлагаю ей усилить восприятие настоящего, пробуя на вкус разные блюда на вечеринке: медленно-медленно смаковать еду и обращать внимание на текстуру и вкус блюд. Это должно помочь ей почувствовать себя комфортнее, спокойнее, ощутить более тесный контакт с настоящим.

### *Окиньте взглядом шкалу времени*

Венди каждый раз думает, что возникшее беспокойство никогда не уйдет. Умом она понимает, что это не так, но чувствует, будто волнению нет конца. Я прошу ее вообразить очень длинную линию – длиной метров сто а затем сделать на линии отметку. Эта точка означает события вечеринки. Теперь прошу ее представить все приятное, что с ней произойдет в будущем – после этой вечеринки, – и все хорошее, что было в прошлом. Сопоставление временных масштабов помогает Венди меньше переживать за отдельный момент времени.

## **Подведем итоги**

Что же Венди узнала о своем страхе получить негативную оценку? Во-первых, она выяснила, что тревога не защищает и не подготавливает ее к трудностям – только заставляет еще больше волноваться. **Проблема была в ее «решении проблемы»:** «Я волнуюсь и благодаря этому не буду застигнута врасплох». Во-вторых, она узнала, что можно **примирииться со своими ограничениями**, – да, она будет волноваться, тревожиться, чувствовать дискомфорт, не знать наверняка, что все пойдет как надо, не сможет контролировать, что про нее думают другие. В-третьих, чтобы противостоять своим тревогам, она обратит внимание на удачное несовершенство и конструктивное волнение. Это будет не просто, зато полезно. В-четвертых, она выяснила, что рассуждала предвзято, и лучше отбросить в сторону эти бесполезные размышления с гаданием и чтением мыслей. В-пятых, она узнала, что ее основное убеждение, будто она скучна и непривлекательна, не соответствует фактам – на самом деле у нее достаточно много близких знакомых, считающих ее отличным другом. В-шестых, ее фаталистический взгляд на неудачу и склонность вешать на себя ярлык неудачницы из-за проявления обычной застенчивости также лишьискажают факты. В действительности она добилась успеха во многих аспектах жизни и даже сильно продвинулась в борьбе со своей тревожностью. В-седьмых, Венди узнала, что эмоции переменчивы, а сама она не одинока в ощущении беспокойства или переживаниях по поводу оценки со стороны. И в-восьмых, она научилась брать время под контроль, погружаясь в происходящее прямо сейчас, и усиливать восприятие текущего момента, сосредоточившись на ощущениях и наблюдениях. Когда она отстраняется от текущих событий, то может представить шкалу времени, выйдя за пределы мимолетных переживаний, и осознать, перефразируя, что мир не рухнет, если она почувствует себя дискомфортно, ведь после короткого неудобства будет много других ощущений.

Венди стала спокойнее заводить разговоры, начала чаще встречаться с людьми и обнаружила, что может делать то, чего раньше категорически не хотела. Она теперь меньше тревожится, потому что поняла, что ее тревоги касались лишь ее мыслей: как ее оценят и чего ожидать от будущего, причем эти ожидания сбывались крайне редко (чтобы не сказать «никогда»). В конце концов Венди познакомилась с мужчиной, стала с ним встречаться и, узнав его поближе, поняла,

что у других тоже бывают проблемы и что она действительно может приглянуться человеку с проблемами – так же, как стала нравиться себе самой.

## **Глава 12. Переживания о любовных отношениях: что, если меня бросят?**

Последние три года Валери находится в отношениях с Брэдом. Уже более года они женаты, но она все время беспокоится, что наскучит мужу и тогда он ее бросит. Валери изо всех сил старается выглядеть привлекательной «для него» и даже не говорит ему, когда бывает с ним не согласна. Она не хочет его сердить, потому что боится, что он может с ней порвать. «Ты все еще находишь меня привлекательной? – спрашивает она Брэда. – Ты еще любишь меня?» Поначалу Брэд думал, что так проявляется заботливость Валери, но со временем стал ощущать, что каждая его мысль и чувство помещаются под микроскоп и тщательно изучаются. Брэд просил: «Позволь мне испытывать мои собственные чувства. Перестань пытаться меня контролировать». Валери начала относить на свой счет каждую перемену в настроении Брэда, а потом и вовсе решила, что менять его настроение – ее обязанность.

Валери крайне ревнива по отношению к другим женщинам. Она замечает, как Брэд разглядывает Фрэн, которая привлекательна и дружелюбна, и беспокоится, что Брэд может решить, будто Фрэн лучше ему подходит. Тем же вечером Валери говорит Брэду, что считает Фрэн «ветреной охотницей за кошельками» и она ей никогда не нравилась. Когда они смотрят фильмы, Валери зорко отмечает, кого из красоток на экране Брэд посчитал сексапильными. Она задумывается о собственном телосложении, и ей кажется, что она теряет форму. Когда Брэд уезжает в командировку, она беспокоится, что он изменит ей. Она мечется между жалобами на то, что он редко звонит, и уверениями, что ей никогда не отвечать на его звонки. У нее такое чувство, словно она торопится порвать с Брэдом раньше, чем он решит расстаться с ней.

Если вы похожи на Валери и боитесь остаться брошенными, то, **находясь в отношениях**, ведете себя нервно, тревожитесь о том, что конфликты доведут до разрыва или что ваш супруг найдет кого-то попривлекательнее. Вас бросает от крайней ревности к страху остаться в одиночестве. Вы требуете заверений, незаслуженно обвиняете своего партнера в том, что вам уделяется недостаточно внимания, – или сами раздуваете скандалы, по иронии судьбы действительно подвергающие риску отношения, которые вы так боитесь потерять. Вы поступаете так, будто раз за разом «тестируете» свою вторую половину: «Если ты действительно меня любишь, то...» Эти постоянные проверки на любовь и верность изматывают отношения, создавая реальную угрозу для их завершения.

Более того, страх остаться брошенными, предоставленными самим себе может привести к тому, что вы не станете рвать действительно неудачные отношения, или заставить вас согласиться «хоть на кого», лишь бы завести роман. Ваш «страх одиночества» может заманить в ловушку, когда вы «застреваете» в ненужных отношениях: не можете уйти, потому что думаете, что не сможете жить самостоятельно. В некоторых случаях этот страх может вести к нежеланию заключать брак, чтобы «защититься» от развода. И наконец, есть люди, чей страх быть отвергнутым или брошенным, укореняется до такой степени, что они даже не вступают в отношения: «Если ни к кому не привязываться, то и отрываться потом не от кого».

Посмотрите, применимы ли к вам какие-либо из этих утверждений:

- Я беспокоюсь, что споры приведут к разрыву.
- Я постоянно ищу подтверждения своей привлекательности или того, что я вызываю интерес.
- Я очень ревниво отношусь к тому, что мой партнер находит других привлекательными.
- Я опасаюсь остаться в одиночестве, если текущие отношения не сложатся.
- Меня тревожит, если мой партнер не «слишком часто» делится со мной своими переживаниями.
- Завершение наших отношений было бы весьма травмирующим событием.
- Я боюсь остаться в одиночестве навсегда.
- Завязывание отношений – просто способ избежать одиночества.

## **Неподходящие способы справиться с опасениями оставаться брошенными**

Пытаясь справиться с этими страхами, вы начинаете высматривать любые знаки того, что ваш партнер потерял к вам интерес. Одной женщине пришло в голову проверить автоответчик своего мужа в поисках возможных сообщений от любовниц и покопаться в его бумагах, чтобы найти какие-нибудь записи о свиданиях. Другая женщина настолько зациклилась на своей внешности, что могла отменить свидание с мужчиной, если ей казалось, что она выглядит не лучшим образом. Мужчина, ревновавший свою подругу к другим мужчинам, рассказывал ей, что «конкуренты» глупы и менее успешны. Он надеялся, что, принижая их, будет выглядеть более выигрышно на их фоне.

Вы можете удариться в чрезмерные попытки угодить, лишь бы вас не отвергли. Одна женщина рассказала мне, что почти никогда не перечила своему супругу: «Это не принесло бы никакой пользы – его не изменить». Тем не менее по мере дальнейшего разбирательства вылезло наружу ее реальное беспокойство: «Если я стану противоречить, он может уйти от меня». Один мужчина постоянно выбирал женщин, которых считал глупее себя, или очень небогатых. Он рассудил, что такие женщины вряд ли порвут с ним, так как отчаянно цепляются за отношения. К его большому удивлению, каждая избранница оставляла его ради другого.

Мужчина, который был женат много лет, рассказал мне, что он был вечно занят своими делами, но никогда бы не ушел от своей жены из-за «других» женщин. Он говорил, что постоянная загруженность делами возникла вскоре после того, как он женился, и у него стали появляться панические мысли, что жена может оставить его, так же как его мать бросила семью, когда он был ребенком. Женщина поделилась со мной тем, что, когда они с партнером поссорились, она подумала, что это предвестник расставания. Именно это подтолкнуло ее сказать ему: «Видимо, нам не стоит жить вместе». В мыслях она при этом держала: «Видишь, я тоже могу приблизить неизбежное». А все между тем началось с ее страха, что муж уйдет к другой, более молодой, – этот страх заставлял женщину отчаянно кокетничать с другими мужчинами, «чтобы быть уверенной, что у меня будет кто-нибудь на примете, если он свалит от меня».

Еще один сомнительный способ борьбы – не позволять себе слишком сильно увлекаться. Эта стратегия «избегания» и «дистанцирования», как правило неосознанная, часто воспроизводится теми, кто гоняется за поверхностными отношениями без будущего. Такие люди могут повторять: «Я еще не встретил свою половину» или: «Я действительно не знаю, люблю ли я». На самом деле чаще всего они просто так сильно опасаются **быть отвергнутыми самыми близкими**, что избегают любого сближения. Одна женщина объяснила мне, что намеренно ведет себя легкомысленно и вызывающе, так как это привлекает мужчин, в которых, по ее мнению, она никогда не сможет влюбиться. Убедив себя, что отношения всегда будут несерьезными, она заранее «сделала скидку» на разрыв: «В любом случае это не имеет большого значения, поскольку я с самого начала знаю, что он со мной только для секса». Другие останавливаются на отношениях со «встроенным» ограничениями, выбирая себе в партнеры посетителей интернет-чатов, жителей других городов или людей, состоящих в браке, – тех, кто находится в отдалении, в буквальном и образном смысле.

Таблица 12.1. Неподходящие способы справиться с опасениями быть брошенными

- Искать подтверждения того, что партнер теряет к вам интерес.
- Искать признаки того, что партнер интересуется кем-то еще.
- Проверять на неверность.
- Зациклиться на том, чтобы выглядеть и поступать идеально.
- Обесценивать «соперников».
- Никогда не противоречить.
- Отказываться от собственных потребностей в угоду партнеру.
- Выбирать в партнеры тех, кто менее желанен и сильнее «нуждается».
- Провоцировать ссоры, чтобы разорвать отношения прежде, чем от вас «избавятся».
- «Страховаться», заводя еще одни отношения на стороне.
- Избегать «неотвратимости» потери путем выбора заранее «тупиковых» отношений.

Люди с **зависимым типом личности** опасаются, что с ними порвут, и ради того чтобы сохранить связь, приносят в жертву свои потребности. Поскольку они боятся, что не смогут сами

о себе позаботиться, и полагают, что самостоятельность эквивалентна депрессии, то часто развиваются способность «очаровывать» и обольщать партнера, которого видят более влиятельным или дееспособным, надеясь, что этот «спаситель» будет их защищать и никогда не оставит.

Давайте посмотрим, как эти разнообразные факторы усиливают тревогу быть отвергнутым. Если вы опасаетесь оказаться брошенной и остаться в одиночестве, вы пускаете в ход чтение мыслей («Он расстроен из-за меня»), гадание («Он собирается уйти»), отнесение его поведения на свой счет («Должно быть, это я расстроила его») и мрачные размышления («Было бы ужасно, если бы я оказалась предоставленна сама себе»). В результате этого шаткого состояния вы постоянно пытаетесь перестраховаться, проверяете, как он себя чувствует, что делает и куда собирается, становитесь «угодливой сверх всякой меры» и никогда не отстаиваете свои права. Или, если чувствуете, что не можете предотвратить разрыв, сами его ускоряете, чтобы наконец покончить со всем этим.

Есть и хорошие новости: вы можете научиться справляться с этими проблемами, чтобы не повторять своих старых ошибок. Давайте взглянем на нашу программу семи шагов.

## **Семь шагов по преодолению страха оставаться брошенными**

Вернемся к Валери, которая все время волнуется, что Брэд теряет к ней интерес. Используем программу семи шагов и посмотрим, как она научилась справляться со своим страхом разрыва.

### ***Шаг первый: распознайте беспокойство продуктивное и непродуктивное***

*В чем польза и какова цена опасений?*

Валери полагает, что ее озабоченность, как бы Брэд не ушел, подготовит ее к худшему: она сможет заблаговременно определить острые углы и сгладить их, так что он и не подумает ее бросать. Хотя Валери считает, что именно в этом заключается возможная выгода от ее беспокойства, она осознает, что цена его еще выше – это постоянное ощущение тревоги, раздраженность, ревность, неуверенность, поиск доказательств и претензии к Брэду.

*Есть ли какие-либо доказательства того, что ваши волнения действительно помогли?*

Нет никаких реальных свидетельств того, что ее волнения принесли пользу. Фактически ее ревность и поиск подтверждений часто ведут к более бурным спорам с Брэдом, что лишает Валери последних остатков уверенности.

*Какие из ваших тревог продуктивны, а какие – нет?*

Валери не смогла выявить каких-либо продуктивных тревог. Единственное, что ей пришло в голову, – работа над улучшением отношений означает попытку отказаться от беспокойства и неадекватной борьбы наподобие проверок, нытья, бессмысленных претензий и поиска доказательств неверности. Это значит, что ей надо потрудиться над вторым шагом – принятием реальности и выполнением определенных действий по ее изменению.

### ***Шаг второй: примите и сделайте***

Валери настолько поглощена беспокойством, как бы Брэд не ушел от нее, что ей трудно принять отношения такими, какие они есть, и жить настоящим. Мы интенсивно поработали над этим вторым шагом, особенно над принятием.

*Опишите, что находится перед вами*

Валери постоянно додумывает мысли и чувства Брэда, потом переходит к умозаключениям о будущем. Я предлагаю ей просто описывать поведение, которое она наблюдает, – без всяких предположений о мотивах и помыслах: «Брэд сидит и смотрит телевизор. Из кухни доносится шум работающей посудомоечной машины». Эти безобидные описания помогают ей ненадолго дистанцироваться, чтобы перейти к следующему пункту – отбросить свои интерпретации мотивов мужа и сосредоточиться только на том, что она может видеть и слышать: на его поведении.

*Не торопитесь выносить приговор*

Я прошу Валери притормозить с любыми суждениями о поведении Брэда – или ее собственном – и оперировать описаниями и наблюдениями без навешивания ярлыков «эгоистичности» или «равнодушия». Это важно, поскольку почти все тревоги Валери обусловлены суждениями о том, как Брэд «обязан действовать». У нее имеется целый каталог «обязательств»: он «должен» чаще звонить, делать ей больше комплиментов, уделять больше внимания, больше интересоваться ею, а меньше – работой.

#### *Исключите себя из ситуации*

Почти все, что делает Брэд, Валери относит на свой счет. Если он глубоко вздыхает – это «значит», что она ему надоела. Я прошу ее вообразить, как кто-нибудь другой описал бы поведение Брэда безотносительно Валери. Это помогает ей понять, что Брэд существует отдельно от нее, его поведение не всегда «направлено» на нее, и ей стоило бы меньше заниматься поиском таких подтверждений.

#### *Откажитесь от поиска подтверждений*

Когда мы слишком зависимы в отношениях, то обращаемся к партнерам, чтобы те убедили нас в том, что они все еще любят нас, не сердятся и мы им не надоедаем. Конечно, постоянная необходимость в подобных заверениях постепенно начинает раздражать и донимать. Представьте, что было бы, если бы я звонил вам каждый час в течение месяца и спрашивал, не раздражаю ли вас или не надоел ли вам. Наверное, в итоге вы бы признались, что злитесь на меня, но спровоцировал это я – своим нытьем.

Валери – проверяльщица, она всегда выясняет у Брэда, что он думает, что чувствует, как ей вписаться в его планы, куда они пойдут, что их ждет, как она выглядит по сравнению с другими женщинами, будет ли он считать ее привлекательной, когда она постареет, и думает ли он о других женщинах сейчас. Валери беспокоится, что если Брэд думает о других женщинах или находит их привлекательными, это может означать, что он бросит ее. Я объясняю ей, что мужчины всегда находят других женщин привлекательными, что это вполне нормально и даже очень здорово: явный признак того, что они гетеросексуальны и полны сил. Спрашиваю, находит ли она привлекательными других мужчин, и она, конечно же, отвечает утвердительно. Значит ли это, что она предпочитает других Брэду?

Но Валери полагает, что такие выяснения помогут ей контролировать свое беспокойство. Мы решаем проверить это. Пробуем прожить неделю не расспрашивая Брэда, как он себя чувствует, что думает и находит ли ее привлекательной. Для Валери это тяжко: «Невыносимо не быть уверенной». И вот ирония! – чем реже обращается за заверениями, тем заботливее становится Брэд. Почему так происходит? Оказывается, Брэд является «типичным мужиком» – ему не нравятся люди, оказывающие на него давление. Чем чаще Валери высматривала Брэда, тем сильнее он чувствовал, что нужно продемонстрировать свою независимость, проявляя холодность, воздерживаясь от звонков и не интересуясь, как там Валери.

#### *Выясните границы своего незнания*

Валери нужно принять то, что сегодня она не может узнать наверняка, закончатся ли когда-нибудь их отношения с мужем. Ей необходимо признать существование неопределенности и ограниченность имеющейся информации. Валери практикуется, повторяя по двадцать минут каждый день: «Я не могу знать, бросит ли он меня», – что помогает приглушить навязчивые мысли о расставании, так как подобные размышления вскоре надоедают.

#### *Практикуйте эмоциональные образы самостоятельной жизни*

Подобно многим невротикам, Валери не выносит мысли о том, что она может оказаться предоставлена сама себе. Она беспокоится, выясняет, требует заверений – делает все, чтобы не думать о том, на что будет похожа жизнь без Брэда. Она продолжает твердить: «Слишком мучительно думать о жизни без него». Мы проверяем, так ли это. Во-первых, составляем план жизни Валери «после Брэда». Я прошу Валери наметить список целей, которых она достигала бы, если бы не была с Брэдом. Как оказалось, Валери хотела пройти бизнес-курс, но не решилась, поскольку боялась, что не сможет всегда быть рядом с Брэдом. Она составляет список других дел, которыми хотела бы заняться: видеться (гораздо чаще) со своими друзьями,

заниматься фитнесом, поработать над карьерой, обзавестись новыми знакомствами, ходить на танцы (Брэд не любит танцевать), путешествовать, гулять в парке, ужинать вне дома. Затем мы смотрим на ее ежедневный график – что она делает с того момента, как проснулась, и до того, как легла спать, – оказалось, что большую часть своей жизни она проводит в ожидании телефонного звонка.

По мере того как Валери планирует свою деятельность независимо от Брэда – и реже ему называет, Брэд проявляет все большую заинтересованность. Он начинает ждать ее звонка: «Валери, не слышал тебя сегодня, все ли в порядке?» Валери отвечает, что занята собой и своими друзьями. В итоге Брэд перехватывает инициативу со звонками. Тем не менее из-за зацикленности Валери на Брэде, а до того – на других мужчинах мы решаем запустить более обширную программу, чтобы покончить с ее страхами быть отвергнутой.

Ежедневные волнения Валери подпитываются опасением оказаться одной, «брошенной». Прошу ее составить подробный рассказ, изображающий, как это выглядит. Она живописует выходящего за дверь Брэда, закрывающуюся дверь, себя – оставшуюся в доме в одиночестве. Валери прокручивает в голове этот образ – включая все детали – снова и снова в течение двадцати минут каждый день, пока он ей не надоедает.

#### *Упражняйтесь в конструктивном волнении*

Валери пыталась избавиться от душевных переживаний через волнения, чтение мыслей, просьбы о поддержке и требования, чтобы Брэд заверял ее в любви. И это никогда не срабатывало. Мы решаем сосредоточиться на ежедневных упражнениях с дискомфортом, в частности на том, как научиться переносить волнение, возникающее, когда она не чувствует себя в безопасности. Первоначально Валери считала, что это невозможно: «Я ощущаю себя так, будто сижу сложа руки», – но со временем, обучившись некоторым другим техникам, например «погружению в текущий момент», она смогла лучшеправляться с дискомфортом.

#### ***Шаг третий: бросьте вызов своим тревожным мыслям***

Определите, где вы впадаете в крайности, размышая о разрыве

Валери использует длинный список мысленных подтасовок, питающих ее страх оказаться брошенной. Мы классифицировали эти искажения следующим образом:

- Чтение мыслей: «Он сердится, значит, он бросит меня».
- Отнесение на свой счет: «Он много работает, это признак того, что он теряет интерес – и бросит меня».
- Гадание: «Если так будет продолжаться, мы расстанемся».
- Раздувание из мухи слона: «Как я буду без него? Я не смогу жить».
- Навешивание ярлыков: «Я веду себя в этих отношениях как законченная идиотка».
- Обесценивание хорошего: «Ничто из того, что я делаю, не имеет значения».
- Чрезмерное обобщение: «Мы вечно спорим, значит, скоро расстанемся».

Я спросил Валери, есть ли у нее какие-либо доказательства, подтверждающие эффективность чтения мыслей и отнесения всего на свой счет. Например, Брэд ранее уже сердился, как она уверяла, а они все еще вместе. Он и раньше много работал – и даже брал работу на дом, – но никуда не ушел. Валери начинает сомневаться в своих негативных, искаженных представлениях о разрыве отношений – и мы переходим к центральному убеждению: «Раз Брэд не уделяет мне столько внимания, сколько я прошу, значит он бросит меня». Валери начинает осознавать, что ее постоянная потребность в знаках внимания со стороны мужа не говорит о неизбежном разрыве брака – скорее, служит признаком ее неуверенности.

#### *Наиболее распространенные заблуждения насчет отношений*

Затем мы обращаемся к более подробному анализу ее основных заблуждений насчет отношений – убеждениям, которые ежедневно подпитывают ее беспокойство. Давайте рассмотрим каждое из них подробнее.

*Все происходящее связано со мной*

Если у Брэда «не самое лучшее настроение», Валери думает, что причина в том, что «ему что-то не нравится во мне». «Он не позвонил, потому что потерял интерес». Валери расстраивается, когда Брэд приходит домой, наливает себе выпить и садится читать газету. Она думает: «Он сторонится меня». Однако Брэд говорит ей, что перенервничал на работе и ему просто нужно прийти в себя. Из-за предвзятости Валери и преувеличения степени, в которой поведение других людей связано с ней, – ее настроение скачет как на американских горках и мучает Брэда, постоянно чувствующего, что он ходит по лезвию ножа.

*Мне надо разобраться в том, о чем он думает*

Валери не выносит неопределенности, когда она не знает, о чем думает или что чувствует Брэд. Обычно это заканчивается мыслями о том, что ему все равно или в их отношениях что-то не так. «Могу спорить, что Брэд потерял ко мне интерес. Я должна выяснить, что происходит на самом деле, чтобы не оказаться застигнутой врасплох». Она постоянно пытается читать его мысли, выискивая «подсказки» в каждом выражении или интонации. Принятие того, что у людей есть мысли и чувства, о которых она не знает – или никогда не узнает, – может позволить ей вздохнуть свободнее и сосредоточиться на приобретении опыта в настоящем, с Брэдом или без него. Мы составляем для Валери план «самостоятельной работы»:

- 1) я никогда не знаю, что думают и чувствуют другие люди;
- 2) в большинстве случаев это неактуально;
- 3) я могу сконцентрироваться на позитивном поведении, с этим человеком или без него.

Переориентируя свои цели на поступки, вместо попыток читать мысли Брэда, Валери становится менее чувствительной к его настроению, каким бы оно ни оказалось. В результате у нее меньше шансов «рассердить» Брэда расспросами о его мыслях и чувствах и больше – спланировать свои действия, с ним или без него. Внимание Валери переключается с неопределенности чужих мыслей на контроль над собственными действиями.

