

Дэвид Х. Клемански,
доктор психологии, профессор
Йельского университета

Джошуа Э. Кертисс,
исследователь эмоциональных
расстройств, Йельский
университет



НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ТРЕВОГЕ *РУЛИТЬ* ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ

Наука управления эмоциями и
осознанность для преодоления
страха и беспокойства

Annotation

Тревога – неизбежная часть человеческой жизни. Многие люди тревожатся ежедневно, и среди них – члены вашей семьи, друзья, коллеги по работе или учебе. Кто-то впадает в панику при виде насекомого или грызуна, других повергает в тревогу необходимость произнести речь перед публикой или поговорить по телефону. Некоторые хронически беспокоятся по поводу «наихудшего варианта развития событий», а кто-то боится покинуть относительно безопасный дом или столкнуться с напоминаниями о травматических эпизодах прошлого.

Практически все в нашей жизни потенциально может вызвать тревогу, но только в том случае, *если вы это позволите*. Другими словами, вполне реально управлять своей тревогой, изучив отношения с собственными эмоциями, вызывающими страх и беспокойство, и *приняв* их (а не избегая!).

Наша книга предназначена для того, чтобы обучить вас науке управления эмоциями, чтобы противостоять тревоге или снизить ее уровень.

-
- [Дэвид Х. Клемански, Джошуа Э. Кертисс](#)
 -
 - [Предисловие](#)
 - [Введение](#)
 -
 - [Обзор книги](#)
 - [Что такое тревога?](#)
 - [Что такое эмоциональная регуляция?](#)
 - [Что такое осознанность?](#)
 - [Как эмоциональная регуляция и осознанность помогут вам «перехитрить» тревогу.](#)
 - [Почему мы написали эту книгу.](#)
 - [Для кого эта книга](#)
 - [Использование книги в управлении тревогой](#)
 - [Использование онлайн-контента](#)

- 1. Взаимосвязь тревоги, эмоций и осознанности
 -
 - Что такое эмоции?
 - В чем заключается эмоциональная регуляция?
 - Связь между тревогой и эмоцией
 - Полезные и проблемные эмоции
 - Оценивание тревоги и эмоции
 - Тревога и эмоции и их взаимосвязь с осознанностью
 - В чем заключается осознанность?
- 2. Исправление погрешностей внимания
 -
 - Внимание и наблюдение
 - Как тревога требует вашего внимания
 - Осознанный подход к вниманию
 - Как «переиграть» тревогу, развивая и практикуя навыки
 - Рекомендуемые упражнения
- 3. Противостояние тревоге
 -
 - Порочный круг тревоги и избегания
 - Влияние раннего опыта научения на тревогу
 - Преодолеть избегание
 - Рекомендуемые упражнения
- 4. Ловушки мышления
 -
 - Различные стили мышления
 - Повторяющееся негативное мышление и тревога
 - Безоценочный подход к повторяющемуся негативному мышлению
 - Рекомендуемые упражнения
- 5. Эмоциональная негибкость
 -
 - Пытаемся контролировать эмоции
 - Реакция на эмоции и управление ими
 - Рекомендуемые упражнения
 - Стратегии гибкой эмоциональной регуляции
 - Адаптивные и дезадаптивные стратегии эмоциональной регуляции

- 6. Информационная перегрузка
 -
 - Сознательная и бессознательная переработка информации
 - Скрытая и явная эмоциональная регуляция
 - Как когнитивные искажения омрачают ваши эмоциональные переживания
 - Как осознанность и тренировка внимания помогают умерить пугающие эмоции
 - Рекомендуемые упражнения
- 7. Чувствовать себя плохо – это на самом деле хорошо
 -
 - Развитие эмоционального принятия с осознанностью
 - Внутренние и внешние возбудители тревоги
 - Рекомендуемые упражнения
- 8. Неполезные привычки
 -
 - Внимание и противостояние страхам
 - Как изменение привычек готовит вас к работе с пугающими ситуациями
 - Использование игр на внимание для ослабления тревоги
 - Рекомендуемые упражнения
- 9. Эмоциональное избегание
 -
 - Как эмоциональное избегание приносит больше вреда, чем пользы
 - Ощущение безопасности или присутствие в настоящем моменте
 - Рекомендуемые упражнения: Внешние страхи
 - Рекомендуемые упражнения: Внутренние страхи
- 10. Выработываем привычку к осознанности и эмоциональной регуляции
 -
 - Как новые навыки помогают видеть общую картину
 - Использование этой книги в повседневной жизни
 - Ресурсы, посвященные тревоге
 - Заключительные мысли

- [Благодарности](#)
 - [Список литературы](#)
 - [Об авторах](#)
-

Предисловие

Страх и тревога – фундаментальные аспекты человеческого существования. Едва ли не каждый исследователь свойств человеческой природы – от древнегреческих философов до Фрейда и современных ученых-психологов – пытался понять смысл этих переживаний. Люди, в отличие от других биологических видов, проводят много времени, думая о прошлых неудачах и беспокоясь о возможных предстоящих событиях. Когда мы чувствуем, что наше будущее неопределенно, мы испытываем тревогу.

Тревога – это настроение, ориентированное на будущее и связанное или даже обусловленное мыслительными процессами, причиняющими беспокойство. Когда мы тревожимся, наш разум фокусируется на будущем и на том, что в нем может пойти не так. Это в какой-то степени адаптивная реакция, поскольку она помогает нам подготовиться к будущему и нежелательным ситуациям: мотивирует приобретать страховки, обдумывать выход на пенсию и откладывать деньги на образование детей. Но та же самая способность предвидеть будущие события имеет свою цену в эмоциональном эквиваленте.

Что справедливо и для тех ситуаций, когда мы начинаем размышлять о событиях прошлого. Учиться на своих неудачах – это адаптивная способность, а постоянно «пережевывать» прошлое – нет.

Привычка беспокоиться о будущем и размышлять о прошлом уводит от настоящего момента. Это характерна я черта изнуряющей тревоги и депрессии. Тревожные расстройства – одно из самых распространенных психических состояний, близких к аффективным расстройствам и проблемам, вызванным употреблением психоактивных веществ.

Хотя лечение тревожных расстройств бывает достаточно эффективным, в этой сфере, как и во всякой другой, есть возможности совершенствования. Современные исследования эмоций позволяют предложить ряд конкретных инновационных методов, направленных на улучшение результатов борьбы с тревогой и сопутствующими проблемами. В этой замечательной книге, текст которой доступен и информативен для каждого, кто борется с тревогой, Дэвид Клемански

и Джошуа Кертис дают конкретные рекомендации, которые помогут читателям эффективно работать над преодолением страха и тревоги, воспринимая при этом жизнь такой, какая она есть. Авторы четко разъясняют специальные стратегии борьбы со страхом и тревогой, основанные на современных исследованиях эмоций. Эти стратегии включают в себя выявление и анализ дезадаптивных мыслительных процессов, постоянное использование адаптивных техник эмоциональной регуляции и изменение дезадаптивных привычек. Практики, базирующиеся на осознанности, играют здесь центральную роль. Осознанность сложно определить и измерить, но относительно легко практиковать. Предлагаемые стратегии побуждают человека уделять внимание настоящему моменту, не вынося о нем оценочных суждений. В результате их применения вы научитесь жить настоящим и избавитесь от дезадаптивных мыслей, связанных со страхом и тревогой.

Авторы книги проведут читателей через основные этапы преодоления тревоги: научат уделять внимание и противостоять ей, избегать ловушек мышления, гибко реагировать на собственные эмоции и принимать их, формировать адаптивные привычки и отвергать дезадаптивные. Применение этих стратегий даст вам возможность дистанцироваться от тревоги и импульсивной, немедленной реакции на свои чувства, рефлексировать, а не реагировать на тревогу, контролировать ее, не позволяя ей контролировать вас. А это ли не способ проживать жизнь здесь и сейчас, а не бесконечно строить планы!

Время драгоценно. У нас только одна жизнь, и каждому из нас выбирать, как провести время на этой земле. Можно и дальше следовать дезадаптивным привычкам, приводящим к тревоге и депрессии, а можно взять инициативу в свои руки и начать эту тревогу контролировать. Выбор за вами. Если вы выбираете второй вариант, продолжайте читать книгу и применяйте предложенные в ней стратегии. Вы ничего при этом не потеряете, кроме своей тревоги.

Стефан Дж. Хофман, – профессор психологии, факультет психологических исследований и изучения мозга Бостонского университета www.bostonanxiety.org, автор книги «Эмоции в терапии: от науки к практике»

Введение

Понять свою тревогу

Тревога – неизбежная часть человеческой жизни. Каждый человек на нашей планете в какой-то момент своей жизни испытывал тревогу. На самом деле многие люди тревожатся ежедневно, и среди них – члены вашей семьи, друзья, коллеги по работе или учебе. Кто-то впадает в панику при виде насекомого или грызуна, других повергает в тревогу необходимость произнести речь перед публикой или поговорить по телефону. Некоторые хронически беспокоятся по поводу «наихудшего варианта развития событий», а кто-то боится покинуть относительно безопасный дом или столкнуться с напоминаниями о травматических эпизодах прошлого. Практически все в нашей жизни потенциально может вызвать тревогу, но только в том случае, *если вы это позволите!* Другими словами, вполне возможно умело управлять своей тревогой, изучив отношения с собственными страхами и беспокойством и *приняв* их (а не избегая!). Не будем скрывать – дело это нелегкое, и мы не гарантируем, что вы больше никогда не будете чрезмерно тревожиться. Но мы сделаем все возможное, чтобы помочь вам справиться с тревогой и почувствовать себя более дееспособными и контролирующими свою повседневную жизнь.

Наша книга предназначена для того, чтобы преподать вам науку осознанного управления своими эмоциями для снижения уровня тревожности, что, в свою очередь, поможет вам изменить отношение к страхам и беспокойствам и научиться противостоять тревоге. Кроме того, мы предложим несколько научно обоснованных стратегий, предполагающих одновременное использование осознанности и эмоциональной регуляции. Конечная цель этих стратегий – помочь вам сделать собственную жизнь более сбалансированной и приносящей удовлетворение.

Обзор книги

Книга основана на двух основных психотерапевтических техниках – осознанности и эмоциональной регуляции, – которые направлены на уменьшение симптомов тревоги и сознательное регулирование собственных эмоций. Мы предложим вам комплексную модель осознанности и эмоциональной регуляции. Опираясь на достижения современной психологии, расскажем о стратегиях, которые можно использовать для снижения тревожности, улучшения повседневной функциональности и повышения качества жизни. И, памятуя о том, что наука об эмоциях не стоит на месте, обеспечим вас специальными умениями и навыками, основанными на фундаментальных исследованиях, чтобы вы смогли осознанно регулировать свои эмоции.

Прежде всего, мы сфокусируемся на природе тревоги и интеграции теории и практики осознанности и техник регулирования эмоций. Затем рассмотрим определенные научные принципы и самые свежие исследования по теме научно обоснованных вмешательств, предоставив рациональное объяснение использования техник, позволяющих обвести собственную тревогу вокруг пальца. Прочитав эту книгу, вы научитесь осознанно:

- ◆ уделять внимание своей тревоге;
- ◆ противостоять тревоге, а не избегать ее;
- ◆ гибко реагировать на собственные эмоции;
- ◆ понижать уровень осознанных и неосознанных угроз своему эмоциональному благополучию;
- ◆ принимать свои эмоции;
- ◆ формировать долгосрочные привычки регулирования эмоций;
- ◆ избавляться от избегающих поведенческих стратегий;
- ◆ применять комплексную модель эмоциональной регуляции и осознанности для успешного преодоления тревоги.

Во введении мы познакомим вас с основными понятиями, включая определения, дадим базовую информацию и приведем примеры тревоги, эмоциональной регуляции и осознанности.

Что такое тревога?

Тревога – это негативное настроенческое состояние, часто сопровождающееся физическими симптомами, именуемыми *физиологическим тонусом*. Это негативное состояние характеризуется нервозностью, дурными предчувствиями и мрачными представлениями о будущем, а также эмоциональными (страх, печаль, гнев) и поведенческими (избегание ситуаций и объектов, вызывающих тревогу) реакциями. Например, если во время отдыха в кресле вам на руку села оса, у вас могут появиться тревожные мысли типа «я не хочу, чтобы меня ужалили». Вы можете сильно испугаться и ощутить различные физические симптомы: ускоренное сердцебиение, учащенное дыхание и мышечное напряжение. Возможно, вы даже поведете себя порывисто: вскочите с кресла, спасаясь бегством, закричите или замашете руками, прогоняя осу.

Возьмем еще один пример. Представьте, что вы ведете машину по хайвею и вдруг замечаете в зеркале заднего вида полицейскую мигалку. Что именно вы подумаете? Как себя поведете? И как отреагирует ваше тело? Подумайте несколько секунд над каждым из этих вопросов или опишите свои реакции на листе бумаги. Ваша реакция на этот провоцирующий тревогу сценарий полностью зависит от того, *что вы думаете о данной ситуации и как вы на нее реагируете*.

Тревога – крайне субъективное переживание, то есть особое для каждого человека. Кроме того, тревога бывает разной по интенсивности: в одних и тех же ситуациях люди испытывают слабую или очень сильную тревогу. Когда она становится чрезмерной или выходит из-под контроля, это может быстро стать проблемой и повлиять на способность человека нормально функционировать. Если вы когда-либо испытывали проблемы с тревогой, вы определенно не одиноки! В тот или иной момент это случалось почти с каждым. Однако если ваша тревога не проходила в течение длительного времени, заставляла вас страдать либо избегать вызывающих ее объектов или существенно влияла на вашу жизнедеятельность, то она может оказаться симптомом психического расстройства. Есть три

обширных категории диагностируемых тревожных состояний, и все они поддаются коррекции:

- ◆ Тревожные расстройства (специфические фобии, социальное тревожное расстройство, паническое расстройство, агорафобия и генерализованное тревожное расстройство).

- ◆ Обсессивно-компульсивные и смежные с ними расстройства.

- ◆ Травмо- и стрессогенные расстройства.

Что такое эмоциональная регуляция?

Были ли вы когда-нибудь настолько встревожены, что у вас начиналась дрожь, тремор? Может быть, вы задыхались или рыдали, когда вам не удавалось решить определенную задачу? Произносили ли гневные тирады из-за чего-то, что заставило вас тревожиться? Такого типа состояния обычно означают (во всяком случае, на какое-то время), что ваши эмоции не слишком хорошо регулируются. В психологии *эмоциональной регуляцией* называют ментальные и поведенческие процессы, при помощи которых люди влияют на свои и чужие ощущения. Как вы пытаетесь воздействовать на то, что чувствуете, когда ощущаете и как переживаете и выражаете это [Gross, 2008] – по сути и есть эмоциональная регуляция.

В современных научных теориях, касающихся эмоций и их регулирования, подчеркивается, что эмоции могут быть как полезными, так и вредными. С одной стороны, ваши эмоции способны облегчить ваши отношения и межличностные взаимодействия, улучшить запоминаемость важных событий и даже помочь вам вести себя определенным образом. С другой – эмоции могут возникнуть в неподходящее время, оказаться слишком сильными или не соответствующими ситуации. В зависимости от контекста, особенно в случаях, когда вы тревожитесь или боитесь, вам определенно пригодится умение осознанно влиять на свои эмоциональные реакции.

Что такое осознанность?

Случалось ли с вами когда-нибудь такое: вы ехали в магазин и, добравшись до места, осознали, что почти ничего не помните о поездке? А может быть, вы читали книгу или смотрели телепередачу, а потом не смогли припомнить никаких деталей? Или, пытаясь сосредоточиться на работе или учебном проекте, постоянно отвлекаетесь на мысли о предстоящем событии – предположим, о посещении дантиста. Это распространенные примеры действий на автопилоте или, выражаясь точнее, действий без полного осознания текущего момента. Противоположностью «автопилота» является осознанность. *Осознанность* определяют как «направленность внимания... на цель в настоящий момент, без оценочных суждений» [Kabat-Zinn, 1994, р. 4]. В сущности, осознанность позволяет вам уделять больше внимания и своему внутреннему «я»: мыслям, чувствам, телесным ощущениям – и к окружающей вас в данный момент обстановке. Осознанность – не просто путь к лучшему самочувствию, а культивирование сознательного подхода к тревоге, умения противостоять своим мыслям, эмоциям и физиологическим симптомам в тревожных ситуациях и управлять ими.

Еще в древних традициях под «осознанностью» подразумевалось трансформирующее изменение взгляда на жизнь, которое облегчает отстраненное, лишённое суждений отношение к собственным эмоциям. Практики осознанности иногда называют ее «голым вниманием». Она влечет за собой более полное понимание своих эмоций и окружающей среды, а также свободное от суждений принятие данного опыта. Осознанность не столько способствует попыткам изменить природу своих мыслей и переживаний, сколько помогает принять переживания с невозмутимостью и позволить мыслям и чувствам проходить через сознание, не вызывая реакции.

Современные исследования подтверждают терапевтическую ценность техник, базирующихся на осознанности для решения многих психологических проблем и лечения расстройств. Фактически осознанность стала основой ряда психологических методов, в частности, такого, как снятие стресса путем сосредоточения.

Появляется все больше доказательств эффективности терапии, основанной на осознанности [Hoffmann et al., 2010], и важной роли нехватки осознанности при тревожных расстройствах [Curtis and Klemanski, 2014b].

Осознанность устойчиво ассоциируется с понижением уровня тревожности и улучшением самочувствия. Работа с тревогой, включавшая в себя практики осознанности, была весьма успешной. Терапия, базирующаяся на осознанности, поощряет определенный настрой: он помогает применять навыки преодоления подавляющих мыслительных стратегий, повышает осознанность поведения и способствует гибкому обращению с эмоциями. Широкое распространение этих принципов в среде профессионалов, занимающихся психическим здоровьем, позволило им выяснить, что осознанность приводит к снижению тревожности и повышению общего качества жизни, отчасти из-за ее способности формировать эффективную эмоциональную регуляцию.

Со временем, по мере внедрения осознанности в вашу жизнь, она, скорее всего, произведет долгосрочные изменения в вашем самочувствии и качестве жизни. Результатом может стать снижение уровня неприятных ощущений и повышение уровня позитивных, как по интенсивности, так и по частоте [Brown and Ryan, 2003; Ortner, Kilner, and Zelazo, 2007; Chambers, Lo, and Allen, 2008], а также уменьшение ментального и физического стресса [Hoffman et al., 2010]. Осознанность также связана с повышением уровня защищенности и удовлетворенностью в отношениях [Barnes et al., 2007; Wachs and Cordova, 2007].

Вопрос, который часто возникает в связи с осознанностью, связан с ее источником и применением в коррекции тревоги и других психологических состояний. И хотя осознанность уходит корнями в восточные медитативные традиции, она не отсылает нас к определенной культурной идеологии или религиозной философии. Мы будем обсуждать осознанность в соответствии с современными научными теориями и возможностями их применения в сфере управления эмоциями и тревогой. Эта книга также познакомит вас с практиками осознанности, которые имеют непосредственную терапевтическую ценность и дополняют навыки, описываемые в каждой главе. В главе 1 осознанность будет рассматриваться

углубленно, но, если у вас останутся вопросы, мы призываем вас самостоятельно продолжить изучение ценности данного подхода в управлении тревогой и сопутствующими расстройствами.

Как эмоциональная регуляция и осознанность помогут вам «перехитрить» тревогу

Удивительный факт, касающийся этих сфер психологических исследований (эмоциональной регуляции и осознанности), заключается в том, что у них много общего. Взятые в совокупности, они могут обеспечить очень мощную схему, помогающую справиться с неэффективным управлением эмоциями. И эмоциональная регуляция, и осознанность способствуют познанию и принятию эмоций, но делают это разными, хоть и взаимодополняющими способами.

Исследования эмоциональной регуляции дают нам основания полагать, что применение определенных стратегий в подходящем контексте может облегчить здоровое выражение и переживание эмоций. Однако не все стратегии одинаково полезны. Некоторые реакции на эмоции способны иметь долгосрочные негативные последствия, несмотря на их кажущуюся благотворность. Возьмем для примера беспокойство. На первый взгляд, не так уж и плохо беспокоиться о потенциальной неудаче или о том, что может пойти в вашей жизни не так. Тратя много сил на обдумывание, как будут развиваться события, вы можете поверить, что лучше подготовлены к столкновению с источником вашей озабоченности. Но, несмотря на то что такого типа техники – это способ непосредственного реагирования на дискомфорт, и они, казалось бы, работают на опережение, что зачастую и является целью эмоциональной регуляции, на деле они могут оказаться чрезвычайно вредными. Беспокойство отражает *повторяющийся шаблон в мышлении*, который способствует излишне оценочной реакции на заботы и нежелательные эмоции. Это полностью противоречит ключевым принципам осознанности.

Соединение эмоциональной регуляции и осознанности создает универсальную основу, благодаря которой мы понимаем, *какие* стратегии работают (эмоциональная регуляция) и *когда* и *как* их следует применять (осознанность). Возьмем для примера стратегию «подавления экспрессии» или блокировки внешнего выражения эмоций. В долгосрочной перспективе эта чрезмерно реактивная стратегия, которая предполагает осознанные усилия по устранению из

сознания эмоциональных переживаний как чего-то плохого, в большинстве случаев не работает. Она нарушает многие ключевые принципы полезной эмоциональной регуляции и осознанности и со временем приводит к непрерывному стрессу. Но есть способы, в рамках которых «подавление экспрессии» может быть трансформировано в более здоровую модель. Давайте о них и поговорим.

Представьте, что вы испытываете гнев в общественном месте. Основная цель здесь такая же, как и у «подавления экспрессии» (то есть не давать воли эмоциям на людях, не выражать ненадлежащим образом свою раздражительность). Однако, вместо жесткого сопротивления собственному гневу, вы, без оценочных суждений, просто даете ему пройти. Это тоже предотвращает нежелательные проявления раздражительности, но более здоровым способом. Вместо того чтобы подавлять гнев, думая о том, какая это плохая эмоция, вы поощряете нереактивное к нему отношение, которое позволит вам обрести покой и освободиться от желания вспылить.

В книге мы будем объяснять, как осознанно регулировать свои эмоции, которые могут быть особенно коварны, когда дело касается тревоги. Поскольку тревога проявляется во множестве форм – ментально, физически и поведенчески, – управление ею требует продуманной практики и осмотрительного использования техник, направленных на подлинные причины тревоги. Более того, вам будет полезно разобраться, почему эти техники работают именно так, а не иначе. И наконец, мы предложим перечень навыков, которые, как доказала научная психология, помогают людям справляться со всем разнообразием эмоций в различных ситуациях.

Почему мы написали эту книгу

Мы еще не раз вернемся к обсуждению того, что тревога и страх в своей базовой форме – это полезные процессы, которые вносят свой вклад в нашу разумность, креативность, работоспособность и даже выживаемость. И тревога, и страх решают эволюционно и функционально полезные задачи: помогают что-то усвоить (например, когда вы вновь и вновь повторяете речь, которую вам предстоит произнести, добиваясь совершенства), способствуют установлению социальных контактов, позволяют избежать опасности. Однако в современном обществе тревога лежит в основе наиболее распространенных ментальных расстройств и весьма серьезно влияет на здоровье общества. По последним данным, примерно один из пяти взрослых людей в США страдает диагностируемым тревожным расстройством. Американцы тратят суммарно более 40 млрд в год на заботу о своем здоровье и сопутствующие расходы (медикаменты, визиты к врачам, терапию, самопомощь и т. п.), и это приблизительно одна треть от общих расходов на поддержание психического здоровья в стране. Люди с тревожными расстройствами в три-пять раз чаще обращаются за помощью, чем те, у кого их нет. Более того, многие люди находятся в группе риска по развитию вторичных тревожных расстройств или даже нарушений, подобных депрессии.

Несмотря на высокие статистические показатели тревожных расстройств и их дестабилизирующее влияние на экономику, только 35 % людей с диагностируемым тревожным состоянием получают какую-либо профессиональную помощь. Это означает, что почти две трети американцев, страдающих тревожными расстройствами, не получают помощи в устранении симптомов, влияющих на их способность функционировать дома, на работе, в учебном заведении или в общественной жизни. Это должно стать мотивацией для психологов и других специалистов по ментальному здоровью к созданию инновационных способов уменьшения общего бремени тревожных расстройств. Один из таких способов – помогать людям, включая тех, кому требуется помощь в решении проблем тревожности, тех, кто уже пытается лечиться, и тех, кто хочет снизить риск

возникновения подобных проблем, уменьшить проявления тревоги методами, основанными на научных принципах. Мы писали эту книгу именно с таким замыслом.

Для кого эта книга

Эта книга – для любого человека, у которого есть желание лучше справиться со своей тревогой и в конечном счете «переиграть» ее. Тревогу когда-либо испытывает каждый из нас, но ее последствия – то, как вы себя чувствуете, будучи встревоженным, – у разных людей могут быть разными. Для некоторых она становится причиной легкого раздражения или досады, а другие могут быть ею невероятно подавлены или даже обессилены. Независимо от того, в какой части этого спектра находятся ваши симптомы, вы можете использовать нашу книгу как основанный на эмпирических данных самоучитель по управлению повседневными симптомами тревоги. Информация и практические рекомендации, представленные в книге, призваны помочь вам добиться осознанного уменьшения тревожности за счет нового ее восприятия, изменения реакций на эмоции и приобретения новых привычек, позволяющих умело противостоять тревоге и «обыгрывать» ее. Мы хотим дать любому, кому нужна помощь в управлении тревогой, исчерпывающее и комплексное руководство к действию на каждый день.

Книга будет полезна и для тех, у кого нет больших проблем с тревогой или диагностируемого состояния, но кто испытывает бесполезную и ненужную тревогу время от времени. По сути, многие принципы и навыки, описываемые в книге, применимы для любого человека. И пусть у вас нет необходимости учиться осознанности или управлению эмоциями для борьбы с тревогой – вполне достаточно стремления изучить материал и применять его на практике.

Мы призываем всех читателей заниматься по этой книге с той же отдачей, с какой они занимаются улучшением любого другого аспекта своей жизни. Если вы хотите иметь тело атлета мирового класса, то должны ежедневно тренироваться; если хотите иметь интеллект выдающегося ученого, то должны пройти сложный академический курс обучения; если хотите стать миллиардером, то должны добиваться финансового успеха путем грамотных вложений. А если хотите перестроить свое сознание (мысли и эмоции) и свое тело (то, как вы реагируете на тревогу), чтобы укрепить ментальное здоровье,

важно, чтобы вы стремились включить в свою повседневную жизнь идеи и навыки, которые почерпнете из этой книги.

Эта книга может принести пользу и специалистам по психическому и физическому здоровью, которые работают с людьми, испытывающими излишнюю тревожность. Многие навыки, которыми мы предлагаем овладеть, легко адаптировать к нуждам психотерапии или использовать как дополнение к профессиональным терапевтическим услугам. Однако наша книга отнюдь не заменяет профессиональную помощь специалистов, особенно если вы считаете, что не способны справиться с тревогой самостоятельно. Если вы уже проходили лечение по поводу каких-либо психологических состояний, советуем вам обсудить содержание книги с вашим психотерапевтом или консультантом. Если же у вас возникают мысли о самоубийстве или причинении себе вреда, немедленно обратитесь за помощью к психотерапевту-профессионалу или для начала – просто к врачу.

