ГЛАВА 3

БЕСПОКОЙСТВО: ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ

Проблемы со сном. Беспорядочные мысли. Переживания из-за работы, преследующие даже дома. Постоянное волнение. Утро сразу начинается с тревоги и водоворота размышлений. Потребность контролировать каждый аспект жизни. Глубокий страх перед неопределенностью.

Мысли блуждают. Вы не можете сосредоточиться. В голове возникают картины катастроф, опасностей и событий, развивающихся по худшему из возможных сценариев. Повседневные проблемы вдруг начинают казаться экстренными, смертельно опасными, непропорционально огромными. Вы серьезно сомневаетесь в своей способности справиться даже с обычными, заурядными ситуациями и вдобавок постоянно мучаете себя волнением о предстоящих событиях: а *что если, а если, а если*…

Если вы читаете эту книгу, скорее всего, вам хорошо известно, каково это — быть в тисках беспокойства. Это

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

чувство испытывают многие, хотя у всех оно проявляется с разной силой, а иногда мы увязаем в повторяющемся сценарии, где начинаем тревожиться обо всем подряд — и большом и малом.

Беспокойство — составная часть генерализованного тревожного расстройства. Но если вы много беспокоитесь, это еще не значит, что у вас ГТР.

Когда мы беспокоимся, генерируем на первый взгляд неконтролируемые негативные мысли и образы грядущих событий. В ответ на содержание, объем и частоту повторения этих размышлений испытываем много негативных эмоций, поскольку мозг стремится взять под контроль будущий риск, учесть потенциальные опасности и избежать нежелательных последствий. Беспокойство — один из множества притоков, пополняющих резервуар тревоги, и если его «русло» широко — жизнь становится намного сложнее.

Беспокойство, как и физические ощущения тревоги, может побудить к действию, защитить от неожиданностей и помочь сосредоточиться на планировании и подготовке повседневных дел. Но слишком сильное или несоразмерное происходящему волнение может превратиться в проблему. Контролируемое чувство пересекает черту и превращается в неприятность, с которой необходимо разобраться. Иногда мы знаем, что дела в порядке и пока все идет хорошо, но не можем перестать мучить себя мыслями о надвигающейся опасности. Когда волнение выходит за рамки — повседневные ситуации начинают казаться неуправляемыми и непосильными, так как разум постоянно рисует худшие варианты развития событий. Мы тратим много времени, блуждая в созданных воображением лабиринтах гипотетических ужасов, и это, по сути, лишает нас настоящего.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Бороться с беспокойством — значит практически все время испытывать тревогу со всеми сопутствующими физическими симптомами (о них мы говорили в главе 2).

Если мы ни о чем не беспокоимся, то пытаемся предотвратить возможные поводы для волнения (скорее всего, безуспешно). Предметом тревоги могут быть навязчивые мысли о здоровье, работе, различных опасностях, собственных достижениях, об отношении к нам окружающих и так далее, при этом связанные как с реальными проблемами, так и с предполагаемыми ситуациями.

Люди, никогда не испытывавшие на себе всю силу беспокойства, не в состоянии понять, почему мы не можем просто перестать думать о негативе. Ведь с виду все хорошо, зачем же так волноваться?

Вот основные слагаемые беспокойства:

— наши мысли;
— наше восприятие беспокойства и цели, которой оно служит;
— наша неспособность переносить тревогу и неопределенность.

Как правило, беспокойство возникает, когда происходит нечто, вызывающее эмоциональный отклик. Нам трудно с ним справиться, и запускается механизм «а если».

РАЗВЕ ЧРЕЗМЕРНОЕ БЕСПОКОЙСТВО РАВНО ИЗБЫТКУ МЫСЛЕЙ?

Если вы спросите у ста беспокойных человек, что они хотели бы изменить в своей жизни, большинство скажут: мысли. Обычно люди, которые слишком много тревожатся, не только

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

чувствуют, что мысли сводят с ума, но и считают, что их количество превышает все разумные пределы. Они доставляют столько неприятностей и им уделяется так много времени, что излишне волнующиеся люди полагают, будто генерируют гораздо больше мыслей, чем другие, «нормальные». Но дело лишь в том, что мысли ведут себя не так, как нам хочется, и мы просто обращаем на них больше внимания, чем они заслуживают. Содержание дум и характер нашей реакции на них заставляют их казаться чрезмерными и непосильными.