*Мне нужно подтверждение, что я ему нравлюсь*

Поскольку Валери не выносит неопределенности, она думает, что будет чувствовать себя лучше, если дозвонится до Брэда и он заверит ее в том, что все в порядке. Она может спросить его, важна ли она ему так же, как раньше, находит ли он ее по-прежнему привлекательной. «Я тебе не надоела? Ты все еще считаешь меня красивой?» При обсуждении переживаний и навязчивых идей мы уже отмечали, что такие попытки получить заверения ничем хорошим не заканчиваются. Поиск подтверждений означает, что для человека недопустимо быть не до конца уверенным. Получая подтверждения, Валери лишь больше страдает от навязчивых мыслей. Реальной ее целью должно стать принятие того, что она не может – и не обязана – быть уверенной во всем на 100 %. Я прошу Валери поэкспериментировать, отказавшись от поиска подтверждений. Она выясняет, во что выливаются попытки получить подтверждения, изучая негативное воздействие этих попыток на отношения с Брэдом посредством эксперимента. Целую неделю (или весь день) она сознательно отказывается от уверенности, попросив Брэда не говорить о любви, борясь со своими негативными мыслями о том, как она будет жить в одиночестве, и сосредоточиваясь на полезных вещах, которые она может сделать в настоящее время, – вместо попыток точнее определить, что Брэд может подумать или почувствовать сейчас или в будущем.

*Я не выношу конфликтов*

Валери считает, что конфликты ужасны и могут выйти из-под контроля. Поэтому она или не выражает свое мнение, или уступает Брэду. «Я терпеть не могу конфликтов. Мне не нравится, когда люди сердятся на меня». В результате она не отстаивает свои потребности, позволяя обидам и разочарованиям разрастаться, – иногда до такой степени, что она взрывается по, казалось бы, пустяковой причине. Я прошу Валери описать в точности, что происходит с ней, когда возникает конфликт. Может ли она расположить конфликты по шкале от легких до умеренных и серьезных? Есть ли надежные способы выразить разницу во взглядах, не обостряя

конфликт до серьезного уровня? Если простое изложение ее потребностей и разговор о любых переменах всегда приводят к серьезным конфликтам, может быть, ей стоит пересмотреть взаимоотношения.

Конфликты неизбежны, особенно между близкими людьми, но именно способ справиться с этими конфликтами определяет, пойдут дела на лад или нет. Джон Готтман, ведущий эксперт по семейным отношениям, обнаружил, что определенные стили поведения в конфликтах предвещают развод. К ним относятся: создание препятствий (отказ от своих слов, избегание разговора), оскорбления, навешивание ярлыков и угрозы бросить партнера. Эффективные способы разрешения конфликта включают в себя то, что психологи называют «совместным решением проблем»: 1) объявить проблему «нашей проблемой»; 2) признать свою роль в проблеме; 3) попросить партнера помочь с «нашей проблемой»; 4) придумать возможные решения; 5) совместно оценить решения и 6) составить план выполнения решений. Валери начинает использовать этот подход «совместного решения проблем» вместо того, чтобы полностью избегать конфликтов или обострять их. К ее большому удивлению, Брэд даже немного успокоился, получив возможность конструктивно поговорить об улучшении отношений.

#### *Вне наших отношений я – никто*

Конечно, в этом и заключается основа страхов Валери, потому что она не может представить свою жизнь без отношений. Она не видит в себе никакой отдельной ценности. Если она порвёт отношения, значит, она неудачница, которую никто не полюбит. «Мне с ним не слишком хорошо. Но я не знаю, что буду делать без него». Или: «Жизнь бессмысленна, если я одна». Я прошу Валери уточнить, на что была похожа ее жизнь до того, как она встретила Брэда, чье одобрение и внимание она считает **абсолютно необходимыми**. Она осознает, что довольно многое доставляло ей удовольствие: работа, друзья, семья, досуг, учеба и путешествия. Предлагаю ей проверить, так ли жизненно важны ее отношения с Брэдом, прошу перечислить все, что она делает в его отсутствие. Когда она пробегает глазами свой список, то понимает, что в нем есть вещи, которыми они занимаются сейчас вместе с Брэдом, но многое из того, что ей нравится, она делала и самостоятельно. Еще мы пробуем предположить, чем Валери может заняться, если отношения закончатся: новыми романами, карьерой, вероятным возвращением к образованию, более частыми встречами с друзьями.

Без отношений никто не превращается в «ноль без палочки». Подумайте над парадоксальностью убежденности Валери в том, что она ничего собой не представляет вне связи с партнером. Если это верно, ни один ваш знакомый, который в настоящее время не связан отношениями, не имеет ни определенных качеств, ни собственного мнения. Кроме того, это означало бы, что люди, которые находят друг друга, фактически ничего не могут дать друг другу. Существование в отношениях или вне их – просто различные варианты поведения. Это вопрос совместимости, а не выживания.

### ***Шаг четвертый: сосредоточьтесь на самой серьезной опасности***

#### *Выявите свои базовые убеждения о себе*

Валери беспокоится, что разрыв отношений «раскроет ее истинную суть», которая, по ее мнению, весьма печальна. Ее персональные «базовые убеждения» такие: «я нелюбима», «с недостатками», «неудачница», «уродина», «обычная» и «второсортная». Больше всего Валери боится, что она непривлекательна и никогда не найдет партнера. Хотя Брэд заявляет, что любит ее, в его поглощенности работой Валери видит признак того, что он «стал равнодушен к ней».

Базовые проблемы, лежащие в основе страха быть отвергнутой, включают в себя убеждение, что вы не способны самостоятельно позаботиться о своих основных потребностях, что вы никогда не сможете быть счастливы сами по себе и что, оставшись в одиночестве, вы никогда из него не выберетесь. Например, одна женщина беспокоилась, что, если ее брак распадется, она не сможет обеспечить себя – страх совершенно иррациональный, учитывая ее финансовое состояние. Мужчина переживал, что, если его подруга оставит его, он никогда не полюбит другую женщину. Некоторые люди тревожатся, что вне отношений они никогда не смогут быть счастливы, – одиночество приравнивается к несчастью. Вот и главное убеждение Валери заключается в том, что она никогда не сможет быть счастлива без партнера – она не может даже

представить себе независимое существование. Она приравняла «быть одной» к «быть нелюбимой».

### *Как опровергнуть ваши убеждения?*

Чтобы поставить под сомнение базовое негативное убеждение Валери про саму себя, я прошу ее подумать, какой она была до того, как встретила Брэда. В течение последних нескольких лет Валери настолько сосредоточена на Брэде, что и забыла, что ей было 25, когда они познакомились. Мы перечисляем отношения с мужчинами и друзьями, которые у нее были до Брэда. Просматриваем ее резюме, чтобы узнать, кем она работала до встречи с Брэдом. Говорим о поездках, которые она совершила еще до того, как даже услышала о Брэде. Мы открываем, что Валери-до-эпохи-Брэда была довольно счастлива и умела справляться с жизнью. Я прошу Валери принести с собой побольше фотографий из детства и юности. Мы смотрим на детские фотографии Валери, на ее мать и отца, на шестилетнюю Валери верхом на пони, на фото из старшей школы, из колледжа, на ее первого парня, ее подружек разных лет, бабушку, виды Англии, куда она ездила учиться... Множество фотографий, не имеющих никакого отношения к Брэду. Валери разглядывает их, и, взволнованная, делает глубокий вдох и говорит: «У меня действительно была другая жизнь».

### *Бросьте вызов своему негативному убеждению*

Затем мы рассматриваем базовые страхи Валери – страх, что она не сможет о себе позаботиться, что никогда не сможет быть счастлива сама по себе, что быть в одиночестве в данный момент означает остаться одинокой навсегда. Например, страх, что она не сможет содержать себя – или позаботиться о себе, – поставлен под сомнение после проверки средств, имеющихся в ее распоряжении, ее будущих доходов и группы поддержки. Она изучает свидетельства того, что одинокие люди, которых она знает, на самом деле живут вполне достойно, не страдая от неполноценности. Мы учтываем то, что при разводе она получит разумную финансовую компенсацию, а после развода сможет выйти работать на полный день. Валери вспомнила о других знакомых женщинах, которые разведены или одиноки: они вполне неплохо устроились. А сама она, до того как встретить Брэда, была самостоятельной и имела другие отношения. По мере того как Валери начала меньше опасаться последствий развода, она стала меньше переживать о возможности оказаться брошенной. Это укрепило ее брак, и угроза развода миновала. Теперь она меньше «нуждается» в Брэде, поэтому напряжение между ними спало – и стихло раздражение с ее стороны.

### *Шаг пятый: превратите неудачи в возможность*

Хотя отношения Валери не рухнули, я подумал, что ей будет полезно столкнуться со страхом потерпеть провал в отношениях. Мы переходим к тому, как она может проявить несгибаемость, встретившись с разочарованием, и превратить «провал» в возможность.

### *Не я неудачница, мое поведение было неудачно*

Когда отношения распадаются, возникает стремление взвалить всю вину на одну сторону. Это может заставить человека думать о том, что другие станут обвинять его или сочтут жалким неудачником. Анализируя истории сотен пациентов, услышанные в течение долгого времени, не помню ни одного случая, когда отношения были разорваны потому, что один из партнеров оказался неполноценным, неприятным, уродливым или посредственным. Отношения в принципе заканчиваются из-за того, что люди перестают считать их полезными или думают, что цена поддержания отношений для них слишком высока.

Рассмотрим логику «Он бросил меня, потому что меня невозможно любить». Во-первых, когда он увлекся, он явно полагал, что вы привлекательны (очаровательны, интересны, достойны внимания и т. д.). Во-вторых, «привлекательность» всегда находится в (любящих) глазах смотрящего – то, что нравится вам, не обязательно понравится кому-то еще. И в-третьих, обладать привлекательностью – это не про «человека», а про то, как этот человек ведет себя: привлекательное поведение действительно существует. Она подразумевает, что вы действуете дружелюбно, слушаете с теплотой и пониманием, вознаграждаете партнера, проявляете

щедрость и принимаете человека вместе с его недостатками. На это способен почти каждый, если захочет. Нет непривлекательных людей – есть непривлекательное поведение.

#### *Я могу сосредоточиться на других, успешных поступках*

Валери боится, что единственная ошибка – или один конфликт – приведет к разрыву. На самом деле, если кто-то порвал с вами из-за одной ошибки, может, оно и к лучшему. Большинство людей прощают достаточно много ошибок – возможно, потому, что сами ошибаются не меньше. Как правило, мы сравниваем выгоды и затраты в отношениях, и значение имеет «соотношение» позитивного и негативного. Я прошу Валери перечислить все положительное и отрицательное, что каждый из них с мужем продемонстрировал за время отношений. Валери осознает, что точка зрения может измениться, когда она рассматривает несколько отрицательных моментов не изолированно, а на фоне множества положительных. Более того, она понимает, что может простить Брэду куда больше, из чего следует вывод: люди готовы мириться с несовершенством партнера и все еще сохранять отношения.

#### *Я могу сосредоточиться на том, что в силах контролировать*

Валери нужно найти «Валери», которая не зависит от Брэда. Я прошу ее перечислить все **роли**, которые она играет в жизни и которые при этом не имеют отношения к Брэду: «Дочь, сестра, кузина, друг, руководитель, сотрудник, волонтер». Затем мы составляем список ее **дел, интересов и качеств**, которые также не имеют ничего общего с Брэдом: «Сообразительная, смешная, честная, заботливая, надежная, любопытная, начитанная, артистичная, прощающая. Интересуется чтением, музыкой, искусством, разговорами, танцами, природой, животными...»

#### *Превратите себя в собственного друга*

Как правило, мы гораздо лучше относимся к другим людям, чем к самим себе. У Валери много друзей, которые часто звонят ей и рассказывают о своих проблемах. Они считают, что она понимает и принимает их, а еще – что она дает отличные практические советы. Что будет, если Валери начнет говорить с собой так же, как с друзьями? Что, если она поймет саму себя и даст себе совет – как подруге, которая беспокоится о том, чтобы не потерять любимого? Я предлагаю Валери притвориться, что я – это она, а она – моя лучшая подруга. Играя роль Валери, погруженной в негатив, я говорю: «Я не смогу жить без Брэда». Валери, оказывается, способна поспорить с утверждением, что она ничего собой не представляет без Брэда: «У тебя была отличная жизнь, прежде чем ты встретила его. У тебя были друзья, приятели, отношения, работа, все что угодно. Разве это исчезнет, если вы с Брэдом расстанетесь? Твоя жизнь имела смысл до Брэда. Не он придает тебе смысл, ты сама делаешь это».

Эта ролевая игра была полезна для Валери, потому что позволила ей отстраниться от собственных переживаний и взглянуть на себя так, как это может сделать хороший друг. Она увидела умную, привлекательную, понимающую женщину, имеющую друзей и работу, ощутила свою значимость. Даже если Брэд уйдет, у нее все еще останется то, что действительно важно, – она сама и ее жизнь.

#### *Шаг шестой: используйте свои эмоции, а не беспокойтесь за них*

Валери справляется со своими эмоциями, пытаясь как можно быстрее избавиться от беспокойства и неуверенности. Она полагается на поиск подтверждений, проверку и волнение, а иногда налегает на пирожные и бутерброды. Излишне говорить, что это не срабатывает. Я предлагаю ей проверить несколько новых способов обращения с эмоциями.

#### *Что означают ваши эмоции?*

Представление Валери о своих эмоциях – беспокойстве и неуверенности – заключается в том, что эти чувства переполняют ее, делятся «вечно», никто не может их понять, а виноват во всем Брэд. Ей было трудно принять их и хотелось полностью избавиться от них, причем немедленно. Она также не может смириться с противоречивыми чувствами к Брэду: Валери любит его, но кое-что ей в нем не нравится. Спрашиваю у Валери, заметила ли она, что ощущения спустя некоторое время всегда уходят и в действительности никогда получают над ней полную власть.

Смешанные чувства в отношении кого-то могут служить признаком того, что вы хорошо знаете человека и не идеализируете его. У всех бывают неоднозначные черты, так что противоречивые чувства являются признаком реалистичности восприятия.

#### *Научитесь принимать свои чувства*

Похоже, Валери очень сильно переживает из-за своей неуверенности. Я предлагаю ей попробовать смириться с ощущением неуверенности и осознать, как отсутствие согласия со своими чувствами доводит ее до отчаяния. Например, поскольку она даже на мгновение не может смириться с «ощущением неуверенности» – или со злостью на Брэда, – она требует от него постоянно подтверждать его чувства к ней и тут же обвиняет его, желая избавиться от своих неприятных ощущений. Что, если она прямо сейчас просто разрешит себе ощущение дискомфорта – и не будет пытаться подавить его? Сначала Валери думала, что в таком случае это чувство может усилиться, – но ведь благодаря ее стратегии именно это уже происходит: чем больше она ищет подтверждений, тем больше отчаивается.

#### *Почти каждый переживал подобное*

Поскольку неуверенность Валери поддерживает ее беспокойство и отчаяние и поскольку Брэд не одобряет эти чувства, она начинает ощущать себя сильно отличающейся от других. Спрашиваю ее, чувствуют ли другие люди иногда неуверенность в отношениях. Были ли у нее друзья, которые ревновали, нуждались в поддержке или страдали от одиночества, когда их партнера не было рядом? Поразмыслив над этим, Валери понимает, что с некоторыми из ее друзей нечто подобное случалось не раз, да и Брэд иногда делился с ней тем, что чувствует себя неуверенно даже в их отношениях. Похоже, ощущение неуверенности довольно распространено. Видимо, редкие ревности не мешают людям иметь отношения.

### ***Шаг седьмой: возьмите время под контроль***

#### *Отвлекитесь от срочности*

Валери, кажется, всегда была убеждена, что ответ ей необходим «прямо сейчас». Неважно, о чем она думает или из-за чего переживает, она хочет немедленно почувствовать себя увереннее. Вспомним хотя бы ее сомнения в чувствах Брэда и требования подтвердить любовь. Если она расстроилась, она должна сообщить ему об этом сразу – неважно, чем он занят. Это вызывает у Брэда ощущение, что его постоянно закидывают требованиями, что его чувства всегда подвергаются сомнению и критике. Соответственно, он отступает и уходит в глухую оборону. Что произойдет, если Валери немедленно не получит подтверждений? Она подумает: «Он отдаляется от меня». По иронии судьбы Брэд отдаляется как раз из-за ее навязчивости и бесконечного поиска подтверждений. Я предлагаю ей откладывать получение заверений хотя бы ненадолго: «Постарайтесь протянуть час после того, как заметили, что почувствовали себя неуверенно. Займитесь чем-нибудь на протяжении этого часа, чтобы отвлечься от Брэда». Тревога стихает по мере того, как Валери удается реже предъявлять требования Брэду.

#### *Обратите внимание, как изменчивы ваши переживания*

Валери настолько полна решимости срочно получить ответ, что никогда не пробовала понаблюдать за тем, как ее ощущения проходят сами собой. Я объясняю ей, что чувства непостоянны – они не делятся вечно. Валери может проверить это, оценивая свои ощущения, описывая их, сравнивая друг с другом и наблюдая, как они исчезают сами по себе. Вначале Валери настроена скептически: она буквально ощущает, как мгновенно «разгорается пожар» ее чувств, если она не получает от Брэда заверений в любви, как только начинает сомневаться. Но она готова экспериментировать. Я также прошу ее описывать позитивные и негативные ощущения, чтобы увидеть, как возникают более приятные эмоции. Следя за своими чувствами – и мыслями о Брэде, Валери замечает, что ее ощущение отчаяния непостоянно и, следовательно, «не так уж непреодолимо».

#### *Насладитесь текущим моментом*

Валери постоянно перескакивает к мыслям о будущем, которого она в реальности не знает. Ожидая звонка Брэда, она чувствует беспомощность и отчаяние и полностью сосредоточена на муже. Я предлагаю ей подготовить план на «текущий момент», который она могла бы использовать когда угодно, чтобы превратить текущее мгновение в лучшее из возможных сейчас. Валери любит играть на пианино, но редко это делает, когда чувствует тревогу. Я предлагаю ей рассмотреть это занятие как альтернативу беспокойству о Брэде. Она составляет список других подходящих дел: принять ванну, послушать классическую музыку, почитать стихи, посмотреть фильм, совершив прогулку и заниматься физическими упражнениями. Стоит ей научиться усиливать восприятие настоящего, как она начинает меньше волноваться из-за Брэда.

#### *Окиньте взглядом шкалу времени*

Валери сосредоточена на своих текущих заботах и предсказаниях о будущем с Брэдом или без него. Я предлагаю ей расширить временной интервал за границы озабоченности, чтобы включить в него прошлое и будущее без этих тревог. Для экскурса в прошлое я прошу Валери подготовить подборку фотографий ее жизни до Брэда – и богатого опыта жизни с Брэдом за последние два года. Еще я прошу Валери растянуть временную шкалу за пределы ее текущих забот и записать все, чем они с Брэдом скорее всего займутся в следующие три месяца. Она также отмечает ряд дел в прошлом и будущем, в которых Брэд не участвует. Она рассматривает фотографии своей семьи, друзей детства и приятелей по колледжу, фотографии из поездок, в которых была до встречи с Брэдом, и портреты предыдущих бойфрендов. Такой подход помещает Брэда в контекст долгой и важной жизни, в которой когда-то его не было. Кроме того, Валери перечисляет занятия, в которых собиралась участвовать без Брэда, – работу, которую нужно выполнить, друзей, которых собралась повидать, хобби, которые у нее есть, и книги, которые она хочет прочитать. Эти упражнения по расширению временных границ избавляют Валери от переживаний, потому что она учится смотреть на происходящее под другим углом, замечая за пределами текущих забот важные моменты прошлого и будущего: какие-то с участием Брэда, какие-то – без него.

### **Подведем итоги**

Мы рассмотрели некоторые специфические тревоги по поводу взаимоотношений, а также неподходящие способы справиться с беспокойством. Эти проблемы являются общими для многих из нас – и не всегда иррациональными или ложными. Иногда отношениям приходит конец. Тем не менее переживания и многочасовые раздумья в попытках вернуть былую уверенность не восстановят ваши отношения и не избавят от беспокойства. Конечно, вам стоит использовать все методы, перечисленные в программе семи шагов для преодоления своих страхов. Вы можете определить различия между продуктивным беспокойством в отношениях и непродуктивным, учиться жить в неопределенности, признать то, чего не можете изменить, взять курс на улучшение отношений, выделить время для беспокойства, записывать свои предсказания и проверять их, выявлять и оспаривать «ловушки разума» (например, чтение мыслей, гадание и отнесение на свой счет) и выяснить, как ваша озабоченность отношениями отражает ваши базовые убеждения. В разделе о независимости мы рассмотрели то, что «неудача» во взаимоотношениях или их завершение неизбежно должны стать катастрофой для вас. Развитие представления о себе самом, отражающее ваши «множественные “я”» – различные роли и разные способы взаимодействия с разными людьми, – может освободить вас из пут примитивной идеи фикс, что вне конкретных отношений вы ничего собой не представляете.

В приведенной ниже таблице я обобщил ряд методик и концепций, которые вы можете использовать, чтобы научиться меньше беспокоиться об отношениях. Испробуйте каждый способ и отработайте все подходы, пока не будете в состоянии уверенноправляться со своими переживаниями.

Таблица 12.2

Техника	Ответ/реакция
Какие ситуации запускают ваши переживания, касающиеся отношений?	
Каковы ваши типичные переживания? Какими предполагаемыми событиями вы озабочены?	
Сколько раз вы делали подобные прогнозы?	
Почему бы им не сбыться?	
Каковы ваши типичные мысленные крайности в отношениях?	Чтение мыслей: Гадание: Отнесение на свой счет: Недооценка позитивного: Раздувание из мухи слона: Негативный фильтр: Навешивание ярлыков:
Ваши ожидания нереалистичны? Почему да и почему нет?	
Какие неработающие способы справиться с переживаниями вы применяете? Пользуетесь ли перестраховкой, проверками, уступаете, угрожаете, сомневаетесь и т. д.?	
Попробуйте не прибегать к этим негодным способам — например, откажитесь от проверок, поиска подтверждений, угроз и т. д. Что, по-вашему, произойдет? Что на самом деле случилось?	
В чем польза и какова цена переживаний?	Цена: Польза:

Техника	Ответ/реакция
Какие ваши переживания продуктивны и непродуктивны?	Продуктивные: Непродуктивные:
Возьмем ваше «продуктивное переживание» — какие конкретные действия вы можете предпринять в следующие 48 часов, чтобы помочь себе?	
Попробуйте погрузиться в свои пугающие фантазии или страх неизвестности	
В чем преимущество признания некоторой неопределенности во взаимоотношениях?	
Каковы наихудший, наилучший и самый вероятный исходы ситуации?	
Что, если ваши мысли и тревоги обоснованы? Какие опасения могут сбыться?	
Если ваши отношения закончились, что это значит для вас или вашего будущего?	
Определите свое базовое убеждение и типичное самоощущение (например, беспомощный, покинутый, неполноценный, неприятный, особенный, неуправляемый, контролируемый и т. д.). Как ваши текущие переживания связаны с вашими личностными качествами?	
Считаете ли вы, что полностью отвечаете за взаимоотношения? Почему да или почему нет?	
Каковы «за» и «против» ваших опасений?	За: Против:
Как вы будете относиться к текущей ситуации через месяц? Через год? Через пять лет? Чем обусловлены разные ощущения?	
Кроме беспокойства, какие еще эмоции вы испытываете в отношениях? (Злость, скука, желание сбежать, радость, удовлетворение и т. д.)	
Что из того, что вам нравится делать, не зависит от отношений? Займитесь чем-нибудь из этого списка.	

Техника	Ответ/реакция
Если отношения закончились, каково преимущество движения дальше?	
Если отношения закончились, какой относительный вклад в такой финал внесла каждая из сторон?	
Какой совет вы можете дать другу, страдающему от тех же переживаний, что и вы?	

## **Глава 13. Тревога о здоровье: а что, если я действительно болен?**

Изучаете ли вы свое тело на наличие пятен, опухолей, болей? Случалось ли вам прийти к выводу, что эти «аномалии» являются признаком надвигающейся смерти? Вы ищете утешения у своих друзей, семьи и врачей, рассматриваете отражение в зеркале, собираете медицинскую информацию, а затем решаете, что больны страшной болезнью? Вы можете быть одним из миллионов людей, которые страдают от навязчивой тревоги о здоровье, иногда называемой «ипохондрией». Около 16,5 % людей боятся какой-то болезни, а 5,5 % людей испытывают «тревогу, связанную со здоровьем». Люди с навязчивым беспокойством в отношении здоровья тратят в два раза больше денег на врачей и обращаются к ним на 80 % чаще по сравнению с людьми, которые не испытывают такой тревоги.

### **Как беспокойство влияет на здоровье?**

Ваше беспокойство в отношении здоровья принимает форму постоянного страха узнать, что вы заболели чем-то, что «могли бы предотвратить». Вы изучаете свою кожу или «новообразования», разглядываете себя в зеркале, звоните своему врачу или друзьям в поисках подтверждения, живете в страхе перед следующим медицинским осмотром, изучаете медицинские журналы и сайты для получения информации о различных «симптомах», отвергаете любые заверения в том, что у вас все в порядке, и постоянно боитесь, что не распознаете вовремя возможную болезнь. Вы ходите на осмотры, обязательные и дополнительные, а некоторые из вас даже сдают ненужную биопсию и проходят лишние процедуры – просто чтобы «исключить» любую «возможность». Иногда вы чувствуете подавленность и безнадежность, ощущая, что ничто не принесет вам душевного спокойствия. Возможно, вы прошли через множество врачей, которые наконец потеряли терпение из-за вас или просто не смогли убедить вас в том, что опасности нет.

А возможно, ваше беспокойство о здоровье настолько усилилось, что вы уже не ходите к врачу. Вы так боитесь узнать, что больны чем-то страшным, что пропускаете ежегодные осмотры, избегаете читать о болезнях и не обращаетесь к медикам, даже если почувствуете себя плохо. Люди вокруг вас могут считать вас «стоиком», потому что вы никогда не жалуетесь на проблемы со здоровьем, но в глубине души вы так боитесь узнать о страшной болезни, подтачивающей ваш организм, что не можете даже думать и говорить об этом.

У 88 % людей, страдающих от навязчивого беспокойства о здоровье, есть или были другие проблемы: депрессия, общая тревожность или жалобы на физическое состояние. Некоторые исследователи считают, что депрессия и навязчивое беспокойство о здоровье часто сочетаются, что тревога по поводу здоровья может быть частью депрессии, в то время как другие полагают, что беспокойство в отношении здоровья является еще одним проявлением обсессивно-компульсивного расстройства. Люди, беспокоящиеся по поводу здоровья, также имеют склонность фокусироваться на своих тревожных ощущениях и неверно истолковывать их. Тревога в отношении здоровья, постоянная озабоченность симптомами и болями, отказ принять уверения в том, что все хорошо (при постоянном требовании их), часто мешают супружеским отношениям.

По иронии судьбы, хотя люди, беспокоящиеся о здоровье, переживают из-за страшной болезни, они с не меньшей вероятностью, чем все остальные, курят или едят нездоровую пищу. Взрослые, которые беспокоятся о здоровье, вполне вероятно, в детстве были серьезно больны или испытали жестокое обращение. Возможно, из-за ранней встречи с физической болью эти люди сосредоточились на болезни как на основной проблеме. Ранний опыт жестокого обращения может способствовать убеждению, что ужасные вещи находятся вне вашего контроля, и человек пытается адаптироваться к этой уязвимости путем предугадывания и попыток заметить проблему на ранней стадии, прежде чем она выйдет из-под контроля.

### **Как Сьюзан искала уверенность**

Сьюзан сидит в моем кабинете, заламывая руки. Похоже, у нее паническая атака. Она говорит мне, что проходит осмотр у врача каждые три недели, но доктор не может найти ничего плохого. Она рассказывает, что просмотрела все медицинские сайты, посвященные раку и редким болезням. Она читает список «симптомов»: тошнота, боли, усталость, головокружение – и решает, что ее физические проблемы являются признаками рака, опухоли головного мозга и

прочих смертельных заболеваний. Ее терапевт, гинеколог и другие специалисты проводят многочисленные осмотры и анализы, но ничего не находят. Но Сьюзан не собирается сдаваться. Она идет домой, размышляет о том, что они могли упустить, и думает: «А что, если они что-то упустили? Врач не проводил никаких исследований. Что делать, если у меня рак, и они могли его обнаружить, но не сделали этого?»

Она все больше сосредоточивается на своих болях, перестает спать, сидит дома, размышляя о своей судьбе, и опасается, что могла чего-то не заметить. Она звонит матери: «Мама, разве дедушка умер не от рака?» – «Да, но ему было семьдесят восемь». – «Но разве рак не наследственное заболевание?»

Сьюзан берет утреннюю газету и открывает раздел новостей науки. Там как раз опубликована заметка о новом препарате для лечения рака: он может повысить шансы на ремиссию, если только вы примете его вовремя.

Сьюзан начинает думать: «Может быть, если у меня рак, я могу выявить его сейчас, купить лекарство и стать одним из счастливчиков». Если бы она могла действительно стать прилежнее, ответственнее, собрать всю нужную информацию и «поймать» рак до того, как он ее убьет!

Не так, как соседка Джона, которая не ходила к врачу в течение пятнадцати лет, пока не обнаружилось, что у нее рак молочной железы. Она умерла через три месяца.

«Я не буду как она».

Сьюзан звонит своей подруге Нэнси: «У меня боли в спине. Я не знаю, может быть, я сошла с ума. Как ты думаешь, что это может значить?» Нэнси пытается быть хорошей подругой, но она немного устала от всего этого и говорит: «Слушай, Сьюзан, ты посетила десятки врачей за последние четыре месяца. Они все говорят одно и то же. Ты не больна». – «Ты действительно так считаешь? Мне нужно услышать, что я в порядке». – «Знаешь, ты просто нервничаешь. С тобой все будет в порядке».

Сьюзан немного успокаивается. Если Нэнси думает, что все в порядке, возможно, это так. Мать Нэнси умерла от рака, поэтому Нэнси не может быть равнодушна к этому. Приятно знать, что кто-то может подарить вам уверенность.

Но сейчас Сьюзан дома. Она смотрит новости. Известный актер умер от рака – ему было всего пятьдесят пять. Очень жаль. Что, если бы он заметил болезнь пораньше? Многие из видов рака можно вылечить, если выявить их на ранней стадии. Сколько «маленьких «сигналов» остались незамеченными? Что я только что почувствовала? Боль в нижней части спины. Это симптом, не так ли?

Это похоже на смертный приговор – только ты не знаешь, когда и как он будет приведен в исполнение. Сьюзан думает: «Если я не обнаружу болезнь в ближайшее время, я могу стать своим собственным палачом».

Один терапевт сказал Сьюзан, что эта проблема у нее из-за «комплекса вины спасшегося», потому что ее дедушка и бабушка были в концентрационном лагере в 1943 году. Звучит безумно для Сьюзан – потому что это правда. Другой терапевт говорит ей, что она испытывает неосознанные, не принимаемые ею враждебные чувства, поэтому проецирует их на саму себя. Ее мать говорит ей: «Просто перестань волноваться». Как мы уже выяснили, это никогда долго не действует. И зная это, Сьюзан чувствует себя более одинокой и подавленной. Как она может перестать думать, что у нее может быть рак? Или что она может упустить что-то? Или что она может пожалеть об этом, когда будет поздно? Или что врачи могут ошибаться? И она может умереть, а ведь все это можно предотвратить?

Это возможно, не так ли?

## **Семь шагов к избавлению от беспокойства о здоровье**

### ***Шаг первый: определение продуктивного и непродуктивного беспокойства***

Мысль об избавлении от беспокойства о здоровье вызывает у вас смешанные чувства. Вы можете верить, что оно поможет вам раньше выявить болезнь, не допустить, чтобы она вышла из-под контроля, и что забота о здоровье является признаком ответственности. Поэтому изучите издержки и преимущества своего поведения. Возьмем для примера беспокойство Сьюзан о болях в спине.

Таблица 13.1. Изучите издержки и выгоды вашего беспокойства в отношении здоровья

Издержки	Преимущества
Ужас, страх, депрессия	Я могу захватить болезнь на ранней стадии
Постоянное беспокойство	Если я захвачу болезнь на ранней стадии, я вылечусь
Неспособность наслаждаться жизнью	Я буду чувствовать, что совершаю ответственный поступок

Неужели постоянные беспокойство, страх, проверки, требование подтверждений перевешивают выгоды? Есть ли реальные доказательства того, что Сьюзан рано или поздно заметит у себя страшную болезнь? Давайте определим, является ее беспокойство продуктивным или непродуктивным. Продуктивное беспокойство включает в себя поиск полезных шагов, которые вы можете предпринять прямо сегодня, а непродуктивное – лишь постоянное «а что, если», касающееся не очень правдоподобных проблем.

Если беспокойство является продуктивным, оно диктует реальные шаги. Например, если Сьюзан уже некоторое время страдает от ужасных головных болей, которых у нее обычно нет, то продуктивная деятельность в данном случае – позвонить врачу и записаться на прием. Быть продуктивным – значит делать что-то, что может принести реальную пользу прямо сейчас. Беспокойство за границами продуктивного поведения – бесполезно.

Таблица 13.2. Является мое беспокойство продуктивным или непродуктивным?

Беспокойство	Продуктивное: «могу сделать прямо сегодня что-то полезное»	Непродуктивное: вечное «а что, если», с которым я не могу ничего поделать
Может, у меня рак	Нет	Все возможно
Моя болезнь может выйти из-под контроля	Нет	Этого не произойдет – это просто «а что, если»
Возможно, доктор упустил что-то	Нет	Я не могу достичь полной уверенности

#### *Вы чувствуете чрезмерную ответственность*

Вы верите, что ваше беспокойство является «значимым», отчасти потому, что убеждены: вы отвечаете за определенные вещи. Одним из основных убеждений в беспокойстве о здоровье является мысль об ответственности за себя. Вопрос: «За что вы действительно в ответе?» Сьюзан считает, что «несет ответственность за то, чтобы проверить, не может ли случиться что-то плохое, как только это плохое приходит в голову». Это чувство *чрезмерной ответственности* за постоянные проверки. Давайте подумаем логически: 1) у меня появилась мысль, что нечто может быть симптомом болезни; 2) я всегда должен быть ответственным; 3) быть ответственным означает делать все возможное, чтобы решить все проблемы; 4) в данном случае ответственность диктует необходимость избавиться от любых сомнений; 5) если я подумал, что нечто идет не так, я должен сделать все, чтобы избавиться от любых сомнений; 6) поэтому как ответственный человек я должен сделать все, чтобы полностью исключить тот факт, что у меня начинается страшная болезнь. Поскольку это невозможно, Сьюзан может использовать критерий «разумного человека» – принятие своих ограничений.

Сьюзан полагает, что сама мысль о возможности чего-то плохого автоматически создает *ответственность* за эту мысль. Она заключается в обязанности сделать *все*, чтобы

доказать, что эта мысль ошибочна. На самом деле это переводится так: «Я должна доказать, что никакой болезни у меня нет». Ответственность в этой трактовке равна «поискам стопроцентной гарантии». Подумайте о последствиях подобного требования: любая негативная мысль становится требованием определенности. Мне может взбрести в голову идея: «А что, если у меня ВИЧ?» Очень сомнительно, но теоретически возможно. Возможно, у меня ВИЧ. Хорошо. С обсессивной точки зрения, которая заставляет меня проверять все на свете, пока я не буду абсолютно уверен.

Мысль о возможных катастрофах никак не связана с ответственностью. Один из способов проверить это – спросить, отвечает ли каждый человек в мире за проверку – до достижения полной уверенности – каждой мысли о плохом. Что бы разумный человек делал с мыслью вроде «А вдруг у меня ВИЧ?» Отмахнулся бы от нее как от бессмыслицы.

#### *Вы думаете, что проверка поможет*

Вы не можете нести ответственность за то, что невозможно. Предположив, что вам нужно проверить нечто, чтобы быть ответственным, вы действительно думаете, что проверка в некотором роде поможет. Вы считаете, что проверка будет *продуктивной* – она поможет вам с чувством тревоги. Но подумайте о сотнях или тысячах обсессивных проверок, которые вы уже произвели. Это действительно помогло? Предположительно, проверка помогает быстро обнаружить проблему. Конечно же, разумный и обоснованный осмотр на предмет наличия уплотнений в груди полезен – если это рядовой, регулярный осмотр. Это то, чего ожидает от вас ваш врач. Это продуктивное беспокойство. Но навязчивая проверка «симптомов» и «серезных нарушений», так же как и проверка всей информации о болезнях, вероятно, не принесет никакой пользы.

Сьюзан спросила себя: «Чем я готова пожертвовать ради ощущения ответственности?» и «Какова вероятность, что я действительно больна?» Готова ли она жертвовать качеством своей жизни, продолжая настойчиво проверять и беспокоиться, чтобы устранить исчезающее малую возможность? Или она хочет немного рискнуть – никто не гарантирует «полное отсутствие риска», – чтобы улучшить свою жизнь? «Но что, если я являюсь одним из 280 миллионов человек, который умрет от этой редкой болезни? Я буду жалеть, что не сделала что-нибудь, что могло предотвратить ужасное». Какое соотношение имеет смысл? Какой риск допустим? Подумайте о том, от чего отказывается Сьюзен (от качества жизни), чтобы устраниТЬ мизерный шанс плохого исхода. Насколько это необходимо?

#### *Вы думаете, что проверка избавит вас от сожалений*

Другая причина, по которой бесконечные проверки кажутся продуктивной деятельностью, заключается в том, что они якобы позволяют вам не сожалеть об упущеных возможностях. Я спросил Сьюзан: «Вы сожалеете о том, что беспокоитесь о здоровье? И тревожитесь?» Конечно, она сожалеет. Я сказал: «Имеет смысл сожалеть о предпринятых проверках. Это занимает время, заставляет вас беспокоиться, вы нервничаете из-за того, что недостаточно проверяете, и считаете, что вы обречены. Вы рады тому, что делаете? Подумайте: независимо от того, что вы делаете, вы, вероятно, *будете сожалеть*. Например, я жалею, что не купил акции «Майкрософта», когда их цена была действительно низкой, и не продал их, когда они подорожали прямо перед тем, как цена опять упала. Мне жаль, что я всего этого не знал. Хотел бы я иметь хрустальный шар. Но увы. И я жалею об этом. Однако я не думаю, что вел себя безответственно и глупо, потому что «не знал». Вы уверены, что должны бесконечно проверяться, потому что когда-нибудь что-нибудь может случиться и вы можете испытать сожаление? Я уверен, что можете. Но каким оно будет, ваше сожаление?»

Есть два вида сожаления: «Только полный идиот может не проверить все на 100 %» и «Очень жаль, что я не знал всего. Но я сделал то, что сделал бы любой разумный человек». Я спросил: «Вы сожалеете, что не знаете все? Разве то, что вы не знаете всего, означает, что вы глупы?

Являются ли разумные люди – не знающие всего на свете заранее – глупыми и безответственными?»

### *Проверка содержания вашего беспокойства*

Поскольку Сьюзан хочет избавиться от какой-либо неопределенности, она постоянно ищет у себя симптомы. Я сказал Сьюзан: «Проверка уменьшает ваше беспокойство на небольшой период времени, но именно это развивает у вас плохую привычку постоянно проверять: проверка → меньше тревоги → постоянные проверки. К тому же ни проверки, ни заверения врачей и друзей не действуют долго. Вы же пытаетесь устраниить любые возможные сомнения. Проверки и заключения устраняют сомнения лишь на пару минут или часов, а затем вы опять возвращаетесь туда, откуда начали: вы не получили стопроцентной гарантии, которая, по вашему мнению, вам нужна. Это убеждает вас, что нужно проверить еще».

### *Как избавиться от мании проверять и попыток получить заверение*

Есть кое-что, о чем стоит подумать, когда вы собираетесь в очередной раз проверить нечто или обратиться к кому-то за заверениями. Я изложил это, как и некоторые способы прекратить проверки, в табл. 13.3.

#### Таблица 13.3. Как избавиться от мании проверять и попыток получить заверение

- Признайте, что предыдущая проверка не сработала – если бы это было не так, вы бы перестали проверять.
- Мания проверок имеет конкретные негативные последствия. Например, постоянные проверки вызывают у вас беспокойство и навязчивые идеи.
- Не ищите подтверждений у людей. Это еще одна форма проверки, и она работает всего несколько минут.
- Попросите партнеров и друзей перестать уверять вас в чем-либо. Скажите им, что понимаете – они желают вам только хорошего, однако заверения только добавляют вам беспокойства. Постоянно получая их, вы не научитесь жить с идеей о том, что неопределенность, смертность и некоторая степень беспомощности являются частью реальности.
- Когда вы почувствуете желание проверить что-нибудь или попросить кого-то убедить вас в том, что все будет хорошо, отложите это на один час. Если вы сдерживаете порыв, то часто желание сделать это уменьшается или проходит.
- Отвлекитесь на что-то, совершенно не связанное с вашим беспокойством.
- Практикуйте тренировку «неопределенности». Повторяйте в течение 15 минут: «Я всегда могу заболеть или умереть от чего-то, о чем я не мог узнать что-то заранее». Продолжайте проговаривать свой страх перед неопределенностью, пока вам не станет скучно.

### *Шаг второй: принять и сделать*

#### *Каковы издержки и выгода от принятия неопределенности?*

В том, что касается здоровья, не бывает стопроцентной уверенности. Принятие неопределенности – и вероятности, что вы можете иметь какое-то заболевание, которое вообще нельзя обнаружить, – означает принятие реальности. Каковы преимущества и недостатки этого?

#### Таблица 13.4. Принятие отсутствия уверенности о наличии заболевания

Преимущества	Недостатки
Я могу расслабиться и не волноваться	Я могу пропустить что-то
Я могу перестать проверять	Меня можно застать врасплох
Я могу наслаждаться жизнью в настоящем	Я могу пожалеть, что чего-то не сделал

Сьюзан решила выяснить, станет ее жизнь лучше или хуже, если она примет свои ограничения. Признав, что не может контролировать неизвестное и неконтролируемое, что когда речь идет о болезни, человеческие силы ограниченны, она освободилась от мании проверки и постоянного беспокойства.

### *Осознайте границы*

Как и многие навязчивые тревоги, беспокойство о здоровье ставит вас буквально в центр мироздания, заставляя чувствовать, что если вы как следует постараетесь, то сможете получить полный контроль над ситуацией. Сьюзан признала, что реалистичные ограничения человеческих сил включают в себя смерть, заболевания, неизвестность, что поиски уверенности не могут изменить реальность, и она никогда не сможет контролировать все. Принятие границ, когда речь идет о здоровье, не означает, что вы никогда не будете ходить к врачам, не должны проверять грудь на наличие опухолей или следить за тем, что вы едите или пьете. Для Сьюзан это значило принять факт: она не может знать всего наверняка.

### *Практикуйте свой страх*

Сьюзен боялась мыслей о возможном заболевании и собственном бездействии. Каждый раз, когда она думала: «У меня могла бы быть страшная болезнь», включалась ее программа беспокойства. В эту программу входили сосредоточенность на состоянии тела, получение медицинской информации, поиск уверенности и беспокойство о будущем. А если бы она просто подумала: «У меня могла бы быть страшная болезнь, и я ничего не смогу с этим поделать?» Сьюзан сказала, что сама мысль о раке заставляла ее чувствовать: у нее может быть рак, *если она не будет ничего делать*. Это слияние «мысль-реальность» – практически убеждение в том, что мысль действительно может материализоваться. Думать о раке и ничего при этом не делать означало для Сьюзан, что риск развития рака у нее станет выше.

Ее домашнее задание состояло в том, чтобы делать следующее каждый день:

1) повторять «опасную мысль» в течение двадцати минут: «Я думаю об этом заболевании, и я ничего не делаю, чтобы обнаружить его и предотвратить»;

2) при первом появлении мысли «Это может быть симптомом рака» (или чего-то подобного) немедленно проговорить 200 раз подряд: «Возможно, это рак».

Сьюзан пришла снова через неделю. Она была удивлена, что чувствует себя гораздо менее обеспокоенной возможными болезнями. Она снова и снова практиковала страшные мысли, пока не обнаружила, что теряет концентрацию, когда повторяет вслух фразы о раке. Страхи стали скучными.

Я попросил ее повторить вслух: «У меня рак». Однако теперь она не слишком встревожилась. Сьюзен сказала: «Сейчас я понимаю, что так много раз это говорила, что это стало просто высказыванием. Оно ничего не значит».

Скука была признаком улучшения. Я велел ей практиковать упражнение каждый день в течение следующего месяца. Состояние Сьюзан очень быстро улучшилось – настолько, что она смогла уменьшить количество сеансов терапии. Через пару месяцев она написала мне, что

чувствует себя намного спокойнее. Она продолжала жить. Страх перед раком – страх, который она испытывала годами, – исчез.

### *Жизнь с осознанием того, что все смертны*

Страх смерти и сожаления о том, что не сделал всего, чтобы избежать ее, – центральный пункт в навязчивом беспокойстве о здоровье. Психологи Эбигайл Джеймс и Эдриан Уэллс (2002) обнаружили, что суеверные и негативные взгляды на смерть часто бывают связаны с этим неврозом. Например, женщина, которая боялась рака, также боялась, что смерть – лишь путь к вечному наказанию в аду. О том, что происходит после смерти, любой человек способен лишь гадать – насколько я могу судить. Но если вы убеждены, что смерть – это продолжение или усиление страданий, вы будете беспокоиться о своем здоровье больше. То же самое, если вы боитесь, что процесс смерти сопряжен с болью и страданием.

Один из способов борьбы с ощущением того, что все смертны, – отрицать, что она существует. В увлекательной книге «Отказ от смерти» Беккер описывает, как американская культура отрицает тот факт, что все люди смертны. Мы стараемся поддерживать иллюзию постоянной молодости и здоровья пластической хирургией, контролем веса, активным «молодежным» образом жизни, косметикой и красками для волос. Мы надеемся увеличить свою продолжительность жизни на неопределенный срок. Хотя здоровый образ жизни важен, он не убережет вас от смерти. *Смерть можно отсрочить, но ее нельзя отрицать.*

Итак, как примириться со смертью? Важно понять, что именно она означает для вас. Страдания и наказание за человеческие ошибки? То, что жизнь не имела никакого значения? Сожаления обо всем, чего вы не сделали, или о промахах, которые совершили?

Я бы предложил другой, возможно, необычный взгляд на смерть. Смерть подразумевает, что жизнь имеет больше смысла, чем вы когда-либо думали. Позвольте мне привести вам пример. Один мой пациент – светский человек, еврей, который подумывал об обращении в православие, – как-то говорил со своим раввином, который был парализован и сидел в инвалидном кресле. Пациент рассказал рабби<sup>[5]</sup> о своем беспокойстве из-за бизнеса, и рабби ответил: «Я сижу в инвалидном кресле и не беспокоюсь о смысле жизни. Я не унываю. Как это может быть?» Пациент ответил: «Я не знаю, как вы это делаете». Рабби сказал: «Если бы я предложил вам десять миллионов долларов, а на следующий день сказал, что могу дать вам только девять миллионов, как бы вы себя почувствовали?» «Девять миллионов – очень много», – сказал мой пациент. «Бог дал мне десять миллионов и забрал один. У меня осталось все остальное».

Это сильно изменило мировоззрение моего пациента. Ответ раввина коснулся его (и меня, пока я слушал) на очень глубоком и эмоционально значимом уровне. Постепенно этот человек перешел от тревог по поводу бизнеса к осознанию истинной ценности жизни.

### *Шаг третий: бросьте вызов навязчивым мыслям*

#### *Ваше «Тревожное досье»*

Сьюзан отслеживала, когда и где ее беспокойство о здоровье усиливается. Чаще всего она начинала беспокоиться, стоя перед зеркалом или будучи в одиночестве. Она вела «Тревожное досье» в течение двух недель, чтобы понять, что является триггером беспокойства и что она делает после того, как ее охватит тревога. Например, она заметила, что смотрит на себя в зеркало, изучает кожу, щиплет ее (из-за чего пятно становится больше), а затем бежит проверять описание симптомов болезни в интернете.

#### *Установите «Время беспокойства»*

Сьюзан выделила 30 минут в день, чтобы описывать свои тревоги: все те же «болезни», все то же требование совершенных доказательств. Ограничение беспокойства о здоровье определенным временем и местом позволило ей осознать, что тревога не безраздельна.

### *Проверьте свои прогнозы*

Сьюзан составила список своих былых прогнозов относительно собственного здоровья: «У меня рак», «У меня опухоль мозга», «Доктор скажет мне, что я умру», – и затем сравнила их с тем, что происходило в реальности. В прошлом она делала подобные прогнозы, и ни один из них не сбылся.

### *Бросьте вызов своим когнитивным искажениям*

Мы рассмотрели мысли Сьюзан, касающиеся здоровья, чтобы вычленить «куловки разума».

1. *Какое когнитивное искажение вы используете?* Эмоциональное рассуждение: «Я чувствую беспокойство, поэтому я наверняка больна»; предсказание судьбы: «Я узнаю, что у меня лейкемия»; отрицательный фильтр: «Это пятно похоже на рак»; обесценивание положительных моментов: «Я не прошла осмотр полностью. Я точно пропустила что-то важное»; навешивание ярлыков: «Это меланома»; ожидание катастрофы: «Я умру»; «а что, если»: «Что, если это действительно СПИД?».

