



Проблемы бытия личности

Роберт Лихи

ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ БЕСПОКОЙСТВА. ОСТАНОВИТЬ БЕСПОКОЙСТВО И НАЧАТЬ ЖИТЬ*

(Перевод с английского Игоря Макова)

Привычные
увещевания

2. Самые плохие способы управлять беспокойством

Эти высказывания звучат знакомо?

- Попробуйте быть более позитивными.
- У вас нет ничего о чем беспокоиться.
- Все будет хорошо.
- Вам необходимо верить в себя.
- Я верю в вас.
- Попробуйте отвлечь мысли.
- Просто перестаньте беспокоиться!

Большинство беспокойных людей слышали этот совет от самых верных друзей и даже от самых влиятельных терапевтов. Вы можете – если вы действительно удачливы – почувствовать улучшение примерно за десять минут.

Бесполезность
советов и
увещеваний

Попытки быть более позитивным – хорошая идея иногда, но как беспокойный человек, вы на самом деле испуганы тем, что станете более позитивным. Говорить вам «думайте позитивно» это все равно, что говорить кому-то кто боится высоты, «верь мне, ты не упадешь. Ты можешь залезть на ту гору». Шанс, что этот совет сработает равен нулю.

О чем говорит вам, «Вам необходимо поверить в себя?» Звучит это прекрасно, но если вы беспокойный человек,

* * *Leahy R.L.* The Worry Cure. Stop worrying and start living. – N.-Y.: Piatkus, 2005.

Продолжение. Начало: Развитие личности. – 2009. – №1. – С. 206 – 232.

как вы сделаете, чтобы так и произошло? Представьте, что кто-то говорит: «Да, я вижу у вас есть все эти сомнения о себе и своих взаимоотношениях. Я хочу, чтобы только вы начали верить в себя прямо сейчас – в эту самую минуту». Какая вероятность, что это поможет тебе?

Опять ноль.

Говорить – не значит действовать

Факт, что ваш друг верит в вас – прекрасно, но как это поможет вам поверить в себя, если вы беспокойный человек? Фактически, уверенность в вас ваших друзей кажется абсолютно неуместной в случае уверенности вас в самого себя, но вы можете сделать вывод, «она не знает меня настоящего». Если вы беспокойный человек, вы, возможно, таите в себе «личное я», которое есть суть вашего собственного сомнения, «неверное я», которое никто не знает. Таким образом, когда ваши друзья говорят, что верят в вас, они может просто показывают, что реально не знают вас так же хорошо, как вы сами себя знаете.

Звучит знакомо?

Или, что если ваш друг говорит: «Попробуйте отвлечь мысли» и настаивает, чтобы вы отвлеклись чем-то еще, например, прогулкой. Когда вы гуляете, вы, возможно, подумаете: «Я желаю знать, пробует ли Пит звонить мне, и удастся ли это ему?» А когда прогулка заканчивается, вы возвращаетесь домой и снова принимаетесь беспокоиться. А потом вы спрашиваете себя: «Что она думает, что я потрачу всю свою жизнь на долгие прекрасные прогулки?» С тех пор как вы не рассматриваете себя как марафонца Фореста Гампа, вы верите, что этот очень важный совет – отвлечь свои мысли – не сыграет с вами злую шутку.

Бесплодное ожидание истины в увещевании

Возможно, ваш терапевт говорит вам: «Эта мысль, что Пит порвет с вами отношения звучит как навязчивая идея». Поскольку, терапевт является «экспертом», вы верите, что то, что выйдет из его уст в следующую минуту будет чрезвычайно ценными словами мудрости. Он вот-вот обеспечит вас навсегда от этих ужасных беспокойств. Когда вы наклоняетесь вперед в вашем кресле, ваше сердце бьется быстро, уши напрягаются, чтобы ухватить каждое важное слово, которое он вот-вот пронесет, он говорит: «Просто перестань беспокоиться».

Легко сказать, но трудно сделать

Ваши глаза мерцают в неверии. Наверняка вы что-то упустили. «Ну как я просто прекращу беспокоиться?» – спрашиваете вы.

Он улыбается, смотря свысока самоуверенно на ваше смущенное лицо, и говорит: «Всегда, когда вы беспокоитесь, просто крикните «Стоп!» себе самому».

Это простое решение ускользало от вас за последние десять лет вашего повторяющегося беспокойства. Вы могли решить все это просто говоря себе остановиться. Как это просто. Вы можете использовать эту «останавливающую мысль» технику.

Отвлечься можно ненадолго

Тогда терапевт тянется к ящику своего стола и вытаскивает медицинскую резинку.

«Вот. Закрепи это на запястье. Всегда, когда вы беспокоитесь, просто щелкните резинкой и скажите себе, «Стоп!»

Даже более смущенный, но со слабым чувством надежды, вы идете домой и начинаете щелкать. Вы щелкаете всю неделю. Вы постоянно твердите себе остановить эти мысли. Иногда, когда никто не видит, вы громко выкрикиваете, «Стоп!» Это отвлекает вас на немного – но затем, ваши беспокойства возвращаются.