Попросите двух человек, только что проехавших оживленный центр города, сказать, сколько светофоров им встретилось по пути, — и услышите два совершенно разных ответа в зависимости от степени вовлеченности в процесс каждого водителя. Если один нервничал из-за того, что опаздывает, ругал каждый красный светофор и сигналил на всех перекрестках, пытаясь заставить других двигаться быстрее, он назовет большее число, чем тот, который никуда не торопился и наслаждался поездкой, слушая любимую музыку. На самом деле оба, конечно, проехали одинаковое количество светофоров, но поскольку второй не обращал на них столько внимания, у него создалось впечатление, что их было меньше. Точно так же, если вы встречаете каждую возникшую в голове тревожную или навязчивую мысль страхом и чувством раздражения, от которых сжимается желудок или ускоряется сердцебиение, можете решить, будто у вас необычно много мыслей. Но на самом деле это не так.

КЛИКБЕЙТ

Вы, конечно, знаете, что такое кликбейт: это сенсационные, часто вводящие в заблуждение заголовки в интернете, которые завладевают нашим вниманием и побуждают прочесть

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

какую-то, в сущности, никчемную историю. Тревожные мысли воздействуют на нас схожим образом. Разум постоянно рассказывает какие-то сюжеты, но далеко не всегда в них много правды или хотя бы смысла. Тревожные мысли могут казаться нам значительными и интересными — совсем как кликбейтные заголовки, но чаще всего это совершенно не соответствует действительности. Мысли могут выглядеть важными — в конце концов, они исходят от нас, это «наши» мысли, а значит, должны быть значительными, актуальными, достоверными, не так ли? Можно ли назвать их полными смысла или действительно неотложными? Что ж, именно так мы их воспринимаем.

«А если я не смогу заплатить за аренду и меня выгонят из квартиры?» *Ого, такая история могла бы меня заинтересовать*. Клик!

«А если моя постоянная усталость и слабость говорят о серьезных проблемах со здоровьем?» *Да, что я буду делать, если это действительно так? Надо лучше изучить этот вопрос*. Клик!

«А если я потеряю работу и не смогу найти другую?» Клик!

«А если я не настолько привлекательный, как…» Клик!

«А если…» Клик! Клик! Клик!

Обычно мы тратим много энергии на мысли, порожденные тревогой, и именно это доставляет нам столько неприятностей. Чем сильнее мы пытаемся сопротивляться — тем настойчивее размышления. Чем упорнее стараемся избавиться от них — тем сложнее сосредоточиться на работе, и это усиливает степень тревоги и стресса. Чем больше времени мы проводим за мысленным перебиранием своих волнений, даже не находясь на работе, — тем меньше времени остается

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

на общение с друзьями и близкими, которое могло бы принести облегчение. Чем хуже мы способны выдерживать будоражащие мысли — тем скорее стараемся так или иначе заглушить их с помощью социальных сетей, еды, порно, алкоголя и прочих средств, приносящих минутное облегчение, но провоцирующих еще больше проблем в будущем.

В действительности у нас не больше мыслей, чем у «нормального» человека, мы просто сильнее на них фокусируемся и контрпродуктивно реагируем.

Мы рассмотрим методы, которые помогут уделять меньше внимания беспокойным мыслям, и научимся уменьшать их громкость. Плохо то, что в обозримом будущем они никуда не исчезнут. Хорошая новость — совсем не обязательно так безоглядно доверять им, как сейчас.

Ловушка положительного восприятия беспокойства

Иногда мы так сильно волнуемся и эти мысли становятся настолько навязчивыми, что кажется, будто мы сходим с ума. Мы не можем сбежать из собственной головы. День за днем происходит одно и то же: беспокойный прерывистый сон, напряженный желудок и подташнивание, неспособность сконцентрироваться и ужасающее ощущение бессилия. Волнение делает жизнь намного хуже — и тем удивительнее, что так трудно от него избавиться. Представив, что нам придется постоянно жить с такой тревожностью, мы приходим в отчаяние, но в глубине души все-таки боимся от нее отказаться.

Беспокойные люди нередко поддаются заблуждению, которое заставляет их представлять свою тревожность в более

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

позитивном свете. Мы полагаем, что волнение помогло нам получить то, что мы сейчас имеем, и именно оно удерживает от излишней самоуверенности и самодовольства, поэтому считаем его ценным качеством. В конце концов, оно обеспечивает нашу безопасность, не позволяя терять бдительность, — так зачем от него отказываться? Часто именно неуверенность в том, кем мы были бы без привычки излишне беспокоиться, вынуждает нас мириться с неудобствами.

Как мы видели в главе 2, беспокойство может стать движущей силой, которая убережет от неприятностей и поможет подготовиться к неожиданностям. Мы читаем учебники перед экзаменом, смотрим в обе стороны, переходя дорогу, и не подвергаем себя опасности, когда в этом нет необходимости. Но есть большая разница между рациональностью, допускающей элемент риска, и постоянными переживаниями и волнениями из-за каждой мелочи.