2. *Насколько вероятно (от 0 до 100 %), что это произойдет? А если реальная вероятность ближе к «0»?* Сьюзан нужно было осознать, что вероятность наличия у нее рака составляет почти 0 %. Я спросил, насколько она уверена в том, что ее прогноз о страшном заболевании точен. Готова ли она поставить на это все свои деньги? Почему нет? Она сказала: «Я же говорю, что у меня может быть рак» – но это верно для любого человека.

Мы пытаемся исключить «возможность» и «вероятность»? Конечно, у нее *может быть* рак. Всегда «может случиться все что угодно» – независимо от количества проверок. Высказывание «у меня может быть рак (или любая другая болезнь)» на самом деле не является прогнозом. Это реальность. Произойти может все что угодно. Прогнозирует ли она *факт*: «У меня рак» или «У меня нет рака» – или она пытается *изменить природу реальности*? Пытается ли она «абсолютно точно убедиться», что у нее «не может быть рака»? Тогда это невозможно: Сьюзан не в силах устраниТЬ неопределенность и не может быть абсолютно уверена в наличии заболевания, ей остается говорить только о вероятности. Какова «вероятность» того, что у нее есть эти болезни?

3. *Какой результат является худшим? Наиболее вероятным? Лучшим?* Страшная болезнь – худший из возможных результатов? Какой результат наиболее вероятен? Какой – наилучший? Сьюзан признала, что лучший результат (здравье) и является наиболее вероятным.

4. *Придумайте историю с хорошим концом.* Кратко опишите, как текущая «проблема» может разрешиться наилучшим образом: например, вы знаете, что единственное, от чего вы страдаете, – это расстройство желудка и тревожность. Сьюзан написала рассказ о «лучшем результате», который на самом деле был описанием того, что с ней происходило регулярно: она идет к врачу и узнает, что с ее здоровьем все в норме.

5. *Каковы доказательства того, что нечто действительно плохое произойдет?* Вы полагаетесь на ненадежные доказательства вроде эмоций? Сьюзан использовала свои эмоции и «симптомы» (несовершенства кожи) в качестве доказательства. Мы часто переоцениваем риск, потому что легко можем представить себе, что тяжело больны. Вы можете сфотографироваться на больничной койке. Или придумать подробный рассказ о том, как вы заболели, а затем использовать эту историю в качестве доказательства того, что вероятность болезни существует. Это то, что я называю «воображаемыми вероятностями» и «повествовательными вероятностями». В действительности мы не имеем доступа к полной информации о том, «какой процент людей с головными болями имеют опухоль головного мозга» (хотя мы можем разумно предположить, что этот процент очень мал, мы не располагаем подобными данными). Сьюзан оценивала вероятность заболеваний по яркости картинок, которые рисовало ее сознание. Представьте себе, насколько усиливается интенсивность представления этих картинок по мере того, как человек путешествует по просторам интернета, читая истории умирающих от ужасных болезней. Но картинка в вашей голове – не болезнь. Это лишь деятельность вашего воображения. То же верно в отношении увлекательных выдумок о том, как вы заболели. Это всего лишь выдумки, а не факты – и, конечно же, все еще не болезнь.

Я сказал Сьюзан: «Вы никогда не представляете в деталях здоровый организм и не придумываете истории о том, что вы не больны. Представьте себе, что совершенно здоровы. Как вы выглядите без опухоли головного мозга или без СПИДа? Я готов поспорить, что вы никогда не обращаетесь к этим образам. Ваше тревожное воображение – это хранилище такого рода информации. Но эти образы и истории о болезнях говорят не о вашем состоянии здоровья, а о ваших творческих способностях, богатом воображении и уровне тревожности. Попросит ли вас врач представить, что у вас СПИД, чтобы протестировать вас на ВИЧ? Нет, он сделает анализ крови. Ваше воображение уступает по доказательной силе анализу крови или рентгену. Что бы вы ни представляли, вы должны напоминать себе: независимо от того, насколько интенсивно ваше воображение, оно совершенно не имеет отношения к медицине».

6. *Вы уделяете внимание не тому.* Мы склонны следить и запоминать информацию, которая подтверждает наши негативные убеждения, – это *смещение внимания*, или «предвзятость». Мы игнорируем информацию, которая не подтверждает наши мысли. Сьюзан выборочно принимала во внимание все, что могло оказаться симптомом болезни, искала в интернете информацию о разных заболеваниях и думала, что все прочитанное имеет прямое отношение к ее состоянию. Я попросил Сьюзан прекратить поиски в Сети и обращаться к врачу два раза в год, в рамках регулярных осмотров, вместо визитов к нему каждый раз, как только она почувствует беспокойство. Кроме того, ей следовало перестать разглядывать себя в зеркало в поисках «симптомов». Я также предложил ей перечислить все аспекты ее здоровья, которые НЕ вызывали у нее опасений, – чтобы сместить фокус внимания в нужную сторону.

7. *Сколько раз вы ошибались в прошлом, когда тревожились о здоровье?* Вы почти всегда предполагаете худшее относительно своего здоровья? Может ли очередное беспокойство быть просто ложным прогнозом? Сьюзан ошибалась в прогнозах всегда.

8. *Узнайте, почему вы переоцениваете риск.* Не относится ли к вам что-нибудь из списка ниже?

- Ошибки категоризации: Сьюзан рассматривала любые нарушения или неприятные ощущения как «симптомы».
- Неверные выводы: она считала, что «если у меня есть “симптом”, значит, это должна быть страшная болезнь».
  - Неопределенность: она отождествляла неопределенность с риском.
  - Визуализация: она думала, что чем ярче она представляет себе болезнь, тем выше ее вероятность.
  - Выдумки: она считала, что ее способность выдумывать истории о болезни подтверждает вероятность этих болезней.

Также Сьюзан полагала, что если она не может доказать, что не больна чем-то ужасным, то, скорее всего, она больна. Сьюзан думала, что если она не знает чего-то наверняка, то это наиболее вероятно. «Я не знаю в точности, ВИЧ ли это, возможно, так оно и есть». Под «возможно» невротик подразумевает «вероятно» и «реальный повод для беспокойства». Фактически никакое количество доказательств, что у вас нет ВИЧ или рака, не уменьшает вероятность. Вы не подвергаетесь большему риску, если знаете меньше. Клетки вашего тела не станут делиться слишком сильно в зависимости от данных томографии. Незнание фактов не меняет эти факты.

Сьюзан делала все, что заставляло ее беспокоиться еще больше, в то время как реальная вероятность рака была очень низкой.

9. *Как бы вы справились с ситуацией, если бы все на самом деле обернулось плохо?* Что, если бы у вас действительно была страшная болезнь? Что бы вы делали? Какое лечение вам доступно? Становится ли людям лучше после терапии? Сьюзан и так знала, что большинство видов рака вполне поддаются лечению на ранней стадии, но постоянное беспокойство никак не увеличивает шансы выздороветь.

10. Вы требуете от себя безупречного здоровья? Пятнышко на лице превратилось в единственный интерес Сьюзан. Она заметила, что чем дольше она смотрит на пятнышко (шишку, «симптом»), тем очевиднее становится, что у нее страшная болезнь. Раз уж она смогла найти недостаток, это наверняка указывает на заболевание. Давайте проверим это, рассмотрев лицо другого человека. Замечаете ли вы какие-либо несовершенства? Конечно, да, потому что лица и тела людей несимметричны. Небольшие недостатки свидетельствуют о том, что мы живы.

Человеку свойственно предпочитать «правильные» лица и тела, по-видимому, наше подсознание считает, что чем более симметрично лицо, тем лучше сопротивляемость индивида к инфекциям. Но ни одно лицо не является абсолютно правильным. Обработав на компьютере тысячи изображений женских лиц, психологам удалось создать максимально симметричное лицо, – и люди предпочитали смотреть именно на него. К сожалению, это лицо не принадлежало Сьюзан – как и ни одному другому живому человеку. Совершенная симметрия без единого дефекта – это типичная фантазия.

Кстати, как часто Сьюзан «замечала», что ее тело или лицо совершенно «обычно»? Вероятно, почти никогда. Почему? Потому что это не выбивалось из ее стандартов. Сьюзан не замечает обычности, воспринимая ее как нечто само собой разумеющееся. А вот пятнышки или болезненность выпадали из привычного образа – и бросались в глаза. В целом Сьюзан «правильна и гармонична», не считая нескольких «несовершенств». Но ей не пришло в голову повторять: «Боже, я только что заметила, что моя спина чувствует себя хорошо. Я обратила внимание, на то, что у меня нет изжоги! Думала об этом целый день».

### ***Шаг четвертый: сосредоточьтесь на более серьезной угрозе***

#### ***Болезнь и основные проблемы***

Ваша тревога о здоровье может быть связана с вашими личными «основными убеждениями». Итак, если вы заболели, вы опасаетесь, что не сможете позаботиться о себе (беспомощность, автономность и контроль), что станете «хуже» или слабее (необходимость быть особенным и уникальным), люди отвернутся от вас, потому что вы больны (отвержение), а ведь вы могли бы предотвратить все это, если бы были ответственным человеком. Например, Сьюзан беспокоилась, что, заболев, она останется совсем одна и никто не позаботится о ней. Она потеряет свой особый статус уникального человека, превосходящего остальных. Другой мой пациент, Марк, опасался, что болезнь покажет всем, что он не заботился о себе (страх быть безответственным). Третий – Дэйв – тревожился, что болезнь больше не позволит ему обеспечивать семью (ответственность, забота). В свою очередь, Эмили волновалась, что в результате болезни она перестанет быть красивой и привлекательной для мужчин.

#### ***Перфекционизм здоровья***

«Перфекционизм здоровья» – это убежденность в том, что ваши тело и самочувствие всегда должны быть прекрасными. Мы считаем, что жизнь была бы очень приятной, если освободиться от болей, всяких пятнышек, белых участков на коже, шишек, родинок, морщин, дрожи, тошноты, мигреней, головокружения – всего, что ухудшает ее качество. Но, полагая, что наши тела и ощущения должны быть совершенными и никогда не болеть, мы обрекаем себя на горькое разочарование. Ничто не идеально. То, что вы считаете «отклонениями»: боли, пятнышки, шишки, трудности и неприятности, – является нормой! Вы думали, что быть здоровым означает, что у вас никогда не будет этих неприятных асимметрично- пятнисто-шишечных проблем? Вы думали, что здоровый человек не страдает от головной боли, ломоты в спине, тяжести в ногах или ощущения тошноты. Ожидая, что ваши тело и самочувствие всегда будут великолепны, вы непременно обнаружите у себя десятки несовершенств. Если вы считаете любое несовершенство симптомом болезни, вам придется каждый день обнаруживать у себя «болезни» и «симптомы» и жить в постоянном страхе перед неизбежной смертью... которой, конечно же, можно избежать, если очень постараться. Так вы будете думать.

Но что такое норма? На нормальных тела есть шишки и синяки, нормальные тела испытывают боль, имеют различные нарушения, обесцвечивания, недостатки и прочие

отклонения от идеала. Нормальное самочувствие время от времени включает в себя головокружение, усталость, головные боли, изжогу, газы, быстрое сердцебиение, одышку и покалывание в кончиках пальцев. То, что вы считаете «симптомами», суть признаки нормы.

### *Как бороться со стремлением к совершенному здоровью*

Стремление к совершенному здоровью было важным источником тревоги Сьюзан. Я предложил попробовать «конструктивное несовершенство».

Таблица 13.5. Что вы можете сделать с «перфекционизмом здоровья»

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Прикиньте цену маниакального стремления к идеальному здоровью. В нее входят ошибочные выводы и подозрения о страшных заболеваниях. В чем преимущества перфекционизма? Вы можете подумать, что он держит вас в тонусе, но на самом деле он просто заставляет вас попусту тревожиться</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Признайте, что ваши организм и самочувствие не идеальны.</li> <li>● Телесные ощущения — или даже боли — могут быть признаком жизненных процессов, а не страшного заболевания.</li> <li>● Рассмотрите все точки зрения, согласно которым ваше тело нормально, а в ощущениях нет ничего необычного.</li> <li>● Когда вы замечаете «несовершенство», подумайте о самом лучшем и самом худшем из того, что оно может означать. Затем спросите себя, что является наиболее вероятным с точки зрения большинства людей</li> </ul> |

Сьюзан была убеждена в том, что любое неприятное ощущение или любая «шишка» являются признаком рака или чего-то столь же страшного. Она ориентировалась на представление, что «здоровые люди всегда чувствуют себя отлично и обладают идеальными телами — никаких пятен, синяков, болей». Я попросил Сьюзан рассмотреть своих друзей и родственников, расспросить их: «Случалось ли вам испытывать боль? А замечать у себя на коже какие-нибудь пятнышки?» Все, к кому она обратилась, ответили: «Да». Затем я попросил ее уточнить, почему им не пришло в голову, что это может быть симптомом чего-то страшного. Все респонденты Сьюзан в один голос сказали, что боли, пятнышки и шишки — это «нормально».

### *Шаг пятый: превратите «неудачу» в «возможность»*

#### *Несовершенство не является неудачей*

Ваши постоянные проверки могут быть связаны с убежденностью в том, что вы покажете себя безответственным лузером, если не узнаете о заболевании на ранней стадии. Вам нужно научиться отличать разумного человека от идеального. Поскольку у вас нет шансов стать идеалом, остается надеяться, что вы можете быть разумным. Никто не может знать и контролировать все. Выявлять любое заболевание на ранней стадии — это сверхспособность, которой люди не обладают.

Спросите себя: «Что бы разумный человек сделал в моей ситуации?» Сьюзан признала, что ее представления о защите своего здоровья были чрезмерными: она пыталась стать совершенством, чтобы избежать сожалений. Но она всегда может задать себе вопрос: «Как другие люди будут бороться с болями и прочими «симптомами?» Что они будут делать?» Конечно, следование указаниям разума не гарантирует того, что все будет прекрасно. Она может потерпеть неудачу. Но в случае неудачи, действительно заболев чем-то, чего она не заметила на ранней стадии,

Сьюзан может сказать себе, что, по крайней мере, действовала как разумный человек: ни больше ни меньше.

Вопрос сводится к компромиссу между попытками быть идеально бдительной и нормальной жизнью. Тревога о здоровье сводила Сьюзан с ума, поэтому она решила рискнуть – ведь это означало, что она сможет освободиться от навязчивых идей и жить как все.

### *Защита и профилактика могут работать*

Я сказал Сьюзан, что ей стоит составить план действий на случай настоящей болезни. Например, тревогу о здоровье можно превратить в практические вопросы, которые вы способны решить.

- Все ли в порядке с моей медицинской страховкой?
- Регулярно ли я прохожу осмотры?
- Могу ли я сбросить вес? Меньше курить? Пить поменьше?
- Адекватна ли моя физическая нагрузка?
- Есть ли у меня воля к жизни?

Некоторые из этих вопросов могут показаться немного болезненными, но по иронии судьбы я обнаружил, что многие люди, которые чересчур беспокоятся о здоровье, не особенно следуют правилам банальной гигиены и здорового образа жизни: они пьют, курят, садятся в машины с пьяными водителями и подолгу не ходят к врачам.

Как ни странно, Сьюзан курила – это было что-то вроде «безопасного поведения», ритуала, направленного на уход от тревоги. Мы разработали план того, как бросить курить.

### *Шаг шестой: используйте свои эмоции, а не беспокойтесь о них*

Ваша чрезмерная озабоченность здоровьем может указывать на то, что вы не позволяете себе тревогу или грусть – даже тогда, когда эти чувства естественны и полезны. Я спросил Сьюзан, не приходится ли ей сдерживать страх, печаль или гнев. Сьюзан злилась из-за отношений с мужчиной и сердилась на мать, которая ее критиковала. Многие люди, испытывающие тревогу в отношении здоровья, стесняются просить эмоциональной поддержки и обращаются к разговору о «физических симптомах», чтобы получить любовь и внимание. Они полагают, что болеть – более正常ально, чем иметь эмоциональные проблемы. Высказав часть своих претензий партнеру, Сьюзан стала меньше концентрироваться на физических недомоганиях.

### *Встретьте худший результат лицом к лицу*

Подумайте о том, каково самое худшее развитие сценария в вашем случае. Вы оказались на больничной койке и рядом ни души? Вы чувствуете физическую беспомощность? С сожалением думаете о том, что могли бы избежать всего этого? Может быть, злитесь или грустите? Я попросил Сьюзан представить себе худший исход – и воображать его снова и снова, с такими сильными эмоциями, на которые она только способна. По мере того как она раз за разом представляла, как лежит в постели, умирая от рака, яркость эмоций снижалась.

### *Ведите дневник эмоций и симптомов*

Следите за своими физическими ощущениями (или «симптомами»), а также чувствами и ситуациями, с которыми они связаны. Обеспокоенность Сьюзан своим физическим состоянием усиливалась, когда она была одна дома, и они всякий раз сопровождались ощущением одиночества и гневом.

### *Разработка эмоциональных стратегий*

Когда вы чувствуете гнев, грусть или беспокойство, вам может показаться, что эмоции – это зло. Например, Сьюзан считала, что всегда должна быть разумна и контролировать ситуацию, чтобы найти идеальное решение и побороть болезнь. Она крайне негативно оценивала свои эмоции, полагая, что необходимо немедленно избавиться от беспокойства, сосредоточиться на физических ощущениях в поисках «плохого», найти простой и ясный ответ на каждый из своих вопросов, ведь если она позволит себе чувствовать грусть или тревогу, эти ощущения уже никогда не пройдут. А главное, думала Сьюзан, если она будет грустить или беспокоиться о своей личной жизни – о своем чувстве одиночества, – то поведет себя «как маленький ребенок». Мы разработали новые эмоциональные убеждения: для человека нормально чувствовать одиночество, делиться своими чувствами – это способ сблизиться с людьми и дать им возможность узнать вас, чувства не нужно контролировать полностью, как и избавляться от них.

### ***Шаг седьмой: возьмите под контроль время***

#### *Сконцентрируйтесь на вашей текущей деятельности*

Тревога о здоровье отвлекает вас от повседневной жизни. Подумайте о том, чтобы заменить бесконечные поиски «симптомов» активной и приятной деятельностью, продуктивными делами, которые нужно сделать сегодня. Например, Сьюзан смогла запланировать посещение фитнес-клуба, встретиться со своими друзьями, посмотреть видео, почитать книгу и принять ванну с пеной, музыкой и свечами. Когда она это сделала, она сосредоточилась на удовольствии и своих ощущениях в данный момент. Это уменьшило ее беспокойство о возможных будущих катастрофах.

#### *Вспомните о беспокойстве в прошлом*

Вспомните о множестве проблем со здоровьем, которые вы испытывали в прошлом. Вы все еще беспокоитесь о них? Оправдались ли эти прогнозы? Какие когнитивные искажения вы использовали тогда? Сьюзан смогла легко понять, что ее тревоги, связанные со здоровьем, всегда оказывались ложными. Я предположил, что это и может быть причиной, по которой она продолжала беспокоиться: ведь она считала, что именно беспокойство на самом деле предотвращало все плохое!

#### *Растяните время*

Ваши текущие тревоги вряд ли покажутся вам такими важными в будущем. Спросите себя: «Что я буду думать о своем беспокойстве через неделю? Или через месяц? Могу ли я переключиться на что-то, что будет интересно мне и завтра, и на следующей неделе?» Сьюзан признала, что когда ее нынешнее беспокойство уменьшится (а это произойдет), она сочтет его пустой тратой сил.

### **Подведем итоги**

Здоровье Сьюзан действительно пошло на лад, и ее личная жизнь значительно улучшилась. Она смогла признать, что была одержима болезнями, контролем и попытками не допустить худшего. Ее внимание было избирательным, она была сосредоточена на «симптомах», сборе информации о болезнях и размышлениях обо всех жутких заболеваниях, которые только могла представить. Она страдала «перфекционизмом здоровья», который заставил ее игнорировать

реальность и действительную вероятность болезней. Хотя почти у всех бывают головные боли, она проигнорировала эту информацию и пришла к выводу, что ее головная боль – признак опухоли мозга. В поисках подтверждения или однозначного опровержения она проходила медосмотры один за другим, что всегда приводило к необходимости сделать еще одну проверку. Свою тревожность она объясняла страхом будущих сожалений, которые мешали ей принять неопределенность.

К удивлению Сьюзан, ее беспокойство в отношении здоровья резко сократилось. Она признала, что поиски медицинских данных и проверки были не только бесполезны, но и ухудшали ситуацию. Когда она начала откладывать их и в конце концов отказалась от них полностью, ее тревожность снизилась. Она обнаружила, что многократное воспроизведение в уме образов «собственной смерти от болезни» и «поздних бесплодных сожалений» в конечном итоге привели к тому, что ее страхи стали скучными. Навязчивое беспокойство о здоровье мучило Сьюзан в течение многих лет, доводя даже до мыслей о самоубийстве. Теперь, освободившись от него, она смогла сосредоточиться на действительно значимых вещах, а не на страхе диагноза.

## **Глава 14. Тревога о деньгах: что, если я начну терять деньги?**

Большинство из нас хоть раз беспокоились о деньгах, особенно когда в новостях рассказывали, что рост экономики замедляется, уровень безработицы повышается, процентные ставки могут вырасти, фондовый рынок в шатком положении, а рынок труда висит на волоске. Денежные проблемы иногда заставляют вас чувствовать себя ущербным, стыдиться своего финансового состояния или раздувать конфликты с партнером. Вы можете беспокоиться о деньгах настолько, что даже не найдете в себе сил проверить, сколько у вас денег, или подсчитать расходы.

### **Определите, что вас волнует**

Взгляните на список из 43 приведенных ниже утверждений, вспомните, о чем вы думали и что чувствовали в течение последнего месяца, и напишите В (Верно) или Н (Неверно) рядом с каждым утверждением.

Таблица 14.1

1. У меня никогда не будет достаточно денег, чтобы чувствовать себя в безопасности.
2. Если я не буду зарабатывать достаточно денег, я не добьюсь успеха.
3. Я не смогу производить впечатление, если у меня не будет достаточно денег.
4. Я часто чувствую, что мне не хватает денег.
5. Я боюсь, что потеряю свои деньги.
6. Я беспокоюсь, что потеряю работу и не смогу оплачивать счета.
7. Я заслуживаю больше, чем мне платят.
8. Я чувствую себя виноватым, когда трачу деньги.
9. Я думаю, что трачу слишком много.
10. Другие думают, что я трачу слишком много.
11. Я часто трачу деньги, чтобы чувствовать себя хорошо.
12. У меня больше долгов, чем нужно, чтобы чувствовать себя комфортно.
13. Самое главное в моей работе – это сколько денег я зарабатываю.
14. Я готов работать больше за большие деньги, даже если бы мне пришлось тратить меньше времени на то, что мне нравится.
15. Люди будут использовать меня и пытаться получить мои деньги.
16. Люди полагаются на меня, чтобы получить деньги.
17. Я полагаюсь на других, чтобы они «заботились» обо мне финансово.
18. Я беспокоюсь, когда трачу деньги на себя.
19. Люди думают, что я скопой и «дешевка».
20. Думаю, я трачу слишком много денег на других людей.
21. Я чувствую себя неловко, если люди знают, сколько у меня денег.
22. Если вы тратите деньги на других людей, они должны чувствовать, что они вам что-то должны.
23. Люди недостаточно благодарны мне за то, что я сделал для них.

24. Люди будут уважать меня меньше, если я буду зарабатывать меньше денег.
25. Я сравниваю себя с теми, кто зарабатывал или зарабатывает больше денег.
26. Я чувствую зависть, когда кто-то зарабатывает больше меня.
27. Мне важно получать больше денег, чем другие.
28. Я хочу, чтобы другие знали, что я преуспеваю.
29. Мне не нравится общаться с людьми, которые зарабатывают больше денег, чем я.
30. Я часто храню вещи, которые мне на самом деле не нужны.
31. Я часто проверяю, сколько у меня денег.
32. Я так беспокоюсь о деньгах, что боюсь посмотреть, сколько денег у меня есть на самом деле.
33. Я должен постоянно следить за своими накоплениями, чтобы убедиться, что все в порядке.
34. Если я делаю инвестиции или большую покупку (например, автомобиль или дом), я беспокоюсь о том, было ли это правильным решением.
35. Я беспокоюсь, что в будущем не смогу заработать достаточно денег.
36. Я обеспокоен тем, что не буду соответствовать чужим ожиданиям в финансовом плане.
37. Есть много вещей, которые я ценю, и они не имеют стоимости. (R1)
38. Самое главное для меня – наслаждаться работой, не обязательно зарабатывать много денег. (R)
39. Самое главное для меня – иметь время для отношений, семьи или отдыха. (R)
40. Для меня очень важны религиозные или духовные ценности. (R)
41. Я зарабатываю больше денег, чем ожидал. (R)
42. У меня есть очень конкретные представления о том, сколько я хочу зарабатывать. (R)
43. Я оправдываю свои ожидания относительно денег. (R)

**Оценка:** обратите внимание, что отмеченные пункты (R) считаются наоборот (балл не прибавляется, а вычитается из общей суммы). Суммируйте пункты, которые вы отметили как «да».

**Ключ:**

**0–5** Вы очень мало беспокоитесь о деньгах.

**6–10** Деньги немного вас беспокоят.

**11–15** Вы имеете значительные проблемы с беспокойством о деньгах.

**16–20** Невероятно высокая степень беспокойства о деньгах.

**21 и более** Вы одержимы беспокойством о деньгах.

Посмотрите на свои ответы и обдумайте, что означают для вас деньги, какие права вы имеете, как вы хотите использовать свои деньги, как вы тратите деньги, как деньги отражаются на смысле вашей работы, какую роль деньги играют в ваших отношениях, с кем вы сравниваете себя, насколько вы привязаны к накоплению денег, о чем вы беспокоитесь, что вы цените и оправдываете ли ожидания. Вы сможете проследить, как деньги приобрели для вас такое значение насколько они привязаны к вашей самооценке или насколько нужны вам, чтобы произвести впечатление на других людей. Возможно, со временем деньги стали вашей основной целью, а не средством для достижения цели.

### **Последствия денежного беспокойства**

Мужья и жены часто имеют разное представление о том, как нужно относиться к деньгам. Например, один партнер может быть относительно бережливым: планировать бюджет, продумывать вклады и тщательно анализировать необходимость крупных покупок. Другой партнер может рассматривать деньги более рискованно, полагая, что текущие расходы могут быть покрыты будущими доходами. Когда второй партнер тратит деньги, первый может начать беспокоиться – и это, вероятно, приведет к ссоре. Может быть и так, что обеспокоенность по этому поводу имеет некоторый смысл.

Американцы говорят, что кто-то «пашет как лошадь». Европейцы в аналогичных ситуациях замечают: «Он работает как американец». Беспокойство о ненужных расходах может снизить качество вашей жизни просто потому, что вы прилагаете дополнительные усилия, чтобы

покрыть эти повторяющиеся долги. Еще одним следствием беспокойства о деньгах является то, что ваша самооценка может пострадать. Если вы начнете думать: «У меня не будет достаточно денег», вы можете связать это с мыслями: «Я неудачник» и «Я хуже других». Эти депрессивные мысли добавляют вам тревожности и приводят к чувству стыда: «Я больше не могу общаться с прежними знакомыми, ведь теперь у меня меньше денег, чем раньше».

### *Как учатся неудовлетворенности*

Есть семь факторов, которые определяют ваши финансовые проблемы.

1. *Лишения в детстве и юности* могут сделать вас уязвимыми для навязчивой тревоги о деньгах, независимо от того, насколько у вас все хорошо с финансами сейчас. Старая поговорка «Когда-то бедный, никогда богатый» имеет смысл. Например, один человек, выросший в бедности, но ставший невероятно успешным бизнесменом, сказал мне, что всегда беспокоится, ведь все, что у него есть, можно отнять.

2. Вы беспокоитесь о деньгах, если у вас *перфекционистские стандарты* относительно материального уровня жизни. Некоторые ставят себе произвольные цели: «Мне нужно “А”, чтобы чувствовать себя финансово защищенным». Другие представляют себе желаемый образ жизни в картинках. Один человек сказал мне, что рос, разглядывая «New Yorker Magazine» (запечатлевший образ жизни очень богатых горожан), и это стало его «планкой». Вы можете думать: «Мне нужно самое лучшее», «Если я не могу обеспечить себе самое лучшее, я – серость», «Жить стоит, только если вы выделяетесь».

3. Вы *преувеличиваете пользу денег*. «Какое удовольствие или смысл можно купить за деньги?» Значительное увеличение богатства лишь на время усиливает чувство счастья. Преувеличивая важность денег для покупки счастливой жизни, вы будете беспокоиться о том, что у вас недостаточно денег, чтобы быть счастливым. Вы можете подумать: «Чем больше у меня денег, тем лучше я буду чувствовать себя», «Деньги принесут мне радость и безопасность».

4. Вы *используете «восходящие сравнения*, сравнивая себя с людьми, у которых денег больше, а затем преувеличивая уровень их удовлетворенности жизнью.

5. Вы *чрезмерно цените усилия, прилагаемые для получения денег*. Мы часто думаем, что единственная причина, по которой мы не имеем больше денег, в том, что мы недостаточно постарались или упустили какие-то потрясающие возможности, которые лежали прямо перед нами. Профессиональные инвесторы опасаются, что могут пропустить важный момент, это заставляет некоторых из них одержимо наблюдать за происходящим на экране, когда цены на акции колеблются случайным образом. Это приводит к «эмоциональной торговле» и обвинению себя. Вы думаете: «Если я буду работать усерднее, я получу то, что хочу», «Мне нужно постоянно проверять мои акции», «Работа и деньги принесут мне удовлетворение».

6. Деньги имеют *символическое значение* для вас: они воплощают безопасность, успех, усилие, гордость и даже моральное достоинство. Потеря денег или отсутствие их в достаточном количестве отражают вашу личную «некачественность». Вы чувствуете необходимость *демонстрировать на публике* вещи, которые вы приобрели, – показывать другим людям, что ездите на дорогом автомобиле, носите стильную дизайнерскую одежду, ходите в шикарные рестораны и наслаждаетесь дорогим отпуском. Ваши мысли при этом таковы: «Деньги отражают личную эффективность», «Люди, у которых меньше денег, просто лузеры». Необходимость этих публичных проявлений нашего успеха становится «престижным потреблением», которое социальный историк Торстейн Веблен описал более века назад. Это оно заставляет вас влезать в долги.

7. Вы постоянно *повышаете свои стандарты*. Как только вы достигаете очередной высоты, вы поднимаете планку так, что перестаете чувствовать удовлетворение. Вы не были довольны своим положением уже очень давно. Вы думаете: «Чем больше я делаю, тем больше мне нужно сделать», «Никогда не бывает слишком много».

Вы так сильно беспокоитесь о деньгах из-за финансовых неудач, которые испытывали ваши родители? Если да, то каким образом ваш текущий финансовый план или стратегия отличаются от их? Дело отца Кена провалилось, когда сын был совсем юным. Со временем Кен накопил некоторые финансовые активы, но постоянно беспокоился о деньгах. Однако, проанализировав, чем его финансовая стратегия отличается от отцовской (тот много рисковал, в отличие от Кена),

он понял, что зря переносил любовь к риску, свойственную отцу, на свой осторожный подход к делам.

*Финансовый перфекционизм* делает вас уязвимыми для беспокойства. Вы постоянно волнуетесь о том, что не живете в соответствии со своими нереалистичными ожиданиями. У Энди было вполне перфекционистское представление о том, сколько денег ему нужно. Я попросил его перечислить, чем он больше всего занимался за последние два года, включая повседневные или простые действия. То, что приносило ему больше всего удовольствия, оказалось относительно или абсолютно бесплатным. По иронии судьбы, поскольку он уделял столько времени и сил тому, чтобы зарабатывать больше денег, он упускал время для общения с женой и детьми, которое было для него куда более значимым. В итоге он решил тратить меньше времени на работу (и, следовательно, зарабатывать меньше денег) и больше времени проводить с семьей.

Если вы считаете, что только серьезные усилия и пристальное внимание принесут вам успех, вам грозит одержимость работой, вы все время будете проводить, наблюдая за тем, как ваши инвестиции прыгают вверх и вниз. Один инвестор, который постоянно сидел за компьютером, следя за ценой акций, несколько раз говорил мне: «Я бы чувствовал себя куда лучше, если бы сегодня не пошел на работу». Мы экспериментировали, воздерживаясь от проверки происходящего на экране в течение нескольких часов каждый день: на этот раз, вместо того чтобы просто смотреть на скачки цен на акции, мы собрали полезную информацию о разных компаниях. Еще одно средство борьбы с трудоголизмом – это запланировать перерывы, которые дают вам возможность оглядеться и отдохнуть, увидеть перспективу. Сначала настойчивый инвестор посчитает это сложным, боясь, что «упустит нечто важное». После эксперимента с соблюдением дистанции и отказом от бесполезных усилий вы сможете принять лучшее решение относительно того, какая информация и какие решения принесут пользу. Долгий усердный «труд» по контролю за акциями не является гарантией наилучшего результата. На самом деле бесконечная сосредоточенность на скачках цен, вероятно, приведет к глупой растрате эмоций и увеличению транзакционных издержек.

Подумайте о «восходящих сравнениях» с более успешными дельцами. Эти сравнения заставляют вас чувствовать себя беднее и усиливают вашу тревогу о деньгах. Гораздо полезнее сравнить себя в настоящем с собой же в прошлом, когда у вас было меньше денег. Вы можете обнаружить, что ваше нынешнее положение действительно куда больше вас удовлетворяет. Подумайте о людях, которые зарабатывают меньше вас. Все ли они несчастны? Что они делают, что приносит им счастье, что имеет для них смысл? Если люди с меньшим количеством денег могут наслаждаться жизнью, то зачем вам беспокоиться о деньгах?

Проанализируйте свое убеждение о том, что деньги имеют *символическую ценность*. Возможно, вы думаете, что это способ соревноваться в успехе. Многие инвесторы с Уолл-стрит говорили мне: «Я хочу заработать достаточно денег, чтобы мне больше не пришлось работать». Это похоже на идею не заниматься сексом до ухода на пенсию. Вместо того чтобы использовать деньги как символ того, насколько вы успешны, важны или хороши, вы можете сосредоточиться на приобретении более важного и позитивного опыта. Это может включать в себя улучшение отношений, взгляд на вещи с точки зрения перспективы и формирование новой парадигмы ценностей. Я не могу представить, что нуждаюсь в друге, который общается со мной из-за денег. Я хотел бы, чтобы кто-то, с кем я дружу, ценил меня, даже когда я беден.

Психологи обнаружили, что, в отличие от идеи «денег как самоцели», значительно улучшить психологическое и психическое здоровье может сознательное развитие у себя чувства благодарности. Роберт Эмmons и Майкл Маккалоу дали своим студентам простую инструкцию – в течение десяти недель отмечать все, чему и за что они могут быть благодарны. Как выяснилось, это намного усилило у студентов ощущение психологического и физического благополучия. Данный вывод прекрасно согласуется с другими исследованиями, демонстрирующими, что отношения, значимая работа и чувство цели более важны, чем увеличение богатства, для позитивного психологического мировоззрения.

Наконец, рассмотрим парадокс *подвижной планки*. Независимо от того, сколько вы зарабатываете, этого никогда не бывает достаточно. Что, если вы посчитаете своей планкой момент, когда зарабатывали меньше, чем сейчас? Вы сразу же заметите, что теперь у вас больше денег, чем вы ожидали. А если бы вашими «планками» были события, не имеющие никакого

отношения к деньгам? Вы могли бы использовать в качестве ориентира лучшего друга, члена семьи, ведение более здорового образа жизни, возможность узнавать новое, формировать ценности, которыми вы могли бы гордиться, видеть вещи в перспективе. Убрав подвижную планку в виде определенного уровня достатка, вы не потеряете стремление к успеху, но сможете сосредоточиться на достижении успеха во многих других областях жизни.

### *Кэти и лопнувший пузырь*

Кэти – женщина, которая прилично зарабатывает. Только что она получила огромный счет по кредитке. Она смогла отложить деньги на оплату, но эта сумма намного превышала ее обычные траты. Она не подсчитала, что недавно совершила поездку на Виргинские острова, где отлично провела время, – первый настоящий отпуск за два года. Когда она получила счет, то подумала: «Я никогда не смогу это оплатить», а затем: «Мне не хватит денег». У нее есть сбережения, и в будущем она продолжит зарабатывать. Однако Кэти думает, что этот счет – предвестник будущих проблем с деньгами, хотя раньше она ни разу столько не тратила.

В течение прошлого года Кэти очень беспокоилась о своих финансах. Хотя она работает в одной и той же компании уже три года, за это время случались увольнения. Несколько ее друзей уже давно без работы, и Кэти часто беспокоится о том, что потеряет место и не сможет платить по счетам. Когда я прошу Кэти рассказать мне, как она видит потерю работы, она описывает, как не может найти другую должность, теряет квартиру и заканчивает свои дни на улице. Когда я интересуюсь, сколько у нее сбережений, она отвечает, что слишком расстроена, чтобы изучать свое финансовое положение, – оно лишь напоминает о том, «сколько она должна еще заплатить». Кэти иногда позволяет задолженностям накапливаться, потому что не хочет вспоминать, насколько ограничена в средствах.

39-летняя Кэти беспокоится о своих больших потерях на фондовом рынке. Как и миллионы людей во время «фондового пузыря» 1990-х, она считала, что ее небольшой пакет сбережений значительно увеличится. Теперь она беспокоится о деньгах. «Хватит ли мне средств, чтобы уйти на пенсию?», «Что произойдет, если я буду продолжать терять деньги?» и «Почему я была так глупа, что вложила столько денег в акции компании, занимающейся высокими технологиями?». Кэти просыпается в 3:30 утра, беспокоясь о деньгах, задаваясь вопросом, сможет ли она когда-нибудь справиться с этим.

Давайте посмотрим, как Кэти могла бы использовать Семь шагов, чтобы справиться со своей тревогой.

## **Программа «Семь шагов для тех, кто беспокоится о деньгах»**

### *Шаг первый: определение продуктивного и непродуктивного беспокойства*

#### *Стоимость и преимущества денег*

Кэти считала, что беспокойство о деньгах может помочь ей быстро зафиксировать потери, взять под контроль расходы и предотвратить любые неожиданности. Фактически она видела в тревоге способ доказать свою ответственность. Недостатком этой стратегии было то, что она беспокоилась, боялась, сожалела и не могла наслаждаться жизнью. Навязчивые мысли о деньгах мучили ее даже по ночам.

#### *Продуктивные и непродуктивные денежные беспокойства*

Я спросил Кэти, может ли она прямо на следующий день сделать что-нибудь для улучшения своего положения. Кэти решила собрать свои финансовые отчеты, изучить, как тратит деньги, начать вести бюджет и продумывать каждую трату. Ее непродуктивное беспокойство заключалось в «а что, если» и жутких историях о финансовых катастрофах, которые она рассказывала самой себе.

#### *Бросьте вызов своему непродуктивному беспокойству*

Посмотрите на таблицу ниже и подумайте, можете ли вы определить некоторые типы ваших непродуктивных беспокойств о деньгах и бросить им вызов.

Таблица 14.2<sup>[6]</sup>

<b>Непродуктивное беспокойство</b>	<b>Пример</b>	<b>Как бросить вызов своим мыслям</b>	<b>Продуктивные действия</b>
1. Ваши беспокойства о вопросах без ответа	Потеряю ли я деньги на рынке?	Вы не можете знать, что случится в будущем с вашим доходом и инвестициями	Расширить мои инвестиции и составить план экономии и бюджет
2. Ваши беспокойства о цепной реакции событий	Одна потеря приведет к еще большим потерям, которые будут продолжаться, пока у меня не останется ничего	У меня нет доказательств, что это случится. Акции взлетают и падают. Я должен рассмотреть это в долгосрочной перспективе	Те же самые, что и в пункте выше
3. Вы беспокоитесь о нерешаемых проблемах в будущем	Что, если я буду не в состоянии оплачивать мои счета в старости?	Я не настолько стар. Существуют надежные сети вроде «Медикер» <sup>1</sup>	То же самое

<b>Непродуктивное беспокойство</b>	<b>Пример</b>	<b>Как бросить вызов своим мыслям</b>	<b>Продуктивные действия</b>
4. Вы беспокоитесь о том, чего можете никогда не узнать	Буду ли я способен позаботиться о себе, если все мои деньги кончатся и я должен буду отправиться в дом престарелых?	Нет смысла беспокоиться о том, что не случилось и маловероятно. Я могу сфокусироваться на накоплении денег и формировании бюджета	То же самое
5. Вы отказываетесь от решения, потому что оно не идеально	Никто не может точно сказать мне, что рынок не упадет и я не буду уволен	Ни в чем нельзя быть уверенным на 100 %. У меня нет доказательств, что хоть что-то из этого произойдет. Я всегда могу найти другую работу	То же самое
6. Вы думаете, что должны беспокоиться, пока не почувствуете себя менее тревожно	Я продолжаю беспокоиться, потому что меня тревожит ситуация	Только то, что я испытываю чувство тревоги, не означает, что я лишусь средств	То же самое. Сфокусируйтесь на текущих полезных действиях
7. Вы думаете, что должны волноваться, пока не начнете контролировать все	Я должен найти решение, которое точно смогу осуществить	Я не могу контролировать все — и мне это не нужно. Если я не могу что-то контролировать, это не значит, что все будет плохо	То же самое. Сфокусируйтесь на текущих полезных действиях

### *Шаг второй: принять и сделать*

#### *Не принимайте это близко к сердцу*

Вы думаете, что происходящее касается исключительно вас. Вы не осознаете, что миллионы других людей находятся в той же лодке. Люди, беспокоящиеся о своих финансовых потерях, говорили мне, что им нравится ходить на вечеринки, где другие рассказывают о том, сколько денег потеряли. Это помогает нормализовать опыт и не принимать крах близко к сердцу. Реальность такова, что акции растут и падают по различным причинам, которые ни один финансовый аналитик никогда не сможет узнать целиком и доподлинно. Когда Тед потерял деньги, он начал думать: «Что со мной не так?», как будто это от него зависело понижение стоимости акций компании. В действительности он не только не мог влиять на цену акций, он не мог знать, в каком направлении меняется ситуация. Имейте в виду, что на каждого покупателя есть продавец. Каждый раз, когда вы совершали сделку, которую считали выгодной, кто-то думал, что может неплохо на этом нажиться. Один из вас должен был ошибаться.

### *Признайте, что финансовая ситуация эластична*

Возможно, вы думаете, что ваши чистые активы и доходы всегда должны увеличиваться. Это совсем не так. Рынки расширяются и рушатся, цена на недвижимость растет и падает, люди часто становятся безработными. У Кэти была иллюзия, что ее накопления и ее доход будут расти каждый год, и это заставляло ее воспринимать любое понижение на рынке как неожиданность и признак чего-то плохого. Принятие того, что счета и рынки могут расти и падать, поможет вам смириться с «неожиданностями».

### *Примите свои ограничения*

Ваша способность зарабатывать деньги и прогнозировать стоимость акций ограничена. Это не значит, что вы беспомощный неудачник, это свидетельствует лишь о том, что вы не можете знать все или контролировать все. Зато вы можете управлять тем, как проводите время, насколько вы ответственны в отношениях, готовы ли вы вкладывать деньги в будущем. Если вы перегружены или одержимы своими накоплениями, вам следует рассмотреть возможность уменьшения нагрузки, устраниТЬ постоянные проверки и сосредоточиться на областях, за которые вы действительно можете отвечать: спорт, учебу, семью, отношения с людьми. Принятие ограничений в одной сфере может открыть возможности в других – стоит лишь обратить на них внимание.

### *Выходите из зоны комфорта: ведите бюджет*

Как ни странно, но труднее всего для человека, одержимого доходами, регулярно вести бюджет и придерживаться его. Если вы беспокоитесь о деньгах, кажется очевидным, что вы должны знать, сколько и на что тратите. Однако именно это может вызывать у вас внутреннее сопротивление: «Если я запишу, сколько трачу, я узнаю, что у меня не хватает денег», «Я пойму, что у меня нет сбережений» или «Я буду чувствовать себя плохо». Вы можете считать своим домашним заданием фиксацию каждой траты в течение одного месяца. Если бы вы уменьшили свои расходы на 10 %, что бы вы смогли сделать на оставшиеся 90 %?

### *Шаг третий: бросьте вызов тревожным мыслям*

#### *Следите за своим беспокойством*

Записывайте свои тревоги о деньгах, отмечая события, которые вызывают их, например получение счетов по почте, покупки, сведения о том, что у кого-то денег больше, или изучение своего пакета акций. Для Кэти спусковым крючком являлись счета. Что вы делаете, когда встревожены? Она обвиняла себя, а затем проверяла свои акции и обдумывала все варианты того, как может остаться без гроша.

### *Установите «Время беспокойства»*

Кэти фиксировала все свои беспокойные мысли о деньгах каждый день в течение недели. В результате мы выявили тенденцию постоянных прогнозов того, что она останется без денег и не сможет о себе позаботиться.

### *Проверьте свои прогнозы*

Точны ли ваши прогнозы? Вы потеряете все свои деньги, лишитесь вашего дома, потеряете работу, а друзья будут вас унижать? Когда произойдут эти ужасные события? Кэти постоянно предрекала, что деньги закончатся и она не сможет оплатить счета.

### *Восемь способов победить ваши опасения*

1. *Какое когнитивное искажение вы используете?* Кэти использовала предсказания («Я буду продолжать терять деньги»), катастрофизацию («В конце концов я окажусь на улице»), обесценивание всех положительных моментов («Мой капитал не имеет никого значения, поскольку я не могу его потратить») и навешивание ярлыков («Я, должно быть, полная дура, раз купила эти акции»).

2. *Насколько вероятно (от 0 до 100 %), что это произойдет?* От тревоги она перескакивала к мысли о том, что произойдет нечто ужасное, вероятность чего на самом деле была невысока, – например, «остаться без гроша». В действительности Кэти потеряла лишь небольшой процент своих финансов.

3. *Каков худший результат? Что случится вероятнее всего? Что является лучшим результатом?* Для Кэти худшим исходом было потерять все средства к существованию, а наиболее вероятным результатом – испытать некоторые проблемы с деньгами.

4. *Придумайте историю с хорошим концом.* Кэти составила подробный рассказ о будущем потенциальном заработке, ведении бюджета и разработке плана сбережений. Затем мы превратили его в план действий, что сделало ее беспокойство продуктивным.

5. *Каковы доказательства того, что что-то действительно плохое произойдет?* Кэти принимала во внимание только один фрагмент информации – потерю акций и большие траты, чтобы в результате прийти к выводу о неизбежности финансовой катастрофы. Однако у нее были другие ресурсы и другие способы заработать и сэкономить в будущем.

6. *Сколько раз вы ошибались в прошлом, когда тревожились?* Ее беспокойство о деньгах длилось годами – и все тревоги оказались ложными.

### *7. Рассмотрите прогнозы в перспективе.*

Кэти думала, что потеря накоплений повлечет за собой дальнейшие потери. Но вы не сможете отследить тенденцию, пока не отступите в сторону на достаточно продолжительный период времени. Математик-инвестор Нас-сим Талеб в своей увлекательной книге «Одураченные случайностью» отмечает, что инвесторы часто ошибочно принимают случайные (и непредсказуемые) колебания цен на акции за показатель тенденций, которые они могут предвидеть. Без конца отслеживая ежедневные колебания цен, вы более склонны совершать глупые, эмоционально ориентированные сделки, увеличивая расходы, которые могут уничтожить любые инвестиционные прибыли. Я попросил Кэти не проверять стоимость акций в течение двух недель. Это уменьшило ее навязчивые идеи.

### *Не попадайтесь в ловушку.*

Кэти предположила, что все ее потенциальные возможности и финансовые активы могут внезапно исчезнуть. Я напомнил ей, что у нее есть потенциальный доход и ее текущие активы, включая акции, недвижимость и пенсию.

### *8. Покажите себе, почему проблема – не проблема.*

Давайте рассмотрим потерянные 25 тысяч долларов из пакета (акций) Кэти. Кажется, что это очень много денег. Но реальный вопрос состоит в следующем: «Какие проблемы это влечет за собой?» Что Кэти теперь *не сможет делать*? Сначала она подумала: «Я не смогу уйти на пенсию, когда придет время». Когда вам 39, сложно наверняка знать, когда вы выйдете на пенсию. Но я спросил Кэти, когда она точно собирается уйти на пенсию и сколько денег ей понадобится. Она не знала – у нее была какая-то неопределенная идея: «в районе шестидесяти». Откуда взялась эта мысль? Почему не в 61? Или не в 59? Возможно, мы сможем более точно ответить на этот вопрос лет через пятнадцать.

Появится ли у нее какая-либо *насущная проблема*? Ну, например, слишком малое количество средств на счете. А когда у Кэти действительно было меньше средств на счете – скажем, четыре года назад, – она считала это проблемой? Нет. Кэти тогда думала, что она на правильном пути. Но когда Кэти потеряла деньги, полученные в результате удачных вложений, эти инвестиции вдруг стали «неудачными», и оказалось, что ей эти деньги «очень нужны». «Но нужны для чего?»

Я спросил ее: «Вы бы поступили иначе, если бы не потеряли эти деньги?» Кэти сказала: «Я просто бы оставила эти деньги лежать в банке и копила бы проценты». Я попросил Кэти

составить список всего, что останется после этой потери, – отношения, которые будут продолжаться, работа, спорт, учеба, развлечения. Только сейчас она поняла, что ничего, по сути, не изменилось.

### *Рассмотрите проблему в перспективе*

Возможно, вы сосредоточились на убытке в одной области и игнорируете свой «пакет материальных благ». Что такое «пакет благ»? Он включает в себя ваши акции, облигации, наличные, недвижимость, пенсионные накопления, ценности (ювелирные изделия, предметы искусства, автомобили, яхты, меха) и – самое главное для большинства людей – будущий потенциал получения прибыли. Рассчитайте весь свой долг – непогашенный остаток по ипотеке, кредитным картам, кредитам и аренде. Когда Кэти беспокоилась о потере накоплений, она сосредоточилась только на одной части своего пакета материальных благ. Но когда мы рассмотрели его в целом, то обнаружили, что большая часть остается в целости и сохранности. Кроме того, ее квартира выросла в цене за последние два года и заработка увеличился. Когда мы изучили будущий потенциал для заработка, Кэти поняла, что потеря в накоплениях действительно была лишь небольшой суммой по сравнению с будущими доходами.

Затем я нарисовал пирог. Это был настоящий «пирог богатства». Кэти в настоящее время владеет следующими активами: акции на 75 000 долларов (до этого было 110 000 долларов), 8000 долларов в облигациях, 4000 долларов в сертификатах, 3000 долларов наличными, 125 000 долларов собственного капитала, вложенного в дом (рыночная стоимость минус задолженность), пенсия в размере 18 000 долларов США, некоторые ювелирные изделия и другие вещи (5000 долларов США). Автомобиля нет (Кэти живет в Нью-Йорке). Ее текущий доход составляет 95 000 долларов.

### *Не путайте предпочтения с необходимостью*

Мы считаем, что нам абсолютно необходимы определенные вещи – не нравятся, не предпочтительны, а именно необходимы. Люди рассказывали мне, что им нужны дорогая квартира, дизайнерская одежда, летний домик, дорогие рестораны, путешествия и чтобы их дети обязательно ходили в престижные школы. Вы *предпочитаете* все это иметь – и говорите себе, что не можете без этого обойтись. Это, конечно же, подпитывает ваше беспокойство, особенно когда вы видите, что ваши акции падают в цене.

Приятно иметь возможность покупать все что угодно, не задумываясь о расходах. Вероятно, многие вещи, которые вы покупаете, стоят не так уж и мало и совершенно вам не нужны. Вы могли бы жить и без них. Если вам нужен галстук от Эрмес, чтобы чувствовать себя привлекательным, то дело в вашей самооценке, а не в галстуке. Если вам нужно, чтобы ваш партнер в качестве доказательства своих чувств покупал вам дорогие украшения, вы, вероятно, не получаете от него чего-то другого, что и делает отношения крепкими. Никто не нуждается в дорогой машине. Я ношу часы, которые стоят 60 долларов, хотя мог бы позволить себе более дорогую марку, – но какая мне польза от шикарных часов? Я не так заинтересован в том, чтобы тратить деньги на покупки, которые будут впечатлять других людей, куда больше меня волнует приобретение книг.

Если вы полагаете, что нечто вам необходимо, подумайте о том, как жили без этого. Возьмем автомобиль, который кажется вам таким нужным. У вас всегда была хорошая машина? А было ли время, когда вы обходились без машины вообще? Одежда, походы по ресторанам, путешествия, дом: сомневаюсь, что вы родились со всем этим. Вы обладаете этими объектами или использовали их в течение определенного периода времени. Но если бы они были действительно необходимы, вы не смогли бы жить без них. Примерами предметов первой необходимости являются воздух, вода и еда. Дизайнерская одежда, обеды в ресторанах и новейший персональный компьютер с лицензионным ПО не являются жизненной необходимостью. Когда мы беспокоимся о деньгах, мы часто размышляем о вещах, которые мы

хотели бы иметь, а ведь некоторые из них могут стоить немало. Думая обо всех этих благах как об альтернативах, а не о необходимости, вы будете меньше беспокоиться.

### ***Шаг четвертый: сосредоточьтесь на более серьезной угрозе***

#### *Беспокойство о деньгах и ваши основные проблемы*

Ваши тревоги о деньгах отражают ваши личные убеждения – или ваш тип личности. Например, если вы слишком добросовестны, вы боитесь потерять контроль, пожалеть впоследствии о своих ошибках и не выполнить обязательств. Вы, скорее всего, будете копить, порицать близких за слишком большие расходы и отказываться от покупок. Если вы зависимы от отношений и считаете, что беспомощны, когда вам не на кого положиться, безденежье пугает вас перспективой обездоленности, одиночества и отсутствия поддержки. Если вы убеждены, что должны производить впечатление уникальности и чрезвычайно высокого статуса, ваше беспокойство будет сосредоточено на возможности (или невозможности) поддерживать богатый образ жизни, которому другие будут завидовать. Вы боитесь быть хуже всех только потому, что не превосходите всех. Примеры этих типов личности, свойственные им представления о деньгах, финансовые стратегии и проблемы, которые это создает в межличностных отношениях, представлены в табл. 14.3. Проблема Кэти заключалась в необходимости доказывать себе свою добросовестность и в то же время исключительность.

Таблица 14.3. Личность и беспокойство о деньгах

<b>Личность</b>	<b>Отношение к долгам</b>	<b>Адаптация</b>	<b>Деньги и отношения</b>
Добросовестный	Маленькие долги приведут к огромным потерям. Долг — это признак безответственности и отсутствия контроля. Долг означает неудачу	Копит. Маниакально работает. Сдержанно расходует деньги.  Перестраховывается. Критикует чужие траты. С трудом решается на покупки	Имеет тайны от партнера. Беспокоится, что партнер будет безответственным и сделает его уязвимым.  Критикует партнера за чрезмерные (по его мнению) расходы
Зависимый	Кто-нибудь спасет меня и позаботится о моих долгах. Я могу остаться ни с чем. Я не смогу позаботиться о себе	Пытается угодить другим. Ищет подтверждений у партнера. Избегает мысли о неприятных финансовых делах. Идеализирует партнера. Игнорирует себя	Ожидает, что партнер позаботится о нем. Утаивает информацию от партнера о расходах. Не развивает самодостаточность, ожидает, что партнер будет защищать его/ее. Переносит на партнера заботы о вкладах, тратах, налогах и т. д. Чувствует себя обязанным партнеру из-за финансовой зависимости
Особенный и уникальный	Я могу перенести все что угодно. Я имею право на все, что захочу. Мои планы сработают	Покупает престижные и дорогие вещи. Превышает кредит.	Пытается впечатлить партнера огромным успехом и богатством. Ожидает, что партнер будет засыпать его/ее дорогими подарками и выражать признательность.

Личность	Отношение к долгам	Адаптация	Деньги и отношения
		Ищет быстрые способы разбогатеть. Пьет или принимает наркотики, чтобы сбежать из мира финансовых проблем	Использует деньги, чтобы партнер чувствовал себя обязанным. Расточительность заставляет партнера бояться финансовой нестабильности
Драматический	Я не буду думать об этом прямо сейчас. Это слишком тревожно. Было бы чудесно получить то, что я хочу, прямо сейчас	Избегает информации о финансах. Импульсивные траты. Превышает кредит. Пытается заставить других совершать покупки	Партнер считает его несерьезным и безответственным шопоголиком. Не советуется с партнером о планировании финансов или бюджета, считая это ограничением и лишением
Антисоциальный	Другие (например, кредиторы) могут себе это позволить. У них есть больше, чем у меня. Они никогда не поймают меня. Я должен получить то, что хочу, прямо сейчас	Крадет и лжет. Избегает оплаты налогов. Занимается незаконной деятельностью — торговлей наркотиками, мелкими и крупными кражами, хищениями. Обманывает других. Одалживает. Пьет или принимает наркотики в поисках развлечения и комфорта	Ворует у партнера. Утаивает информацию от партнера. Создает кредитные риски, которых партнер опасается. Предпринимает инвестиционные риски, которые ставят под угрозу финансовую стабильность

*Вы принимаете это на свой счет?*

Затем Кэти обратилась к своим сожалениям. «Я не только беспокоюсь о своих финансах в будущем – я сожалею, что купила эти акции, которые упали. Я не должна была быть такой идиоткой». Кэти склонна судить о событиях задним числом – это означает, что *после того*, как она узнала всю важную информацию, она верит, что знала ее всегда, в том числе перед принятием решения. Другими словами, она обладает пророческим даром, как она думает, считая, что приняла «заведомо» плохое решение. Но заведомо ли?

Кэти полагалась на информацию, на которую полагаются миллионы людей: финансовые новости, мнения брокеров и аналитику. Не одна она покупала акций, которые потом упали в цене. В 2002 году многие профессиональные инвесторы ставили себе в заслугу то, что потеряли

*меньше, чем остальные. Люди были бы счастливы «выйти в ноль» – это, конечно, никому не удалось. Почему же Кэти думает, что у нее должен быть хрустальный шар, которого ни у кого больше нет?*

### ***Шаг пятый: превратите неудачу в возможность***

#### ***Потеря денег не означает, что вы потерпели неудачу***

Если вы теряете деньги, это не значит, что вы потерпели неудачу. Это может означать, что в вашей компании происходят перемены, что рынок непредсказуем или что вы не можете контролировать инвестиции. Подумайте обо всем, в чем вы успешны. Кэти склонна обвинять себя в финансовых потерях, но она может вспомнить о своем положительном опыте работы и дружеских отношений, подумать об общечеловеческих ценностях, перечислить для себя собственные успехи в инвестировании и сбережениях.

#### ***Изучите свои представления об удаче и неудаче***

Мы уже заметили, как часто мы сравниваем себя с людьми, у которых денег больше. Иногда мы используем «подвижную планку», которая становится все выше и недоступнее, независимо от того, сколько мы имеем. Каковы ваши критерии «финансовой неудачи?». Я знаю людей, которые зарабатывают по 25 тысяч долларов в год, при этом не беспокоятся о деньгах и не считают себя неудачниками – и людей, которые чей доход превышает 500 тысяч долларов в год, считающих себя лузерами из-за того, что кто-то зарабатывает миллион. Средний семейный доход в Америке составляет около 40 тысяч долларов – является ли половина населения, зарабатывающая столько, сборищем бедняков и бездельников? Кэти имела больше денег, чем 90 % людей в мире.

#### ***Потери могут помочь вам ценить то, что вы имеете, больше***

Мы склонны рассматривать наши доходы и активы как символ успеха, в то время как это просто материальные блага. Один мужчина, который был безработным в течение года, признал, что его семья и здоровье для него куда важнее, чем работа на потогонную систему. Он сказал мне, что потеря работы была лучшим, что могло с ним случиться. Я попросил Кэти подумать о том, что она могла бы оценить по-настоящему теперь: друзей, интеллект, культурные ценности, которые были ей доступны, музыку, которую она любит. Нематериальные ценности делают деньги менее значимыми.

#### ***Безвозмездно, то есть даром: что вы можете получить от жизни бесплатно***

Я попросил Кэти вспомнить самое замечательное время в ее жизни. Она вспомнила, как гуляла по пляжу на закате, чувствуя, как вода приливает к ногам и держа Роджера за руку. Я спросил ее, есть ли что-нибудь такое, что она может сделать бесплатно на этой неделе. Она сказала, что может сказать Роджеру, что любит его, наблюдать закат на крыше, вместе с Роджером приготовить обед, обнять Роджера, заняться с ним сексом.

Я попросил Кэти представить себе, что все ее имущество, ее тело, ее семья, друзья, память исчезли. Итак, Бог смотрит вниз и говорит: «Ты можешь получить что-нибудь одно за раз, но Я не собираюсь рассказывать, сколько Я готов тебе вернуть. Убеди меня, что каждая из потерь важна. Если ты не станешь этого делать, ты не получишь потерянное обратно. Тебе решать. С чего начнем?» Кэти начала с чувств: «Мне нужна моя способность видеть, слышать и понимать, иначе все остальное не будет иметь значения». – «Но что ты хотела бы увидеть?» – «Я хочу видеть Роджера. Я хочу видеть небо. Я хочу видеть все вокруг». – «Что еще?» – «Моя память, потому что я хотела бы помнить все, что имеет для меня значение, например как Роджер признался мне в любви и в первый раз поцеловал».

Мы подробно обсуждали каждую «ценность» и то, почему она имеет значение. Наконец я сказал: «У вас есть все это прямо сейчас. Вам просто нужно увидеть, что все ваши ценности прямо перед вами».

Денег в списке ценностей не было.

Если все самое важное Кэти уже получила, какое значение имеют мелкие финансовые неприятности?

#### *Возможно, никто не заметил*

Нам часто кажется, что все заметят наши финансовые потери. Каким образом? У кого есть доступ к вашим счетам? Об этом беспокоятся почти все невротики – и никто, кроме них. Единственными, кто знал о финансовых потерях Кэти, были те, кому она о них рассказала, – и их это совершенно не беспокоило. Подумайте о своих знакомых. Много ли среди них тех, чьими финансами вы интересуетесь? Вероятно, таких практически нет: чужие деньги никак не влияют на вашу жизнь.

#### *Примите ответственность за прошлый успех*

Можно рассмотреть денежные потери в контексте ваших прошлых успехов во всех областях жизни. Кэти смогла перечислить то, что ей однозначно удалось: работа, дружеские отношения, сбережения, семья и здоровье.

#### *Шаг шестой: используйте свои эмоции, а не беспокойтесь о них*

##### *Обратите внимание на свои страхи и эмоции*

Вы можете испытывать множество чувств, когда беспокоитесь о деньгах. Вы сердитесь, что кто-то подвел вас или что вы зависите от кого-то в денежном плане? Вы боитесь, потому что не знаете, что произойдет, или грустите, переживая потерю, или ощущаете себя неудачником? Вас мучает беспомощность? Попытайтесь понять, что вы чувствуете и по отношению к кому. Кэти винила во всем себя, ощущала тревогу и стыд.

##### *Лицом к лицу с самым страшным исходом*

Таковым для Кэти была возможность остаться безработной, неспособной оплатить счета и потратить последние доллары из накоплений. Во-первых, я попросил ее записать на пленку рассказ о том, как бы выглядела ее жизнь в этом худшем варианте. Во-вторых, ей нужно прослушивать запись в течение тридцати минут каждый день, сосредоточиваясь на том, как это ужасно. Когда Кэти перестала гнать свой главный страх, он стал казаться ей все менее и менее правдоподобным. В-третьих, я попросил ее рассказать мне, чем она могла бы заняться, если бы стала безработной и осталась почти без денег. Некоторое время она подумала, а потом довольно радостно сказала: «У меня будет больше времени, чтобы читать, смотреть фильмы и ходить в музеи, до которых я никак не могу добраться». Столкнувшись с худшим, она почувствовала, что это уменьшило ее тревогу, поскольку она смогла представить, как справляется даже с такой катастрофой.

##### *Ведите дневник эмоций*

Кэти была настолько сосредоточена на тревоге о деньгах, что игнорировала свою остальную душевную жизнь. Она завела дневник эмоций, где описывала свои чувства, касающиеся денег (страх), друзей (стыд и одиночество), матери (страх, что мама может заболеть). Она также отметила положительные эмоции от общения с друзьями (благодарность) и матерью (счастье и

умиротворение), а также музыки (радость). Это помогло Кэти понять, что ее чувства не ограничиваются переживаниями из-за денег.

### *Придайте вашим эмоциям смысл*

Если вам грустно, потому что у вас возникают финансовые трудности, подумайте о том, что ваши эмоции имеют смысл. Их, вероятно, разделяют миллионы людей, и тем не менее они как приходят, так и уходят в прошлое: вам не нужно стыдиться страха или грусти. Вы можете принять тот факт, что вы сейчас расстроены, – и одновременно испытывать другие чувства, приятные. Даже если вы опечалены состоянием финансов, есть ли сейчас что-то, что вам нравится, или над чем вы можете посмеяться, или что вы находитте интересным? Отследите, что «запускает» ваше навязчивое беспокойство. Например, Кэти заметила, что начинала беспокоиться о деньгах после того, как пугалась или сердилась. Я попросил Кэти задержаться на чувстве грусти и страха и подтвердить для самой себя, что она имеет полное право испытывать сейчас все это.

### *Поднимитесь по воображаемой лестнице к более высокому смыслу*

Кэти сказала: «Я не имею права грустить или беспокоиться – у меня хорошая работа, и у меня есть сбережения». Я сказал Кэти, что у всех есть чувства, которые содержат информацию об их ценностях. Печаль и беспокойство Кэти были связаны с тем, что она ценила, – ощущением самодостаточности и успеха. Она гордилась тем, что была уважаемой женщиной, обеспечивающей себя самостоятельно. Я предположил, что именно это уважение было для нее ценностью, поэтому она так переживала, когда думала, что живет не в соответствии с тем, что считает достойным. «Лестница», по которой поднялась Кэти, была такой: «Я хочу обеспечивать себя, чтобы не полагаться на кого-то другого, быть независимой и сильной и уважать себя как работающую женщину». Это были замечательные ценности, которыми она могла гордиться.

### *Шаг седьмой: возьмите время под контроль*

#### *Отключите срочность*

Кэти ощущала, что все вопросы, связанные с деньгами, необходимо решать безотлагательно. Ответы нужны были ей прямо сейчас. Она думала: «Мне нужно вернуть то, что я потеряла... Я не могу этого вынести». Но какова реальная срочность? Почему деньги должны быть возвращены прямо сейчас? В чем проблема, требующая немедленного решения? Что произойдет, если она не вернет деньги сию секунду? Ощущение срочной необходимости «что-то делать» просто сводило Кэти с ума. Оно же подпитывало ее отрицательные прогнозы, заставляя повторять: «Если я не нахожу решения сразу же, я начинаю думать, что никогда его не найду!»

### *Подумайте о будущих доходах*

Посмотрите на свои потери с точки зрения будущих доходов. Возьмите свой текущий доход, умножьте его на количество лет, в течение которых вы собираетесь работать до того, как уйдете на пенсию, учтите инфляцию, чтобы скорректировать сумму, и подумайте о том, насколько малы эти текущие потери по сравнению с тем, сколько денег вы получите в будущем. Кэти, допустим, лишилась 25 тысяч долларов. Если мы округлим ее текущий доход до 100 тысяч долларов в год (с учетом незначительных повышений и с поправкой на инфляцию) и умножим на 25, то ее будущие доходы составят 2,5 миллиона долларов. Разумеется, она будет расходовать деньги, но ведь она уже смогла скопить определенную сумму, имея меньший доход. Просто возьмите 25 тысяч долларов и сравните их с 2,5 миллиона. Он составляет один процент (1 %) от ее будущих доходов (и мы не учитываем экономию). Один процент!

### *Заберитесь в машину времени*

Я попросил Кэти представить себе путешествие на машине времени на пять лет вперед... Что она увидит? Она увидела себя на той же работе, но на более высокой должности. Она вышла замуж за Роджера (в последние четыре месяца они много говорили о женитьбе). Она видела, как он гуляет по лесу с собакой, – вероятно, взятой из приюта. Я попросил Кэти описать ее типичный день через пять лет. Итак, она встает примерно в семь утра, и они с Роджером завтракают. Потом она гуляет с собакой и отправляется в офис. Прекрасный сентябрьский день в Нью-Йорке. Может быть, по дороге она заглянет в «Старбакс», чтобы выпить кофе без кофеина. Потом усядется в своем кабинете у большого окна и приступит к работе над счетом компании в Кливленде. Раз уж Кэти находилась в машине времени, я попросил ее вернуться в прошлое – взглянуть на некоторые из тревог, беспокоивших ее десять лет назад. Тогда она тревожилась, что никогда не найдет работу в сфере связей с общественностью, – но нашла! Она беспокоилась, что никогда не сможет позволить себе квартиру в Нью-Йорке, – но ей повезло, и она сняла хорошее жилье. Она боялась, что не найдет парня, особенно после того, как они с Филом расстались. Кто такой Фил, кстати? Она уже десять лет о нем не вспоминала.

### *Что делало вас счастливее, когда у вас было меньше денег?*

Кэти подобна многим людям, которые считают, что, если у них однажды появилась определенная сумма денег, в дальнейшем они не смогут обойтись без нее. То, чего они никогда раньше не делали, становится необходимым. Я попросил Кэти рассказать мне, чем она занималась для удовольствия, когда у нее было меньше денег. В случае Кэти это звучало интересно, но слегка иронично: ее зарплата увеличивалась каждый год, поэтому у нее всегда было меньше денег, чем будет в следующем году. До прошлого года у нее никогда не было свободных 25 тысяч долларов. Кэти составила список вещей и дел, которые ей нравились, когда она была более ограничена в средствах: беседы с друзьями, работа, секс; смотреть на щенков в окно, смеяться, принимать ванну с пеной, читать, слушать музыку, есть вкусную еду, особенно если сама приготовила, смотреть кино, разглядывать старые фотографии и осеннюю листву, спать, наблюдать за закатом, бродя по пляжу, рассказывать анекдоты, путешествовать, запах дождя, прогулки в лесу, ощущение воды на коже во время купания, мох на скалах... Список казался бесконечным, и практически все его пункты были доступны бесплатно.

### *Растяните время*

Тревога заставляет смотреть на вещи туннельно. Мы часто считаем, что происходящее у нас перед носом в данный момент является признаком какой-то реально существующей тенденции – прогрессивной или наоборот. Нам трудно отступить и взглянуть на происходящее в перспективе. Однако если мысленно отодвинуться и окунуть взглядом более широкий «временной горизонт» – увидеть настоящее в контексте прошлого и будущего, – это может полностью изменить наше представление о ситуации. Когда Кэти нарисовала график своих доходов и сбережений, она поняла, что деньги постепенно накапливаются в большем объеме, особенно по сравнению с временами, когда у нее не было сбережений.

Когда мы беспокоимся о деньгах, мы часто чувствуем, что почти проиграли, – хотя это может быть только третья подача в игре из девяти подач. «Проиграв» какую-то сумму, подумайте о том, сколько поединков в этом матче вам предстоит. Сколько еще раз вы будете получать счета? А сколько сэкономите? Сколько лет у вас в запасе? У Кэти впереди были еще два десятилетия активной трудовой жизни для заработка и накоплений.

### **Подведем итоги**

Требования к потребительским расходам, продление кредита, неуверенность в рабочем месте, нестабильность фондового рынка и сравнения себя с «более успешными» людьми провоцируют

нашу тревогу о деньгах. Тем не менее существует множество методов и концепций, которые помогают понять корни этой тревоги и трансформировать их. Мы увидели, что беспокойство о деньгах редко бывает продуктивным – как правило, гораздо более полезно и приятно именно то, что дается бесплатно. Беспокойство о деньгах, которое якобы позволит нам быть богаче в будущем, лишает нас возможности наслаждаться жизнью сейчас и ценить настоящий момент.

Мы выяснили, что для многих деньги символизируют успех, безопасность, принятие, статус или свободу. Но значение денег переоценено. Исследования показывают, что, когда человек начинает зарабатывать больше, его общий уровень счастья увеличивается не намного и не надолго. А многие тратят столько времени, тревожась о деньгах или пытаясь заработать как можно больше, что качество их жизни даже ухудшается.

Заштититься от этого можно, сформировав новую парадигму ценностей, которая включает в себя отношения, близость, работу, личный рост и чувство общности. Ощущение срочности и чрезвычайности ваших денежных нужд может быть смягчено чувством благодарности за то, что у вас уже есть. Если вы беспокоитесь о возможных финансовых потерях, следует спросить себя: «Что я могу сделать в своих интересах? Так, чтобы это имело смысл для меня лично?»

Надеюсь, это будет что-то бесплатное.

## **Глава 15. Беспокойство на работе: что, если я на самом деле все испорчу?**

Тревожность, связанная с работой, распространяется все шире. Мы постоянно читаем о том, как людей «сокращают», компании выходят из бизнеса, навыки устаревают, а семейные пары зависят от доходов друг друга, еле сводя концы с концами. Последние социальные тенденции указывают на следующие источники беспокойства:

- Мы все больше беспокоимся об увольнении и о том, что не сможем найти аналогичное место (или вообще хоть какое-то).
- Быстрые изменения в технологиях увеличивают риск того, что наши навыки устареют.
- Мало кто из нас работает на одном и том же месте в течение многих лет – в отличие от наших родителей, которые могли рассчитывать на стабильность в этом отношении.
- Мы проводим на работе больше времени, чем наши родители, постепенно превращаясь в трудоголиков из анекдота.

Мы беспокоимся о карьерном продвижении, выполнении проектов и оценке нашей деятельности. Мы опасаемся, что, потеряв место, столкнемся со сложной ситуацией на рынке труда, в результате сможем найти лишь худшую по условиям и оплате работу, которая заставит нас почувствовать себя неудачниками. Мы встревожены, потому что все это несправедливо, – и размышляем об этой несправедливости часами. Мы волнуемся, что результаты нашей работы будут подвергнуты критике, – и либо откладываем ее, либо исчерпываем все свои ресурсы, пытаясь сотворить идеал. Мы рассматриваем критику как признак нашей некомпетентности, ощущаем себя «самозванцами», которые вообще никакой работы не заслуживают. Наши тревоги вызваны перфекционизмом, стремлением к справедливости и признанию, увеличением рабочего времени (и тенденцией больше работать дома), потерей круга общения вне работы и социальными тенденциями, которые делают работу менее безопасной. Вы откладываете рабочие задачи «на потом», отвлекаясь на мелкие дела и бессмысленные «убиватели времени», – прокрастинируете – и думаете: «Нужно сделать все идеально, иначе меня будут критиковать». Пока вы ждете, когда будете готовы сделать работу идеально, время идет, и вы начинаете беспокоиться о том, что ничего не успеете. Это еще больше усиливает тревогу, что приводит к еще более интенсивной прокрастинации и опасениям, что начальник будет сердиться.

Наше беспокойство о работе усугубляется пятью факторами: «синдромом самозванца», жаждой справедливости, перфекционизмом, переутомлением и обесцениванием сообщества.

Давайте рассмотрим каждый из этих факторов.

«Синдром самозванца»: из-за сомнений в себе вы верите, что люди считают вас не тем, кто вы есть на самом деле. Психологи Харви и Катцл обнаружили, что некоторые люди страдают от так называемого синдрома самозванца, считая, что обманывают других, заставляя переоценивать свои способности. Они боятся быть разоблаченными и приписывают свои успехи удаче или

легким заданиям, а не способностям или усилиям. Эта базовая неуверенность в себе добавляет к вашим тревогам опасения, что в конечном итоге все рухнет и вы будете раскрыты.

*Жажда справедливости и признания:* возможно, вы рассматриваете работу как место, где должны уважать вас, оценивать вас по справедливости или заботиться о вас. Если вы рассматриваете работу с точки зрения удовлетворения этих «личных потребностей», то в критике вы рискуете увидеть признаки травли. Вы недовольны тем, что ваш начальник и коллеги не выражают благодарности за то, что вы выполняете свои обязанности или работаете на пределе возможностей. Вы можете рассматривать это – наряду с любой критикой – как доказательство того, что с вами обращаются несправедливо, что еще больше подпитывает ваши обиды на коллег. Вы начинаете опасаться «скрытых факторов» в коллективе, которые повредят вам снова. Они могут стать – в вашем сознании – «знаками» того, что вы не являетесь «частью группы» или что вы перестали ходить у начальства в любимчиках, и теперь пути к продвижению будут обрезаны, а то и вообще вас уволят.

Вы можете почувствовать, что раз на работе нет «справедливости» (честности), а значит, выкладываться необязательно. В итоге вы меньше работаете, меньше заботитесь о качестве и задерживаете сроки. В то же время вы побаиваетесь, что ваш «пассивно-агрессивный» протест будет замечен, вам объявит выговор и опять же уволят.

*Перфекционизм:* страх того, что ваши результаты недостаточно хороши, может привести к чрезмерной поглощенности работой. Вы начинаете проводить слишком много времени на рабочем месте, жертвуя общением с семьей, отдыхом, сном и физической активностью. Люди, чья поглощенность работой вызывает конфликты в семейной жизни, в 29 раз чаще испытывают физические и психические проблемы. Поскольку работа становится единственной целью всей их жизни, любые блага и радости, как и любая жизненная перспектива, теряются по мере того, как контакты с друзьями испаряются, супруги больше не являются основным источником поддержки, а общаться с детьми становится просто некогда. Поскольку в личной жизни гармонии все меньше, жертва перфекционизма сильнее сосредоточивается на работе. Этот замкнутый круг усиливает беспокойство, так как теперь все значимое в мире происходит на рабочем месте. Рабочие проблемы могут накапливаться и приводить к выгоранию, что характеризуется психическим истощением, цинизмом, равнодушием, отрешенностью и сниженной производительностью и в конечном итоге побуждает некоторых людей бросить работу.

*Трудоголизм:* экономист из Гарварда Джордж Шор указывает, что за последние 20 лет увеличилось количество времени, которое мы проводим на работе, – что отменяет более ранние исторические тенденции к снижению количества рабочих часов. Поскольку наши требования к себе повышаются, время, отведенное для семьи, сна и отдыха, уменьшается. Хотя мы зарабатываем все больше и потребляем больше, чем в предыдущие десятилетия, отдыхаем мы меньше. Это еще больше усугубляется ростом количества семей, где оба партнера работают, и женщины пытаются одновременно выполнять роль матери и сотрудника. Корпорации хуже защищают сотрудников из-за частых слияний, сокращений и изменений, которые приводят к постоянной текучке кадров. Пока мы больше заботимся о работе, компании заботятся о своих работниках все меньше.

*Разрушение социальных связей:* параллельная социальная тенденция – это ощущения, что вы регулярно участвуете в совместной работе с другими людьми для достижения общих целей, действий, ценностей или интересов. Гарвардский социальный историк Роберт Патнэм говорит об этом в провокационной книге «Боулинг в одиночестве: крах и возрождение американского сообщества». Патнэм описывает чувство принадлежности к сообществу как «социальный капитал». Разрушение социальных связей сообществ выражается в том, что люди все меньше участвуют в общественных организациях, таких как профессиональные союзы, группы по интересам, браки все чаще заканчиваются разводом, люди чаще переезжают, дружба длится недолго, и даже рабочие контакты не прочны. Это отсутствие горизонтальных связей ведет к тому, что люди «играют в боулинг сами с собой», а не в компании, как было сорок лет назад.

Это отсутствие социальных связей вне работы повышает уязвимость перед рабочими сложностями, поскольку человеку некуда обратиться за поддержкой. Без сообщества, частью которого мы могли бы себя ощутить, мы начинаем верить, что наша потребность в принятии

может быть удовлетворена только на работе. Это увеличивает риск роста тревожности, так как работа редко может обеспечить то, что дает человеку сплоченный социум.

## **Беспокойство и недовольство Карен**

Последние два года Карен работает в небольшой маркетинговой фирме. Недавно она стала замечать, что Пола – ее начальница – проявляет благосклонность к Лоре, которая работает вместе с Карен. Карен не могла понять почему, ведь она приходит на работу вовремя, садится за стол, выполняет все, что должна, и никогда не создает никаких проблем. Кроме этого, объем работы у Карен больше, чем у Лоры, и делает она ее лучше. Карен идет домой, выпивает, а затем начинает размышлять: «Почему Пола отдает предпочтение Лоре? Что я делаю неправильно?» Заходя в офис, Карен ищет признаки того, что Пола с ней недружелюбна. Поскольку Карен подозревает, что попала в немилость, она хмурится и ведет себя отстраненно. Карен мечется между возмущением тем, что ее не ценят, и сомнениями в своих способностях. Экономика в ее городе переживает спад в последние месяцы, и отрасль, в которой работает Карен, сильно пострадала. Девушка опасается, что потеряет работу, если Пола будет вынуждена выбирать между ней и Лорой. Поскольку Карен терзается тревогой об увольнении, она «читает мысли» («Поле не нравится моя работа»), персонифицирует («Я, должно быть, работаю хуже всех»), предсказывает будущее («Вероятно, меня скоро отправят в свободное плавание»), рассматривает все как катастрофу («Если я потеряю работу, то уже никогда не смогу найти другую») и вешает ярлыки («Что я за неудачница! Я, кажется, даже работать не могу как следует»).

Карен считает, что постоянная тревога поможет ей найти решение, даст ответы на вопросы и уменьшит неопределенность, от которой она страдает. Беспокойство о работе для нее – способ справиться с проблемой, избежать неожиданностей в будущем и, как ни парадоксально, почувствовать себя спокойнее. Карен говорит, что не может выдержать незнание того, потеряет ли работу, поэтому продолжает беспокоиться и добиваться уверенности, которую так и не получает.

Когда Карен представляет, что уволена, она видит себя безработной и осмеянной. Отсутствие работы для нее эквивалентно полному провалу. К тому же, считает Карен, ситуация на рынке труда сейчас настолько ужасна, что она может никогда не найти новое место. Затем она вспоминает о калифорнийском программисте, который стал банкротом после падения dot.com. Она думает: «Вот мое будущее».

Карен не может заснуть из-за постоянных тревог о своей работе и отсутствия поддержки в офисе. Лежа в постели, она думает о том, что не выспится и на следующий день будет вялой, несообразительной и еще менее эффективной. Она беспокоится о том, что нехватка энергии, а теперь и депрессия помешают ей выполнять свои обязанности должным образом и в конце концов ее уволят за некомпетентность.

## **Семь шагов к преодолению рабочих трудностей**

### ***Шаг первый: определение продуктивного и непродуктивного беспокойства***

#### ***Изучите свою теорию беспокойства***

Карен считала, что беспокойство помогает найти решение проблемы, избежать сюрпризов и быть готовой к самому худшему. Она думала, что беспокойство будет мотивировать ее работать продуктивнее. Но так и не смогла найти этому никаких доказательств. Все это время она просто беспокоилась, ничего не предпринимая.

#### ***Продуктивное и непродуктивное беспокойство***

Карен сосредоточилась на вопросах без ответа («Почему со мной обращаются несправедливо?»), цепной реакции событий («Пола будет недовольна, меня уволят, и я никогда не найду другую работу»), неизвестной информации («Что думает моя начальница?»), требованиях идеальных решений («Я должна быть абсолютно уверена в том, что меня никогда не уволят») и событиях, находящихся вне ее контроля (таких, например, как сокращение штата в результате экономического спада). Ее беспокойство было сосредоточено на «потенциально возможных» негативных событиях и заставляло ее чувствовать ответственность за решение всех возможных проблем, которые она могла себе представить. Несмотря на то что на работе не

происходило ничего страшного, Карен суеверно полагала, что беспокойство предотвращает ее увольнение. Я попросил Карен найти разницу между опасениями о неизвестном будущем – «Я никогда не смогу получить другую работу» – и беспокойством о текущей проблеме, которую можно было бы решить, приняв срочные меры. Что именно Карен может предпринять прямо сейчас?

Карен заметила, что Лора всегда подлизывается к Поле, расспрашивая, как та провела выходные или отпуск. «Она более дружелюбна, чем я». Карен полагала, что набиваться к Поле в подружки не входит в ее обязанности. Я спросил Карен, ставит ли она себе целью оказывать влияние на Полу, получать более ответственную работу и в конечном итоге продвинуться по службе. Когда она ответила согласием, я предположил, что улучшение отношений с Полой поможет достичь этих целей. Я высказал предположение, что продуктивное беспокойство выглядит примерно так: «Я не успеваю закончить эти отчеты. Что для этого нужно сделать, по пунктам?» Мы решили, что Карен должна провести эксперимент: более дружелюбно общаться с Полой каждый день в течение двух недель и завершить два задания, выполнение которых она все откладывала.

Карен выполнила оба пункта. К ее удивлению, Пола стала относиться к ней дружелюбнее. У них состоялся разговор, и Карен узнала, что начальнице казалось, будто Карен недовольна работой и предпочитает быть сама по себе. Они побеседовали еще пару раз, и Карен стала меньше беспокоиться. Оказывается, она была заперта в «самоисполняющемся пророчестве» – предполагая, что Пола недолюбливает ее, держалась отстраненно. Принимая стратегические меры по борьбе с тревогой, она смогла опровергнуть свои отрицательные убеждения, которые эту тревогу вызывали.

### *Шаг второй: принять и сделать*

Карен было трудно принять два аспекта – неопределенность ситуации с работой и «несправедливость» того, как к ней относятся в офисе. Сначала мы узнали, как принять неопределенность.

#### *Примите неопределенность*

Карен страдала, не понимая, уволят ли ее и как на самом деле к ней относится Пола. При этом она считала, что беспокойство по этому поводу поможет найти ответы. Однако, поскольку не было никакой возможности гарантировать стабильность ее работы на 100 %, она продолжала зацикливаться на беспокойстве: «Мне нужно волноваться, чтобы знать точно. У меня нет точной информации. Нельзя не волноваться». Я попросил Карен изучить цену и преимущества *принятия неопределенности*.

Карен пришла к выводу, что, приучив себя к мысли о том, что гарантий нет и не будет, она станет меньше беспокоиться, почувствует себя более расслабленно на работе и, вероятно, будет лучше выполнять свои обязанности. Но в то же время ей казалось, что, если она смирится с неопределенностью, ее можно будет застать врасплох и уволить. Однако в итоге Карен признала, что беспокойство не устранило неопределенность.

#### *Примите несправедливость как реальность*

Карен сказала: «Я собираюсь решительно сказать Поле, что она несправедлива ко мне. Она уделяет все свое внимание Лоре. Это нечестно! Поверить не могу, она болтает с Лорой столько времени!» Мысли Карен продолжали ходить по кругу: «Почему она относится ко мне вот так? Я сделала что-то, что ее обидело? Неужели она недовольна моей работой? Она собирается меня заменить?» Тот факт, что с ней обходятся не по достоинству, заставлял Карен чувствовать себя неудачницей. Хотя определенная доля несправедливости в отношениях на работе может быть неизбежна. Я не утверждаю, что вы не должны отстаивать свои интересы, но чрезмерная жажда справедливости может привести к бесплодному пережевыванию обид, тревожности и саморазрушительным конфронтациям с начальством. Если вы думаете, что к вам относятся не так, как вы того заслуживаете, задайте себе следующие вопросы.

1. Что значит «с вами поступают несправедливо»? Означает ли это, что вы некомпетентны, что ваша работа стоит на кону, что ваш начальник – ужасный человек?

2. Как вы реагируете на несправедливое отношение? Проявляете пассивную агрессию, злитесь, обижаетесь, отмалчиваетесь?

3. Каковы ваши самые важные цели на работе? Чтобы вас ценили и относились к вам справедливо? Или выполнять свою работу, надежно держаться на рабочем месте и в итоге получить больше денег и более высокую должность?

Я предложил Карен следующий подход:

- Рассмотрите несправедливость как *часть работы* – ваша ситуация не уникальна, это случается со всеми сотрудниками.
- Определите позитивные задачи, связанные с работой: выполнить свои обязанности, сохранить за собой должность и добиться повышения.
- Не ожидайте, что большой эрудиции или производственных достижений будет достаточно для успеха на работе. Возможно, вам нужно научиться «играть в игру».
- Примените к начальнику и рабочей ситуации *стратегический подход*.

Это было «радикальное принятие», то есть признание того, что мир такой, какой он есть, и это реальность, с которой вам предстоит иметь дело. Радикальное принятие не означает, что вам нравится, как все складывается, или что на самом деле к вам относятся безупречно. Тем не менее оно подразумевает реалистичный взгляд на вещи и отсутствие зацикленности на протестах, жалобах и размышлении. В случае Карен радикальное принятие означало признание реальности того, что к ней могут относиться несправедливо, а затем разработку стратегии по изменению этой реальности. Карен рассмотрела одну стратегию – пойти к Поле и поговорить с ней. Отстаивание своих интересов может быть отличной тактикой решения проблем, поскольку вы сами намечаете, что может сделать ваш босс для улучшения ситуации. Однако, признавая определенную пользу подобного поведения, я думаю, что прямая конfrontация может и повредить вашему положению. Ваш начальник, возможно, вовсе не заботится о том, как вы себя чувствуете, и увидит в вашем выступлении неподчинение. А это может поставить под угрозу ваше положение.

Альтернативная стратегия – стать «игроком». Это рабочая стратегия, включающая следующие пункты.

- Моя цель – добиться большей уверенности на работе и выполнять свои обязанности спокойно.
- Кто распределяет блага на этой работе? Какие связи было бы хорошо сформировать?
- Как я могу расположить к себе людей, обладающих властью и распределяющих блага?

Вы можете счесть этот подход слишком манипулятивным. Возможно, вы правы, но это и есть профессиональный подход к отношениям в коллективе. Работа подразумевает выполнение задач, координацию действий с другими сотрудниками и развитие межличностных стратегий, которые делают вас эффективнее. Сюда входит и взаимодействие с людьми, которые могут вам не нравиться. Это часть вашей работы.

Первое, что стоит выяснить: кто распределяет блага, о чьем мнении следует хлопотать? Разумеется, воля вашего начальника имеет большой вес, но бывает и так, что администратор офиса или коллеги с равным или более низким статусом могут влиять на размер вашего вознаграждения. Например, секретарь начальника иногда оказывается самым влиятельным человеком в офисе. Заполучить этого человека в союзники может быть очень важно. Если этот человек будет на вашей стороне, вы сможете беспокоиться намного меньше.

Главное – выяснить правила игры. Кто получает вознаграждение и за что? Ошибкой Карен было то, что она думала, что единственный способ добиться поощрения – это сесть за свой стол и упорно трудиться. Когда я попросил Карен сказать мне, за что получает блага Лора, она сказала, что та расспрашивает Полу о ее делах, разговаривает с ней и приносит кофе. Мы решили посмотреть на это как на игру, в которой нужно действовать по правилам, чтобы продвигаться

вперед. Карен возразила, что это «непрофессионально» и «несправедливо». Возможно, это несправедливо – если вы считаете, что суть игры в том, чтобы вознаградить вас именно за вашу работу. Однако мир может быть устроен по-другому. Фактически это часть професионализма: изучить правила и играть до победы. Карен решила применить этот стратегический подход – вместо того, чтобы чувствовать себя беспомощной жертвой, вынужденной сидеть в углу и пассивно жевать обиды. Мы составили список «стратегических целей» на каждую неделю: комплимент администратору офиса, беседа с Полой о ее выходных и интересах, подбадривание коллег за хорошую работу. Карен думала: «Эй, я отлично справляюсь. Почему она меня не ценит?» И считала, что быть специалистом – это единственное, что ценится на работе, а шутливая болтовня с коллегами – пустая траты времени.

### ***Шаг третий: бросьте вызов своим беспокойным мыслям***

#### ***Изучите свое искаженное мышление и бросьте ему вызов***

Карен занималась чтением мыслей, персонализацией, предсказаниями, навешиванием ярлыков, ожиданием катастрофы и обесцениванием всех положительных моментов. Мы рассмотрели некоторые из этих способов мышления, собрали доказательства и выявили прогнозы. Вот что предсказывала Карен: Пола недружелюбна к ней (100 %), и через три месяца Карен потеряет работу (50 %). Я спросил ее, если бы она стала более дружелюбной к Поле, что могло бы быть лучшим возможным результатом, худшим результатом и наиболее вероятным результатом? Она ответила: «Лучший результат – Пола станет дружелюбна ко мне. Худший – она меня уволит, даже если я буду с ней беседовать. И самый вероятный результат заключается в том, что Пола станет доброжелательнее, но особой теплоты не проявит». Затем я попросил Карен сочинить историю об этой ситуации – непременно с хорошим концом. Она сказала: «Ладно, давайте попробуем. Я могла бы начать беседовать с Полой, она рассказала бы мне о себе, а в итоге стала бы относиться ко мне лучше и оценила бы мою работу». Она также придумала положительную историю о том, как увольняется: «Я могла бы потерять эту работу, уехать из города и найти хорошую работу там, где я действительно хочу жить. Это вполне возможно, потому что я действительно компетентна, много работаю и готова переехать». Я спросил: «Какой совет вы бы дали другу, который беспокоится о том же, о чем и вы?» – «Я бы сказала ему, что он действительно отличный профессионал, так что может постараться подойти к вопросу стратегически: стать менее конфликтным и наладить отношения с начальником. Главное, сказала бы я, сосредоточься на том, что ты можешь сделать прямо сейчас. Кроме того, всегда можно найти новую работу, если понадобится».

### ***Шаг четвертый: сосредоточьтесь на более глубокой угрозе***

#### ***Изучите основные убеждения***

Основное убеждение Карен заключалось в том, что она несостоятельна и что люди сразу подумают именно об этом, если начальник станет ее критиковать. Более глубокое убеждение заключалось в том, что «настоящая причина несправедливости Полы» – то, что Пола «осознала, насколько несостоятельна и неполноценна» Карен. Карен думала: «Может быть, я не так хороша, как Лора. Если Пола не говорит мне, что я хорошо работаю, она, очевидно, заметила, что я действительно не такой уж классный специалист». Она рассказала, что пытается компенсировать свою несостоятельность усердием: «Я работаю очень много и переживаю за каждую ошибку. Я просматриваю бумаги заново после того, как все сделаю, и все время думаю, что могла бы справиться и лучше». Это называется «синдром постмортем»: вы смотрите на законченную работу и фокусируетесь только на ошибках. Карен вздыхала: «Может быть, я смогу научиться на своих ошибках». Она игнорировала свои достижения, поэтому ей не удавалось увидеть какие-либо доказательства своей состоятельности. О своих достижениях она думала так: «Ну, другие люди делают все лучше». Это привело к ее основному убеждению: «Если я не лучшая, то я не состоятельна».

#### ***Бросьте вызов источнику основной убежденности***

Откуда у Карен взялась идея собственной несостоительности? «Мой старший брат был почти гением. У него были потрясающие оценки, он поступил в престижный колледж. Учителя всегда сравнивали меня с ним – я успевала, как мне кажется, но не так хорошо, как он. И отец действительно предпочитал его мне». Я спросил: «Даже если ваш старший брат был почти гением, значит ли это, что вы несостоительны?» Она поняла, что здесь логика дает сбой. Я попросил ее привести аргумент против перфекционизма ее отца, и она сказала: «Я бы хотела сказать ему, что достаточно хороша и достойна лучшего обращения. Он был несправедлив по отношению ко мне».

#### *Разработайте свой собственный «Билль о правах»*

Карен сказала, что всегда беспокоится о том, как авторитетные для нее люди оценивают ее работу, будь то преподаватели или начальство. Мы решили разработать «Билль о правах Того, Кто Достаточно Хорош»: «Я имею право ошибаться, быть менее совершенным, использовать свои переживания и ошибки для роста, прогрессировать неравномерно и быть человеком». Мы протестировали «Билль о правах», используя технику двойных стандартов. «Как вы думаете, для кого-нибудь еще эти правила подойдут?» Карен сказала, что использовала Билль для принятия других людей, потому что чувствовала, что к людям нужно относиться достойно. Однако новая задача заключалась в том, чтобы применять эти стандарты к себе.

#### *Шаг пятый: превращение неудачи в возможность*

##### *Бросьте вызов страху неудачи*

Карен беспокоилась, что, если ее работу раскритикуют, это будет означать, что она неудачница. Что означает «неудачница»? Как кто-то может «стать неудачником»? «Если не достигнет того, чего он хочет достичь». Но не являются ли тогда неудачниками мы все, ведь у каждого есть какие-то цели, которых он не достиг? «Человек – неудачник, если не может добиться успеха в том, в чем хочет». Я попросил ее рассказать мне о каких-нибудь неудачниках, которых она знала. «Я не думаю о людях в таком ключе. Я сама могу стать неудачницей, если не буду держать себя в ежовых рукавицах». Карен считала, что только беспокойство не дает ей превратиться в неудачницу. Но разве не было чего-то, что она делала на работе хорошо? «Конечно, было – почти все». Тогда я сказал: «Вместо того чтобы говорить “я неудачница”, попробуйте подумать о чем-нибудь другом. Я знаю, это нелегко. Для многих людей это настоящий вызов».

Карен думала, что каждая неудача на работе – это *конец*: «Все кончено, я провалилась». Я предложил ей подумать о тысяче других заданий, которые ей придется выполнять, – ведь это было лишь одно из них. Будут и успехи. Я сказал: «Это похоже на хождение по узенькой доске, которая подвешена в тысяче метров над землей. Оступиться один раз – смертельно. А если бы до земли было десять сантиметров?» – «Я бы меньше боялась – то есть меньше волновалась. Я не могу разбиться на такой высоте».

##### *Рассмотрите неудачу в перспективе*

Мы с Карен проработали и другие ее мысли, касающиеся неудач. Они включали в себя убежденность, что она не должна терпеть неудач ни в чем, что любую ее ошибку заметят и внимательно рассмотрят и что неудача будет ее преследовать. Я попросил Карен еще раз обдумать все это, учитывая, что неудачи неизбежны, а ошибки являются частью рабочего процесса. Мы также подвергли анализу ее убежденность в том, что все только и делают что разглядывают ее промахи. В действительности люди вполне понимают, что делать ошибки естественно для того, кто работает. У Карен не было никаких доказательств того, что окружающие пристально приглядываются к ее результатам. Возможно, ее ошибки не так уж и важны для ее коллег и начальника, главное – общий результат. Наконец, если это часть рабочего процесса и в целом Карен работает продуктивно и успешно, неудачи не могут свидетельствовать о ее неполноценности как специалиста. Устранение сверхважности неудач было важной составляющей в борьбе с тревожностью Карен.

#### *Использование критических замечаний в качестве учебного опыта*

Карен считала, что сам факт того, что ее работа подвергается критике, означает, что она некомпетентна и ее могут уволить. Она рассматривала критические замечания как разрушительные и страшные, свидетельствующие о том, что она неудачница и должна все бросить. Критические замечания, однако, неизбежны на работе, как и в близких отношениях. Представьте, что хотите научиться лучше играть в теннис. Что важней для вашей цели: чтобы кто-то повторял вам, какой вы замечательный человек, или чтобы вам указали на ошибки, которые вы совершаете, и объяснили, как их исправить? Критические замечания – отличная возможность узнать, как улучшить свою работу, сделать ее качественнее, насколько это возможно.

Мы изучили обратную связь, которую Пола дала Карен. Это были смешанные замечания – одобрительные вперемешку с критическими. Но критика была конструктивной: начальница указала Карен, что нужно сделать, чтобы работа стала лучше. Оказалось, что Карен должна быть лаконичнее, высказываться более конкретно. Но поскольку Карен сосредоточилась на своем расстройстве из-за критики, она упускала из виду информацию, которую могла бы использовать. Критические замечания не означают, что вы некомпетентны, – это означает лишь, что ваша работа не совершенна, но ее можно улучшить. Каждый получает критические отзывы, – а если нет, значит, с кругом общения что-то не так.

Я попросил Карен составить список положительных и отрицательных отзывов Полы о ее работе. Поначалу Карен было намного легче перечислять плохое, отражающее ее предубеждения относительно Полы. Затем я попросил Карен перечислить поведение и стратегии, которые она могла бы использовать для решения проблем, указанных Полой, а также объяснить, почему было полезно получить критику.

Карен сказала: «Моя интуиция подсказывает, что я бы предпочла получать лишь похвалы, но я знаю, что лучший путь – извлечь уроки из замечаний. Я думаю, это полезно для меня, потому что у Полы большой опыт в этой области. Она очень компетентна».

### *Сосредоточьтесь на моделях поведения, которые принесут успех*

#### **Найдите альтернативы этой работе**

Я помню разговор с одним управленцем, который случился много лет назад. В его тогдашнем положении – ведущего специалиста – этого человека могли уволить в любой день, но его это совершенно не беспокоило. Причина была в том, что он обладал навыками, востребованными на рынке. У него был «спасательный парашют». Так зачем волноваться о понижении или неудаче? Или об увольнении? Для меня это была революционная идея. Безопасность на рынке – а не на какой-то конкретной работе. Какие навыки востребованы на рынке? Если ваша компания закроется, какие альтернативы своей работе вы могли бы найти?

Очень немногие люди остаются на той же должности или в той же компании более пары лет. Люди постоянно меняют работу. Безопасность может означать, что у вас есть парашют, с которым легко приземлиться на новом месте. Карен беспокоилась из-за критики, чувствовала, что ее положение на работе шатко и что ее не ценят, и постоянно думала: «Меня уволят». Она относилась к этой мысли как к неизбежной реальности и полагала, что не сможет с этим справиться. Текущая работа стала – в ее сознании – существенным компонентом ее жизни. Я спросил ее: «Что произойдет, если вам скажут, что компания обанкротилась и всех уволят в следующем месяце?» – «Это интересно. Я почувствовала бы облегчение. Я бы подумала: «Не моя вина, что я без работы»». Карен сказала, что в этом случае начнет больше общаться, свяжется со знакомыми и будет искать новое место. «Я думаю, на самом деле я без труда бы устроилась. В прошлом году меня звали на работу две компании». Потом она продолжила: «Но если бы меня уволили, это было бы обидно». Я сказал: «Миллионы людей увольняются или теряют работу. Как ониправляются с этим?»

Я предположил, что, рассматривая альтернативы, она сможет укрепить свою позицию на текущей работе, создав себе «дополнительную ценность». Не каждый, у кого есть работа, сможет удержаться на ней, и не все смогут продвинуться по карьерной лестнице. «Если вы беспокоитесь о своей работе, – сказал я, – подумайте о том, как вы можете убедить своего начальника, что представляете особую ценность. Какие дополнительные функции вы можете выполнять, какие новые навыки можете развивать, чтобы стать незаменимой?» Парадоксально, но жалобы Карен как раз заключались в том, что она выполняет гораздо больше дополнительной работы, чем

другие сотрудники. Тогда я спросил: «А что указывает вашему руководителю на вашу дополнительную ценность?»

### **Создайте сообщество вне работы**

Чем больше Карен сосредоточивалась на работе и беспокоилась о ней, тем меньше времени оставалось у нее для друзей и других занятий. В итоге реакция начальства приобрела для нее колossalное значение и стала единственным источником возможного удовлетворения. Карен решила изменить это, возобновив контакты с друзьями, чаще встречаясь с матерью и сестрой, начав ходить на свидания и посещать церковь. В их приходе как раз набирали волонтеров в программу восстановления жилищ. Она присоединялась к этой группе, работая по выходным с другими добровольцами в бедном районе города: «Я поняла, что многие люди живут гораздо хуже, но я могу изменить ситуацию. Обнаружила, что мне хочется проводить с волонтерами больше времени. Интересно, я ведь уже была волонтером несколько лет назад, но настолько зациклилась на карьере, что потеряла связь с этой частью себя». Развитие социальных связей за пределами офиса помогло Карен взглянуть на работу с точки зрения перспективы. Когда она начинала волноваться, она сосредоточивалась на ожидании встречи с друзьями, помощи людям и участии в чем-то важном.

### ***Шаг шестой: используйте свои эмоции, а не беспокоитесь о них***

#### *Примите и используйте эмоции*

Я считал, что раздражение Карен на самом деле скрывает под собой тревогу, беспомощность и замешательство, которые она испытывает. Когда мы углубились в анализ ее гнева, Карен сказала: «Я чувствую смущение, потому что не знаю, что делать, как измениться. Иногда меня накрывает ощущение беспомощности». Я сказал: «Порой мы беспокоимся, чтобы не испытывать противоречивых чувств. Интересно, не ваш ли это случай? Смешанные чувства никому не нравятся, все мы предпочитаем испытывать что-нибудь одно. Похоже, для вас это раздражение». – «Мне легче сердиться, чем чувствовать себя взволнованной».

Как оказалось, Карен боялась своего страха – и того, что, позволив себе бояться, сломается, начнет плакать, унижать себя и будет выглядеть слабой. Она пыталась скрыть тревогу за беспокойством (поиском решений), гневом и усердной работой. Я решил использовать техники осознанности, чтобы дать ей опыт контролируемого столкновения с тревогой.

Я попросил Карен представить, что ее уволили: «У вас сейчас нет работы, и вы сидите дома, очень нервничая». Ее беспокойство начало увеличиваться, и я попросил ее сосредоточиться на сердцебиении. «Не пытайтесь изменить его. Дышите медленно – вдох, выдох. Задержите дыхание на семь секунд, выдохните. Еще семь секунд. Хорошо. Теперь, когда вы дышите, постарайтесь почувствовать, как быстро бьется ваше сердце. Мысленно отстранитесь от него. Смотрите. Не пытайтесь изменить ритм. Просто позвольте этому быть». Через нескольких минут правильного дыхания я попросил Карен позволить себе подумать: «Я несостоятельна». «Пусть эта мысль доходит до вашего сознания очень медленно. Не пытайтесь ее изменить. Просто позвольте этому случиться. Наблюдайте за тем, как вы думаете. Отступите, позвольте мысли “приливать” и “отступать”, как морской волне». Я рекомендовал Карен выполнять это упражнение по полчаса каждый день: «Как только у вас появляется мысль, что вы несостоятельны, практикуйте размеренное дыхание вместе с отстранением. Используйте образ волн на берегу, пусть ваши мысли так же мягко приходят и уходят».

Карен была слишком привязана к своим негативным мыслям и чувствам, опиралась на них и придавала им большое значение. Цель осознанности заключалась в том, чтобы стать более отстраненной и меньше зависеть от возникающих мыслей и перемен настроения. По мере того как это будет удаваться, беспокойство начнет уменьшаться. Вместо того чтобы беспокоиться о том, как избавиться от мыслей и ощущений, она сможет осознанно отстраниться и позволить мыслям «приливать» и «отступать», как волнам на пляже, не придавая им слишком большого значения.

*Посмотрите в глаза своему худшему страху*

Беспокойство Карен было попыткой избежать худшего страха: «Я потеряю место и останусь безработной на неопределенный срок. Прямо вижу, как сижу дома и думаю, что никуда больше не смогу устроиться. Эта мысль заставляет меня съеживаться». Я сказал Карен, что ей нужно будет практиковать столкновение со страхом – воспроизводить образ того, как она сидит дома в одиночестве, не в силах найти работу. Я попросил Карен повторять эту мысль и представлять эту картину в течение пятнадцати минут на сеансе и по 20 минут дома, каждый день, сосредоточившись на своих мыслях. Она воспроизводила этот образ по пятьдесят раз, как только начинала тревожиться, чтобы привыкнуть к нему и научиться его терпеть. Постепенно ее беспокойство стало уменьшаться.

#### *Поднимитесь по «лестнице смысла»*

Как утверждает психолог Лесли Гринберг, боль – это окно, показывающее нам более высокие ценности, те, что у нас имеются. Я предложил Карен найти в своем беспокойстве по поводу трудоустройства нечто высшее: «Мы можем “подняться по лестнице”. Продолжите: “Когда я беспокоюсь о том, что у меня ничего не получается, я считаю, что, если бы у меня получалось...”». Карен ответила: «Я бы получила признание за хорошую работу». Затем она поднялась по лестнице и раскрыла смысл понятия «признание»: «Это будет означать, что я добросовестна, ответственна, достойна – и честно зарабатываю себе на хлеб».

Я видел, что Карен почувствовала себя более уверенно, когда мы перешли к более высоким ценностям. Вот ирония: она использовала беспокойство, безопасное поведение, перфекционизм и персонализацию, чтобы справиться с этими чувствами, – а я подумал, что благодаря им мы можем выяснить, насколько хороши ее цели и, что еще важнее, насколько она уже их достигла. «Скажите, пожалуйста, вы добросовестно работаете?» Карен сказала: «Да. Я всегда делаю все вовремя. Я выполняю свои обязанности и действительно работаю очень много. Я стараюсь изо всех сил». – «Возможно, вы и так являетесь добросовестным человеком, честно зарабатывающим себе на хлеб?» Карен ответила: «Наверное. Но я могла бы сделать больше». – «Вы полагаете, что единственный способ быть добросовестной – это стать идеальной?» – «Наверное, это моя основная проблема... Никогда не быть достаточно хорошей».

Карен стала вести «отчет о компетентности» каждый день, перечисляя все, что она делала на работе и что можно было расценивать как положительный результат. К ее удивлению, таких записей набралось множество. Просто, будучи перфекционисткой, она сосредоточивалась на том небольшом количестве задач, которые были не закончены или выполнены не идеально. Техника лестницы показала хорошую сторону ее ценностей – добросовестность и честный труд. Лишь ее когнитивные искажения и перфекционизм обесценивали все это.

#### *Шаг седьмой: возьмите время под контроль*

##### *Улучшите момент*

Навязчивое беспокойство Карен о работе овладевало ею, когда она оказывалась дома одна. Чтобы более эффективно использовать время, Карен решила сделать свой досуг интереснее, включив в него занятия, никак не связанные с работой. Это были прослушивание классической музыки, чтение стихов, разговоры с друзьями по телефону, просмотр иностранных фильмов и рисование. Она также занялась йогой, что помогло ей с осознанностью и отстраненностью. Она научилась тщательно сосредоточиваться на своем дыхании, замедляя мысленный поток, стала менее зависима от беспокойства и теперь намного лучше осознавала свои чувства.

##### *Растягивайте время*

Беспокойство Карен сосредоточилось на мелочах, которые она возвела в ранг «неизбежного будущего». Я попросил ее припомнить рабочие моменты, о которых она беспокоилась в последние годы. Два года назад Карен беспокоилась о том, что ее работу будут критиковать, а потом получила повышение, причем более значительное, чем ожидала. Полгода назад она беспокоилась о том, что начальница о ней думает, только для того, чтобы узнать, что начальница лишь пыталась выяснить, как идут дела. Наряду с возвращением в прошлое она могла растянуть «временную перспективу» и в будущее. Скажем, на следующей неделе она будет меньше беспокоиться о том, что происходит сегодня, – только потому, что возникнут новые дела, одни

проекты закончатся, а другие начнутся. Наконец, она смогла растянуть время, планируя «цели Карен» на ближайшее время: увидеть друзей, сходить на свидание, отправиться в поход. Перенеся фокус внимания с беспокойства о работе на свои планы, она стала меньше тревожиться.

## **Подведем итоги**

Многие люди, которые беспокоятся о работе, волнуются о том, что не сделают ее вовремя, что подвергнутся критике со стороны начальства или коллег, что будут уволены. Существуют социальные и экономические факторы, которые способствуют распространению тревог о работе, – быстрые изменения в технологиях и экономике приводят к тому, что некоторые наши навыки устаревают, компании объединяются, штат сокращают, а ячейки гражданского общества – приходские собрания, группы по интересам и политические организации – распадаются. Работа стала менее безопасной, а поддержка микросообществ, особенно семьи, снизилась.

Как мы могли видеть, у Карен имеется тенденция беспокоиться, чтобы мотивировать себя работать усерднее и не быть «захваченной врасплох». Однако беспокойство о работе может привести к персонализации, чтению мыслей и необоснованным выводам. Это мешает работе, а в некоторых случаях приводит к выгоранию. Часто у нас формируется туннельное видение, и мы начинаем считать, что работа составляет всю нашу жизнь, а за ее пределами нет ни смысла, ни возможностей. Страх неудачи приводит к неспособности воспринять конструктивную критику как возможность учиться. Мы можем начать считать, что отрицательные замечания начальника раскроют нашу некомпетентность, скрытую за фасадом «блестящего специалиста».

Ни тяжелый труд, ни умение видеть перспективу не гарантируют того, что вас не уволят. Превосходные специалисты теряют места каждый день. Однако волнение по поводу этого никак не увеличивает ваши шансы остаться на работе. Вы можете использовать принятие реальности, научиться смиряться с неопределенностью, поискать другие альтернативы на рынке, чтобы справиться с ситуациями, которые не можете контролировать. Текучка на рынке труда – когда люди приходят в компании и уходят из них – нормальная часть реальности.

Поиск альтернатив позволит вам увидеть свою работу в перспективе. Это также поможет отстраниться, когда нужно, и разработать стратегии для поиска еще более прибыльной и значимой работы. Вместо того чтобы беспокоиться, считая себя жертвой начальства и несправедливых оценок, вы можете начать разрабатывать стратегические идеи, чтобы взять под контроль свое собственное поведение и мысли. Вы можете найти варианты по душе, совместив работу с участием в общественно значимых проектах, получая поддержку от друзей, семьи и общественных организаций. Умение дистанцироваться от работы снижает тревожность, помогает понять, что работа не является единственной целью в жизни.

Другим источником беспокойства и тревожных мыслей является тенденция рассматривать конфликты на работе или критику как указание на то, что с нами обращаются несправедливо. Мы, конечно, должны ценить беспристрастность, но это не всегда оправданно с точки зрения взаимодействия в коллективе. Более того, для кого-то справедливостью является именно «необходимая критика» – или представление о том, что «вот так и делаются дела». Иногда, может быть, нужно уволиться из организации, атмосфера в которой вас угнетает, – но подобные ситуации, по моему мнению, редко встречается у людей, обеспокоенных работой. Скорее их неуверенность в себе и сомнения происходят от нетерпимости к критике, требований заботы и принятия в коллективе.

## **Глава 16. Подведем итоги**

Начиная читать эту книгу, вы, возможно, подумали: «О, еще один болтун, требующий перестать волноваться» или: «Вот только советов поверить в себя мне сейчас и не хватало». Если бы это было так просто, вам не понадобились бы книги о беспокойстве – вы бы вообще не страдали от него так долго. Нет, пытаться «верить в себя» и уговаривать себя перестать тревожиться – бесполезно. Следуя таким советам, вы можете впасть в депрессию.

Мы увидели, как беспокойство обретает для вас смысл: заставляет вас думать, что вы ищете решение, что вас не застанут врасплох, что вы будете мотивированы и ответственны. В этом есть резон, но вам следует отличать продуктивное беспокойство от непродуктивного. Итак, в следующий раз, когда начнете беспокоиться, первым делом спросите себя: «Есть ли что-то, что я

должен предпринять прямо сейчас?» Если есть, то вы можете превратить беспокойство в решение проблемы, а не в поиск дополнительных сложностей или идеальных ответов.

Вместо того чтобы мучить себя вопросами «Что будет, если» или беспокоиться о том, как устроен мир, вы можете научиться принимать реальность в качестве отправной точки. Но отправной точки для пути куда? Вы должны начать с принятия нынешней ситуации – наряду с неопределенностью вещей, – чтобы понять, как действовать дальше. Вместо тревоги о невыплаченных налогах вы можете собрать необходимую информацию и заплатить их. Вместо волнений о том, что вы одиноки, вы можете приложить усилия и начать ходить туда, где можно встретить новых людей. Вместо беспокойных попыток уменьшить неопределенность вы можете принять ее как интересную и сложную часть реальности – и взять на себя ответственность действовать в неопределенном мире.

В следующий раз, когда вас что-нибудь встревожит, вы заметите, что можете переходить к необоснованным выводам, принимать все происходящее на свой счет, предсказывать катастрофы и видеть в случайных событиях «скользкую дорожку». Одно знание того, что вы искажаете реальность, не изменит ваше самочувствие. Вам нужно будет опробовать множество методов и стратегий, изложенных в этой книге. Вы можете проанализировать как преимущества своих убеждений, так и цену, которую за них платите. Вы рассмотрите доказательства, увидите события в перспективе, попробуете взглянуть на ситуацию с разных сторон или дать себе совет, который дали бы другу. Изменение мышления похоже на приведение себя в спортивную форму – вначале очень сложно, но со временем становится легче. Чтобы оставаться в форме, вы должны продолжать работать над собой.

Теперь у вас есть представление об основных источниках вашего беспокойства. Это могут быть страх неэффективности, завышенные стандарты или стремление во что бы то ни стало быть особенным. Хорошая новость заключается в том, что, если у вас постоянно возникают одни и те же проблемы, будут работать одни и те же решения. Ваше беспокойство на самом деле отвлекает вас от главного, потому что вы продолжаете думать о том, как бы скрыть «секрет» вашего основного беспокойства. Вы беспокоитесь о том, как выполнять работу на отлично, потому что не хотите показать свою «лень» или «неполноценность». Но теперь у вас есть техники, которые вы можете использовать, чтобы докопаться до сути: неужели вы действительно хуже других, нелюбимы, нелепы? Что поможет бросить вызов этим негативным убеждениям? Что бы ваш лучший друг посоветовал вам? Возможно, вы уже близки к тому, чтобы стать реалистом.

Даже изучив все советы в каждой книге о самопомощи, которую когда-либо прочтете, вы все равно столкнетесь с неудачами в жизни. Неудачи неизбежны, но не смертельны. Они нормальны и не являются признаками неполноценности. Это часть процесса, а не конец. Вы много тревожились о том, что потерпите неудачу. Говоря себе, что все будет идеально, в глубине души вы знали, что это не так. Но теперь вы можете посмотреть на возможные провалы как на временные заминки, часть рабочего процесса, возможность научиться новому, вызов и старт для следующего шага. Не забывайте, что прогресс строится на неудачах. Христофор Колумб думал, что он открывает Индию. Он потерпел неудачу и открыл Америку.

В следующий раз, когда вы начнете волноваться, отбросьте абстрактные мысли и прислушайтесь к своим эмоциям. Вы обеспокоены тем, что якобы недостаточно ответственны? Вы злитесь, потому что все вокруг несправедливо? Беспокойство подавляет ваши эмоции, поэтому вам нужно обрести связь с чувствами, чтобы избавиться от него. Эмоции содержат информацию о ваших потребностях и ценностях. Если вы волнуетесь о поиске партнера, чувство одиночества указывает на то, насколько ценны для вас любовь и забота. Если вы тревожитесь о том, чтобы хорошо выполнять свои обязанности на работе, ваш страх основан на желании гордиться своей производительностью. Не старайтесь свести все эмоции к одной – вас переполняет множество чувств, которые могут показаться противоречивыми. Идентифицируйте каждое, принимайте его как часть своей природы, старайтесь найти в нем высокий смысл.

Я, как и вы, всегда тревожился о будущем – будущем, которое может никогда не наступить. Как справиться с тем, что может никогда не произойти? Определить, существуют ли действия, которые требуется предпринять прямо сейчас. Если нет, то можно просто жить сегодняшним днем, – это и будет действием. Вместо того чтобы пребывать в плену беспокойства о будущем, вы можете стать внимательными, благодарными и больше ценить свое настоящее, тем самым улучшая качество своей жизни прямо сейчас.

Что вы сможете делать, если справитесь с тревогой?

*Все, что и раньше, – только без тревоги.*

Поборов навязчивое беспокойство, вы сможете общаться с новыми людьми, выступать на публике с большей легкостью, брать на себя обязанности, которые бросают вызов вашим способностям, рисковать, чего вы раньше не делали, наслаждаться нынешними отношениями во всей полноте, сосредоточиться на своей работе, а не на том, что другие люди подумают о ней, преодолевать прокрастинацию и получать больше от жизни сегодня. После долгих лет ощущения, что ваше беспокойство контролирует вас и ничто не даст вам уверенности, вы вернете себе собственную жизнь и освободитесь от мыслей, которые почти никогда не предполагали то, о чем вы думали.

Вы можете жить сегодняшним днем и смотреть на мир широко открытыми глазами. Вы можете жить сейчас, а не беспокоиться о будущем, которое никогда не наступит.

## Примечания

### 1

БАС; также известен как болезнь моторных нейронов, мотонейронная болезнь, болезнь Шарко, в англоязычных странах – болезнь Лу Гéрига (англ. Lou Gehrig's disease) – медленно прогрессирующее, неизлечимое дегенеративное заболевание центральной нервной системы, при котором происходит поражение как верхних (моторная кора головного мозга), так и нижних (передние рога спинного мозга и ядра черепных нервов) двигательных нейронов, что приводит к параличам и последующей атрофии мышц (Википедия). – Примеч. пер.

### 2

Тревожное расстройство (генерализованное тревожное расстройство) – психическое расстройство, характеризующееся общей устойчивой тревогой, не связанной с определенными объектами или ситуациями. Часто сопровождается жалобами на постоянную нервозность, дрожь, мышечное напряжение, потливость, сердцебиение, головокружение и дискомфорт в районе солнечного сплетения. – Примеч. пер.

### 3

Если вы ставите цифру «1» (совсем не типично) в графе, помеченной (R), то добавляете к своему счету «5». – Примеч. авт.

### 4

Самореферéнция (самоотносимость) – явление, которое возникает в системах высказываний в тех случаях, когда некое понятие ссылается само на себя. Иначе говоря, если какое-либо выражение является одновременно самой функцией и аргументом этой функции. Самореференция всегда сопряжена с парадоксом (<https://ru.wikipedia.org/wiki/Самореференция>). – Примеч. пер.

### 5

Рабби – обращение к раввину, главе общины и законоучителю в иудаизме. (Википедия). – Примеч. пер.

### 6

«Медикер» – одна из федеральных программ медицинского страхования для населения старшего возраста (старше 65 лет), учрежденная в 1965 году в США (Википедия). – Примеч. ред.