Вы вновь приходите на следующей неделе к своему терапевту, теперь обеспокоенный тем, что ваш последний шанс вылечиться от беспокойства не сработал и говорите ему: «Доктор, это работало несколько раз, я был отвлечен болью. Но я по-прежнему беспокоюсь так же как и раньше».

Доктор смотрит на вас, думая, что вы возможно не тот случай и это надолго, и говорит: «Вы просто должны постоянно говорить себе остановить беспокойство».

«Я не знаю, достаточно ли это», отвечаете вы.

«Хорошо, вы должны постоянно верить в себя».

Верить в себя не так-то просто

Если вы подобны миллионам людей, которые беспокоятся, тогда вы, возможно, слышали какие-то, если не все из этих советов. Если все, то это вгоняет вас в большую депрессию. Вы не чувствуете, что вас понимают, и вы даже думаете, что ваша ситуация на самом деле скорее всего безнадежна, поскольку все эти очень значительные люди и хорошо подготовленные эксперты кажется не могут помочь вам. Правда в том, что они не могут помочь вам, потому что пытаются избавить вас от беспокойства.

Вы, возможно, говорите: «Разве это не то, о чем эта книга?»

Многие техники снятия беспокойства только его усиливают

Да, это то. Но ваши беспокойства упорно продолжают из-за «способов», с помощью которых вы пытаетесь избавиться от них. Вы используете техники, которые только ухудшают положение. Это напоминает алкоголика, пытающегося отделаться от своей болезни, употребляя другой напиток. Это отвлечет его от проблемы как какой-то час, но проблема все еще есть, и даже хуже чем прежде.

Причина того, что вы упорно продолжаете делать многие из этих саморазрушающих вещей, что бы помочь вам с этими беспокойствами, в том, что они все работают короткое время. Каждая из этих стратегий, которые вы используете, делает вас менее тревожным на несколько минут или несколько часов. Возможно, вы спрашиваете: «Хорошо, нет ли какой-то пользы для меня?» В конце концов, если я чувствую улучшение на несколько минут или даже часов, тогда что же не так с небольшим освобождением от беспокойства? Эти техники являются самоубийственными, поскольку они поддерживают в вас веру, что вам необходимо беспокоиться, чтобы сократить угрозу, они убеждают вас, что вы не можете жить с неопределенностью и они удерживают вас от встречи «лицом к лицу» с вашими самыми главными страхами и победы над ними. В этой лаве мы сделаем обзор двенадцати общих неудачных стратегий, которые не только будут бесполезны для уменьшения ваших беспокойств на длительном интервале времени, но и на самом деле сделают вам только хуже. Но обрисовывая эти стратегии, вы начнете понимать почему вам необходимо отказаться от «решений», которые вы пытаетесь принять. Фактически, если вы не бросите ваши неудачные решения и стратегии, вы будете продолжать беспокоиться.

«Никчемная дюжина» стратегий снятия беспокойства

Давайте более пристально посмотрим на «никчемную дюжину».

«Никчемная дюжина»: 12 стратегий, которые не работают

Поиск заверений, что все в порядке

1. Вы ищете заверений. Вы обеспокоены, что выглядите не так как вам хотелось бы (а кто выглядит?), таким образом, вы поворачиваетесь к вашему товарищу и говорите: «Как вы думаете, хорошо ли я выгляжу?» или вы думаете, что маленькое обесцвечивание – это признак рака, и вы идете к докторам снова и снова выяснить будете ли вы жить. Или вы обеспокоены парнем, которого встретили на вечеринке и который зевал пока вы с ним говорили и вы спрашиваете своих друзей: «Ему надоело со мной?»

Но, конечно, вы не ищете заверений только раз. Вы возвращаетесь снова и снова. Фактически, вы можете прочитать другие книги о беспокойстве, которые действительно поощряют вас получить заверения людей, что вы в порядке, или говорить себе, что дела будут идти хорошо.

Поиск заверений не работает, потому что позже вы всегда можете подвергнуть заверение сомнению. Может

быть ваш друг пытается поддержать ваше эго, говоря вам, что вы прекрасно выглядите, но на самом деле он считает, что вы выглядите хуже, чем всегда. Или может быть доктор не может на самом деле сказать вам рак ли это, не проделав дополнительные тесты. Как мы увидим на протяжении этой книги, главная проблема с поиском заверений в том, что это может убрать неопределенность. То, что вы полагаетесь на заверения будет удерживать вас от привычки жить с неопределенностью – существенным элементом в уменьшении вашего беспокойства. Следовательно, поиск заверений – эта стратегия, которая не дает положительного результата. Что еще хуже, она заставит вас снов и снова возвращаться к попыткам получить больше заверений, так как это будет сокращать вашу тревогу (и неопределенность) на несколько минут. Поиск заверений подобен принуждению проверять закрыли ли вы дверь. Если вы проверяете дверь сорок раз, тогда есть шансы, что в следующий раз вы уйдет из дома проверив его сорок один раз. Настоящий фокус – быть в состоянии проходить через дверь.