Каким бы полезным ни казалось чрезмерное беспокойство, на самом деле оно выполняет единственную функцию: занимает то ценное «место в голове», которое мы могли бы заполнить действительно продуктивной подготовкой, отдыхом или общением с близкими. Но постоянное волнение о будущем не означает, что мы окажемся хоть немного лучше подготовленными к нему. Если мы планируем презентацию на работе и постоянно переживаем — «а вдруг», то назначенный день, скорее всего, встретим переутомленными, с беспорядочно скачущими мыслями и совершенно измученные подготовкой. Мы не можем просто набросать краткий план и уверенно изложить знакомый материал,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

так как склонность к чрезмерному беспокойству подбрасывает картины того, как в самый ответственный момент не получается выдавить из себя ни слова, и мы сгораем от стыда перед слушателями. В результате максимально подробно расписываем сценарий выступления, а это, конечно, не позволяет расслабиться и чувствовать себя свободно, когда начинаем говорить.

Если мы так и не сможем выйти из-под контроля собственного разума и сдадимся на волю беспокойства, а наши опасения оправдаются, то, скорее всего, не сумеем сконцентрироваться и справиться с проблемой. Получается, волнение не приносит никакой реальной выгоды — оно лишь отнимает ресурс, который мы могли бы направить на что-то более продуктивное, расслабляющее или ценное.

На самом деле мы добились нынешнего положения не благодаря беспокойству, а *вопреки* ему. Непомерные переживания или привычка вскакивать среди ночи, чтобы набросать список дел, которыми нужно заняться утром, не выправили ситуацию. Может показаться, что тревога способствует устранению проблемы, но разве благодаря ей мы садимся, усиленно трудимся и вовремя находим решение? Или мечемся от одной мысли к другой, одновременно стараясь отвлечься от худших сценариев, которые придумывает мозг?

Зацикленность на мелочах не помогает двигаться вперед, а попытки контролировать абсолютно все аспекты своей жизни не улучшают планирование и не дают той уверенности, которую мы хотели бы обрести. Если стараться представить все возможные случайности и выяснить, как

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

справиться с каждой из них, это скоро войдет в привычку, и мозг будет воспринимать зацикленность как способ защитить нас от неопределенности.

Где бы мы были, если бы не беспокойство? Думаю, там же, где сейчас, только имели бы больше здорового сна и меньше седых волос!

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ — РЕАКТИВНОЕ ТОПЛИВО БЕСПОКОЙСТВА

Все, что мы делаем, содержит элемент риска, потому что — к огромному сожалению беспокойных людей — в жизни вообще нет ничего абсолютно определенного. Мы можем составлять списки, планировать все до мелочей и пытаться продумать все возможные варианты, но это помогает лишь до определенного предела и даст в лучшем случае иллюзию уверенности. Вольтер однажды заметил: «Сомнение неприятно, но уверенность абсурдна». Если мы будем упорно стремиться держать все под контролем и изо всех сил избегать неожиданных моментов, то жизнь быстро станет крайне ограниченной. Нам придется ориентироваться только на знакомое и отказываться контактировать с большим миром или заниматься тем, что предполагает хоть каплю неизвестности.

Конечно, предмет беспокойства может меняться: сегодня это работа, завтра — отношения, на следующей неделе — состояние здоровья. Но содержание наших мыслей не так уж важно. Главное — мы не знаем, что нас ждет, и эту неопределенность очень трудно переносить.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

По нашему убеждению, мы смогли бы расслабиться, если бы точно знали, как все пойдет. Мы можем фантазировать, как выиграем крупную сумму, и верить, что это решит наши финансовые проблемы. Заботливый партнер, с которым мы совместимы на сто процентов и никогда ни о чем не спорим, наверняка позволил бы больше не переживать из-за отношений. Будь мы уверены, что проживем долгую и счастливую жизнь, могли бы успокоиться насчет здоровья и безопасности. Но все это, конечно, иллюзии, и каждый раз при возвращении из мира фантазий в реальность нас встречает все та же неопределенность.

Неважно, сколько рациональных ответов мы придумаем на постоянно возникающие «а если» и сколько поддержки получим от людей, — у мозга всегда в запасе элемент неопределенности. Представьте, что вы ограничены в средствах, — и какой огромный поток негативных мыслей способен вызвать этот факт.

А если я не смогу дотянуть до конца месяца, когда получу зарплату?

А если не смогу позволить себе пойти развлекаться в субботу вечером?

А если я не смогу оплатить счета?

А если не смогу внести взнос по кредиту?

А если машина неожиданно потребует ремонта, а я не смогу его оплатить?

А если не удастся в этом году поехать в отпуск?

А если я потеряю работу?

А если, если, если…

Повторять, пока не затошнит.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии
и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги