



Хайме Кастильо

ЧТО СТАЛО ПРИЧИНОЙ ВАШЕЙ ТРЕВОГИ?

**КАК ВЫЯВИТЬ
СКРЫТЫЕ ТРАВМЫ,
КОТОРЫЕ КОРМЯТ
БЕСПОКОЙСТВО,
ВОЛНЕНИЕ И СТРАХ**



Хайме Кастильо

Что стало причиной вашей тревоги? Как выявить скрытые травмы, которые кормят беспокойство, волнение и страх

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68982678

*Что стало причиной вашей тревоги? Как выявить скрытые травмы, которые кормят беспокойство, волнение и страх: Весь; СПб; 2023
ISBN 978-5-9573-4023-2, 978-0-7387-5186-3*

Аннотация

Тревога способна вмешаться в любую сферу жизни – от работы и самореализации до семьи и любовных отношений. И *отравить* ее. Если вы страдаете от тревоги, вы можете даже начать избегать ситуаций, вызывающих страх. Что лишит вас полноценной жизни с ее новыми возможностями и открытиями и только усилит симптомы беспокойства в перспективе.

Психотерапевт Хайме Кастильо предлагает новый подход – нацеленный на понимание истоков вашей тревоги и исцеление травм прошлого, которые заставляют вас болезненно реагировать на то или иное событие в настоящем. Вы определите, как ваше беспокойство связано с конкретными

травмирующими событиями, возможно, когда-то показавшимися вам незначительными неприятностями, но теперь питающими ваш страх, – сможете проработать их и в итоге обретете покой.

Когда вы поймете, что в действительности стало причиной вашей тревоги, беспокойство ослабит хватку – дав вам свободу жить более осознанно, с уверенностью в себе и миром в душе.

Содержание

Благодарности	6
Введение	8
Глава 1. Как понять тревогу	15
Когда тревога не имеет смысла	18
Тревога может стать другом	21
Датчик уровня угрозы в мозге	24
Как встревоженный мозг обобщает угрозу	26
Тревога сообщает важную информацию	29
Позвольте тревоге высказаться	32
Примечание для переживших травму	41
Глава 2. Найдите свое окно исцеления	42
Самоуспокоение	51
Найдите свое спокойное место	57
Возвращение в настоящее	62
Диафрагмальное дыхание	71
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Хайме Кастильо

**Что стало причиной вашей
тревоги? Как выявить
скрытые травмы, которые
кормят беспокойство,
волнение и страх**

Jaime Castillo

What Happened to Make You Anxious?

How to Uncover the Little “t” Traumas that Drive Your

Anxiety,

Worry, and Fear

© 2022 by Jaime Castillo

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. АО Издательская группа «Весь», 2023

*** * ***

Лэнсу, чья любовь придала мне смелости

Благодарности



Хочу сказать спасибо моему мужу Лэнсу за неизменную любовь и поддержку, а также родителям, которые учили меня тому, как воплотить все задуманное и как не сдаваться, взявшись за что-то сложное, – повторяя про себя: «Думаю, я могу это сделать» (эта мантра не раз выручала меня в процессе написания этой книги). Спасибо моим братьям, которые всегда служили мне примером, я очень вас люблю. Еще хочу поблагодарить мою лучшую подругу Челси, которая убедила меня в том, что мне есть, что сказать миру. Спасибо и моей наставнице Саре за то, что направляла меня, молодого специалиста, по верному пути. Кроме того, хочу

выразить благодарность команде *Find Your Shine Therapy* за радость и вдохновение, которые они дарят мне каждый день. И конечно, огромное спасибо моим клиентам, которые доверились мне, рассказывая свои личные истории, – это бесценно.

Введение



Представьте, что все способы борьбы с тревогой, которым вас научили, лишь усугубляют ее и что все ваши попытки подавить беспокойство только подливают масла в огонь. Тревога – нужная человеческая эмоция, сообщающая о важных вещах. Она помогает избежать опасности и жить в соответствии со своими ценностями. Так почему же тревога создает нам столько проблем? Если она так полезна, то почему сорок миллионов жителей США страдают от клинической формы тревожного расстройства?

Тревога сама по себе не является причиной всех проблем, которые нам кажутся вызванными ею, – скорее неприятно-

сти доставляет наша *реакция* на тревогу. Наши действия в момент возникновения тревоги определяют то, чем она становится для нас – полезным сигналом, направляющим на верный путь, ведущий к нашим ценностям, или непобедимой силой, лишаящей возможности получать удовольствие от жизни.

Большинство из нас привыкли не поддаваться тревоге, почувствовав ее симптомы, но поскольку на самом деле тревога – это адаптивная функция нашей психики, призванная защищать нашу жизнь и благополучие, пренебрежение ею может дорого стоить. Тревога всегда передает какое-то важное послание и старается донести его во что бы то ни стало, и, если пытаться заставить ее замолчать, она заговорит о себе еще громче. Если ее игнорировать, она найдет иной способ привлечь внимание – просто так от тревоги не избавиться, она все равно не даст вам покоя, пока вы к ней не прислушаетесь, и рано или поздно вам придется это сделать.

Если вы имеете опыт борьбы с тревогой, то наверняка уже знаете, как она создает проблемы на работе, в социальной жизни и/или близких отношениях. Тревога неприятна не только здесь и сейчас – она способна вообще лишить вас ощущения безопасности, близости и благополучия в целом.

Но есть и другой способ решения этой проблемы: не нужно бороться с тревогой, к ней нужно прислушаться, стараясь понять ее сообщение, и выяснить, что ей мешает его передать, а затем найти лучшее решение задачи, которую она на-

стойчиво побуждает вас решать, – так обретается свобода от тревоги.

Я расскажу вам, как это сделать. Шаг за шагом вы будете учиться прислушиваться к тревоге, позволяя ей показать вам, чего она боится и откуда появился этот страх, а затем вместе с ней прорабатывать старые травмы, которые и являются истинной причиной тревоги. Вы сможете подружиться со своей тревогой – вместо того чтобы отворачиваться от нее, таким образом отворачиваясь от самих себя. В этом процессе ваши отношения с тревогой полностью изменятся, и вы сможете начать жить в соответствии со своими ценностями.

По ряду причин я хорошо знаю, что это возможно. Как терапевт, специализирующийся на лечении тревожности, я имела честь помочь уже сотням людей обрести свободу от тревоги. Как тревожный человек, я лично занималась выявлением непроработанных травм и прошлых событий, которые продолжали усиливать мою тревогу всю жизнь. В этом процессе мне удалось отследить, как тревога трансформируется из постоянно ожидаемого и пугающего состояния в надежного внутреннего помощника.

Эта книга основана на различных поведенческих теориях и хорошо зарекомендовавших себя на практике терапевтических подходах, включая обработку адаптивной информации (AIP)¹, лежащую в основе метода десенсибилизации и

¹ (Англ.) *Adaptive information processing*.

переработки движением глаз (*EMDR*)², терапии внутренних семейных систем (*IFS*)³, а также терапии принятия и ответственности (*ACT*)⁴. В этой книге я предложу вам самые полезные и эффективные техники на базе перечисленных методов, в сочетании с моими собственными наработками за много лет практики терапии тревожных расстройств. Кроме того, вы можете воспользоваться бесплатными материалами, размещенными в сети Интернет – аудиозаписи упражнений по визуализации доступны по ссылке на сайте этой книги: <http://www.newharbinger.com/48756>⁵ (более подробная информация об этом в конце книги).

Большинство людей, страдающих от тревоги, имеют непроработанные травмы прошлого, которые так или иначе способствовали формированию тревожности. Однако у тревоги может быть множество других причин, поэтому, прежде чем приступить к терапевтической работе по этой книге, я рекомендую вам выяснить, нет ли у вас предпосылок для возникновения тревоги медицинского характера. Такие заболевания, как дисфункция щитовидной железы, расстройства деятельности органов дыхания, проблемы с ЖКТ, а также побочные действия некоторых медикаментов

² (Англ.) *Eye movement desensitization and reprocessing*; термин есть в русском языке, с аббревиатурой ДПДГ соответственно.

³ (Англ.) *Internal family systems*.

⁴ (Англ.) *Acceptance and commitment therapy*.

⁵ Аудиозаписи упражнений по ссылке – на английском языке. – *Здесь и далее примечания переводчика.*

могут способствовать формированию тревоги. Вместе с тем, даже если вашу тревогу вызывает некое заболевание, это не значит, что данная книга не будет полезной для вас – это означает лишь то, что в первую очередь вам нужно заняться лечением именно физических недугов.

Чрезвычайно большое число страдающих от тревоги людей принадлежит к маргинализированным группам – вероятнее всего, в силу систематического на них давления и стигматизации. Многие исследования подтверждают связь между дискриминацией и тревогой, а также другими психическими расстройствами. Не стоит недооценивать более чем реальные угрозы безопасности жизни, которым подвержены притесняемые члены общества. И если ваша тревожность связана с принадлежностью к некой дискриминируемой группе, то имейте в виду, что полностью унять тревогу невозможно до тех пор, пока в вашей жизни не произойдет кардинальных изменений и вы не перестанете постоянно подвергаться опасности. Как бы то ни было, эта книга поможет вам изменить отношение к своей тревожности и выяснить, какие непроработанные травмы прошлого до сих пор питают ее.