Уход от беспокойных мыслей

2. Вы пытаетесь оставить ваши мысли. Возможно, вы как-то проходили курс по психологии и слышали об «остановке мыслей», терапии, которая включает в себя избавление от негативных и нежелательных мыслей, путем их подавления. Таким образом всегда, когда у вас беспокойство, что вы потеряете деньги на фондовой бирже, вы поощрены к тому, чтобы заставить себя остановить эти мысли, щелкая медицинской резинкой по запястью (чтобы отвлечь вас) или крича просто «Стоп!» Это предположительно сократит ваше беспокойство. К несчастью, остановка мыслей не только не работает, но она на само деле вдет к «обратному ходу мысли» и делает только хуже в долгосрочной перспективе.

Давайте попробуем остановку мыслей. Закройте глаза и расслабьтесь. Я бы хотел, что бы у вас в голове возник очень ясный образ белого медведя – умного белого медведя, покрытого мехом. Теперь, когда у вас в уме возникли эти мысли ясно, я хочу, чтобы вы остановили думы о белом медведе в течение следующих 10 минут. О чем бы вы не думали, не думайте ни о каких белых медведях. Психолог Дэвид Вегнер обнаружил, что попытки подавить мысли о белых медведях на самом деле ведут к увеличению этих мыслей после подавления. Таким образом, если вы подавляете в течение 10 минут, то будете иметь существенное увеличение после того, как 10 минут истекут.

Остановка мыслей основана на идее, что вы не можете существовать, имея определенный тип мыслей – назовите наваждением или беспокойством. Она подтверждает вашу идею, что мысли вредны или приведут вас к потере контроля. Обратный ход мыслей происходит, потому что вы не можете отказаться от мыслей, которые есть в вашем мозгу – вы не можете стереть свою память. Не только невозможно стереть вашу память, но активно занимаясь подавлением мысли вы должны особенно обратить внимание на ту мысль – вы должны в это время наблюдать за мыслью, которую пытаетесь подавить! Делая еще хуже, вы говорите себе, что эта мысль, которую вы пытаетесь подавить может быть действительно опасной (это важно) мыслью. Поэтому, когда вы опять останавливаетесь на какой-то мысли, вы должны обратить на нее внимание.

Навешивание «ярлыков» на мысли



На схеме показан этот процесс навешивания на мысль ярлыка «нежелательная» или «плохая» и как попытки подавить ее приведут к «обратному ходу мысли». Мы увидели каким образом намеренное применение ваших беспокойств, проведения их через поток мыслей оказывается лучшим занятием, чем бесполезная остановка мыслей.

Пристрастный отбор информации

3. Вы собираете информацию. Когда вы о чем-то беспокоитесь, вы можете выйти и собрать информации столько, сколько только можете. Вы можете сказать: «Не власть ли информация? Не просто ли это получение информации?» Информация, которую вы получаете, может быть набором фактов (а может, нет). Но даже

если это набор фактов, это возможно, *пристрастный отбор фактов*. Эти факты могут быть не только бесполезны, но и вводящими в заблуждение. Это потому, что вы смотрите на информацию, как на подтверждение ваших негативных убеждений, вы видите тенденции, которые не существуют, вы переоцениваете риск, и используете информацию, которая не относится к делу.

Подтверждение
только негатива

Вы пытаетесь подтвердить только негативные мысли.

Когда вы беспокоитесь, вы пытаетесь выяснить, могут ли негативные предсказания оказаться верными – может ли у меня быть рак? Результат этого то, что это вас ведет так называемая склонность к подтверждению. Если вы обеспокоены тем, что у вас может быть рак, тогда вы будете выискивать информацию, которая подсказывает вам, что вы имеете действительно рак.

Видеть то, что не
существует

Вы видите тенденции, которых не существует.

Давайте возьмем наблюдателя за экраном, который владеет акциями. Он сидит перед своим монитором, прослеживая все свои акции в течение часов каждый день. Его мысль такова: «Я ухвачу этот тренд раньше других».

В пленительной книге «Одураченный случайностью», инвестор и статистик Нассим Талеб, указывает, что отдельные акции будут случайным образом ежедневно варьироваться и что реальные тренды могут не появиться месяцы и даже годы. Инвестор, сидя за монитором наблюдает и замечает информацию, являющуюся по сути, слухами, но толкует ее как полезную. Наблюдения за экраном изо дня в день приводит вас к тому, что вы видите то, что реально не существует. Согласно Талебу, для нас очень трудно принять, что существуют случайные события (такие как ежедневные колебания акций). Как результат, когда мы смотрим на вариации цены на акции на почасовой основе, мы видим, что есть возникающие тренды, когда мы действительно наблюдаем случайные колебания цен.

Когда мы собираем информацию о ваших беспокойствах, ваши отбор и толкование информации ведомы склонностью к подтверждению. Таким образом, если вы обеспокоены тем, что кто-то раздражен вами, вы склонны ко всей негативной информации о том, как этот человек ведет себя по отношению к вам. Вы интерпретируете нейтральное поведение как индикатор чего-то реально негативного. Исследования показывают, что хронически беспокойные люди толкуют ней-

тральную и сомнительную информацию как угрожающую. Таким образом, люди, которые испуганы, толкуют лица неясные как злые.

Переоценка риска

Вы переоцениваете риск.

Собирая информацию об угрозе, вы реально пытаетесь оценить риск: «Какова вероятность того, что нечто плохое произойдет?» Но теперь мы знаем, что мы всегда почти переоцениваем риск, когда мы встревожены.

Психологи Пол Словик и Герд Гигерензер показывают в своих исследованиях, что вычисление риска – сложный процесс. Давайте представим, что мы пытаемся вычислить риск крушения самолетов. В идеале, чтобы вычислить будущий риск мы должны сделать следующее: (1) собрать всю информацию о том, сколько раз самолеты падали в прошлом; (2) собрать информацию о степени подверженности этому риску (количество раз, когда люди летали); (3) оценить, есть ли новые условия, которые увеличивают или уменьшают этот риск (например, улучшение технологий этот риск уменьшают, а терроризм – увеличивает); (4) оцените, насколько точны эти оценки (т.е. насколько реально вы знаете как технология или терроризм воздействуют на риск); и (5) оцените, насколько негативным будет результат (в этом случае, убитые – очень негативный результат).

К несчастью, когда вы оцениваете риск вы почти никогда не используете этот способ рационального мышления. Вы не собираете всю информацию о прошлых несчастных случаях, вы не знаете сколько людей летали на самолетах в прошлый год, у вас не точная информация о том, как технологии и терроризм могут влиять на будущий риск, и вы только сосредотачиваетесь на плохой стороне дела (убитые). Фактически, психолог Пол Словик выяснил, что вы должны, вероятно, оценивать риск, полагаясь на иррациональные правила, описанные в общих чертах:

Как неправильно используется информация о риске

Как вы неправильно используете информацию, переоценивая насколько рискованное что-то:

- доступность: если я легко могу вспомнить информацию, она должна быть очень уместная;
- свежесть: если есть более новая информация, она должна быть более вероятная;
- яркие образы: если у меня яркие образы этого, это должно быть более вероятно;
- личное отношение к делу: если это относится к моим планам, это более вероятно;

- эмоциональное мышление: если я тревожусь, это более вероятно;
- суровость результата: если это может быть страшно, тогда это более вероятно.

Мы, вероятнее, переоцениваем риск, если можем легко вспомнить примеры негативных исходов (например, мы можем вспомнить образы авиакатастрофы), эти негативные события происходили недавно (самолет разбился в местном аэропорту на прошлой неделе), этот образ довольно яркий (мы видели образ горящего самолета), он соответствует нашим планам (мы планируем лететь завтра), мы выведены из равновесия, когда думаем об этом (наше волнение «говорит» нам, что это скорее всего произойдет), и мы представляем себе результат как страшный (мы представляем, что умрем в катастрофе). Так же мы вероятнее всего переоценим риск, если думаем, что причина негативного события невидима и ее трудно заблокировать. Например, мы наверняка переоценим риск, когда думаем о терроризме или инфекционных болезнях, таких как SARS или AIDS, так как причина невидима и может показаться трудноблокируемой.

Таким образом, когда мы работаем над информацией, мы редко объективны. Фактически, нас ведут не только эти иррациональные правила, но мы почти никогда не замечаем самую важную информацию – *как часто предсказанный результат не верен?* Таким образом, если у вас страх перед полетами, как часто вы собираете информацию о самолетах приземляющихся безопасно? Или, если у вас страх перед увольнением, сколько дней вы не уволены?

Лишняя информация, не относящаяся к делу

Ваша информация не относится к делу.

Когда вы просматриваете Интернет в поисках информации о редких инфекционных болезнях или злокачественных опухолях, вы думаете, что симптомы, такие как прерывистость дыхания или боль в каком-либо месте вашего тела – верные признаки ужасных болезней, которые получают два человека из 300 миллионов. Информация может обманчивой. Возникает вопрос, показательна ли информация. «Эта информация представляет собой то, что, в общем-то, верно, или она точно отражает ваши обстоятельства?»

Давайте возьмем головные боли. Вы замечаете, что у вас головная боль. Вы просматриваете Интернет и начинаете читать о невралгических расстройствах и других серьезных недугах. Может быть у вас паралич, аневризм, опухоль мозга. Какое-то время, когда вы

изнурены в поисках «головных болей», вы убеждены, что должны пересмотреть свое желание и договориться с кем-то принять вашу кошку.

Информация полезна только, если она относится к делу. Например, уместная информация о головной боли – это информация о том, помогает ли Тилоно от боли. Другой кусочек информации может быть: «Какой процент людей имеет головные боли хотя бы раз в жизни?» Давайте посмотрим... 100% Когда вы выходите в Интернет и просматриваете все эти болезни, ассоциирующиеся с головными болями, вы управляемы правилами, которые я описал выше. Информация о страшных болезнях в Интернете – очень доступна, очень заметна (это имеет значение, т.к. вы видите страшные болезни, перечисленные здесь), свежая (вы смотрите на нее прямо сейчас), и относящаяся непосредственно к вам (это ваша головная боль). Плюс, вы встревожены (что увеличивает ваши оценки риска), и результат – страшное событие (инвалидность или смерть). Много времени вы смотрите на эту пристрастную информацию, риск кажется вам более высоким и больше вероятности, что вы будете беспокоиться и искать заверений.