Использование книги в управлении тревогой

Эта книга – одна из первых, предлагающих комплексную модель осознанности и эмоциональной регуляции. Ее цель – помочь вам сократить тревожные симптомы и научиться управлять ими, вмешиваясь в процесс научно обоснованным образом. Каждая глава базируется на достоверных данных психологической науки, которые применяются в сфере осознанного управления эмоциями с целью контроля над тревожным настроением. Мы предоставим информацию в доступном виде и объясним, как применять научные понятия в повседневной жизни. Во многих книгах говорится о том, чем может быть полезно понимание эмоций, и даются советы, касающиеся снижения уровня тревоги. Однако в этой книге мы разбираем тесную связь между тревогой и эмоциями, а также то, как осознанное регулирование эмоций помогает существенно улучшить вашу повседневную жизнь, включая социальные взаимодействия, рабочие обязательства и семейные обязанности.

В каждой главе обсуждается ряд навыков, которые помогут вам по-разному реагировать на тревогу и думать о ней. Очень часто привычные способы решения проблем и поведения в определенных ситуациях порождают тревогу. С другой стороны, некоторые привычки, которые сформировались у вас для управления тревогой, способны работать очень эффективно. Замечая, что определенная стратегия управления для вас действенна, обязательно занесите ее в блокнот или электронное приложение, чтобы использовать в будущем. От привычек, которые оказались для вас неэффективными, мы хотим помочь вам избавиться и выработать взамен полезные, действенные навыки управления тревогой.

Если вы всерьез намерены «перехитрить» свою тревогу, то наверняка сочтете эту книгу ценной, так как в ней рассмотрены различные психологические теории тревоги и их связь с эмоциями и автоматическими моделями мышления. Мы научим вас, как и когда уделять внимание тревоге, как менее остро реагировать на тревожные эмоции и что делать, когда вы чувствуете, что тревога вас захлестывает. Мы также обсудим, как избежать негативных схем

мышления, которые являются не чем иным, как тревожной ловушкой. В книге будет представлен обзор сознательного и бессознательного способов переработки информации – каждый из них вносит свой вклад в возникновение тревоги.

Использование онлайн-контента

Веб-сайт, посвященный этой книге [<http://www.newharbinger.com/34169>], содержит аудиозаписи, рабочие таблицы и т. п. Там вы найдете дополнительные рекомендации и упражнения, иллюстрирующие понятия и инструкции, содержащиеся в главах книги. Можно загрузить упражнения по осознанности в виде аудиофайлов и прослушивать их «по пути». Это приблизит содержание книги к вашей жизни, не прерывая ее активного течения. Также вы найдете на сайте формы для отслеживания тех навыков, о которых пойдет речь, советы по их применению в повседневных ситуациях и ссылки на источники для дальнейших исследований.

1. Взаимосвязь тревоги, эмоций и осознанности

Эмоции могут выполнять множество задач. Они улучшают внимание и направляют ваше поведение по тем путям, которые помогают достигать целей. Так, психологи утверждают, что эмоции обладают *функциональной* ценностью. Например, если вы во время прогулки столкнулись со скунсом, эмоциональная реакция в виде испуга не только повысит вашу концентрацию, но и поможет вам медленно отступить, чтобы не быть облитым его струей. Ученые полагают, что многие эмоции, даже те, что поначалу нам неприятны – например, тревога, – также имеют свое эволюционное предназначение и могут быть лучше поняты как функциональные ментальные процессы. И хотя это утверждение, возможно, трудно принять в отношении тревоги, ваши представления изменятся, когда вы узнаете, как наше текущее определение эмоции применяется именно к тревоге. Изучив все особенности тревоги, вы сможете лучше понять, почему она заставляет вас действовать и думать в опасных ситуациях именно так, а не иначе.

Что такое эмоции?

Хотя ученые много занимались исследованиями природы эмоций, им было непросто дать четкое определение термину «эмоции». Дело в том, что это чрезвычайно широкое и сложное понятие. Зачастую люди думают об общих понятиях, связанных с эмоциями, таких как «чувства» или «настроения», или приводят такие примеры эмоций, как «радость», «страх», «печаль», «удивление». Однако, затрудняясь назвать ключевые характеристики, применимые к широкому спектру индивидуальных эмоциональных состояний, мы все удаляемся от подлинного значения слова «эмоции».

Следующее упражнение даст вам подсказку и поможет выявить большинство свойств, присущих эмоциям.

ПРАКТИКА

Закройте глаза и вспомните ситуацию, в которой вы испытали очень сильную эмоцию – например, счастье или гнев. Поразмышляйте, что произошло непосредственно перед возникновением эмоции: какие конкретно события или взаимодействия повлияли на вашу реакцию? Подумайте, какие субъективные и физические ощущения сопровождали данное эмоциональное состояние. Сосредоточьтесь на том, что вас заставила сделать эта эмоция. (Очень вероятно, что сильная эмоция, такая как счастье или гнев, побудила вас отреагировать определенным образом.)

Клаус Шерер, выдающийся исследователь-психолог, создал очень наглядную и общедоступную схему для понимания функций и природы эмоций. Важным аспектом *процессуально-компонентной модели* Шерера [Scherer, 2005] является то, что она выходит за рамки распространенного убеждения, что эмоции сводятся исключительно к ощущениям. Напротив, эмоции рассматриваются как многогранный процесс, включающий в себя *когнитивные оценки, физические симптомы, образ действий, коммуникативное выражение и ощущения.*

Представьте, что вы идете с друзьями по дорожке и вдруг прямо перед собой видите нечто, похожее на змею. В первую очередь эта ситуация требует *когнитивной оценки*, или суждения, действительно ли этот объект является змеей. Ведь он может оказаться много чем: куском веревки, перекрученной веткой или и правда змеей. Прежде чем отреагировать, вы должны суметь оценить, опасен ли объект и заслуживает ли он эмоциональной реакции. Критерии опасности, в зависимости от ситуации, могут быть разными. Было бы крайне неэффективно и утомительно воспринимать абсолютно все маломальски пугающее как настоящую опасность, хотя, с другой стороны, недооценивать потенциальную опасность и сбрасывать ее со счетов может быть рискованно. Вот почему особенно важно поддерживать эмоциональный баланс, не отрываясь от реальности и точно определяя, что может произойти.

После того как вы идентифицировали объект как змею, возникает телесная и ментальная реакция, которая призвана облегчить вам поведение, направленное на решение задачи. Другими словами, *физические симптомы* совпадают с субъективными *ощущениями*, чтобы донести важные сообщения, касающиеся природы внешнего возбудителя (змеи). Эти физические симптомы могут включать в себя сердцебиение, потоотделение, учащенное дыхание – и все они вносят свой вклад в субъективное ощущение страха. Физические симптомы и ощущения иногда называют «эмпирическими компонентами» эмоций, так как они являются классическими аспектами эмоций, непосредственно воспринимаемыми и переживаемыми людьми. Когда они приходят, вы вряд ли сидите и ничего не предпринимаете. Они нужны для того, чтобы мотивировать вас к действию! Это то, что люди называют реакцией «бей или беги»: вы либо противостоите опасности, либо спасаетесь бегством. Эти *схемы действий* позволяют вам адаптивно реагировать на различные ситуации и помогают добиться наилучшего результата из возможных в данных обстоятельствах. Например, вы можете определить, что змея ядовита и что вам нужно бежать. Ваш страх – как сигнал тревоги для вашего тела. Когда вы сталкиваетесь с настоящей опасностью, такой как ядовитая змея, у вас не остается времени для длительных, подробных размышлений о том, как нужно поступить. Реагировать надо мгновенно и таким образом,

чтобы сохранить свое здоровье. Эмоции способны простимулировать быстрое и эффективное действие.

Наконец, у вас может возникнуть потребность *сообщить* о своем эмоциональном состоянии и намерениях другим людям. Например, вы можете сказать друзьям, что всем им нужно срочно спасаться, чтобы избежать опасности. Или же захотите сообщить о своем намерении защитить себя и встретить опасность лицом к лицу. Такое выражение эмоций, вербальное или невербальное, зачастую облегчает само действие и сопровождает его. Важность идентификации эмоций и передачи их другим очевидна с эволюционной точки зрения. Люди – общественно-ориентированные существа, которые ценят выражение эмоций и общение. Подобное поведение порождает ощущение сплоченности и снабжает других важной информацией, касающейся окружающей среды. Таким образом, эмоции очень помогают вам и тем, кто вас окружает, выживать и быть успешными.

Модель обработки компонентов работает с любым типом эмоций. Несомненно, вы легко сможете проследить, как ваша оценка ситуации приводит к ощущению печали или счастья и как печаль или счастье направляют ваши поведенческие реакции на достижение определенных целей (например, научиться решать проблему перед лицом неудачи или потери). Но, хотя прояснение природы эмоций и позволяет нам более детально обсуждать тревогу, это лишь часть пазла. Способность управлять эмоциями или гибко регулировать их чрезвычайно важна для ментального здоровья. И это наша следующая тема.

ПРАКТИКА

Вспомните о каком-нибудь недавнем эпизоде, когда вы испытывали отвращение. Воспроизведите в памяти свою первоначальную оценку объекта или ситуации, которые его вызвали. Идентифицируйте свои чувства, физические ощущения и образ действия, ассоциирующиеся с данным опытом. Когда вам станет комфортно выполнять это упражнение, мы попросим вас попытаться сделать то же самое с другими эмоциями.

В чем заключается эмоциональная регуляция?

Как мы уже упоминали выше, эмоции по своей природе целесообразны. Они могут направить и привести вас к цели достаточно эффективными способами. Однако связь между эмоциями и действиями не односторонняя и не ограничивается схемой «эмоции приводят к определенному поведению». Вы способны влиять на собственный эмоциональный опыт. Эмоциональная регуляция – это «процессы, посредством которых люди влияют на характер собственных эмоций и на то, как они их переживают и выражают» [Gross, 1998, p. 275]. Как и сами эмоции, эмоциональная регуляция – сложный феномен, которому нелегко дать определение. Тем не менее исследования выявили некоторые ее ключевые характеристики, и они заслуживают упоминания.

Основываясь на современных представлениях об эмоциях, Джеймс Гросс (1998) разработал весьма влиятельную теорию эмоциональной регуляции, которую он назвал *процессуальной моделью*. В этой модели пять разных процессов разворачиваются во времени и вносят свой вклад в выражение и регулирование эмоций. Прежде чем испытать эмоцию, вы можете прибегнуть к ориентированному на будущее процессу, именуемому *отбором ситуаций*. Другими словами, у вас есть возможность осознанно делать выбор: участвовать в определенных ситуациях, которые принесут, вероятнее всего, приятные эмоции, и избегать те, что порождают эмоции неприятные. Например, вы когда-нибудь пытались избежать встречи с начальником, потому что в его присутствии чувствовали себя тревожно и некомфортно? Решая целенаправленно избегать его, вы тем самым снижаете вероятность возникновения такого рода неприятных эмоций. И напротив, стараясь проводить время с любимыми друзьями, мы, можно сказать, ищем способы выбора ситуаций, доставляющих позитивные эмоции. Как вы поймете позднее, дисфункциональные способы использования отбора ситуаций часто бывают причиной тревоги и других подобных эмоций.

Если невозможно избежать ситуации, провоцирующей тревогу, вы можете изменить свое эмоциональное состояние путем ее

модификации. Другими словами, вы сохраняете влияние на то, как развитие ситуации воздействует на эмоции. Вообразите, что вы, проводя презентацию, запинаетесь на каждом слове. Разумеется, вы очень огорчаетесь, не исключено, что даже цепенеете. Ваше сознание переполнено мыслями о том, что о вас думает аудитория, и этого достаточно для очень неприятных переживаний. Однако представьте, что вы задействуете юмор, чтобы сгладить ситуацию. Шутки по поводу ваших запинок помогут всем расслабиться и облегчат ношу, которую вы на себя взвалили. Таким образом, совершая недвусмысленные попытки изменить природу трудной для вас ситуации, а не просто смиряясь с ней, вы можете прийти к совершенно иному эмоциональному опыту.

Даже если способов изменить происходящее нет, вы можете попытаться изменить свое восприятие ситуации, используя *внимание*. Фокусируя его на определенных особенностях текущей обстановки или, наоборот, стараясь не сосредотачиваться на них, вы имеете возможность усилить или ослабить интенсивность эмоции. Представьте, что вы в магазине со своей мамой, и она говорит что-то огорчительное для вас в присутствии продавца. Отвлекая себя и перемещая фокус внимания от маминых комментариев и реакции продавца, вы сможете ограничить степень испытываемого стыда или расстройства. Более того, вам можно использовать *когнитивные оценки*, то есть то, как вы определяете ситуацию, чтобы повлиять на ее восприятие и значимость эмоции. Например, вместо того чтобы воспринимать комментарии мамы как тревожные и унижительные, вы можете подумать, что никогда больше не увидите этого продавца. И не имеет никакого значения, что он о вас подумает, так как его мнение никоим образом не повлияет на ваше будущее.

Последний процесс – это *модуляция ответа*. Это попытка прямого влияния на образ действий, провоцируемый эмоцией. Такие попытки могут быть физическими, ментальными или поведенческими. Высокий уровень тревожности способен мотивировать вас к максимально возможному избеганию пугающих вас ситуаций или людей. Если брать сценарий со «страшным» боссом, то, если встречи с ним избежать невозможно, вы будете стараться поговорить как можно быстрее и скрыться с его глаз. Ваша реакция на стратегию избегания может повлиять на ваше эмоциональное состояние в целом. Один

вариант – принять свою тревогу и желать избежать встречи с начальником, но не позволять этим устремлениям диктовать вам возможный образ действий. Оказываясь в этой пугающей ситуации, вы можете изменить свою естественную реакцию на нее. Другой распространенный пример модуляции ответа – подавление. Допустим, высокий уровень гнева может принудить вас накинуться на кого угодно или что угодно, вызвавшее недовольство. Однако во многих ситуациях подобное поведение недопустимо. Если вы находитесь на людях, крики или нервный срыв привлекут нежелательное внимание. И могут потребоваться осознанные усилия по подавлению или снижению проявлений гнева.