Любая угроза безопасности жизни вызывает тревогу по очень значимой причине. Например, практически каждый из нас в той или иной степени испытал тревогу в связи с пандемией *COVID-19* – ведь этот вирус представляет серьезную угрозу для жизни и здоровья. Если удовлетворению ва-

ших базовых потребностей угрожает что-то еще – бедность, насилие, недостаток пищи или недоступность здравоохранения, – возможно, вам пока нет необходимости выявлять непроработанные травмы прошлого, поскольку ваша тревога связана прежде всего с очевидными серьезными проблемами и потому совершенно оправданна.

В последующих главах вы будете учиться отличать тревогу, которая адекватна той или иной ситуации, от явно неадекватной – и вот с последней мы и будем работать, используя терапевтические приемы.

Тем не менее работа с книгой – это не терапия, поскольку в этом случае отсутствует основной компонент терапевтического процесса: взаимодействие между клиентом и специалистом. Таким образом, книга не способна заменить терапию, и если у вас выявили какое-либо психическое расстройство, например комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (комплексное ПТСР), диссоциативное расстройство или обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), или вы постоянно употребляете наркотики либо страдаете расстройством пищевого поведения, то вряд ли это исследование сможет обеспечить вам необходимый уровень поддержки.

Цель данной книги – не просто помочь вам справиться с симптомами тревоги посредством дыхательных техник и навыков заземления, она станет вашим проводником на пути в прошлое, где застряла ваша тревога, что позволит понять

причины ее сегодняшней неадекватности. С помощью методов, описанных в этой книге, вы сможете добраться до корня проблемы и произвести качественные изменения в себе, чтобы больше не искать новые способы преодоления тревожности. Вы перестанете избегать тревоги и вместе с ней тех аспектов жизни, с которыми она связана, – и начнете жить полноценной жизнью.

Глава 1. Как понять тревогу



Большую часть взрослой жизни меня мучил страх выглядеть невеждой, недоучкой, неопытной, некомпетентной – или, как говорят дети, попросту *тупой* – в глазах значимых людей. Этот страх вызывал тревогу, которая сопровождала меня всю молодость, особенно в начале карьеры. Как начинающий терапевт, я, конечно, понимала, что *некоторые* сомнения и неуверенность в себе обычны, но моя тревога была явно выше нормы и порой просто парализовала меня.

Я помню, как посещала собрания в первый годы интернатуры – меня окружали люди намного более опытные, и я буквально физически дрожала, когда подходила моя очередь

рассказывать о работе с клиентом. В такие моменты я больше всего боялась сказать что-то глупое и тем самым показать, что не могу быть хорошим терапевтом. Такой же страх я испытывала, обнаруживая свою уязвимость и в других ситуациях: например, когда сознательно избегала сообщать кому-либо о назначенном очередном экзамене – потому что в случае провала коллеги узнали бы об этом, а такая перспектива казалась невыносимой. На мой взгляд, это говорило бы о том, что я не настолько умна и достойна уважения, как они, – и в тот период моей жизни такой позор казался хуже смерти.

Однако моя тревога практически не имела оснований: я не только была достаточно компетентна для занимаемой позиции, но и в учреждении, где я стажировалась, все мои начальники, наставники и даже коллеги-интерны искренне поддерживали меня и поощряли развиваться дальше. Меня никогда публично не отчитывали и не давали повода почувствовать себя глупой. То есть страх того, что я самозванка и недостойна занимать свое место, если скажу что-то не так, был совершенно иррациональным, однако мою тревогу это обстоятельство никак не уменьшало. Я была убеждена, что нахожусь в опасности, и моя нервная система постоянно пребывала в состоянии повышенной боевой готовности.

Как вы догадываетесь, испытывать такую тревогу было весьма некомфортно, и, естественно, я старалась делать все возможное, чтобы избежать или подавить ее. Ведь все так

делают, верно? Мы пытаемся убежать от боли, а если она неизбежна, то хотя бы ослабить ее – в том числе боль эмоциональную. Когда я вся дрожала внутри, то делала все, чтобы прекратить этот мандраж: потягивала ледяную воду, перечисляла все предметы вокруг себя и даже пробовала применять обретенный навык из области когнитивно-поведенческой терапии (СВТ⁶) – пыталась бросить вызов собственным мыслям. Все это отчасти помогало, но настоящее облегчение я испытывала лишь после завершения собрания. Моя нервная система как бы восклицала: «Кризис миновал!» – и я наконец могла расслабленно вздохнуть. В состоянии покоя я пребывала ровно до следующего еженедельного собрания – так сформировался предсказуемый и как будто непрерывный цикл смены тревоги облегчением.

⁶ (Англ.) *Cognitive behavioral therapy*.

Когда тревога не имеет смысла

Тревога – сильный, неумолимый страх или предощущение чего-то плохого – не обязательно имеет под собой реальные основания. Часто она вполне уместна в контексте ситуации, ее вызывающей, и в этом случае рациональна – любой человек, представив себя в таких обстоятельствах, подумает: «Мне тоже было бы тревожно». Например, если вы потеряли работу и беспокоитесь о том, как теперь будете платить по счетам, то ваши опасения адекватны. В этом случае тревога может быть полезной, поскольку вынуждает вас заняться поиском работы и урезать расходы. Безусловно, это стресс, но как только вы найдете новую работу и сможете оплачивать счета, то, весьма вероятно, тревога естественным образом стихнет. Вот другие примеры ситуаций, когда тревога обоснованна: ожидание важной презентации, или экзамена, или первого свидания, диагностирование серьезной болезни и так далее.

Но есть еще один тип тревоги, с которым мы и будем работать в последующих главах, неадекватный реальной ситуации. Такая тревога иррациональна и порой мучительна. Например:

- ◆ совершенно внезапная паника перед встречей с друзьями, которых вы обожаете;
- ◆ страх, вызванный случайной мыслью о том, что ваш

партнер уйдет из отношений;

◆ внезапная тревога вечером спокойного и безмятежного дня, как раз по причине ее довольно долгого *отсутствия* – вы боитесь, что опасность застанет врасплох.

Такая тревога может провоцировать смятение и досаду, она возникает непредсказуемо и способна ошеломить. В этом случае трудно представить, что кто-то, сочувственно глядя на вашу ситуацию, скажет: «Мне тоже было бы тревожно». Рассказывая кому-то о такой тревоге, вместо сочувствия можно услышать обесценивающие слова. Наверняка вам приходилось слушать фразы вроде: «Просто перестань об этом беспокоиться», «Отпусти это» или (моя любимая) «Да расслабься!».

Конечно, вам *хочется* перестать беспокоиться, все отпустить, расслабиться и продолжать жить своей жизнью, но, когда тревога иррациональна и кажется непреодолимой, единственным выбором видится ее игнорирование или приглушение – ведь вам есть куда пойти, с кем увидеться, есть отношения, которые нужно поддерживать. Однако, увы, не получится: тревога будет мешать всем вашим планам.

Кроме естественного желания жить, не чувствуя тревоги, на нас влияет и общественное мнение: в новостях и социальных сетях нам каждый день на все лады повторяют, что беспокойство делает человека непривлекательным; нас вынуждают чувствовать, что с нами что-то не так – мы испытываем тревогу, а все эти «идеальные» люди в медиасетях как буд-

то вообще не знают, что это такое. Навязанная потребность быть не хуже других создает еще один стимул для подавления симптомов тревожности.

Безусловно, хотеть избавиться от тревоги – это совершенно нормально: крайне некомфортно чувствовать, как сводит живот или как сложно вдохнуть полной грудью, – частые симптомы тревожности, вселяющие ощущение беспомощности. А общество тем временем убеждает нас, что мы не годимся в партнеры, сотрудники или друзья, потому что не умеем справляться с тревогой. И что же в результате? Большинство из нас свято убеждены в том, что следует хотеть снизить уровень тревоги.

Множество людей перепробовали уйму методов, чтобы прекратить тревожиться – а некоторые даже умирают в отчаянной попытке взять беспокойство под контроль, отупляя себя наркотиками или поддаваясь саморазрушительному поведению. Попытки заблокировать, избегать или заглушать тревогу приносят некоторое облегчение, но со временем приводят к крайне неприятным последствиям – в лучшем случае к усилению тревоги, а в худшем – к потере жизни.

Но что если отнестись к тревоге иначе?

Тревога может стать другом

Когда тревога адекватна ситуации, в которой вы находитесь (то есть рациональна), то, чтобы справиться с ней здесь и сейчас, вам нужно лишь освоить и применять некоторые базовые техники. Затем по возможности стоит решать проблему, вызвавшую беспокойство, чтобы снизить уровень реальной опасности и дискомфорта. Однако если вы часто испытываете неадекватную ситуации тревогу или не уверены в ее адекватности либо тревога уже начала создавать проблемы в жизни, то эта книга для вас.

В первую очередь вам стоит освоить методы временного снижения тревоги, поскольку, будем честны, сам разговор о тревоге может ее спровоцировать. Я считаю своим долгом «снабдить» вас всеми необходимыми навыками, с помощью которых можно справляться с эмоциями – а они могут проявиться, когда вы начнете работу.

Большинство тревожных людей тратят очень много энергии на попытки подавить беспокойство вместо того, чтобы попытаться его понять, – и это вполне логично: делая все возможное для того, чтобы потушить огонь, трудно одновременно выяснять, как начался пожар. Иными словами, чем активнее подавляется тревога, тем меньше у вас возможностей понять ее истоки. С учетом этого я рекомендую вам обращаться к этой книге, когда вы почувствуете, что более-ме-

нее снизили тревогу, примерно до 5 по 10-балльной шкале, – а в этом вам помогут навыки саморегуляции.

Затем вы узнаете, какую роль играет избегание тревоги в ее усилении и дальнейшем провоцировании, и о том, почему для избавления от беспокойства нужно идти ему навстречу, а не наоборот. Выполняя предложенные упражнения, вы начнете лучше понимать уникальность своей тревоги: как она проявляет себя на данный момент, что ее вызвало впервые. У каждого человека тревожность индивидуальна, и важно выяснить особенности собственной – так вам будет легче увидеть и запомнить, что *ваша тревога не есть вы сами*.

Научившись воспринимать беспокойство как нечто отдельное от себя, можно проявить к нему любопытство и даже завязать с ним отношения. Вы сможете наладить эту связь, увидев тревогу в истинном свете – как внутреннего защитника, который хочет для вас того же, что и *вы* сами. Вы научитесь работать *вместе* со своей тревожностью, не пытаясь с ней бороться, и получите возможность залечить старые раны, заставляющие ваш мозг видеть опасность там, где ее на самом деле нет.

И, наконец, вы заключите со своей тревогой соглашение, уважая ее функции и цели, и создадите для себя достаточно свободного от тревоги пространства, чтобы жить в соответствии со своими ценностями, насыщенной осмысленной жизнью, не омраченной страхом.

Размышления в дневнике

Как вы справляетесь с тревогой?

Что вы предпринимаете для того, чтобы прекратить беспокоиться? Обдумайте свой ответ и опишите в дневнике несколько тактик, к которым обычно обращаетесь. Возможно, вы избегаете определенных людей или мест или просто выпиваете бокал вина вечером. Может быть, вам помогает пробежка. Снижать тревогу – не всегда плохо, но важно выяснить, как именно вы это делаете, и распознавать эти способы поведения как попытки избавиться от тревоги.

Я знаю, что подружиться с тревогой можно – ведь мне самой это удалось. За годы, прошедшие с тех пор, как я была интерном и дрожала от страха на собраниях каждую неделю, я освоила и стала применять те навыки, которым научу вас в последующих главах. Я изменила отношения с собственной тревожностью и помогла сотням клиентов сделать то же самое.

Датчик уровня угрозы в мозге

В процессе работы терапевтом я постоянно училась и набиралась опыта и в итоге начала лучше понимать, как и почему начинается и закрепляется цикл тревоги. У тревожных людей датчик уровня угрозы как будто поврежден, что заставляет их ощущать, например, на рабочем собрании тот же уровень беспокойства, который был бы более уместен в дикой местности при опасности нападения пумы. Когда активизируется та часть нашего мозга, которая отвечает за выявление угрозы и реагирование на нее, подавляется функционирование другой части мозга – той, которая позволяет мыслить логически, трезво рассуждать и решать проблемы.

С точки зрения эволюции это очень даже полезно, потому что, встретив в лесу дикое животное, нужно действовать быстро, а не вынимать листок бумаги и записывать варианты решения проблемы в порядке вероятной эффективности. Однако этот же механизм создает нам трудности, если мозг видит угрозу тогда, когда ее на самом деле нет (либо есть, но ее уровень *гораздо* ниже, чем нам кажется). Нам нужно решать проблему и рассуждать здраво, но та часть мозга, которая за это отвечает, дает сбой. Именно поэтому благонамеренные советы «просто прекратить беспокоиться» или «думать о приятном» кажутся издевательством – ведь мы бы с радостью сделали это, если бы могли, но наш мозг считает,

что мы вот-вот станем добычей льва, и это невозможно отодвинуть на задний план, стараясь думать о милых щеночках. В таком состоянии унять тревогу доводами разума не получится.

Как встревоженный мозг обобщает угрозу

Ситуацию усугубляет еще и то, что часть мозга, воспринимающая угрозы, не всегда может точно определить, *что именно* в происходящем представляет опасность. При появлении угрозы мозг начинает сильно обобщать – поэтому, например, если вы гуляете по парку в дождливый летний день и видите, как в дерево попадает молния, ваш мозг фиксирует опасность не только молнии, но и, возможно, дождя, летних дней и конкретно этого парка. После такой прогулки вам, вероятно, больше не захочется идти в этот парк, хотя логика и подсказывает, что сам по себе он неопасен. Кроме того, вы, возможно, будете испытывать трудности с выходом на улицу в дождливый летний день, даже если понимаете, что шансы снова стать свидетелем удара молнии ничтожно малы. Подобная причинно-следственная связь может возникать не только в случае реально опасных событий, но и в ситуациях, которые лишь *кажутся* опасными, как уже упомянутые выше рабочие собрания. Например, не было бы удивительно, если бы мой мозг начал ассоциировать конкретное помещение для собраний с опасностью, вызывая у меня тревогу всякий раз при посещении этой аудитории по совершенно другим поводам.

Размышления в дневнике

Как работает датчик уровня угрозы

Вспомните случаи обобщения угрозы, неадекватного реальной опасности. Возможно, у вас случался приступ тревожности в определенном месте, и теперь это оно провоцирует у вас тревогу, хотя никакой реальной опасности с ним не связано. Может быть, ваше беспокойство возникло в каком-то социальном контексте, но со временем обобщилось до тревоги по поводу здоровья, вождения автомобиля или еще чего-то, напрямую с причиной тревоги не связанного. Если вам сложно установить связь своей тревожности с какой-то реальной угрозой, это нормально – на данном этапе вам еще должно быть трудно это сделать, но я надеюсь, что в результате работы с этой книгой вы сможете увидеть корни своего беспокойства и способы его обобщения.

Наш мозг интерпретирует не только угрозы, но и безопасность. В истории, приведенной в начале главы, я отметила, что, когда собрание психотерапевтов заканчивалось, я чувствовала мгновенное облегчение, и мой мозг трактовал это так: *я чувствую облегчение*, потому что наконец *покинула со-*

брание. Это закрепляло связь собраний и опасности, отчего в следующий раз моя тревога только усиливалась. Мозг как бы говорил: «Видишь, я знал, что это собрание угрожает твоей жизни. Поэтому тебе настолько спокойней, когда оно заканчивается. В дальнейшем лучше избегать этих собраний вообще». Такой подход оправдан, когда мы переживаем адекватную тревогу, например, когда, столкнувшись со львом в дикой местности, нам удастся скрыться от него. В этом случае логично, что тревога снижается, и мы делаем на основе этого опыта вывод, что в будущем следует избегать встреч со львами. Однако в случае рабочих собраний такая реакция неадекватна.

Так как же разорвать этот замкнутый круг? Прежде всего, нужно понять, почему возникает тревога: невозможно что-то с ней сделать без осознания, откуда она взялась изначально. Иногда это очевидно, как в случае примера с молнией: если вы увидели вблизи себя удар молнии, находясь в парке, и впоследствии стали бояться грозы и парков, то не нужны долгие изыскания, чтобы выявить источник вашей тревоги. В иных же случаях все не так однозначно, как, например, в ситуации моего беспокойства на рабочих собраниях. Именно поэтому тревожность так досаждала мне – я понимала ее иррациональность, но не осознавала, почему она возникает.

Тревога сообщает важную информацию

Со временем я узнала, что вместо попыток избавиться от тревоги, приводя разумные доводы или подавляя ее, нужно было относиться к ней как к посланнику, несущему важное предупреждение об опасности. Она пыталась защитить меня, хотя ее усилия имели скорее обратный эффект. Когда же я перестала с ней бороться и проявила любопытство к тому, чего она от меня хочет, начался процесс исцеления.

Представьте, что тревога – это четырехлетний ребенок, который внезапно закатывает истерику, крича и топая ногами. И вы говорите ему, например: «Джонни, плакать сейчас нелогично, это просто смехотворно. Может, прекратишь?» Если вам приходилось иметь дело с четырехлетними детьми, то вы знаете, к чему приведет этот рациональный подход: Джонни начнет плакать еще громче и будет делать это, пока его потребности не будут удовлетворены. Более эффективно было бы присесть рядом с ребенком, заглянуть ему в глаза и сказать: «Что случилось? Скажи мне, я слушаю».

Тревога ждет от нас того же самого: она пытается нам что-то сказать, и чем больше мы рассуждаем и отмахиваемся от нее, тем сильнее она становится – и так будет до тех пор, пока мы не уделим ей внимание и не спросим: «Что случилось, тревога? Покажи мне». Изменив таким образом отношения

с тревожностью, вы начнете замечать, что напряжение спадает: ваше беспокойство наконец почувствует себя услышанным – потому что вы *действительно* будете его слушать.

Это коммуникация в обе стороны. Пару лет назад в процессе профессионального обучения мне наконец удалось откровенно сообщить своей тревоге об ощущении своей беспомощности. Я работала в паре с одной коллегой, и мой страх сказать что-то глупое возникал в любой беседе с ней, что бы мы ни обсуждали. Моя коллега предложила: «Почему бы тебе просто не закрыть глаза и не изучить это состояние?» Она попросила меня прислушаться к своему телу, чтобы понять, в какой его части ощущается беспокойство. Это выяснилось сразу – я чувствовала, как на мою грудь давит огромная тяжелая гиря. Коллега предложила отметить ощущения по этому поводу – раздражение, желание избавиться от этого груза, – просто отметить, не пытаясь их подавить.

Я сидела, закрыв глаза и думая: «Когда уже закончится это обучение?» Разве я не сказала только что, что тревога доставляет мне дискомфорт? Мне совсем не хотелось прислушиваться к беспокойству, особенно в процессе профессионального обучения. А что если оно станет еще сильнее? Что если полностью завладеет мной? Я озвучила эти страхи, и коллега, которая явно внимательно штудировала учебный материал, сумела найти идеальный баланс между признанием опасений и поощрением продолжить упражнение, несмотря на дискомфорт.

Через некоторое время мне удалось начать общение со своей тревогой, не пытаясь от нее отделаться. По совету коллеги я спросила беспокойство, чего оно боится, и выслушала ответ. Тревога сказала мне, что не хочет, чтобы я говорила глупости и была объектом насмешек в коллективе, и, хотя я еще не до конца понимала ее роль, я сумела признать, что у нас с ней общая цель – ведь я тоже этого не хотела. Сама мысль о подобном внушала мне ужас. В течение последующих нескольких дней моя коллега помогала мне проводить эту внутреннюю работу, и благодаря этому я получала все больше и больше важной информации о себе, что привело к значительным изменениям в образе мыслей.

Проделав такую же работу, вы тоже начнете лучше понимать, как ваша тревога пытается вам помочь. Вы поймете, что вас и тревогу объединяет общая цель, но у вас разные представления о том, как лучше всего ее достичь.

Позвольте тревоге высказаться

Когда я только приступила к этой работе, то как будто впервые перестала с остервенением покорять гору жизни. Периферийным зрением я замечала, как мой друг тревога размахивает руками и неслышно кричит в отчаянной попытке привлечь мое внимание. И я сказала: «О, привет. Наверно, ты пытаешься мне помочь». Одно только это позволило моей тревожности с огромным облегчением выдохнуть – я наконец признала ее, не пытаюсь отделаться от нее или побороть. Я заметила, что беспокойство начало ослабевать – а все потому, что я просто посидела на полу рядом с совершенно неуправляемым «четырёхлетним ребенком».

Я воспринимала это как огромный шаг на пути к исцелению, но, продолжая работу, поняла, что это было только начало. Погружаясь в процесс этой внутренней работы, я осознала, что у нас с тревогой очень серьезное недопонимание друг друга и нам нужно в этом разобраться. Тридцать лет недопонимания, если точнее. Моя тревога хотела знать, почему я так долго игнорировала ее и все ее попытки мне помочь. Я же, со своей стороны, желала выяснить, почему она считает себя достойной того, чтобы занимать место в моей груди, мешая мне жить и создавая столько дополнительных проблем.

В первый раз я позволила беспокойству высказаться. Я

поняла, что оно существует отдельно от меня. Мы побеседовали, и на самом деле слушать его было приятнее, чем пытаться подавить. Я извинилась за попытки заглушать его, даже не выслушав.

В последующих главах вы сможете разобраться в непонимании собственной тревоги, и это станет стимулом к трансформации ваших отношений. Вы начнете лучше осознавать, каким образом она пытается помочь вам, научитесь сотрудничать с ней, а не враждовать и ощутите большую свободу в жизни благодаря тому, что перестанете воевать с самими собой.

Размышления в дневнике

Устраняем непонимание тревоги

Чем бы вы хотели поделиться со своей тревогой, о каких ее эффектах поговорить? Можете представить, какие претензии хочет высказать вам тревога? Как, на ваш взгляд, этот диалог повлияет на ваши отношения с ней?

Когда я приняла тот факт, что беспокойство на самом деле пытается помочь мне и что путь исцеления реально существует, я согласилась выполнить под руководством сво-

ей коллеги *упражнение на погружение в прошлое* (метод ДПДГ). Это позволило тревоге указать мне на те тяжелые якоря, которые удерживают меня в прошлом. Мы поменялись ролями: я перестала взбираться на гору жизни и позволила беспокойству спустить меня в ущелье прошлого. Мне потребовалось большое доверие и готовность делать на пути остановки, чтобы передохнуть – ведь я раньше не следовала по этому маршруту, мне было страшно и трудно, и, казалось, я делаю нечто вопреки своей цели – достичь вершины горы. Мне часто приходилось признавать свой дискомфорт и просить тревогу быть милосердней ко мне, чтобы спускаться в ущелье было не так тяжело – и, к моему удивлению, она шла мне навстречу, несмотря на то что я не делала этого для нее все предшествующие годы.

А потом на меня, словно тонна кирпичей, свалилось воспоминание о том времени, когда мне было пять лет. «Похоже, этот камень самый крупный из всех, что тянут меня назад», – подумала я. В этом воспоминании я сидела за кухонным столом с двумя старшими братьями, мамой и папой. Братья по очереди вспоминали реплики из мультфильма, и мне захотелось повторить фразу «Плоские подробности», но вместо этого я сказала: «Плотские подробности». Мои братья, которым на тот момент было восемь и десять лет, прыснули со смеху, а мама густо покраснела, пытаясь подавить смех. Я оторопела, ведь я даже не понимала, что сказала, – но было ясно: что-то не так. Поскольку все были смущены

этим происшествием, никто не объяснил мне мою ошибку, и этот эпизод стал источником моей тревоги на собраниях психотерапевтов десятилетия спустя. У меня были прекрасные родители, которые вовсе не считали меня глупой, но из этого случая я усвоила обратное и укрепила свою уверенность в том, что мне не следует лишний раз открывать рот, – и в этом я была убеждена почти тридцать лет.

Теперь, мысленно возвращаясь в прошлое, я с закрытыми глазами позволяла себе погрузиться в это воспоминание. Периодически меня отвлекали мысли вроде: «Уходи отсюда, это болезненно, зачем ты это делаешь?» Моя коллега подготовила меня к выполнению этого упражнения, объяснив, как справляться с естественными реакциями, и я просто отмечала эти мысли, возвращаясь вниманием к тому моменту. Я отдалась своей тревоге и позволила ей показать мне, в чем она нуждается. Я вспомнила все, что могла, хотя много подробностей и не требовалось, главное – нужно было воспроизвести свои ощущения. И, ей-богу, я их воссоздала. Продолжая выполнять упражнение, я ощутила ком в горле, мои глаза наполнялись слезами. «Ну вот, началось», – подумала я. Не сопротивляясь этой эмоции, я позволила себе расплакаться за ту маленькую девочку, которая тогда, сидя за кухонным столом, почувствовала смущение. Затем, следуя инструкциям коллеги, я представила, как мое взрослое «я» входит в это воспоминание и взаимодействует с моим пятилетним «я», давая этой девочке то, что ей было так нужно

тогда, но что она так и не получила – доверительный разговор со взрослым, который бы сел рядом и сказал: «Слово *“плотский”* связано с сексом. Твои братья смеются, потому что это взрослое слово, а они еще дети, то есть еще незрелые личности. На самом деле это не так уж смешно, и тебе не о чем беспокоиться. А теперь давай займемся чем-то интересным!» Я выдохнула с огромным облегчением, представив, как мое пятилетнее «я» улыбается и обнимает меня, а потом мы вместе отправляемся играть в куклы. Это все, в чем нуждалась та девочка, но, увы, тщетно – зато теперь я смогла ей помочь. То упражнение стало самым мощным прорывом в процессе моего исцеления.

Проведя еще немного времени наедине с эмоциями, вызванными этим упражнением, я открыла глаза и обратилась к своей коллеге, которая смотрела на меня, сияя, со слезами на глазах.

«Что ты вообще со мной сделала?» – спросила я.

Она засмеялась, и я тоже. Так я стала рьяной поклонницей этого метода.

Тот опыт работы с моим детским «я» стал основой того, что я предлагаю своим клиентам – в последующих главах я научу вас основным принципам этой терапии.

До этого сеанса мне и в голову не приходило, что тот случай за кухонным столом является травматичным. Я уже проходила терапии, но с тем воспоминанием никогда не работала – было странно предположить, что оно столь болезнен-

но, чтобы создавать мне проблемы в жизни столько лет подряд. Но это было именно то, что я называю «травмами с маленькой буквы»: они не всегда являются крупными впечатляющими событиями; наоборот, это незначительные эпизоды, провоцирующие при этом сильные переживания, которые мы несем в себе, сами о том не зная, – переживания, которые со временем только усиливаются.

Опыт возвращения к тому моменту однозначно убедил меня, что подобные второстепенные воспоминания имеют значение. Именно из-за того случая десятилетия спустя – когда я сидела на рабочем собрании и думала: «А что если я скажу что-то глупое?» – мне казалось, что моя жизнь кончена. Именно из-за него, когда я ради успокоения пыталась здраво рассуждать, перечислять все, что вижу вокруг себя, и мыслить наперекор тревоге, она лишь росла и со временем только усиливалась. По этой незаметной причине мой мозг неверно воспринимал угрозы уже в зрелом возрасте. Тот случай был тяжелым камнем из прошлого, который тянул меня назад, пока я не увидела эту проблему. Моя тревога всю жизнь пыталась защитить меня от того еще детского ощущения собственной глупости, нелепости и одиночества.

Выявляя собственные непроработанные эпизоды из прошлого, вы начнете понимать, каким образом ваше беспокойство пытается вас защитить – возможно, от переживаний более болезненных, чем сама тревога. Вы сможете признать, что у вас и вашей тревожности есть общая цель и на самом

деле вам совсем не хочется от нее избавляться. Вместо того чтобы пытаться искоренить тревогу, вы можете сотрудничать с ней, корректируя ее «рабочие обязанности» так, чтобы упростить жизнь себе и задачу – ей.

В следующих нескольких главах мы займемся тем, что я называю «работа перед работой». Вы освоите основные техники снижения тревоги, которые помогут вам временно усмирять тревожность, когда она мешает вам нормально функционировать. Вы поймете, каким образом избегание беспокойства усиливает его и мешает вам двигаться по жизни. Также мы поговорим о том, почему предстоящая работа является лучшим решением для снижения тревоги в долгосрочной перспективе.

А затем вас ждет непосредственная работа. В главах с четвертой по шестую вам предложены упражнения, которые помогут настроиться на тревогу и позволить ей вернуть вас в прошлое, к тем тяжелым якорям, которые до сих пор тянут вас назад. Вы научитесь устанавливать связь со своим более молодым «я», которое впервые пережило то, что в дальнейшем сформировало тревогу. Вместе вы выясните, в чем ваше «я» нуждалось в то время, и я научу вас, как предоставить это ему теперь. Вы станете для прежних себя источником исцеления, в котором когда-то так нуждались, но который обрели только сейчас, и поймете, что самым надежным спасением от тревожности являетесь вы сами, вы сегодняшние.

И, наконец, вы проработаете перспективу для поддержа-

ния эффективных отношений со своей тревогой в дальнейшем. Вы научитесь коммуницировать с ней таким образом, чтобы, когда она увидит очередную угрозу, вы смогли обсудить это и вместе разработать план реагирования. Кроме того, вы узнаете, что делать, если случится «рецидив тревоги», то есть когда тревожность снова станет переживаться мучительно.

Я знаю, что это возможно, потому что прошла все эти этапы, работая с собственной тревогой. Она никуда не делась, но я этого и не хочу – теперь я вижу, как она помогает мне, и мне ясно, что, о чем бы она ни беспокоилась, у нас общая цель – самосохранение. И она, и я стремимся к безопасности, принятию, чувству причастности и уважению, и, когда беспокойство проявляет себя, обычно это означает, что одна из этих ценностей подвергается угрозе. Я стала лучше чувствовать, когда тревога пытается завладеть моим вниманием, и могу вступать с ней в конструктивный диалог, приносящий пользу обеим сторонам. Что касается моих рабочих собраний, то теперь я могу снижать беспокойство, представляя, как я успокаиваю ту пятилетнюю себя, я умею спокойно выяснять, что ему нужно от меня, и удовлетворять его потребности, и наоборот – могу попросить тревогу сбавить обороты и дать мне больше свободы, что она теперь и делает, доверяя мне. С тех пор как началась наша совместная работа, мы пришли к взаимовыгодному долгосрочному соглашению: я буду прислушиваться к тревоге и уважать ее, а она

будет отступать и позволять мне участвовать в профессиональных мероприятиях так, как мне этого хотелось бы – без подавляющего страха опозориться. И результаты превзошли все мои ожидания, что и побудило меня решиться на написание этой книги.

Цель создания этой книги – помочь вам увидеть тревогу с другой точки зрения и превратить ее в постоянного помощника. Я понимаю, что на данный момент вам, возможно, сложно разглядеть в тревоге что-то полезное, и попытки подружиться с ней выглядят как нечто противоположное тому, что вы привыкли делать. Но позвольте мне провести вас по этому пути, и вы обнаружите, что готовность уделить внимание тревоге вместо ее избегания обеспечит вам свободу, о которой вы только мечтали.

Примечание для переживших травму

Если вы пережили или сейчас переживаете сильную травму, нечто угрожает вашей безопасности или у вас диагностировали ПТСР либо диссоциативное расстройство, вероятней всего, то, что проявит себя в процессе описанной работы, будет достаточно серьезным и потребует консультации у профессионального терапевта. Работа по превращению тревоги в друга наверняка будет полезной и спровоцирует позитивные изменения, но с целью обеспечения безопасности процесса лучше заручиться поддержкой специалиста, знающего о вашей травме. Если вы сомневаетесь, профессиональный терапевт сможет оценить ваше состояние и уровень готовности к самостоятельному выполнению упражнений из этой книги.

Глава 2. Найдите свое окно исцеления



Если вы ощущаете одновременно надежду и страх, думая о том, как подружиться с тревогой, то вы на верном пути. Размышления по поводу такой работы могут вызывать сомнения, например: «А что если у меня не получится справиться с тревогой?» или «Что если воспоминания из прошлого окажутся невыносимыми?» Так вот, если вас одолевают подобные мысли, вы не одиноки, и предстоящая работа *должна* вызывать дискомфорт – в противном случае она просто неэффективна; здесь работает принцип «единствен-

ный выход из ситуации – прожить ее».

Тем не менее дискомфорт, переживаемый в процессе работы с тревогой, должен быть переносимым. Как я уже отметила в конце предыдущей главы, если вы пережили или переживаете серьезную травму, то в процессе работы вам понадобится поддержка специалиста. Погружаясь в прошлое, не заручившись доверием своей нервной системы, можно скорее навредить себе, чем помочь. Например, у вашего мозга может быть выработанная привычка отрешаться от реальности, когда она слишком невыносима, и вы до сих пор склонны к некоторой диссоциации. В этом случае попытки обращения к опыту, который изначально вызвал отстранение, могут побудить ваш мозг к усилению диссоциации. Поэтому предварительно необходимо обеспечить себе психологическую безопасность, то есть находиться под наблюдением терапевта. Если же вы реагировали на травматический опыт «замиранием» и решите вспоминать его без уверенности в своей безопасности, то, весьма вероятно, «замирание» случится снова. Это вредный эффект, поскольку вместо исцеления закрепляется реакция на травму.

Безопасность работы можно определить по следующим критериям.

◆ *Изменение состояния*. Это термин из области ДПДГ, означающий способность переходить от тревожного состояния к менее тревожному при применении методов, описанных в этой главе. Вы будете чувствовать себя более уверенно

при усилении беспокойства, если сможете использовать методы его снижения, например, с помощью техники глубокого дыхания.

◆ *Двойное присутствие.* Еще один термин из терапии ДПДГ, означающий способность в процессе проработки травматического воспоминания концентрировать на нем внимание, при этом оставаясь сознанием в настоящем моменте – когда опасность давно миновала. Если вы способны поддерживать это состояние, то, вероятнее всего, не будете испытывать диссоциацию и заново проживать событие. Необходимая составляющая практики двойного присутствия – уверенность в том, что здесь и сейчас *действительно* безопасно.

Гипервозбуждение

Реакция борьбы или бегства

Поверхностное дыхание

Усиление сердцебиения

Проблемы с концентрацией

Дрожь

Повышение
артериального давления

Ощущение паники

Потоотделение

Окно толерантности или зона исцеления

Двойное присутствие

Способность
испытывать эмоции

Вовлеченность в процесс

Ощущение безопасности

Способность
рассуждать здраво

Открытость

Бдительность

Спокойствие

Гиповозбуждение

Реакция замирания

Неспособность
испытывать эмоции

Ощущение подавленности

Отчужденность

Отрешенность

Уход в себя

Оцепенение

Заторможенность

В этой главе вам будут предложены инструменты, необ-

ходимые для изменения состояния и поддержания двойного присутствия в процессе работы. Навыки, которые вы освоите, не являются решением проблемы сами по себе; иначе говоря, они не ведут к истокам тревоги, то есть не предназначены для самой работы, а скорее *подготавливают* к ней. Они не избавят вас от беспокойства и не обеспечат продолжительный покой – они лишь помогают обрести ощущение безопасности в настоящий момент.

Работа, которая вам предстоит, требует определения личного уровня переносимости дискомфорта. Вы будете подвергаться *некоторому* воздействию воспоминаний из прошлого, провоцирующих тревогу, но погружение в прошлое не должно приводить к тому, что вы будете *переживать* некий опыт, а не просто *обращаться* к нему. Эта концепция получила название «окно толерантности»; термин был введен доктором Дэном Сигелем в 1999 г. и используется для описания зоны оптимального комфорта в психотерапевтической работе.

Один из критериев нахождения в окне толерантности в процессе проработок – адекватность восприятия времени. Нужно мысленно оставаться в настоящем, с полным осознанием того, что вы находитесь в том времени и пространстве, в котором непосредственная опасность отсутствует, одновременно обращаетесь к воспоминанию, где все было иначе. Это и есть двойное присутствие, и его реализация означает, что вы находитесь в своем оптимальном окне. Если в ка-

кой-то момент вы теряете ощущение присутствия в настоящем, и вам кажется, что вы действительно вернулись в опасное время и пространство, утратив связь с реальностью, это значит, что вы вышли за пределы оптимальной зоны исцеления. В таком случае, вероятнее всего, вы закрепляете реакцию на травму, а не ослабляете ее.

Сигель утверждает (1999), что при выходе за пределы окна толерантности человек испытывает либо *гиповозбуждение*, либо *гипервозбуждение*. Оба этих состояния являются защитной реакцией, цель которой – помощь в переживании угрозы. Гиповозбуждение ощущается как пониженная активность нервной системы и может выражаться в отсутствии эмоций, подавленности, отрешенности или заторможенности. Это состояние также известно как реакция замирания. Если в процессе выполнения терапевтической работы вы начинаете ощущать отчужденность от своего тела, чрезмерную усталость и подавленность или не можете испытывать эмоции, то, вероятно, вы находитесь за пределами своего окна толерантности и переживаете гиповозбуждение.

И, наоборот, если вы чувствуете перевозбуждение нервной системы, что выражается, например, в плаче и учащенном либо поверхностном дыхании, ускорении пульса, скачущих мыслях и/или желании сбежать, то, скорее всего, вы испытываете гипервозбуждение. Это состояние называется реакцией «борьбы или бегства», поскольку так ваше тело готовится к действию.

Как гипо-, так и гипертоническое – сигналы нервной системы об угрозе вашему чувству безопасности. То и другое может произойти в результате выхода из состояния двойного присутствия. Другими словами, ваше тело начинает считать, что на самом деле заново переживает травму, а не вспоминает ее. В попытке защитить вас оно резко выводит вас из зоны исцеления в режим выживания, и, даже если логика подсказывает вам, что вы в безопасности, такие состояния следует рассматривать как сигналы о том, что для продолжения работы без вреда для себя вам нужна поддержка.

Границы окна толерантности не зафиксированы, они могут проходить в различных зонах в разные дни и зависят от того, что происходит в вашей жизни. И в какие-то дни вы можете выполнять определенную внутреннюю работу адекватно и безопасно, оставаясь в зоне исцеления. Однако такие внешние факторы, как дополнительный стресс, недостаток сна, прием определенных лекарств и/или гормональный дисбаланс, способны повысить вашу чувствительность и эмоциональную уязвимость. Пожалуй, самой важной частью этой работы является постоянная оценка своей способности выполнять ее и уважение к ней.

Находясь в окне толерантности, вы способны как реагировать эмоционально, так и рассуждать логически. Нахождение внутри зоны исцеления не означает отсутствие эмоций. Помните, что цель этой работы – испытать достаточный объем эмоций для достижения прогресса в исцелении, и это

может быть некомфортно, но переносимо и уравновешено логикой. С помощью схемы, приведенной ниже, вы сможете определять, находитесь вы в окне толерантности или испытываете гипо- или гипервозбуждение.

В этой главе вы сможете освоить некоторые стратегии саморегуляции в состоянии тревоги, что поможет вам удерживаться в зоне исцеления, закрепляя ощущение безопасности в теле. Эти стратегии можно использовать как в терапевтической работе, так и в повседневной жизни, когда нужно справиться с беспокойством. Эти техники не универсальны и потому могут быть полезны для одного человека, но не работать у другого. Чтобы определить эффективность стратегии для себя лично, стоит попробовать применить разные методы, записывать результаты в дневнике и отмечать степень их успешности по шкале от 0 до 10.

Эффективность следующих техник сильно зависит от вашего уникального опыта, триггеров тревоги и различных предпочтений. Поэтому в поисках подходящей стратегии саморегуляции придерживайтесь принципа разнообразия: чем больше различных техник вы попробуете выполнить, тем выше вероятность найти те, которые будут полезны именно вам и которые можно будет применять на постоянной основе. Лучше всего практиковать навыки саморегуляции тогда, когда уровень тревоги достаточно низкий и с ней легко справиться, даже если вам кажется, что раз беспокойства нет,

то не стоит и работать. В ситуации сильной тревоги с большой долей вероятности будет запущена реакция борьбы или бегства, и пытаться учиться справляться с тревожностью в таком состоянии будет невероятно сложно. Однако если к моменту возникновения ситуации сильного беспокойства вы уже освоите разные навыки саморегуляции и выберете подходящие, вам не придется срочно решать проблему тревоги: ваши реакции будут автоматическими, а освоенные заранее стратегии – более эффективными.

Самоуспокоение

Навыки самоуспокоения, как несложно догадаться, направлены на нормализацию работы нервной системы. Пять основных чувств (обоняние, слух, вкус, осязание и зрение) играют огромную роль в том, как наш мозг воспринимает угрозы и реагирует на них. Например, если вы ощущаете, что нечто ползет по вашей ноге, а вы боитесь жуков, то наверняка почувствуете опасность и хлопнете себя по ноге, чтобы устранить угрозу. Если вы боитесь пчел (или у вас на них аллергия) и вы услышите жужжание рядом с вашим ухом, то, вероятно, свяжете этот звук с определенным уровнем опасности и убежите (возможно, далеко). Если вы увидите, что из вашего дома валит дым, или почувствуете его запах, ваша нервная система распознает воспринимаемое зрением и слухом как опасность и побудит вас к действию. Чувства играют немалую роль в обеспечении нашей безопасности, это первая линия обороны, сигнализирующая о приближении угрозы. Если режим выживания активизируется нашим мозгом на основе информации, полученной от органов чувств, то вполне логично, что, успокоив чувства, можно успокоить и нервную систему.

То, что успокаивает меня, может сильно отличаться от того, что подходит вам – все зависит от вашего уникального опыта и сформированных ассоциаций, поэтому так важно

подходить к выбору способа самоуспокоения без предубеждения и с уверенностью в том, что вы сможете распознать наиболее эффективный для себя способ.

Ниже представлен список примеров занятий и объектов, которые помогают успокоиться, сгруппированных в соответствии с органами чувств.

Что можно сделать, чтобы успокоить обоняние:

- ◆ испечь хлеб;
- ◆ зажечь ароматизированную свечу;
- ◆ прогуляться после дождя;
- ◆ понюхать свежесрезанные цветы в цветочном магазине;
- ◆ вдохнуть запах свежевывстиранного и высушенного белья;
- ◆ развести лавандовое или мятное эфирное масло в воде и насладиться ароматом;
- ◆ подышать свежим горным воздухом;
- ◆ вдохнуть аромат кофейных зерен;
- ◆ понюхать свежеприготовленный попкорн;
- ◆ вдохнуть запах сладкого базилика;
- ◆ вдохнуть запах лимонного бальзама;
- ◆ повесить в машине освежитель воздуха;
- ◆ приготовить что-нибудь с лимоном, травами и специями.

Звуки, которые помогут успокоить слух:

- ◆ шум воды (океана, ливня, грозы);
- ◆ инструментальная, джазовая музыка или музыка в фоновом стиле эмбиент;
- ◆ механические шумы (двигатели, моторы, вентилятор, белый шум);
- ◆ смех;
- ◆ цокот копыт;
- ◆ звуки флейты, барабанов или скрипки;
- ◆ монотонное пение;
- ◆ хруст;
- ◆ встряхивание аэрозольного баллончика;
- ◆ звук наложения мазка кистью на холст;
- ◆ тихий шепот;
- ◆ звук падения кеглей от удара шаром в боулинге;
- ◆ звук переворачиваемых страниц книги.

Что можно сделать, чтобы успокоить вкус:

- ◆ съесть то, что вы любили в детстве;
- ◆ пожевать мятную жевательную резинку;
- ◆ съесть фруктовый лед в жаркий день;
- ◆ полакомиться темным шоколадом;
- ◆ выпить горячего чая с медом;
- ◆ выпить горячей воды с лимоном;
- ◆ поесть свежих фруктов или ягод – апельсинов, манго или клубники;
- ◆ выпить горячего кофе или теплого молока с корицей;

- ◆ поесть сочных фруктов и ягод, таких как арбузы, ананасы или персики;
- ◆ съесть теплого хлеба с маслом;
- ◆ выпить холодного лимонада;
- ◆ не торопясь поесть горячего супа.

Что можно сделать, чтобы успокоить осязание:

- ◆ пройтись босиком по песку;
- ◆ сделать массаж плеч или ступней;
- ◆ укрыться пушистым или толстым одеялом;
- ◆ почувствовать, как лицо обдувает прохладный ветерок;
- ◆ приласкать собаку или кошку;
- ◆ крепко обнять любимого человека;
- ◆ погладить или помассировать волосы и кожу головы;
- ◆ лепить фигурки из пластилина или влажного песка;
- ◆ надеть мягкий свитер и почувствовать, как он приятен коже;
- ◆ полопать ячейки воздушно-пузырьковой пленки;
- ◆ закутаться в покрывало, только что высушенное горячим воздухом;
- ◆ пройтись по сухим листьям или сосновым шишкам;
- ◆ подержать в руке увесистый камень;
- ◆ полежать на коврике для рефлексотерапии;
- ◆ посидеть в горячей ванне или джакузи.

Что можно сделать, чтобы успокоить зрение:

- ◆ рассматривать фото детенышей животных;
- ◆ рассматривать фото близких или людей, которыми вы восхищаетесь;
- ◆ смотреть на природу (горы, океан, лес);
- ◆ наблюдать за тем, как облака проплывают мимо;
- ◆ смотреть на звезды;
- ◆ наблюдать за птицами;
- ◆ наблюдать за содержимым лавовой лампы (с парафином и жидкостью);
- ◆ рассматривать цвета осенних листьев;
- ◆ наблюдать восход или закат;
- ◆ смотреть (на видео), как вращаются лопасти мельницы;
- ◆ рассматривать произведения искусства в музее;
- ◆ наблюдать за тем, как кто-то пишет красками;
- ◆ наблюдать за тем, как кто-то проводит прямые линии;
- ◆ наблюдать за тем, как кто-то сосредоточен на чем-то;
- ◆ смотреть через фильтры разных цветов;
- ◆ смотреть на праздничные огни в период Рождества;
- ◆ наблюдать за тем, как горят дрова в камине.

Если вы можете организовать себе эти возможности там, где вы находитесь, – замечательно, если нет, то просмотр или прослушивание соответствующих записей в сети Интернет тоже может эффективно успокоить ваше зрение или слух. В любом случае все эти действия должны быть осознанными. Например, если вы выйдете на прогулку после дождя, но все

это время потратите на разговор по телефону, то не заметите никакого успокаивающего эффекта от вдыхания приятного влажного воздуха (кстати, у этого запаха есть имя – «петрикор»!) и не получите от прогулки того результата, как если бы уделили осознанное внимание окружающей среде.

Поэкспериментировав с различными способами самоуспокоения, запишите в дневнике, что сработало для вас и что можно еще попробовать; следующее упражнение поможет вам в этом.

Размышления в дневнике

Практики самоуспокоения

1. Какие из пяти чувств мне было проще всего успокоить? А труднее всего?
2. Какие техники самоуспокоения лучше всего мне помогли?
3. Какие техники были не настолько эффективны?
4. Как я понял(а), что нечто оказывает успокаивающий эффект?
5. Что можно попробовать для самоуспокоения в следующий раз?

Найдите свое спокойное место

Одной из потенциально эффективных техник саморегуляции при тревоге является визуализация какого-то места, реального или воображаемого, которое ассоциируется с исключительным покоем. Сама идея мысленного представления такой зоны принадлежит Франсин Шапиро (2001), которая назвала ее «безопасным местом». Это спокойное место может оказаться вашей постелью или чем-то куда более экзотичным, например, греческим островом. Оно может быть реальным и часто вами посещаемым либо воображаемым, сказочным, как в вашем любимом фильме студии «Дисней». Где это место находится – второстепенно, главное – то ощущение, которое вы испытываете, попадая туда или представляя себя там. Самое важное в этом упражнении то, чтобы пребывание в таком месте успокаивало вашу нервную систему. Выбрав место, можно сразу приступить к выполнению упражнения – но для начала стоит узнать о нем подробнее; его аудиоверсию вы можете скачать бесплатно по ссылке: <http://www.newharbinger.com/48756>.

Упражнение

Визуализация спокойного места

Дома или в офисе найдите место, где вас никто не побеспокоит. Сядьте или лягте поудобнее и начните с концентрации внимания на дыхании. Отмечайте, какие ощущения вызывает воздух, проходящий через ноздри в легкие, а затем выходящий через нос или рот. Сделайте таким образом несколько вдохов-выдохов.

Теперь представьте свое спокойное место и себя там – вы ощущаете полный покой и безопасность. Начните проявлять в этом месте все пять чувств, начиная со зрения. Осмотритесь вокруг, что вы видите? Отметьте окружающие вас цвета, формы и уделите внимание любым другим деталям этого места. Сосредоточьтесь на этом, дышите спокойно. Если заметите, что вас отвлекают какие-то мысли, это нормально – просто признавайте их и мысленно возвращайтесь в эту спокойную зону.

Теперь уделите внимание слуху. Отметьте, какие звуки вы слышите в этом спокойном месте – шум ветра, воды или листвы. Возможно, там есть какой-то фоновый шум или стоит полная тишина. Замечайте все звуки, которые слышите в

этом месте, поблизости или вдалеке, сосредоточьтесь на них.

Затем обратите внимание на запахи – как пахнет в этом спокойном месте? Может быть, там просто чистый воздух или доносится аромат свежей выпечки. Возможно, ощущается запах диких цветов или соленой воды океана. Позвольте себе полностью прочувствовать это место через обоняние, отмечайте любые запахи.

Теперь сосредоточьтесь на чувстве вкуса. Прежде всего, ощутите, как влажно у вас во рту. При желании представьте, что потягиваете любимый напиток или лакомитесь любимой едой в этом умиротворяющем месте. Наслаждайтесь вкусом, представляя, как насыщает ваше тело эта еда или напиток. Если начнете отвлекаться, просто отмечайте это и спокойно возвращайтесь вниманием к своим чувствам.

И, наконец, переходите к осязанию. Обратите внимание на температуру кожи: вы чувствуете тепло солнца, а может быть, прикосновение прохладного ветерка? Как ощущается на коже ваша одежда? Обратите внимание на ту поверхность, на которой вы сидите/лежите, – это трава, прохладная и влажная, или песок на пляже, принимающий формы вашего тела? Может быть, вы лежите на облаке или в своей теплой уютной постели. Какие текстуры можно потрогать руками поблизости? Представьте, как прикасаетесь к ним. Полностью прочувствуйте это спокойное место через осязание, дышите ровно.

Исследуйте это спокойное место всеми пятью чувствами;

оставайтесь там, сколько захотите, воспринимая все, что там есть. Если вам хочется вернуться к какому-то конкретному чувству, можете снова уделить ему внимание прямо сейчас. Когда будете готовы вернуться в настоящий момент, мысленно сфотографируйте себя в этом спокойном месте – этот образ будет служить вам напоминанием о том, куда вы можете вернуться в любое время, когда вам понадобится передышка. Теперь постепенно откройте глаза и возвращайте внимание к окружающей обстановке.

Проведя визуализацию спокойного места один или несколько раз, поразмышляйте об этом опыте в своем дневнике, это поможет вам закрепить ощущение полезности визуализации как способа самоуспокоения.

Размышления в дневнике

Визуализация спокойного места

1. Где находится ваше спокойное место? Каково было оказаться там?
2. С какими из пяти чувств было легче всего работать? Какое из них больше всего помогло вам успокоиться?
3. Вы заметили какие-либо внешние или внутренние отвлекающие факторы? Удалось ли вам просто признать их и

вернуться вниманием к упражнению?

4. Насколько эффективной оказалась эта практика для успокоения вашей нервной системы?

5. Хотелось бы вам вернуться в это спокойное место, или вы выбрали бы другое? Что вам там понравилось, а что нет?

Больше всего в упражнении на визуализацию спокойного места мне нравится его универсальность: его можно запланировать как двадцатиминутный сеанс практики осознанного внимания, а можно выполнить на лету, за тридцать секунд, когда просто нужно отвлечься от трудностей дня. Представлять можно, лежа на коврике для йоги в своей гостиной, а также сидя в машине или офисе, самое главное – ощущать покой, умиротворяющий ваши чувства.

Если по какой-то причине визуализация не заладится и вы потеряете ощущение покоя, попробуйте выбрать другое место, не заставляйте себя задерживаться в этом. Например, вы представили место, куда ездили на отдых в прошлом году, и поначалу там было очень спокойно, но потом вы отвлеклись на мысли о том, как вели себя там в прошлый раз, и вам стало стыдно – выбранное место получило негативную ассоциацию, лучше поискать другое.

Возвращение в настоящее

Присутствовать в настоящем – значит воспринимать мир глазами своего самого актуального, нынешнего «я», а не более молодой его версии. Во многих случаях, особенно в состоянии тревоги или иной эмоции, неадекватной реальности текущей ситуации, человек не может полностью присутствовать в настоящем. Тревога часто выражается как беспокойство о будущем, и вы словно находитесь там, а не в настоящем. Однако, несмотря на то что тревога побуждает беспокоиться о будущем, обычно это симптом неразрешенных проблем в прошлом. Например, если бы мне в двадцать лет кто-то, кому я доверяла и считала своим другом, сказал, что я ему вообще не нравлюсь, это воспоминание стало бы непроработанной травмой с маленькой буквы, которая влияла бы на мои эмоции в социальном взаимодействии сегодня. Представим, что теперь мне двадцать шесть и я начинаю близкие отношения с новым другом – мне будет трудно доверять ему из-за травматичного опыта в прошлом. Наверняка я буду смотреть на эту дружбу глазами своего двадцатилетнего «я», а не двадцатилетнего – и буду настоящее. При таком сценарии я могу осознавать, что мне сейчас двадцать шесть и со мной новый друг, который никогда не предавал моего доверия, но одновременное переживание эмоций страха и тревоги говорит о том, что я не полностью

присутствую в настоящем.

В главах с четвертой по шестую вы глубже погрузитесь в свое прошлое и обратитесь к травматичным эпизодам, чтобы освободиться от их груза. Для целей нынешней подготовительной работы вам важно понимать разницу между ориентацией на время и дезориентацией и потренироваться направлять себя в настоящее время.

Быть ориентированным на настоящее время не значит не переживать эмоции вообще – это значит испытывать эмоции, адекватные реальности вашей нынешней ситуации. Например, если вы испытываете тревогу перед важной презентацией на работе, это не означает автоматически, что вы не ориентированы на настоящее, даже если имели травматичный опыт с докладами. Быть человеком – значит переживать эмоции, и они зачастую становятся полезными и необходимыми подсказками о чем-то важном, о наших ценностях. В данном примере, возможно, вы испытываете тревогу перед презентацией потому, что она важна для вас и вы хотите провести ее хорошо. Вероятно, беспокойство будет полезным за неделю до доклада, потому что побудит вас найти необходимую информацию и тщательно подготовиться. Оно может быть полезно даже в день презентации, если вынуждает вас выехать из дома пораньше, чтобы без спешки найти место для парковки и просмотреть свои заметки. Как видите, можно испытывать тревогу и все равно быть ориентированными на настоящее.

При обращении к травматичным эпизодам прошлого важно как бы одной ногой стоять в настоящем, а другой – в прошлом. Эта концепция двойного присутствия, описанная ранее, была разработана Франсин Шапиро в 1995 году. В состоянии двойного присутствия, испытывая эмоции, связанные с травмирующими событиями прошлого, мы не теряем из виду тот факт, что на самом деле мы исследуем свои воспоминания и прежняя опасность нам уже не грозит. Когда нас захлестывает эмоция, неадекватная реальности текущей ситуации, это, вероятнее всего, значит, что мы, образно говоря, обеими ногами стоим в прошлом или будущем, а в настоящем нас нет совсем. А когда в настоящем нет *ни одной* «ноги», нервная система регистрирует потребность в безопасности и активирует реакцию выживания, вынуждая покинуть зону исцеления. Однако ощущение безопасности можно восстановить с помощью навыков ориентации во времени, возвращая себя в настоящий момент, где нет никакой угрозы.

Для практики ориентации во времени важен один момент: она эффективна, если в настоящем действительно нет никакой опасности. В противном случае ориентация на настоящее не будет успокаивать и может причинить еще больший вред. Допустим, вы боитесь собак, потому что в десять лет вас укусила собака. Сейчас вам двадцать четыре года, вы гуляете в парке и видите, что неподалеку от вас кто-то выгуливает на поводке собаку, которая очень похожа на ту, которая вас когда-то укусила, и испытываете сильный приступ тре-

воги. В этой ситуации навыки ориентации во времени помогут вашей нервной системе опереться на то, что подсказывает логика: это собака на поводке, она в целых пятнадцати метрах от вас и вряд ли причинит вред. Эти навыки позволят вам сосредоточиться на тех аспектах настоящего, которые отличаются от эпизода, произошедшего в вашем десятилетнем возрасте, и убедиться в том, что вы не подвергаетесь сейчас той же опасности, и таким образом ваша нервная система успокоится.

Теперь допустим, что вы прогуливаетесь по темной аллее и внезапно видите, что на вас бежит собака. Собака одна, хозяина не видно – должно быть, она бездомная. К тому же собака настроена явно агрессивно: у нее оскалены зубы, и она рычит. В этом случае нет смысла практиковать навыки ориентации во времени, поскольку актуальная ситуация опасна.

Чем усердней вы ориентировали бы себя в этой ситуации на настоящее, то есть на *то, что происходит прямо здесь и сейчас*, тем большую опасность ощущали бы. Куда более полезным было бы (и, скорее всего, произошло бы автоматически) включение инстинкта самосохранения, который вынудил бы вас реагировать адекватно ситуации, то есть либо бежать, либо пытаться защитить себя. Если же вы почувствуете тревогу, прогуливаясь по той же темной аллее на следующий день, когда собаки уже нет, то навыки ориентации во времени снова окажутся полезны для вас.

То есть, если вы испытываете тревогу, которая неадек-

ватна ситуации и кажется несоразмерной в отсутствие реальной опасности или угрозы, навыки ориентации во времени будут эффективны. При этом применять их удобнее, чем визуализировать спокойное место, потому что практиковать их можно где угодно – и никто ничего не заметит. Благодаря этим навыкам вы сможете сконцентрировать внимание на чем угодно в актуальной обстановке, когда никакой опасности нет. Во-первых, регулярно тренируясь настраиваться на настоящее, вы начинаете воспринимать жизнь более осознанно. Многолетние исследования доказали, что регулярная практика осознанного внимания может улучшить как эмоциональное, так и физическое здоровье посредством снижения уровня тревоги и депрессии и улучшения навыков эмоциональной саморегуляции. А во-вторых, упражнения на ориентацию во времени полезны потому, что мы, люди, не очень хорошо умеем делать несколько дел одновременно, и, если поставить перед собой мысленную задачу перечислять все, что вы видите вокруг себя, то вам будет довольно сложно одновременно прокручивать в голове события прошлого или беспокоиться о будущем. Вот распространенный пример такого явления: вы говорите по телефону, внимательно слушая собеседника, и кто-то рядом задает вам вопрос – и вы внезапно понимаете, что пропустили часть того, что вам говорили по телефону. Людям при всем желании трудно уделять внимание двум вещам одновременно, но этот недостаток сослужит нам хорошую службу, когда нужно сме-

ставить фокус внимания с чего-то, что нас тревожит.

Вот несколько примеров техник ориентации, которые я рекомендую попробовать сделать.

◆ *Назовите десять вещей, которые видите вокруг себя прямо здесь и сейчас.* Это могут быть простые объекты, такие как дерево, или сложные детали, вроде различных оттенков зеленой травы на ближайшем газоне. Пример: в данный момент, практикуя ориентацию во времени, я увидела цифры штрихкода на бутылке с водой, последние четыре из которых в точности соответствуют последним цифрам телефонного номера дома моего детства. Я бы никогда не заметила этого, если бы сознательно не тренировала навык ориентации во времени. Чем более подробными будут ваши наблюдения, тем лучше.

◆ *Мысленно перечислите все детали, которые служат доказательством того, что вы уже не такие, как в ранней юности.* Одна моя знакомая в детстве пережила травму; это произошло на Восточном побережье, где климат заметно отличается от штата Аризона, куда она переехала впоследствии. Всякий раз, реагируя на триггер и нуждаясь в ориентации на настоящее, она выходила на улицу и смотрела на кактусы и другие элементы пустынного ландшафта. Это помогало ее нервной системе убедиться, что она находится в совершенно другом времени и месте – на другом конце страны и очень далеко от местности, где было опасно.

Если вы подверглись опасности в детском или подростковом возрасте, обратите внимание на те элементы своей актуальной жизни, которые указывают на то, что теперь вы взрослый человек. Это могут быть счета, лежащие на кухонном столе, которые нужно оплатить, или список покупок на холодильнике. Подобные детали служат якорями в настоящем, являясь свидетельствами того, что теперь вы стали старше и опасность вам больше не грозит. Если травма произошла до того, как вы научились водить, а теперь у вас есть машина, обратите свое внимание на этот факт: достаньте права и посмотрите на них, это напомнит вам о том, что теперь у вас больше ресурсов, чем тогда. Если в вашей нынешней жизни, после травмы, есть человек, который вас поддерживает и обеспечивает безопасность и комфорт, позвоните ему и попросите о поддержке, отмечая, что это ресурс, которым вы раньше не располагали. Все, что может послужить свидетельством изменившихся жизненных обстоятельств, то есть того, чего у вас не было тогда, когда произошла травма, может стать полезным инструментом в практике ориентации во времени.

Размышления в дневнике

Практика «Ориентация во времени»

Теперь попробуйте применить навыки ориентации во времени. Какие десять деталей актуальной обстановки вы можете отметить прямо сейчас? Это могут быть объекты, цвета, виды деятельности, звуки, запахи, температура. Запишите свои наблюдения.

Затем поразмышляйте над следующими вопросами, это мотивирует вас на выполнение практики ориентации во времени в следующий раз, когда путаница в восприятии прошлого или будущего и вашей текущей ситуации будет вызывать бесполезные страдания.

- ◆ Когда мне лучше всего практиковать навыки ориентации во времени?
- ◆ Как мне узнать, что мое внимание сосредоточено в прошлом и нужно переориентировать себя на настоящее?
- ◆ Как понять, что я беспокоюсь о будущих событиях и нужно вернуться в настоящее?
- ◆ Какие люди, места или предметы могут помочь мне настроиться на настоящее?
- ◆ Что изменилось в моей жизни с тех пор, как я пережи-

л(а) травматичные события?

Диафрагмальное дыхание

Для снижения тревоги нет более эффективного средства, чем ваше собственное дыхание. Существует два типа дыхания: грудное и диафрагмальное. Грудное дыхание более поверхностно и начинается автоматически, когда вашему организму нужно быстро получить много кислорода, например после интенсивного бега. При грудном дыхании грудная клетка заметно и ощутимо поднимается и опускается с каждым вдохом-выдохом. Диафрагмальное дыхание, которое также называют дыханием животом, подразумевает более глубокие вдохи, побуждающие диафрагму, расположенную под легкими у основания грудной клетки, растягиваться в направлении вниз, надавливая на живот. При диафрагмальном дыхании видно, как с каждым вдохом и выдохом живот поднимается и опускается, а движение в области груди почти незаметно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.