4. Вы проверяете снова и снова. Вы пытаетесь уменьшить тревогу, переправляя все, чтобы быть уверенным, что все хорошо. Вы думаете: «Я могу забыть что-то», «Я могу что-то пропустить», «Если я что-то заранее пойму, я смогу предупредить то плохое, что может произойти», и «Я обязан проверять эти вещи, так как я возможно смогу что-то сделать с ними». Ключевые элементы проверок следующие:

- если я буду перепроверять, я смогу уменьшить неопределенность;
- я не могу выносить неопределенность;
- если я заранее определю это, я смогу предупредить худший исход;
- я не могу полностью полагаться на свою память;
- я никогда не смогу быть слишком аккуратным;
- это моя обязанность.

Давайте обсудим двух людей в состоянии тревоги, беспокойных перестраховщиков.

Бренда беспокоилась, что выглядит старо и непривлекательно. Каждый раз, когда она думала об этом, она считала, что должна смотреть в зеркало, чтобы убедиться, что ее грим в порядке и ее лицо не осунулось. Ей надо проверить лицо в огромном зеркале и отметить морщины или порванные капилляры в глазах. Это вело к еще большему беспокойству относительно увядания ее

Постоянная
перепроверка
информации

Примеры
беспокойных
перестраховщиков

красоты. Бренда говорила: «Я постоянно смотрюсь в зеркало, чтобы убедиться, что я могу что-то уловить и что-то с этим сделать» включает подправку грима, скрываться в темных углах комнаты, или даже отказ ходить на публичные мероприятия. Бренда верила, что скрываться в темных местах полезно людям, которые не хотят видеть себя старыми и не привлекательными. И, что избегая вечеринок, когда она не чувствовала себя очень хорошо, она предохраняется от наблюдения людьми ее самых плохих сторон.

Перестраховка Бренды вело к трем вещам: фиксации грима, дальнейшей перестраховке и избеганию вечеринок или нахождению на свету. В каждом случае, перестраховка действительно уменьшала ее тревогу, так как фиксирование грима заставляло ее чувствовать себя безопаснее, следовательно, Бренда могла не узнать, что, идя на вечеринку без двойной проверки она действительно могла преодолеть свои беспокойства. Как же могла она выяснить, что она была не права относительно своих убеждений, если она не оставляла двойные проверки и укрывательства?

Дебби была обеспокоена, что ее друг не позвонил, поэтому проверяла свой автоответчик каждые 30 минут. Когда она не получала звонка в первые 2 часа, она сама звонила себе на автоответчик и затем проверяла послание, чтобы увидеть работает ли автоответчик. Ее мысль была такова: «Если я проверю, я смогу выяснить звонил ли он, и тогда я перестану беспокоиться». Но, что ее на самом деле беспокоило так это мысль: «Если он не звонит прямо тогда же, когда я хочу ему позвонить, тогда это означает, что он меня бросает».

Мысль, что она может почувствовать себя уверенней, если получит его послание немедленно вела к тому, что Дебби делала проверку. Когда она действовала и проверяла автоответчик, это заставляло ее верить, что она брала контроль путем выяснения, что на самом деле происходит. Дебби говорила мне, что ей было необходимо знать не бросает ли он ее. Из-за того, что она была под такой властью необходимости знать наверняка, она действительно провоцировала своего друга на решительные действия только лишь чтобы закончить все быстрее: «Я считаю, думал я, что если я смогу просто закончить это, то я не буду больше беспокоиться об этом совсем».

Проверка – это принуждение, поведение, которое вы используете, чтобы уменьшить вашу тревогу. Его ведет навязчивая мысль или беспокойство. Беспокойс-

Навязчивость
мыслей
беспокойства

тво может быть такого рода: «Может что-то не то с самолетом», так вы проверяете по звукам и внешним проявлениям плохое функционирование механических систем самолета. Или проверка может охватывать исследование вашей груди или кожи, ежедневно по каким бы то ни было признакам развивающегося рака. Каждый раз когда вы проверяете это, вас ведет мысль: «Я должен быть уверен, что у меня нет рака». Вы проверяете, удостоверяетесь, что у вас нет опухоли, и чувствуете себя облегченно. Или вы проверяете, обнаруживаете опухоль, бежите к доктору и просите о биопсии, а доктор уверяет вас, что ничего у вас нет. Вы чувствуете облегчение на *один час*. А затем вы хотите знать, где этот доктор ходил в медицинскую школу и настолько ли она компетентна, как вы имели обыкновение думать.

Проверки никогда не могут направить ваши основные убеждения: «Я не выношу неопределенность». Издержки этого, то, что вы нервный, вы тратите много времени и энергии на проверки, и вы подкрепляете вашу веру, что вам необходимо проверять, чтобы быть в безопасности. Какая же польза? Вы чувствуете себя лучше на какой-то час, но затем снова беспокоитесь.

5. Вы избегаете дискомфорта. Самая общая стратегия борьбы с вашими беспокойствами – это избегать (либо стараться сделать это) того, что делает вас тревожным и обеспокоенным. Если вы обеспокоены налогами, тогда вы избегаете подачи декларации. Если вы обеспокоены тем, что вы не самая хорошенькая женщина в мире, то вы избегаете вечеринок. Если вы видите мужчину, который выглядит привлекательно, но беспокоитесь, что он вас отвергнет, то вы избегаете визуального контакта. Если вы обеспокоены, что у вас может быть болезнь, тогда вы не ходите к докторам.

Избегание того, что делает вас беспокойным, работает немедленно. Однако, это усиливает убеждение, что вы не компетентны управлять этими проблемами и это делает вас даже более беспокойным насчет них в будущем. Кроме того, вы не имеете возможности выяснить, что вы не можете управлять этим по-своему. *У вас нет шансов развеять ваши негативные убеждения.*

6. Вы вызываете сами себе оцепенение алкоголем, наркотиками или едой. Каждое расстройство, вызванное тревогой и депрессией, ассоциируются с увеличением злоупотребления алкоголя, наркотиков и пищи. Если вы обеспокоены потерей работы, вы переедаете, чрезмерно пьете, чтобы успокоить себя. Если вы обеспокоены тем, что будете не востребованы на вечеринке, вы

Избегание
дискомфорта

Замещающее
поведение

много пьете или курите марихуану, чтобы ослабить степень этого беспокойства. Употребляя наркотики, алкоголь, злоупотребляя едой вы понимаете, что не можете управлять своими беспокойствами и чувствами. Вы никогда не думаете посредством этих вещей и проверяете насколько в действительности иррационально ваше мышление.

Большая привлекательность оцепенения и польза в том, что оно работает немедленно и легко доступно. А издержки могут быть отложены на несколько часов по крайней мере. Вы не заболаете, может только позже, ваше похмелье завтра, и вы можете наслаждаться стаканчиком и избегать мыслей о жизни в реальном мире, потому что Ваши мотивации и амбиции сократятся. Вы можете отложить издержки на более позднее время – очень сильно напоминает Америкэн экспресс, 20% доходов.

Вы можете убежать от своих чувств – вгоняя себя в оцепенение, достигая высшей степени наслаждения или поглощая пищу, какая только есть. Возможно делать эти вещи кажется менее угрожающим. Но проблема в том, что вы будете не способны реально выяснить, что беспокоит вас и решить свои проблемы. В результате у вас будет две проблемы – тревога и поведение, вредящее вам самим.

Чрезмерная
тщательность
подготовки

7. Вы очень старательно готовитесь. Вы беспокоитесь, что у вас на следующей неделе будет с кем-то беседа. Хотя вы знаете, что очень компетентны и имеете значительные знания по этому предмету, вы начинаете беспокоиться: «Что, если моя память слабеет? Что, если кто-то задаст мне вопрос, на который я не смогу ответить?» Вы знаете, что довольно смышлены, и вы работали над этим материалом и читаете то, что необходимо читать..., *но вы не знаете все*. Вы не совершенны. Так вы думаете, что нужно сделать так это подготовить беседу вплоть до последнего слова так, чтобы вы могли прочитать ее с вашей бумажки. Вы проходите туда и читаете это группе и ... хорошо, вы на самом деле надоедаете.

Вы были обеспокоены перед забывчивостью и другой темой разговора. Вы не забывали, но говорили механически. Вы думаете: «Мне необходимо быть полностью подготовленным так, чтобы я никогда не потерял нить мысли». Вы думаете, что все должно быть полностью предсказуемым и под вашим контролем, иначе дела пойдут на самотек. Таким образом, в следующий раз вы готовитесь еще больше и репетируете перед видеокамерой – 30 раз. И вы еще с трудом пробиваете себе дорогу.

Хорошая подготовка укрепляет в вас веру в то, что вы должны бы, то полностью властелином своих беспокойств или все пойдет не так. Усиливает ваше беспокойство и то, что если вы не совершенны, то будете говорить как идиот. И, конечно, вы приравниваете это как идиот – или паузы в разговоре, или отклонение от темы на одну минуту, или чувство неполной уверенности – к незнанию *ничего*. По иронии исследователи обнаружили, что спикеры, которые были оценены более высоко по профессиональным качествам на самом деле прямо перед речью готовились очень мало. Они просто чувствовали, что знали материал. Спикеры, которые нравились аудитории меньше всего, готовились прямо перед самой речью.

Тщательная подготовка не работает потому, что никогда невозможно быть подготовленным полностью – всегда есть неизвестные вещи. Наиболее важно, она усиливает вашу веру, что вы должны быть совершенны и знать все, чтобы почувствовать себя в безопасности.

8. Вы используете «безопасные манеры». Когда мы чувствуем себя обеспокоенными и тревожными, мы используем «безопасные манеры». Есть вещи, которые мы делаем, которые дают нам чувство временной безопасности и уверенности. Например, если должны выступать с речью, но испуганы, что будете говорить нервно, вы тщательно готовитесь и читаете ваш текст, как я описывал выше, но вы также будете очень напряжены, будете избегать взглядов на аудиторию, не будете пить из стакана с водой потому что не хотите, чтобы кто-либо видел ваши трясущиеся руки, не перестаете спрашивать себя не забыли ли вы что-то, не перестаете проверять свои заметки, молитесь, вздыхаете и делаете глубокие вздохи, потому что вы думаете, что это успокоит вас.

Безопасные манеры довольно общие, и мы часто не понимаем, что используем из пока кто-либо не указывает на них. Например, мужчина со страхом езды по мостам имел следующие манеры безопасности: на самом деле медленно едет, планирует путь вперед так, чтобы предвосхищать каждый возможный мост, избегает смотреть по сторонам, ведет по средней полосе, не смотрит в зеркало заднего вида, снимает рулевое колесо, глубоко дышит и проверяет тормоза. Он думал, что каждое из этих поведений безопасности давало ему большое ощущение контроля. Конечно, реальность была такова, что принятие этих манер безопасности усиливало его веру в то, что он не имел реального контроля, когда ехал по мостам.

Использование
«безопасных»
поведенческих
стратегий

Манеры безопасности важны в *поддержании* страха и беспокойства. Длительное использование этих манер безопасности только вновь подтверждает, что вы не можете управлять ситуацией по собственному усмотрению и что она останется или проблематичной, если вы *защищаете* себя сами этими предостерегающими манерами поведения. Как только вы оставите их и останетесь наедине с тем, чего вы боитесь, вы поймете, что у вас все хорошо и без этих манер безопасности.

Пример поведенческих стратегий безопасности

Посмотрите на *примеры манер безопасности* и решите для себя знакомо ли звучит какой-либо из этих примеров:

Беспокойство	Манеры безопасности
Я буду выглядеть дураком, разговаривая с той группой	Тщательно готовиться, читать заметки, повторять снова и снова, избегать смотреть на аудиторию, бегло осматривать аудиторию, ища признаки отвержения, не брать стакан с водой из-за страха перед трясущимися руками.
Я буду отвергнут тем привлекательным человеком на вечернике.	Ожидать, что человек обратится ко мне, избегать встречаться глазами, глупо улыбаться, чтобы выглядеть дружелюбно, понижать голос, чтобы не привлекать к себе внимания, отвечать коротко, уходить как только беседа затягивается.
Я потеряю управление машиной и свалюсь с моста.	Избегать мостов, иметь кого-нибудь в компании, отключать радио, так как оно меня отвлекает, проверять тормоза, замедлять ход, избегать смотреть по бокам.
Моя тревога заставит меня дышать так быстро, что я задохнусь	Избегать сильных тренировок, делать глубокие вздохи, зевать, наблюдать за дыханием, следить за смертностью
Когда я встревожен, у меня закружится голова и я упаду.	Присматривать места, чтобы сесть, медленно ходить, направлять тело, делать глубокие вздохи, избегать гулять слишком далеко, проверять пульс, просить кого-либо сопровождать вас.

Стремление произвести впечатление

9. Вы всегда пытаетесь произвести большое впечатление. Вы можете беспокоиться о том, как вы выглядите, будет ли у вас что-то интересное сказать, начнет ли

кто-либо с вами точно разговор, скажете ли вы что-то глупое и неловкое. Вы беспокоитесь о том, увидят ли люди вашу тревогу, неуверенность и неловкость, и потом осудят вас строго.

Ваша мысль такова, «Если я действительно не произвожу хорошего впечатления во всем, что я делаю, тогда люди буду меньше думать обо мне». Затем вы идете немного дальше: «Они подумают, что я неудачник и это отложится в памяти». Как я отмечал в этом параграфе, что беспокойство имеет для вас смысл, беспокойные люди выросли с опасной привязанностью к своим родителям, акцентом на то, что другие думают и чувствуют, ответственностью утешить чувства других людей, и нехваткой теплоты. Как следствие этих проблематичных переживаний детства, вы чувствуете себя неуверенно, если кому-нибудь нравиться или поддерживаете с кем-то взаимоотношения, вы фокусируетесь на том, чтобы внушить всем добрые чувства относительно вас, и вы гипербдительны, что касается чтения мыслей – «что они подумают?» Если вы верите, что всегда действительно должны впечатлять людей, то вы будете ожидать, что вас осудят самой резкой критикой – и беспокоиться соответственно.

10. Вы размышляете, переживаете произошедшее снова и снова. Когда вы размышляете, вы переживаете события снова и снова, как корова ждет свою жвачку. Размышления немного отличаются от беспокойства. Беспокойства включают переживания о том, что произойдет в будущем, в то время как размышление включает в себя обзор того, что происходит сейчас или произойдет до этого. Люди, которые размышляют гораздо более подвержены депрессиям и тревожным состояниям, и они более вероятно будут иметь случаи повторных депрессии и тревожные состояния. Более того, женщины больше подвержены размышлениям, чем мужчины.

Если вы размышляете, вы верите, что если постоянно думаете о вашей проблеме, вы найдете решение, перестанете чувствовать себя плохо, и остановите размышления. Эта вера в пользу размышления совершенно ошибочна. Размышление увеличивает вашу осведомленность о том, как плохо вы себя чувствуете – вы становитесь внутренне сосредоточены на ваших плохих чувствах. Это уменьшает вашу осведомленность о позитивных чувствах или альтернативах, а это уменьшает вероятность того, что вы выясните позитивное поведение или ответный ход. «Мыслители» часто видят простое объяснение для всего, и они могут жить имея сме-

Неизбежно повторяющееся переживание произошедшего

Требование
определенности

шанные чувства. Кроме того, вы отвергаете потенциальные решения, потому что они несовершенны, и вы продолжаете размышлять пока, пока не приметите совершенное решение – которое никогда не появится. Вы снова переживаете одно и то же, потому что есть некоторая реальность, которую вы не можете терпеть.

11. Вы требуете определенности. Вы можете думать, что достижение определенности – и достижение ее прямо сейчас – уменьшает вашу тревогу, но поиски определенности на самом деле делают вас более беспокойным. В неопределенном мире нет определенности. Вы постоянно думаете, «Я должен быть уверен», и вы постоянно беспокоитесь, пока не почувствуете уверенность. Как только у вас возникает чувство уверенности, вы проверяете совершенное ли у вас решение – решение с невозможностью ошибки. Когда Вы проверяете ваше решение, вы понимаете, что оно несовершенно – есть все еще некая неопределенность – и таким образом вы беспокоитесь еще больше.

Из-за того, что все возможно, поиск определенности будет гарантировать только одно – большое беспокойство. Жизнь с неопределенностью – это жизнь в реальном мире.

Отказ от принятия
реальности
«безумных» мыслей

12. Вы отказываетесь принять тот факт, что у вас «безумные» мысли. Многие люди беспокоятся, которые кажутся вам не свойственными. Почти все признают, что имеют «безумные» мысли, о вещах, которые отвратительны, незаконны, или насильственны. Три вещи стоят впереди других, которые заставляют людей беспокоиться относительно этих мыслей.

Беспокойные люди всех типов верят, что их мысли или побуждения – это признаки того, что вот-вот должно произойти что-то по-настоящему плохое. Например, люди с паническим расстройством беспокоятся, что их мысли, будто бы у них мог бы быть приступ паники, предсказывают приступ паники; люди с расстройством социальной тревоги верят, что мысли о том, что их разум ослабеет предвещают потерю контроля всех мысленных процессов в присутствии других людей. Беспокойные люди также имеют склонность верить, что их мысли приведут к действию (сплав мысль-действие) и следовательно бояться их « безумных » мыслей.

Довольно полезно спросить себя, «Как долго были эти мысли «безумные»? и «сколько раз на самом деле эти предсказания сбываются?». Исследования людей с навязчиво-маниакальными расстройствами указывает, что почти 30% этих людей также имеют навязчивые

идеи – нежелательные мысли – без каких бы то ни было поведенческих ритуалов или принуждений. Думать о чем-либо это – одно, а делать это совсем другое, и не доказательство, что это будет сделано.

Многие люди верят, что наличие определенных мыслей значит, что они безнравственны, отвратительны, или уникально беспорядочны. Эти мысли предположительно, открывают что-то важное в вашем характере или о вашем здоровье. Характер и здоровье, однако, не определяются вашими мыслями – они определяются тем, что Вы действительно делаете. Например, если у Вас мысли или образы о насилии, существенный вопрос – будете ли Вы действовать в соответствии с ними. Если нет, то эти мысли ничего не говорят о вашем характере.

Битва за то, чтобы избежать этих мыслей, скорее чем признание, что они поражены, только увеличивает ваше беспокойство.

Необходимость
отказа от
бесполезных техник

Подведение итогов. Подобно многим людям, которые беспокоятся, вы полагаетесь на стратегии, техники и советы, которые как Вы думаете, должны помочь. Вы можете удивиться, что некоторые из этих вещей не только не помогают, но даже могут сделать хуже. «Бесполезная дюжина» не работает, потому что убеждает вас, что вы не можете встретить страх смело, вам не следует думать о самом плохом исходе, вам следует избегать вещей, которые вас «сбивают с ног», вам необходимо, чтобы кто-то еще говорил вам, что все будет хорошо, вы не можете смело встретить неопределенность, и вам необходимо избавиться от негативных эмоций. Эти бесполезные техники удерживают вас от развенчания ваших негативных убеждений относительно беспокойства. Знание того, что вам следует избегать этих стратегий поможет вам в преодолении ваших беспокойств. Вы должны будете научиться как отделаться от этих вредных привычек – которые вы могли воспринимать как «решения».

Я подвел итог этим бесполезным стратегиям на рисунке внизу. Рассматривайте этот рисунок как перечень вещей, которые не следует делать.

Самые плохие
способы управлять
беспокойством

Самые плохие способы управлять беспокойством.

1. Поиск завершений.
2. попытки остановить ваши мысли.
3. Сбор информации.
4. Проверки снова и снова.
5. Бегство от дискомфорта.

6. Оупение от алкоголя, наркотиков и еды.
7. Тщательная подготовка.
8. Использование безопасных манер.
9. попытки всегда производить большое впечатление.
10. Размышления – пережевывания снова и снова.
11. Требование определенности.
12. Отказ принять тот факт, что у Вас безумные мысли.

Теперь, когда Вы знаете, чего Вам следует не делать, чтобы управлять вашим беспокойством, пришло время выяснить о вашем личном стиле беспокойства. Не все беспокойные люди похожи. Давайте взглянем на профиль вашего беспокойства. Как только вы поймете о каких конкретных результатах вы беспокоитесь – и как это относиться к вашему стилю беспокойства и вашей личности – вы будете лучше подготовлены направить в цель ваши беспокойства и изменить их.