ПРАКТИКА

Вспомните недавние эпизоды из жизни, когда вы регулировали свои эмоции, задействуя различные процессы (отбор ситуаций, модификацию ситуации, внимание, когнитивные оценки, модуляцию ответа). Подумайте, как вы выбрали и модифицировали ситуацию, как ваша интерпретация и использование фокуса внимания повлияли на ваши эмоции, и попытались ли вы изменить образ действий, к которому они вас подталкивали.

Имея в виду эти модели эмоции и эмоциональной регуляции, мы посвящаем оставшуюся (и большую!) часть книги конкретным вариантам неправильного подхода к эмоциональной регуляции и тому, как вам справиться с этими сложностями. Успешное регулирование эмоций требует немалой гибкости и знания, когда именно использовать определенные стратегии. Проводилось немало исследований на тему влияния различных стратегий эмоциональной регуляции на ментальное здоровье и тревогу. Наш комплексный подход к эмоциональной регуляции и осознанности (наша следующая тема) позволит определить, при каких условиях следует применять те или иные техники и почему данные стратегии работают именно так, а не иначе.

Связь между тревогой и эмоцией

В любой ситуации появлению тревоги предшествуют мысли и представления об этой ситуации. То есть это ваша уверенность в существовании угрозы заставляет вас чувствовать тревогу.

Представьте, что вы собираетесь произносить речь. Бросив взгляд на аудиторию, вы осознаете, что если выступление не удастся, это будет иметь для вас определенные последствия. Другими словами, тот факт, что вы можете не оправдать ожиданий слушателей, заставляет вас беспокоиться, как вы выглядите в их глазах, и бояться негативной оценки. Но это только один из вариантов оценки ситуации. Другой – воспринимать речь как приятную возможность проявить себя. Такая оценка в гораздо меньшей степени чревата тревогой. Таким образом, полномасштабную тревожность питает именно оценка потенциальной опасности ситуации.

Если вы воспринимаете свое выступление как нечто страшное, последует ряд физических и субъективных ощущений. Это именно те ощущения, которые люди чаще всего ассоциируют с тревогой, поскольку они способны вызвать определенный дискомфорт и стресс. Тревожные эмоции вызывают учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, потливость и общее физиологическое возбуждение. Данные симптомы усиливают субъективные ощущения беспокойства и страха. Как уже упоминалось выше, в подобных ситуациях может активироваться реакция «бей или беги», которая подталкивает к поведению, ориентированному либо на избегание опасности, либо на сопротивление. Возможно, вы почувствуете потребность прибегнуть к той или иной форме *безопасного поведения*. Такое поведение подразумевает попытки временно подавить чувство тревоги, избегая того, что кажется опасным. Продолжим рассматривать ситуацию с речью: вы можете все время смотреть только в свои записи, отвлекая себя и стараясь не бросать пристальных взглядов на аудиторию. Или же скомкать выступление, а то и резко прервать его, чтобы избежать опасности, которая, как вам кажется, исходит от аудитории. Реальна эта опасность или нет, ваша тревога координирует различные

физические и ментальные системы, чтобы вы могли отреагировать сопротивлением или бегством от возможной угрозы.

В данном контексте важно иметь в виду ключевое различие, которое некоторые исследователи проводят между страхом и тревогой: если страх часто ассоциируется с определенным импульсом, порождаемым сиюминутным риском, тревога представляет собой выжидательный подход к неким неопределенным опасностям в будущем. Тревога поддерживает в нас неопределенное чувство боязни, что произойдет что-то плохое. Взвинченное состояние, ощущение «как на иголках» приводят к повышенному уровню стресса, характерному для продолжительной тревоги. Это правда, что бывают периоды, когда постоянный уровень тревожности помогает людям оставаться начеку, поскольку в любой момент может произойти что-то плохое, например, начаться военные действия или возникнуть непреодолимые финансовые трудности. Однако в большинстве случаев длительная тревога не бывает благотворной, поэтому для нас важно провести границу между полезными и бесполезными проявлениями страха.

Полезные и проблемные эмоции

Впрочем, наши рассуждения об эмоциях и тревоге могут показаться несколько парадоксальными, так как мы часто говорим об адаптивной, функциональной ценности эмоций, но при этом именно они вызывают и ваши проблемы. Возможна ли такая двойственность? Действительно, временный страх, возникающий в контексте нападения хищника или внезапного громкого шума, помогает вам избежать реальной опасности. Но некоторые случаи боязни и настороженности мешают людям вести нормальную счастливую жизнь. Отчасти причиной этого является различие, которое мы уже провели между тревогой и страхом. Определенные проявления эмоций и реакции на них, которые, можно сказать, и делают нас людьми, могут влиять на качество жизни и вызывать серьезный стресс.

Человеческие существа обладают весьма сложными интеллектуальными и когнитивными способностями.

Одно из последствий этого заключается в умении придавать метафорическую значимость многим ситуациям и думать о будущих событиях, оперируя абстрактными понятиями. Нередко мы «чувствуем» возможную опасность, когда она нам вовсе не грозит. Как гласит пословица, «береженого Бог бережет». Лучше спланировать все заранее и быть готовым к худшему варианту развития событий.

Все мы знаем, что в мире и в нашем будущем присутствует неопределенность, а тревога – способ к ней подготовиться. Проблема с крайними формами тревоги заключается в том, что они побуждают нас завышать вероятность опасности. Как мы уже говорили, тревога может заставить вас поверить, что даже самая мирная ситуация таит в себе угрозу. Вернемся к примеру с публичной речью. Как минимум половина аудитории не заметит небольших запинок и не отследит дословно содержания вашей речи. Когда вы чувствуете себя настолько уязвимым, что вам кажется, будто слушатели анализируют каждое ваше слово и действие, это может перевести ваше тело и сознание в «защитный режим». Вы чувствуете опасность или предвидите высокие социальные издержки, которые повлекут за собой большой стресс и замешательство, чем это в действительности диктует ситуация. Эта

тревога имеет тенденцию к генерализации, то есть впоследствии вы распространяете данный опыт на другие ситуации и контексты. Она выходит за рамки текущей обстановки и превращается в более общее беспокойство по поводу возможных будущих неприятностей. Вот что делает тревогу проблемой.

Наиболее распространенная реакция на неопределенность – беспокойство. Когда вы беспокоитесь, вы, в сущности, пытаетесь найти рациональное решение, которое подготовит вас к встрече с неизвестностью. А поскольку одна из основных моделей действия, сопровождающих тревогу, это избегание, непрекращающиеся раздумья о том, как «обойти стороной» некое зловещее будущее, могут восприниматься как необходимость. Важная особенность беспокойства состоит в том, что оно воплощает негативную форму повторяющегося мышления. В сравнении с настоящим решением проблемы, которое представляет собой опережающий подход к реальному вопросу, без излишне негативного акцента, беспокойство – вариант, худший во многих отношениях. Когда люди беспокоятся, они часто что-либо предпринимают, чтобы избежать неприятной эмоции, однако заикливание на том, что может произойти в будущем, лишь препятствует решению проблемы и может быть абсолютно контрпродуктивным. Высокий уровень тревоги заставляет вас беспокоиться о событиях, которые маловероятны, недооценивать собственную способность справляться с трудностями и тратить неоправданно много времени на попытки придумать способы решения всех возможных проблем, какие только вы можете себе представить.

Как правило, даже эмоции, которые изначально являются стрессовыми, такие как тревога, упрощают различные полезные схемы поведения. То, как вы реагируете на эти эмоции, определяет, какими они будут: полезными или вредными. Мы наблюдали, как допустимый уровень страха может развиваться или не развиваться в непродуктивную, подавляющую тревогу в зависимости от того, какой подход человек выбирает. Будущее всегда неопределенно, и беспокоиться о нем – естественно, однако решение «включать» беспокойство или другие сценарии способно оказать большое влияние на ваше ментальное здоровье. Вот почему невероятно важно выносить правильные суждения и при оценке опасности и при выборе реакции на собственные эмоции. Осознавать, как вы реагируете на эмоции и где

вас могут поджидать трудности, – это первый шаг к умной победе над тревогой.

Оценивание тревоги и эмоции

Учиться точно оценивать свою тревогу – здоровый и важный первый шаг к пониманию роли тревоги в вашей жизни, включая ее причины и последствия. Определение и оценка симптомов тревоги помогут вам решить, как лучше с ней работать и как «обыграть» ее. Для этой цели мы предлагаем вам списки, которые помогут идентифицировать стандартные симптомы тревоги, шкалу для определения их интенсивности и уровня стресса, а также рекомендации для формулировки и проверки гипотез, касающихся ваших тревожных симптомов. Применяя эти инструменты оценивания, вы сможете:

- ◆ определить природу и уровень тревоги;
- ◆ установить единицы измерения ваших симптомов, чтобы мониторить изменения, которые будут происходить по мере внедрения навыков, описанных в этой книге, в вашу жизнь;
- ◆ поставить реалистичные цели по управлению и преодолению тревоги.

Природа тревоги

Ключевой аспект оценивания тревоги – понимание природы и проявлений ваших симптомов. «Тревога» зачастую используется как всеобъемлющий термин, который описывает состояние страха, дурных предчувствий и избегания. Однако для вас важно различать страх и тревогу, чтобы правильно идентифицировать свои переживания и вести себя надлежащим образом. Наверняка вы помните, что об этих различиях мы уже говорили, однако данная тема заслуживает повторения, так как вы должны на сто процентов понимать ее применимость в вашей жизни. Итак, страх подобен сигналу тревоги в вашем теле. Страх – это эмоциональная реакция *текущего момента*, которая работает на выживание.

Если вы идете по улице и встречаете тигра, то, скорее всего, вашей реакцией будет страх, и он мотивирует вас к самозащите: сражаться с тигром, убежать от него или замереть на месте, чтобы остаться незамеченным. Но, поскольку ваша встреча с тигром

маловероятна, давайте представим, что вы смотрите в зеркало заднего вида и видите там полицейские маячки. Если вы такой (или такая), как большинство людей, то немедленно испытаете чувство страха (а возможно, даже обреченности!), сопровождающееся почти мгновенными изменениями в вашем теле (повышение кровяного давления и учащенное сердцебиение, потоотделение, затрудненное дыхание или прилив энергии). Страх – это то, что позволяет вам выявить источники опасности, быть настороже и действовать быстро и решительно.

Тревога, как уже упоминалось, – это эмоциональная реакция, *ориентированная на будущее*, тревожась, вы предвидите возможные угрозы. Она характеризуется хроническим чувством страха, беспокойства о будущем и телесного напряжения. Тревога – механизм, помогающий вам подготовиться к *предстоящим* событиям, поскольку вы стремитесь снять или уменьшить напряжение, подготавливая себя к грядущей опасности. Представьте, что ваш друг организовал для вас свидание вслепую, и оно должно состояться через неделю. Поначалу это может прозвучать заманчиво – вы встретите нового человека, однако, начиная размышлять о том, как вы будете болтать о пустяках, куда пойдете и придется ли вам делить счет за обед пополам, вы можете почувствовать тревогу. По мере приближения назначенного дня вас все больше одолевают мысли о том, что надеть, как вы будете себя чувствовать, если человек не придет или если вы понравитесь друг другу. В день свидания вы, возможно, будете нервничать, или чувствовать себя чересчур энергичным, или критиковать себя в сердитом внутреннем диалоге, или даже отмените встречу. Тревога при таком развитии событий полностью ориентирована на будущее и помогает вам подготовиться к свиданию. Но, когда она чрезмерна или выходит из-под контроля, это быстро становится проблемой, поскольку препятствует вашей способности реалистично и точно оценивать реальное положение дел.

КАК РАЗЛИЧИТЬ СТРАХ И ТРЕВОГУ

Определите, какой из следующих сценариев более характерен для страха, а какой – для тревоги.

Вы гуляете вечером в одиночестве и видите человека в лыжной маске, направляющегося в вашу сторону. Вы вдруг

замечаете, что ваше сердце усиленно колотится. Достаете телефон, чтобы в случае необходимости позвать на помощь, но руки у вас трясутся и вы его роняете. *Страх* или *тревога*?

На свадьбе друга вас попросили произнести тост и уговаривают выполнить эту просьбу, несмотря на ваш страх перед публичными выступлениями. Вы до последнего откладываете написание речи, постоянно беспокоитесь о том, что подумают о вас гости на свадьбе, вам страшно. В день свадьбы, прямо перед началом праздника, у вас случается приступ паники, а на лице и торсе появляется сыпь. *Страх* или *тревога*?

Вы готовите ужин после долгого трудового дня и вдруг замечаете мышь, мелькнувшую прямо у ваших ног. Через долю секунды вы осознаете, что запрыгнули на кухонный стол и громко кричите. И, хотя больше не видите ее, остаетесь на столе до тех пор, пока на помощь не придет кто-нибудь из членов семьи, друзей или соседей. *Страх* или *тревога*? Сколько вы себя помните, вы были хроническим паникером. В один прекрасный день вы понимаете, что не можете сосредоточиться на работе, чувствуете себя возбужденным или полным нервной энергии, и вам становится все сложнее засыпать по ночам. Эти симптомы явно связаны с вашим беспокойством, фокусирующемся на здоровье, финансах или даже мировой политической ситуации. *Страх* или *тревога*!

Ответы: 1. Страх. 2. Тревога. 3. Страх. 4. Тревога.

Компоненты тревоги

Тревога обычно подпадает под одну из двух категорий. Для *кратковременной* тревоги характерны отдельные эпизоды реакций на предстоящее событие или на что-то в вашем окружении. Представьте себе олимпийского атлета, который за несколько мгновений до выхода на площадку или даже за несколько дней до начала Игр испытывает сильную тревогу из-за невероятной важности события. А вот *хроническая* тревога – это определенный способ реагирования на тревожные, стрессовые ситуации. Человек в этом случае испытывает тревогу по множеству поводов. Он часто чувствует себя

возбужденным, нервным, беспокойным и может иметь трудности с принятием решений на работе, в школе, дома и в социальных взаимодействиях.

Также тревогу можно оценить по ее интенсивности и степени тяжести. Многие специалисты по психическому здоровью рассматривают целый спектр проявлений тревоги: от легкой до тяжелой. Представьте, что вашему другу, который очень боится летать на самолетах, предстоит обязательная командировка. Его тревожная реакция может нарастать или уменьшаться в зависимости от первоначального уровня страха. Если он слегка побаивается летать, то будет испытывать легкое напряжение, смутное возбуждение и небольшое беспокойство относительно безопасности приземления. А вот сильная тревога заставит его пережить и сильный стресс. В этом случае возможна полномасштабная паническая атака: человек попытается покинуть самолет перед взлетом, может напиться или даже постарается вовсе избежать этой поездки. В сущности, ваш уровень тревоги, о котором можно судить по тому, как вы *думаете* о ситуациях и как их *ощущаете* (например, «*Самолеты опасны, значит, я должен избегать их любой ценой, а иначе я не выдержу тревоги или умру!*»), влияет на интенсивность симптомов стресса. Уровень стресса, который вы испытываете, напрямую связан с интенсивностью и степенью тяжести симптомов.

Следующее упражнение (доступное для загрузки с веб-сайта) поможет вам отследить симптомы тревоги, которые могут возникать в самых разных ситуациях, и понять, как они влияют на ваше восприятие. Просмотрите список симптомов тревоги (см. с. 46), а потом отметьте интенсивность, с которой вы испытывали каждый из них в минувшем месяце.

Тревога многогранна, то есть ее симптомы разнообразны и проявляются по-разному – в зависимости от самого человека, типа тревоги и контекста, в котором она возникает. Как можно заключить из приведенного ниже списка, есть много симптомов тревоги, причем они могут появляться как одновременно, так и по отдельности, в любое время и без видимой причины!

Ваши симптомы тревоги в минувшем месяце

Симптом	Интенсивность			
	Нет	Слабая	Умеренная	Высокая
Возбуждение, прилив энергии, неспособность расслабиться				
Головокружение или предобморочное состояние				
Чувство ужаса или испуг				
Частое сердцебиение или неровный пульс				
Боязнь худшего или дурные предчувствия				
Тремор, дрожь или слабость				
Потливость (не из-за жары или физических усилий)				
Переоценка опасности				
Излишнее и неконтролируемое беспокойство				
Учащенное или поверхностное дыхание				

Чтобы проиллюстрировать это, предлагаем вам представить группу детсадовцев, идущих в контактный зоопарк. По пути все они пребывают в радостном возбуждении. Однако когда группа приходит в зоопарк, дети реагируют на перспективу пообщаться с животными совершенно по-разному – у них разные мысли, эмоции, поведение. Некоторые по-прежнему рады и глядят каждого зверька, который оказывается доступен, другие выглядят настороженными и дотрагиваются лишь до части животных, а третьи – вообще избегают контакта с питомцами зоопарка. Эта последняя группа детей, вероятнее всего, испытывает телесные симптомы тревоги, связанные с переоценкой опасности, исходящей от животных, они напуганы и робки либо не слушаются взрослых. Размышляя о том, почему эти дети испытывают тревогу и в какой степени, важно иметь в виду различные факторы, которые могли к этому привести: генетику, пол, личностные особенности, предыдущий опыт, эмоциональные переживания, физические симптомы, мысли и многое другое, что может повлиять на уникальную реакцию человека, находящегося в той или иной среде.

Чтобы более детально изучить, как тревога влияет на ваши переживания и опыт, давайте рассмотрим разные грани тревоги. Пользуясь предложенным ниже списком, поставьте отметку слева, если вы испытывали данный симптом хотя бы раз в жизни. А справа поставьте галочку, если это ваша хроническая проблема.

Симптомы тревоги в вашей жизни

Разово	Симптом	Постоянно
	Необъяснимый страх перед объектом (например, животным или кровью) или ситуацией (например, полетами или высотой)	
	Выраженный страх или тревога в отношении социальных ситуаций, в которых вы можете столкнуться со слишком пристальными взорами или осуждением	
	Внезапная паника, во время которой вас охватывает сильный страх или дискомфорт без очевидной причины	
	Излишняя тревога и беспокойство на протяжении как минимум полугода в связи с рядом событий или действий	
	Травматические или опасные для жизни ситуации, в которых вы оказались или были их свидетелем	
	Неуместные мысли, импульсы или образы, которые вы не можете изгнать из своего сознания, например, озабоченность по поводу бактерий или сексуальных позывов	
	Более часа в день посвящено повторяющимся и непродуктивным действиям, таким как мытье рук, проверка чего-либо или подсчеты	
	Страх и избегание мест или ситуаций, которые вы считаете опасными, некомфортными, могут вызвать у вас панику и заставить чувствовать себя загнанным в ловушку, беспомощным или растерянным	

Тревога и эмоции и их взаимосвязь с осознанностью

Если вы когда-нибудь проводили время на пляже, то знаете, что морские волны отличаются не только по размеру и форме, но также по скорости и силе. Поэтому плавать в море так здорово! Благодаря современной метеорологии, морские течения в целом предсказуемы, но, конечно, состояние стихии может меняться без предупреждения. Спокойное и тихое море быстро становится бурным и разрушительным в зависимости от многих факторов: ветра, погоды в целом, от состояния самой воды, в частности ее температуры. Эмоции очень похожи на волны: они легко могут повлиять на то, что вы думаете, как действуете и реагируете на различные жизненные ситуации. Эмоции, как и морские волны, подвержены влиянию внутренних (психологических) и внешних (окружающая среда) условий. Большую часть времени ваши эмоции вполне предсказуемы и управляемы, но в любой момент они, как большая океанская волна, могут взять над вами верх!

Оцените интенсивность своих эмоций. Уделите время изучению списка базовых человеческих эмоций, который мы предлагаем ниже. Потом вспомните, когда вы испытывали каждую из них на протяжении последней недели (или нескольких недель). Затем оцените интенсивность каждой, сравнивая ее с морскими волнами, по шкале от 1 до 5, где 1 = маленькие волны, 5 = большие штормовые.

Базовая эмоция	Ситуация	Интенсивность (1-5)
Счастье		
Печаль		
Гнев		
Страх		
Радостное возбуждение		
Отвращение		

Как уже говорилось, страх и тревога по сути своей являются эмоциями и наряду с другими выполняют полезные функции. Вы уже наверняка поняли из прочитанного, что они мотивируют ваше поведение (сиюминутное или долгосрочное), сообщают окружающим, что вы чувствуете, и даже помогают лучше разобраться в ситуациях неопределенности. Эмоции адаптивны, так как ведут вас к более сбалансированному самоощущению и лучшему качеству жизни.

Однако страх или тревога, как и любая другая эмоция, могут быстро стать проблемой и захлестнуть вас. Многие симптомы тревоги являются результатом реактивной, оценочной и негибкой реакции на негативные эмоции. Когда это происходит, бывает полезно разобраться, как вы будете управлять своими эмоциями, чтобы впредь они вновь выполняли полезные функции, а не создавали вам проблем.

Эмоциональная регуляция поможет вам гибко управлять интенсивностью эмоциональных реакций, снижая, поддерживая или повышая ее [Gross, 1998; Davidson, 2010]. Представьте, что вам предстоит сдать на работе некий экзамен. Для некоторых людей сдача экзамена – серьезный повод для тревоги, а кто-то к этому совершенно равнодушен. Ваша реакция будет зависеть от того, что для вас значит этот экзамен: повлияет ли на возможность карьерного роста то, как вы себя проявите, или никаких последствий не будет. В зависимости от вашей реакции на предстоящий экзамен вы можете понизить или повысить интенсивность эмоций, чтобы адекватно к нему подготовиться.

ПРАКТИКА

Вспомните недавний случай из жизни, когда вам приходилось целенаправленно понижать, поддерживать или повышать интенсивность своей эмоциональной реакции. Например, когда вам было грустно, предпринимали ли вы что-нибудь, чтобы повлиять на глубину своей печали? А делали ли вы это, когда испытывали чрезмерную тревожность? Иногда люди стараются не думать о том, что вызвало эмоцию, отвлекая себя, отрицая свои переживания или фокусируясь в большей степени на симптомах тревоги, чем на том, что их вызвало. Думая о способах управления интенсивностью эмоций, вы сможете выявить те стратегии, которые для вас полезны, и те, которые не способны повлиять на ваши эмоциональные реакции.

Концепция эмоциональной регуляции была серьезно доработана за последнее десятилетие, и эта работа помогла существенно продвинуть теории, касающиеся возникновения симптомов тревоги и силы их проявления. Страх и тревога – разные эмоции, которые требуют от людей целенаправленного контроля, особенно когда страх или тревога чрезмерны и вызывают проблемы в повседневной жизни. Клинические исследования показывают, что эмоциональная регуляция может либо повысить, либо понизить уровень страха и тревоги в зависимости от стратегии, которую применяет человек.

Осознанность – ключевой компонент саморегуляции эмоций, особенно при тревожности. Она подразумевает, что вы «уделяете внимание определенным образом, целенаправленно, в текущий момент и безоценочно» [Kabat-Zinn, 1994, p. 4]. Согласно данным исследований, важным преимуществом осознанности является способность смещать или трансформировать восприятие, дистанцируясь от собственных эмоциональных переживаний [Herbert and Forman, 2011]. Другими словами, осознанность позволяет хотя бы частично наблюдать за своими эмоциями, без критики и осуждения, с состраданием, а не идентифицировать себя с ними. На практике, когда эмоция возникает, осознанность позволяет вам заметить ее и изучить, а не просто рефлексивно реагировать. То же самое можно сказать и о ситуациях, когда одновременно или последовательно возникает

несколько эмоций. Осознанность делает их более предсказуемыми, управляемыми и адаптивными.

В чем заключается осознанность?

Помимо приведенных выше определений осознанности, существуют эмпирически подтвержденные теории. Мы сосредоточимся на одной из них, которая сформировалась отчасти на основе нашего собственного исследования [Curtis and Klemansky, 2014a]. По вопросам о многогранности осознанности и о том, что различные ее компоненты выполняют разные функции, в научном мире наблюдается все большее единодушие. В одной из концепций выделяется пять факторов осознанности: наблюдение, действие с осознанием, описание, безоценочность и нереактивность [Baer et al., 2006]. Они разделены, но взаимодействуют друг с другом, давая начало осознанности в целом.

Наблюдение относится к базовым процессам внимания, которые вы используете, чтобы сосредоточиться на своем окружении. Это становится важным в общем контексте *действия с осознанием*, так как позволяет сфокусировать внимание на текущем моменте и вести себя, осознавая происходящее. Упражнения по общей осознанности побуждают вас сосредотачиваться на разных аспектах текущего окружения. Цель этих упражнений – не отвлекаться на мысли, касающиеся прошлого или будущего, обучаясь концентрации, которая в конечном итоге позволит вам «просто быть» и ощущать осознанность всех своих внутренних и внешних переживаний. Такая четкая фокусировка дает вам возможность быть столь же точными и в *описании* собственного опыта. Отмечая различные аспекты пережитого разными вербальными «ярлыками», вы сможете лучше сконцентрироваться на осознании настоящего и понять противоречивую природу своих переживаний.

Эта сосредоточенность на настоящем достигается определенным образом, а именно *безоценочно* и *нереактивно*. Когда бы вы ни направили свое внимание на различные аспекты окружения, вы не оцениваете свои мысли и переживания. Более того, позволяете содержимому своего субъективного ментального мира проходить через сознание, не реагируя на него.

Ключевой аспект осознанности состоит в том, что ни одного из перечисленных компонентов (наблюдение, действие с осознанием, описание, безоценочность и нереактивность) недостаточно самого по себе. Например, для осознанности недостаточно только наблюдения [Desrosiers et al., 2014]. Наблюдение должно быть дополнено безоценочным и нереактивным отношением. Более того, практика осознанности способствует культивации двух смежных ментальных процессов: децентрации и принятия. *Децентрация* подразумевает соблюдение психологической дистанции от собственных мыслей, эмоций и окружения, и она чрезвычайно важна для эмоциональной регуляции. Например, вместо того чтобы придавать большое значение беспокойным мыслям во время публичного выступления, человек, применяющий осознанность для децентрации, может осознать, что эти мысли возникают без каких-либо последствий или необходимости их оценивать. Более того, это приводит к *принятию* своих эмоциональных состояний без ощущения того, что вы должны их контролировать или определенным образом реагировать на них [Hayes et al., 2006]. Интегрировать в свою повседневную жизнь все эти компоненты сразу достаточно сложно! По этой причине навыки, представленные в нашей книге, будут даваться поочередно. Мало-помалу мы будем вводить различные упражнения, которые позволят вам достичь осознанности и ментальной уравновешенности.

2. Исправление погрешностей внимания

Во время практически любой повседневной деятельности вашим вниманием завладевают и конкурируют за него различные эмоции и ощущения. Например, собираясь утром на работу, вы можете сосредоточиться на своих переживаниях по поводу возможного опоздания или по поводу того, справитесь ли со всеми намеченными на день делами. Участие в каком-либо общественном мероприятии, возможно, вызовет чувства тревоги и страха относительно того, как вас воспримут другие люди.

Когда бы ни возникли сильные эмоции, для человека естественно уделять им внимание. Казалось бы, уделять внимание своим эмоциям – совсем неплохо. Это дает вам возможность анализировать, понимать и идентифицировать свои мысли и чувства. Однако последствия пристального изучения эмоций зависят от того, *как* вы это делаете. Некоторые формы внимания могут быть довольно вредны, поскольку приводят к повышению тревожности и к неспособности «выбросить что-либо из головы». С другой стороны, уделяя внимание эмоциям в *безоценочном* и *нереактивном* ключе, вы можете удалиться от негативных мыслей на критическое расстояние. Уделять внимание текущему моменту без вынесения суждений и реакции – это основа осознанности. В этой главе мы научим вас, как снизить оценочность и меньше реагировать на эмоции. Этому будут способствовать упражнения, основанные на осознанности.

Внимание и наблюдение

Представьте себе следующий сценарий. Вы только что пришли на работу, а начальник просит вас провести для всех сотрудников получасовую презентацию каких-либо проектов вашей команды. Вы вежливо соглашаетесь, но внутри у вас – возмущение и паника. Ваш ум занимают беспокойство по поводу недостаточной подготовленности и возможной оценки коллег. Вы, конечно, замечаете, что сердце несется вскачь, ладони потеют, в груди появляется тяжесть. Вместо того чтобы сосредоточиться на текущих задачах и готовить материалы, необходимые для презентации, вы предвкушаете варианты своего «падения» в глазах коллег и начальства. Во время самой презентации сконцентрироваться на содержании своей речи становится практически невозможно, поскольку почти все ваше внимание поглощено вашими эмоциями и физическими симптомами тревоги. Но вы не просто уделяете внимание своим эмоциям во время этого испытания. Вы делаете это определенным образом. Концентрируясь на страхе перед тем, как вас воспримут окружающие, вы неизбежно выносите *суждения* и *оценки* относительно значения этих эмоций. Оценивать страх как нечто плохое или как признак того, что вы не контролируете свои ощущения, означает поверить, что вы неадекватны или не способны решить стоящую перед вами задачу. Другими словами, такие суждения заставляют вас отождествить то, что вы чувствуете, с тем, что вы есть на самом деле. Потребность оценивать свои действия и чувства в соответствии с определенными стандартами действует угнетающе, так как вы начинаете думать, что не отвечаете этим стандартам.

Эта оценивающая позиция в отношении своих внутренних мыслей неизбежно вызывает в вас множество откликов и реакций. Во время презентации отношение к страху, как к чему-то негативному, приведет вас к попыткам жестко контролировать или скрывать свои эмоции. Реакции второго порядка, то есть возникающие в ответ на первоначальные эмоции, заставляют вас заикливаться на текущих переживаниях, не давая свободно действовать в настоящем. Реактивные мысли не дают вам отключиться от раздумий о текущих

обстоятельствах. Потребность реагировать на эмоции проистекает из убежденности в том, что определенные эмоции нежелательны или могут быть вредны с точки зрения сиюминутных потребностей.

Оценочный и реактивный подход к негативным ощущениям, в частности к тревоге, скорее плох, чем хорош. Он мешает вам достигать своих целей и приводит в угнетенное состояние. Чтобы подчеркнуть важность того, *как* внимание к эмоциям влияет на тревожность, мы разграничим полезные и вредные формы внимания.

Способность наблюдать за своими мыслями и эмоциями – характерная черта человеческих существ. Значение, которое вы придаете таким наблюдениям, во многом формирует ваше субъективное восприятие. Представьте, что кто-то из ваших друзей затащил вас на мероприятие, где полно незнакомых вам людей. И, хотя он уверял, что постоянно будет рядом, в конце концов оставил вас одного. Справиться с подобной ситуацией может быть непросто, поскольку в ней с легкостью создается воображаемая граница между вами и остальными участниками мероприятия. Вас может ужасно нервировать необходимость участвовать в разговоре, который ведет небольшая группа людей, или представиться персонажу, налегающему на закуску. Возможно, вас станет беспокоить, что эти люди о вас подумают, хорошо ли вы выглядите и сумеете ли сказать что-либо остроумное. И даже с таким грузом на плечах при помощи осознанности вы сможете управлять своими эмоциями и менять отношение к проблемам, избавляясь от тревоги.

Представьте, что на этом мероприятии вы решаете завести разговор с незнакомой женщиной. Вы не знаете, что сказать, и беспокоитесь о том, как она отреагирует. Однако не стоит отождествлять себя с этой озабоченностью. Позвольте негативным мыслям («Она подумает, что я идиот, поскольку не знаю, о чем с ней говорить» или «Она поймет, что я нервничаю, так как мое сердце бьется со скоростью тысяча ударов в минуту») пройти. Это ведь просто мысли. Эти бесполезные мысли не влияют на ваше самовосприятие, *если вы не оцениваете их определенным образом*. Другими словами, когда вы перестанете воспринимать негативные мысли как отражение своего «я», ваш взгляд на ситуацию изменится с тревожного на оптимистический. Отказавшись от оценивания мыслей

в таком ключе, вы облегчите себе достижение цели (вовлечение человека в разговор).

Кроме того, безоценочный подход снимает потребность реагировать на эмоции. Ваше бьющееся сердце (или любой другой физический симптом тревоги) становится проблемой только в том случае, если вы *считаете* его ужасным симптомом, который доказывает, что вы слишком встревожены, чтобы успешно разобраться с данной социальной ситуацией. Не представляя все это в таком свете, вы не чувствуете острой потребности отреагировать на свои ощущения (например, скреживая руки, чтобы «спрятать» физические симптомы тревоги, или глубоко дыша и стараясь тем самым замедлить сердцебиение). Кажущаяся необходимость отреагировать на тревожные мысли или телесные ощущения внушает вам, что существует некая угроза или что вы должны полностью контролировать себя, чтобы быть успешным, но это не так.

Занимая нереактивную позицию и избавляясь от потребности реагировать на негативные мысли или контролировать свое сердцебиение, вы переключаете внимание на более нужные вещи, к примеру на происходящий в данный момент разговор с новым знакомым. Эта идея лежит в основе осознанного подхода к вниманию как к *безоценочному* и *нереактивному* способу воспринимать тревожные переживания. Данный способ позволяет избавиться от бесполезных представлений о собственных способностях и мнимой угрозе. Таблица 2.1 иллюстрирует базовую модель осознанного внимания, включающую в себя многие понятия, о которых мы рассказали.

Рассуждая о влиянии внимания на симптомы тревоги, необходимо учитывать важность двух факторов: а) *при каких условиях* внимание влияет на тревогу негативно; б) *как* внимание изменяет тревогу. Первый пункт мы уже обсудили: когда люди слишком остро реагируют на внешние и внутренние переживания, их тревога и напряжение возрастают. Но как это происходит? Какие процессы «отвечают» за воздействие внимания на стресс? Рисунок 2.1 представляет собой схему, помогающую ответить на эти вопросы.

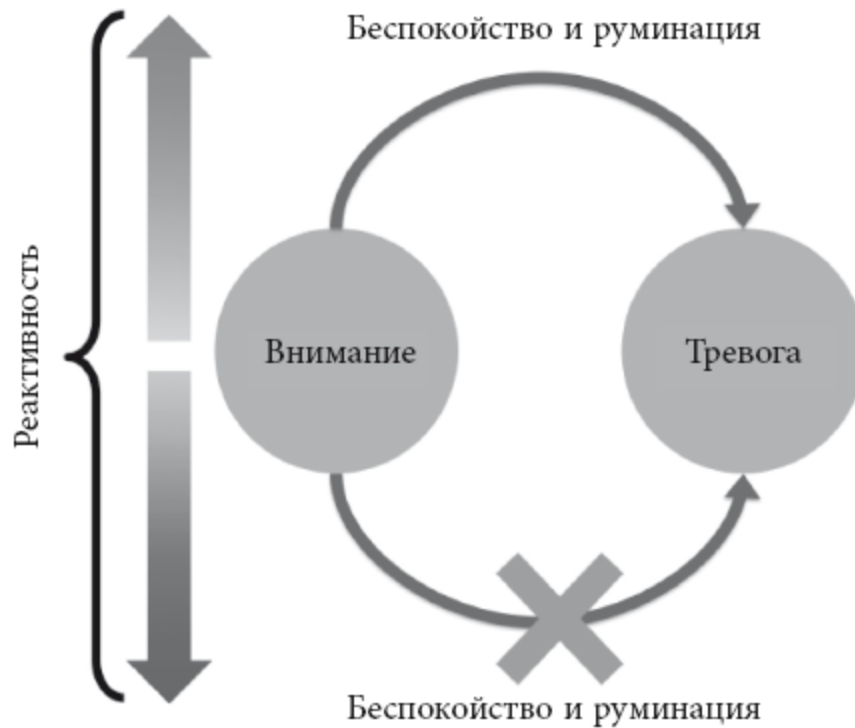


Рис. 2.1. При каких условиях и каким образом внимание вызывает тревогу

В рамках психологических исследований [Desrosiers et al., 2014] мы и наши коллеги изучали различные стратегии эмоциональной регуляции, чтобы определить, отвечают ли они за взаимосвязь между вниманием и тревогой. Был выявлен ряд важных процессов, включая беспокойство и постоянное обдумывание. И хотя мы будем подробно описывать каждый из них в следующих главах, уже сейчас важно отметить, что люди используют и тот и другой, пытаясь контролировать нежелательные эмоции или управлять ими.

Беспокойство может показаться полезной стратегией решения проблем, но по сути оно саморазрушительно. Чрезмерное беспокойство по поводу неопределенности будущего или стрессовых обстоятельств часто приводит к еще большей тревожности и дискомфорту [Borkovec, Ray, and Stober, 1998]. Руминация – это повторяющиеся, рефлексивные размышления о причинах и последствиях эмоционального стресса [Nolen-Hoeksema, Wisco, and Lyubomirsky, 2008]. И если беспокойство чаще ориентировано на

будущие угрозы, то руминация, как правило, фокусируется на событиях прошлого. Однако, как и беспокойство, длительная руминация часто приводит к усилению тревоги.

Как показано на рисунке 2.1, когда люди постоянно реагируют на свои мысли и обстоятельства, усиление внимания приводит к усилению тревоги и руминации, которые в конечном итоге повышают уровень тревожности. Также становится ясно, что, когда люди *не* чувствуют сильной потребности быть реактивными, усиление внимания не сопряжено с тревогой и руминацией, а значит, общий уровень стресса понижается. Давайте посмотрим, как эта модель применима к вашей повседневной жизни.

Внезапно осознав, что дедлайн по сложному проекту наступит раньше, чем вам думалось, вы можете почувствовать подавленность. Ваше сознание будет бомбардировать вас негативными мыслями и заботами (например, «проект наверняка провалится из-за меня», «что-нибудь обязательно пойдет не так, и все во мне разочаруются», «меня уволят»). Культивируя нереактивную позицию в отношении провоцирующих тревогу мыслей, а особенно – оставляя каждую мысль такой, какая она есть, и принимая ее как нечто, не требующее немедленного ответа, – вы начинаете меньше беспокоиться о мелких деталях проекта. Более того, эмоциональная дистанция, созданная нереактивностью, помогает отвлечься от «пережевывания» прошлых событий (например, от размышлений о том, как вы оказались в такой ситуации) и негативных ощущений, которые они вызывают.

В конце этой главы мы рассмотрим роль внимания в возникновении тревоги более подробно, а также расскажем о первом навыке работы с тревогой, снабдив вас подробными инструкциями и упражнениями, которые помогут вам более осознанно подходить к тревожным ощущениям.

Как тревога требует вашего внимания

Такие сложные эмоции, как тревога, трудны для понимания и управления. Один из способов разобраться с ними – изучить их функции, то есть цель, которой они служат. Это помогает понять, чем бывают полезны ваши каждодневные эмоции, а также то, как они могут помешать вашему функционированию и благополучию. Эмоции, подобные тревоге, способны направить ваше внимание на значимые факты и внешние обстоятельства. Но иногда они выходят из-под контроля. Исследуя данную функцию тревоги, вы учитесь *отношению* и *реакции* на провоцирующие ее ситуации, случись они дома, на учебе или на работе.

Люди часто ассоциируют тревогу со страхом или боязнью, но она вполне может быть и полезным переживанием, развивающим интеллект, креативность, производительность и даже способствующим выживанию. Она помогает людям научиться самообладанию или избежать опасности. Это все позитивные функции тревоги. Если вам предстоит выступить в концерте или принять участие в спортивном состязании, тревога, скорее всего, мотивирует вас к тренировкам и репетициям, благодаря которым вы покажете все, на что способны. А в других случаях, в зависимости от того, как вы оцениваете свою тревогу или реагируете на нее, она бывает менее полезна или вовсе бесполезна. Представьте, что вы пытаетесь подготовиться к важному экзамену. Несмотря на все ваши усилия, тревожные мысли в форме страхов и беспокойства по поводу возможного провала мешают концентрации и подготовке. Эта тревога бесполезна, так как препятствует достижению цели. Данный пример показывает, что люди с высокой тревожностью с трудом приспосабливаются к окружающим обстоятельствам и контролируют свои мысли. К негативным вариантам реагирования на тревогу относятся переживание вторичных негативных эмоций (чувства незащищенности, мнительности или фрустрации), дополнительные негативные мысли о ситуации (к примеру, «я буду выглядеть дураком» или «мне никогда не добиться успеха в жизни») или неприятные телесные ощущения (учащенное

сердцебиение, затрудненное дыхание или даже чувство приближающегося обморока).

Первичная и важнейшая функция тревоги заключается в том, чтобы выявить угрозу в вашем окружении, дав вам возможность отреагировать должным образом (как авиадиспетчер использует радар, чтобы выявить опасность в небе или в аэропорту и предотвратить чрезвычайную ситуацию). Координируя внимание и смежные когнитивные процессы, тревога помогает взаимодействовать с окружением наиболее эффективным и безболезненным образом. Например, если вы спите в своей кровати и вдруг просыпаетесь от звука бьющегося стекла, тревога сигнализирует вам, что следует выяснить причину шума, спрятаться или покинуть дом. Если вы не испытываете тревоги, то становитесь более уязвимы (представьте, что вы проигнорировали шум и снова легли спать, в то время как вор грабит ваш дом). Таким образом, с функциональной точки зрения тревога часто помогает человеку реагировать, координируя мысли, эмоции и поведение, готовя и мотивируя вас к действию (запуская механизм «бей или беги»).

Вспомните, когда вас в последний раз просили сделать что-либо, что заставило вас тревожиться и испытывать опасения. Или подумайте о том, как вам пришлось заговорить с незнакомцем, как вы готовились к свиданию, произносили речь на работе или в школе, общались с офицером полиции. При подготовке к разговору или свиданию тревога напоминает об опасности быть отвергнутым, а в случае с речью или контактами с официальным лицом выявляет угрозу, связанную со страхом возможной негативной оценки.

ПРАКТИКА

Используя пример из собственной жизни, попытайтесь определить функцию тревоги, не забывая о том, что она возникает в самых разных ситуациях и контекстах. Какую угрозу вы пытались выявить?

Иногда тревога бывает ничем не оправданной. Например, порой вы *чувствуете* себя так, будто столкнулись с медведем или в вашем доме орудует грабитель, тогда как на самом деле нет ни медведя, ни грабителя, ни вообще какой-либо очевидной причины для тревожного

чувства. Ключевое объяснение того, *как* это происходит, заключается в том, каким образом тревожные люди уделяют внимание своему окружению.

Представьте, что, когда вы были малышом, вас укусила злая соседская собака. С тех самых пор вы сворачиваете с дороги, чтобы избежать встречи с собакой, и всегда бдите, чтобы их не было поблизости. Возможно, вы вздрагиваете, когда слышите лай собаки по телевизору, и волнуетесь, когда видите на улице собаку без поводка.

В какой-то степени это можно считать разумными предосторожностями, но, поскольку у вас склонность рассматривать собак как угрозу, вы уделяете слишком много внимания тому, что может говорить об их присутствии (вместо того чтобы наслаждаться прогулками или другим приятным времяпрепровождением, которого вы избегаете, так как боитесь собак). Это относится не только к сигналам, касающимся непосредственно собак (табличек «осторожно, злая собака» или предупреждающих колокольчиков на собачьих ошейниках), но и посторонних или ошибочно истолкованных внешних стимулов: к примеру, вы можете принять за маленькую собачку кошку или мяч или избегать определенной дороги, поскольку когда-то видели на ней собаку. В данном примере ваша тревога не пропорциональна ситуации, ее вызывающей, и, скорее всего, вредна для вашей жизнедеятельности и общего благополучия, поскольку ничем не оправдана.

Отклонения внимания в направлении опасности

Чтобы выживать, люди научились быстро реагировать на опасные раздражители. Мы отдаем им приоритет, быстро и детально прорабатывая их в различных частях мозга. Если бы вы встретили на улице медведя, ваш мозг отдал бы этому событию приоритет, что позволило бы действовать безотлагательно (и правильно), чтобы избежать нападения. Ваша тревога будет в данном случае обоснованной и полезной, но лишь потому, что вы решаете уделить внимание медведю и своим тревожным ощущениям. Испытывая проблемную или *дезадаптивную* тревогу, вы чувствуете себя так, словно медведь постоянно присутствует где-то поблизости (или *мог бы* присутствовать), а чувство опасности становится более генерализованным, хроническим и навязчивым.

Чтобы подтвердить этот эффект, исследователи-психологи провели научные эксперименты для лучшего понимания того, как внимание вызывает изменения в тревоге. Они измерили и скорость, и уровень выявления опасных внешних стимулов среди тревожных и нетревожных людей. В рамках одного из подобных экспериментов участников просили просмотреть некоторое количество фотопортретов и указать «человека, который выбивается из общего ряда». К примеру, среди одиннадцати счастливых лиц было одно сердитое. Результаты эксперимента показали, что люди с высокой тревожностью быстрее находили сердитое лицо по сравнению с теми, кто почти или вовсе не испытывал тревоги. А в ходе другого эксперимента люди с высокой тревожностью медленнее выявляли нейтральное лицо среди сердитых [Hansen and Hansen, 1988; Byrne and Eysenck, 1995; Gilboa-Schechtman, Foa, and Amir, 1999; Ohman and Mineka, 2001]. Другие исследователи, в частности, проводившие тест Струпа, просили участников назвать цвета, которыми были напечатаны на карточках разные слова. Звучит достаточно просто, не так ли? Но загвоздка в том, что слова имели эмоционально негативные значения («неудача», «провал», «глупый», «смерть» и др.), поэтому отвлекали от основной задачи – определения цвета. Тревожные люди, безусловно, отвлекались на негативные по значению слова и им было сложнее назвать цвет, чем людям с низкой тревожностью или вообще не обремененным тревогой [Becker et al., 2001; Dresler et al., 2009].

Эти эксперименты выводят на первый план два важных факта. Во-первых, люди с высокой тревожностью часто, иногда даже не осознавая этого, находятся «на низком старте» в плане выявления внешних угроз. Во-вторых, тревожным людям сложно сфокусироваться на задаче в присутствии опасности [Rinck et al., 2003; Bar-Haim et al., 2007]. Дополнительно усложняет ситуацию то, каким образом люди *оценивают* мысли и эмоции, касающиеся их восприятия опасности и повышенной отвлекаемости, и *реагируют* на них. Со временем этот процесс способен привести к хронической изнуряющей тревоге.

ПРАКТИКА

Наверное, вы не забыли, что ранее мы просили вас подумать о событии, которое особенно сильно вас

встревожило, и выявить функцию вашей тревоги. Вспомнив это событие, поразмыслите, как отклонения внимания (имеется в виду ваша склонность уделять больше внимания определенным типам эмоционально угрожающих раздражителей) подпитывают вашу тревогу. Возможно, вам придется безоценочно подумать о том, как часто вы находитесь в состоянии «боевой готовности» по поводу конкретной угрозы, по поводу разного рода угроз или даже по поводу угроз, которые в данный момент отсутствуют либо вообще не вполне реальны. Чтобы помочь вам с этим упражнением, предлагаем ответить на три взаимосвязанных вопроса:

1. Какие опасности в своем окружении вы выявляете наиболее быстро, уделяя им особое внимание? Например, если вы склонны беспокоиться насчет своих нереализованных амбиций, то, возможно, уделяете больше внимания возможным неудачам или тому, что угрожает вашему чувству собственного достоинства.

2, О каких опасностях, когда вы их уже заметили, сложнее перестать думать, чем о других? Активируют ли определенные угрозы вашу тревогу сильнее, чем другие? Например, посещают ли вас мысли о том, что тот или иной физический симптом означает приближение обморока или говорит об ужасном заболевании?

3 О каких угрозах вы осознанно стараетесь не думать? Возможно, один из ваших самых больших страхов – потеря родителей или ребенка, и вы активно избегаете мыслей о любой угрозе безопасности и благополучию вашей семьи.

Отклонения внимания в сторону интероцептивной осознанности

Вы наверняка знаете, когда испытываете тревогу, что подсказки поступают от ваших мыслей и эмоций. Ваше тело также является источником информации об уровне тревоги. Люди с тревожностью бывают особенно чувствительны к собственным физическим симптомам (учащенное сердцебиение, стесненное дыхание и внезапная потливость). Такой тип телесной чувствительности известен

как *интероцептивная осознанность*, это еще один тип отклонений внимания, характерный для тех, кто страдает тревожностью, паническим расстройством или генерализованным тревожным расстройством. В сущности, люди с тревожностью в среднем уделяют больше внимания своим телесным ощущениям и имеют более низкий порог интерпретации физических признаков как проблемных или даже опасных.

Некоторые психологические исследования показывают, что у страдающих тревожными расстройствами уровень интероцептивной осознанности выше [Ehlers and Clark, 2000; Wald and Taylor, 2005; White et al., 2006]. В результате других исследований было выявлено, что многие люди с тревожными расстройствами обладают более высокой физиологической реактивностью [Friedman and Thayer, 1998; Lundh and Sperling, 2002; Amrhein et al., 2005], особенно в том, что касается реакций на раздражители, провоцирующие тревогу. Это означает, что тревожные расстройства характеризуются, помимо других симптомов, физиологической реактивностью выше нормального уровня. Эта повышенная возбудимость заставляет людей более интенсивно переживать эмоции и выявлять потенциальные опасности в своем окружении (например, тревожный человек с большей долей вероятности уделит внимание тому, что похоже на страшного паука). По сути, повышенная интероцептивная осознанность способна привести к повышению уровня тревожности.

В периоды тревоги большинство людей склонны уделять внимание (в дополнение к своим эмоциям и мыслям) ее физическим симптомам, производимым *автономной нервной системой*, то есть той частью нервной системы, которая отвечает за реакцию «бей или беги». В периоды стресса ваша *симпатическая нервная система*, являющаяся частью автономной нервной системы, инициирует изменения сердечного ритма, пищеварения, дыхания, реакции зрачков и мочеиспускания. Это достаточно полезный физиологический процесс, который готовит вас либо к схватке, либо к бегству. Именно он поможет вам (надеемся!) сбежать при встрече с медведем, однако тот же процесс заставляет вас тревожиться без видимой причины.

Как вы думаете, какой может быть ваша реакция, если вы и правда встретите медведя на улице в своем квартале? Вы можете убежать, застыть на месте или решите схватиться с медведем. Ваша реакция на

эту гипотетическую ситуацию будет связана с тем, как вы *оцените* свои эмоции и как вы *отреагируете* и *ответите* на свои мысли. Учащенное сердцебиение и быстрое дыхание могут быть хорошим индикатором того, что медведь опасен, и эти физические симптомы покажут, что для спасения вам нужно бежать. Обладать такого рода interoцептивной осознанностью очень полезно для модулирования реакции на что-то действительно опасное (как медведь!), но это может быть лишним в менее опасных ситуациях (к примеру, в произнесении речи). Принимая любые эмоции за чистую монету или рефлексивно реагируя на каждую мысль, вы не регулируете эмоции сознательно. Важно настроить свои эмоции так, чтобы они соответствовали серьезности конкретной ситуации. Реагируя на публичную речь так же, как на медведя, вы забываете о гибкости. Осознанность – это ключ к эмоциональной гибкости!

Осознанный подход к вниманию

Один из путей к достижению внутреннего покоя и победе над тревогой – адаптивное использование внимания и навыков наблюдательности. Как уже упоминалось выше, вы можете направить внимание на множество особенностей своего окружения, как позитивных, так и негативных. Чаще всего люди, которые борются со стрессом и тревогой, склонны фокусироваться на потенциальных опасностях, усиливающих изначальные симптомы тревоги.

Как только вы осознаете, что ваше внимание направлено на негативные аспекты жизни или окружения, у вас есть несколько вариантов выбора, и важно различать, какие техники идут от осознанности, а какие – нет. Один вариант – сфокусироваться на других аспектах жизни или окружения, возможно, более позитивных. То есть вы можете выбрать отвлечение как стратегию снижения стресса, который вызван ощущением опасности. Хотя эта техника, безусловно, имеет интуитивную подоплеку, исследования [Nolen-Hoeksema, Wisco and Lyubomirski, 2008] предоставляют противоречивые сведения о ее эффективности. Есть версия, что отвлечение может использоваться разными способами и некоторые из них полезнее других. Например, вы можете попытаться избежать подавленности и негативных мыслей, занимая себя какими-то сложными задачами, быстро переходя от одного вида деятельности к другому: посмотреть несколько минут телевизор, почитать газету, потом посидеть в интернете. Или же можете сконцентрировать все свое внимание на одной задаче или увлечении: допустим, потратить несколько часов на уход за садом или на собирание пазла. Первый тип менее предпочтителен, тогда как второй действительно способен снизить уровень стресса. Однако, независимо от того, какую форму отвлечения вы выбираете, само по себе оно не является формой осознанности. Как объяснялось выше, техники осознанности фокусируются на изменении вашего *отношения* к внутренним мыслям, а не на изменении *содержания* этих мыслей. Отвлекаясь, вы не обязательно учитесь справляться с эмоциями. Вместо этого вы пытаетесь прежде всего изменить то, *о чем* думаете. Соответственно,

отвлечение может быть полезно, но мы не рекомендуем использовать его в течение длительного времени.

Осознанный подход к вниманию требует, чтобы вы культивировали безоценочную и нереактивную позицию по отношению к эмоциям. Негативная эмоция сама по себе может продолжать присутствовать в вашем сознании. Иными словами, вам следует не избегать обдумывания нежелательных мыслей и стресса, а изменить свое отношение к подобным ментальным явлениям. Как показано на рисунке 2.1, наблюдение за страхом и физическими симптомами тревоги может привести вас к попытке контролировать свои эмоции при помощи таких негативных мыслительных стратегий, как беспокойство и руминация. Однако эти стратегии приводят к повышению тревожности и подкрепляют саморазрушительные представления о том, что вы не способны справляться с опасными ситуациями. Уделяя внимание своим мыслям, эмоциям и телесным ощущениям в нереактивном ключе, вы беспокоитесь и обдумываете возможные проблемы гораздо меньше.

Подробнее мы поговорим об этом в следующем разделе, а пока лишь отметим, что безоценочное и нереактивное внимание обладает рядом важных особенностей. Первая из них заключается в том, что вам нет нужды отвлекать себя от негативных мыслей. Нужно принимать случайные негативные мысли как часть нормальных ментальных явлений, которые не требуют никакой дальнейшей реакции с вашей стороны. Во-вторых, когда бы ни всплыли на поверхность негативные мысли, не стоит воспринимать их как важные знаки или как нечто, передающее особую информацию о вас. То есть если во время социального взаимодействия вы вдруг начинаете переживать по поводу своих влажных ладоней, стоит вспомнить, что неправильно интерпретировать физические симптомы тревоги как доказательство своей неспособности успешно разобраться с данной ситуацией или как гарантию того, что люди воспримут вас в негативном свете. В конце концов негативные мысли, подобные беспокойству о потных ладонях, не влекут за собой неизбежной реакции. Это просто часть нормального хода событий, образующих вашу ментальную жизнь. Просто позвольте им быть, и они пройдут. Применение этого осознанного подхода к вниманию понизит вероятность впасть в беспокойство и руминацию.

Как «переиграть» тревогу, развивая и практикуя навыки

Как мы уже выяснили в этой главе, для вас важно уделять внимание своим эмоциям, но то, *как* вы это делаете, является принципиальным для модулирования тревоги и умения «обыграть» ее. Чтобы занять *безоценочную* и *нереактивную* позицию по отношению к эмоциям, мы призываем вас использовать осознанность.

Осознанность, как уже говорилось, означает психологическое состояние понимания, которое влечет за собой умение направлять внимание определенным образом, целенаправленно, в данный конкретный момент, без суждений и реакции [Kabat-Zinn, 1994], она характеризуется безоценочной и нереактивной формой внимания к переживаниям настоящего момента: эмоциям, мыслям, телесным ощущениям, а также к аспектам вашего окружения.

Осознанность зарекомендовала себя как ценная практика. Многие исследователи-психологи пришли к выводу, что осознанность способна помочь трансформировать и взгляд на мир, и отношение к собственным эмоциональным переживаниям. Это осуществляется двумя путями:

- ◆ Осознанность выступает как способ преднамеренной регуляции внимания, при которой вы сохраняете концентрацию на переживаниях настоящего момента, включая эмоции и связанные с ними мысли.

- ◆ Культивируется открытость и принятие всего, что возникает в данный момент [Bishop et al., 2004].

В конечном итоге осознанность позволит вам заняться снижением уровня тревоги и установить приемлемую дистанцию по отношению к вызывающим ее эмоциям и мыслям.

Осознанность – это навык, которым можно овладеть при помощи регулярных целенаправленных упражнений. Развивая и улучшая этот навык, вы можете стать более открытым, объективным и принимающим, менее склонным к суждениям и меньше реагирующим на собственные каждодневные переживания. Это, в свою очередь, будет способствовать уменьшению тревожности и даст возможность

более регулярно задействовать состояние осознанности в рядовых жизненных ситуациях. Многие психологические исследования показывают, что осознанность – это здоровый способ регулирования тревоги и других потенциально проблемных состояний. Например, чем больше вы применяете осознанность, тем ниже уровень беспокойства и руминации [Corgoran et al., 2010]. Осознанность также позитивно влияет на эффективность эмоциональной регуляции, поскольку более осознанные люди успешнее управляют своими эмоциональными состояниями (а не находятся во власти собственных эмоций) [Chambers, Lo, and Allen, 2008; Teper, Segal, and In-zlicht, 2013].

Учиться осознанности – во многом как учиться новому языку или готовиться к спортивному состязанию. Чем больше усилий вы вкладываете в отработку навыка осознанности, тем лучше будете идентифицировать свои реакции, гибко и умело разгружая жизненные ситуации. Если однократно выполнив упражнения, предлагаемые в этой книге, вы просто забудете о них, то осознанность вряд ли серьезно улучшит вашу жизнь. Вы должны стремиться включить осознанность в свою жизнь, чтобы полноценно справляться с повседневными переживаниями и уменьшать тревожность. С учетом таких преимуществ, как снижение уровня стресса, повышение качества жизни, улучшение внимания, более здоровое управление эмоциями и удовольствие от разных видов деятельности, осознанность влияет на вашу жизнь, не только снижая тревожность.

Есть много типов неформальных практик осознанности, включая медитацию и упражнения по видам деятельности, а также курсов и психотерапевтических сеансов, среди которых можно назвать снижение стресса посредством осознанности [Kabat-Zinn, 2009] и базирующуюся на осознанности когнитивную терапию [Segal, Williams, and Teasdale, 2002]. Подобные практики разовьют вашу способность осознанно реагировать на жизненные перипетии, что приведет к укреплению общего ментального здоровья. В конце этой главы мы предложим несколько неформальных способов проработки текущих жизненных ситуаций с минимумом оценивания и реактивности. Выполняя упражнения, вы приблизитесь к цели научиться «обыгрывать» свою тревогу!

**НАВЫК № 1: УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ СВОЕЙ
ТРЕВОГЕ**

Рекомендуемые упражнения

Прежде чем говорить о первом упражнении, мы бы хотели дать некоторые общие указания, касающиеся практик осознанности.

Выделяйте от пяти до двадцати минут ежедневно в течение всей недели, чтобы научиться применять эти простые упражнения в повседневной жизни. Выбирайте время в своем графике так, чтобы вас никто не прерывал. Если такое возможно, пусть это будет одно и то же время на протяжении всей недели, например после пробуждения или после возвращения домой с работы.

Постарайтесь проявить настойчивость в занятиях. Жизнь обязательно поставит перед вами множество препятствий, больших и малых, но попытайтесь их преодолеть. Помните, что польза практик осознанности в том, чтобы научиться воспринимать повседневные переживания безоценочно и нереактивно. Мы призываем вас делать упражнения независимо от того, что происходит в вашей жизни. Вы простудились? Практикуйте осознанность. У вас стресс на работе? Практикуйте осознанность. Вы выиграли в лотерею? Практикуйте осознанность. Какие бы ни были оправдания – хорошие или плохие, – практикуйте осознанность!

Разработайте способы напоминания о ежедневных упражнениях, например делайте записи в календаре. Занимайтесь именно столько, сколько вы наметили (можно использовать кухонный или телефонный таймер для ограничения времени), и делайте это в спокойной и комфортной обстановке.

Старайтесь не оценивать себя и свои возможности. Стремление оценивать практику осознанности противоречит самой ее идее. Тренировать себя быть осознанным – все равно что учить щенка ходить на поводке. Поначалу щенок, скорее всего, будет тянуть вас в разные стороны, плестись позади вас, бегать вокруг – в общем, делать что угодно, но не гулять рядом с вами. Чтобы научить щенка ходить на поводке, тренеры мирового класса рекомендуют спокойно и мягко направлять его по дорожке. Вот и представьте, что осознанность – это тропа, а ваш мозг – щенок. Будьте спокойны, снисходительны и добры к самим себе. Практикуя осознанность, особенно осваивая наиболее

фундаментальные понятия, помните, что отвлекаться, мечтать, иногда забывать о своей цели – это нормально. Когда это происходит, просто попробуйте начать сначала, не осуждая себя.

Все упражнения, предлагаемые в этой книге, подходят и начинающим, и опытным медитаторам. Хотя некоторые из них могут показаться слишком простыми, однако на формирование осознанного отношения к жизни у людей могут уйти месяцы или даже годы, но и по их прошествии никто не становится в этом полным совершенством на всю оставшуюся жизнь. Старайтесь не делать выводов: легкое упражнение или сложное. Просто выполняйте их – за пять секунд или за пять минут. Аудиозаписи некоторых упражнений вы сможете найти на <http://www.newharbinger.com/34169>. Можно загрузить их для личного пользования. На сайте вы также найдете рабочие таблицы, которые помогут обрабатывать ощущения во время выполнения практик. В них включены вопросы для рефлексии, предложения по улучшению упражнений и инструкции по увеличению времени практик.

Упражнение 2.1. Сознательное наблюдение

Найдите тихое комфортное место, где можно сесть на стул с прямой спиной (не опираясь на спинку стула) или на подушку на полу. Примите расслабленную, но при этом живую позу. Усевшись, установите таймер на 60 секунд. В течение минуты с открытыми глазами, ровно дыша, наблюдайте за каждым своим вдохом. Настроиться на процесс дыхания – вдох и выдох – ваша единственная цель. Это упражнение может показаться невероятно простым, но одна минута может показаться вечностью, особенно если вы отвлекаетесь на телесные ощущения, различные аспекты окружения (такие как тиканье часов или шум за пределами комнаты или дома), а также на свои мысли и эмоции. Если подобное происходит, просто вновь обратите внимание на упражнение и помните о цели: в течение одной минуты постоянно наблюдать за своим дыханием. Делайте это несколько раз в день, имея в виду, что это не какое-то состязание или вызов, а не более чем наблюдательная практика без оценок и реактивности.

Упражнение 2.2. Нерективная позиция

Найдите тихое комфортное место, где можно сесть на стул с прямой спиной (не опираясь на спинку) или на подушку на полу. Примите расслабленную, но при этом живую позу. Усевшись, установите таймер на три минуты. В течение этого времени постарайтесь осознанно фокусироваться на каком-либо простом ментальном образе (на ваш выбор). Например, можно сосредоточиться на синем круге, оранжевом квадрате или фиолетовом прямоугольнике. Это лишь предложения, вы можете выбрать любой *простой* объект, который придет вам в голову. Рассмотрите его форму, грани, габариты, вибрацию цвета, размер в целом. Если вы потеряли концентрацию или сознание наполнилось эмоциями или мыслями, постарайтесь не осуждать себя и эти эмоции и мысли. Просто вернитесь к упражнению. Делайте все возможное, чтобы не реагировать на внешние раздражители и другие идеи, мысли или образы, возникающие в вашем сознании. Ваша цель – просто сосредоточиться на образе, который вы выбрали, на три минуты. Делайте это по одному разу в день.

Упражнение 2.3. Безоценочная позиция

Найдите тихое комфортное место, где можно сесть на стул с прямой спиной (не опираясь на спинку) или на подушку на полу. Примите расслабленную, но при этом живую позу. Усевшись, установите таймер на пять минут. Выберите любой материальный объект в вашем доме или офисе и возьмите его в руку. Постарайтесь не слишком задумываться при выборе. В течение пяти минут держите предмет в руке и позвольте ему притягивать все ваше внимание. Просто наблюдайте за объектом, не оценивая его и не эмоционируя на его счет. Позвольте себе полностью воспринять свойства предмета: его размеры, вес, температуру, текстуру и т. д. Старайтесь наблюдать его как можно более ясно. Если вы потеряли концентрацию или ваше сознание переполнилось мыслями и эмоциями,

постарайтесь не осуждать себя и эти эмоции и мысли. Просто вернитесь к упражнению. Стремитесь не реагировать на внешние раздражители и на другие идеи, мысли или образы, возникающие в вашем сознании. Ваша цель – просто сосредоточиться на выбранном предмете на пять минут. Выполняйте это упражнение хотя бы три раза за неделю.

Упражнение 2.4. Нереактивное и безоценочное состояние

Для этого упражнения вам понадобится какой-нибудь съедобный орех или семечко (тыквенное, соевое, фундук, фисташка) или кусочек сушеного фрукта (если у вас аллергия на орехи). Найдите тихое комфортное место, где можно сесть на стул с прямой спиной (не опираясь на спинку) или на подушку на полу. Примите расслабленную, но при этом живую позу. Усевшись, установите таймер на пять минут. В ближайшие пять минут ваша цель – полностью сконцентрировать все свои сенсорные возможности на выбранном продукте.

Начните с изучения и ощупывания объекта. Делайте это так, словно вы никогда не видели такого продукта. Также обратите внимание на его вес, на то, как он лежит в руке, что вы ощущаете, прикасаясь к нему пальцами. Потом поднесите к носу и понюхайте. Ощутите аромат и его оттенки. Потом положите продукт на язык. Когда будете готовы, начинайте пробовать его языком, а потом разжуйте. Обратите внимание на то, где именно он находится во рту, какие нюансы вкуса вы ощущаете, когда жуете, сколько времени понадобилось на разжевывание. Прежде чем проглотить пищу, отметьте, как изменились ее текстура и вкус по сравнению с первоначальными. Когда будете готовы глотать, сначала отметьте, есть ли у вас позыв к глотанию, чтобы осознанно и целенаправленно его проконтролировать. Когда проглотите, обратите внимание на послевкусие, оставшееся во рту. На протяжении этого упражнения не оценивайте различные сенсорные свойства пищи и не реагируйте на них. Если оценки или реакции все же возникают, просто отметьте их и

снова сосредоточьтесь на цели. Повторяйте упражнение несколько раз в неделю с разными продуктами.

Упражнение 2.5. Сочетание нереактивной и безоценочной позиции с интероцептивной осознанностью

Это упражнение отличается от других тем, что его не нужно включать в расписание или планировать. Его цель – научить вас делать перерыв в рутине и быть более сфокусированными на настоящем моменте. В любое время дня, даже если вы очень заняты и взволнованы, выполните следующие шаги:

1. Прекратите делать то, что делали, и спросите себя: *что я переживаю прямо сейчас?* Заняв безоценочную (то есть принимая свое текущее состояние, а не избегая и не подавляя каких-либо переживаний, включая неприятные) и нереактивную (без попыток изменить те или иные мысли, эмоции, телесные ощущения и т. д.) позицию, уделите примерно минуту любым присутствующим в данный момент телесным ощущениям, эмоциям или мыслям.

2. Сосредоточьте все свое внимание на движениях и ощущениях, связанных с дыханием, замечая каждый вдох и каждый выдох. Делайте это в течение минуты.

3. Позвольте осознанию дыхания перерасти в осознание всего тела. Обратите внимание на его положение, позу и любые ощущения, которые от него исходят. Делайте это в течение минуты опять-таки без суждений и реакций. Делайте это упражнение хотя бы дважды в неделю, желательно в разных условиях (допустим, дома и на работе). Выполняя предложенные упражнения, вы усовершенствуете способность замечать собственные эмоции в нереактивном ключе. Осознанно подходить к своим эмоциям – это как осознанно подходить к еде (упражнение 2.4). Безоценочный и нереактивный подход позволяет вам дистанцироваться от эмоций, как если бы вы испытывали их с чувством новизны, детского любопытства. Направляя внимание на переживания текущего момента, вы можете воспринять все грани своего эмоционального опыта, не будучи подавляемы паникой и

потребностью контролировать свои негативные мысли. Важно, чтобы вы продолжали тренировать и развивать данные навыки в сочетании с другими техниками, которые мы предложим в следующих главах. Помните, что настойчивость и терпение в практике осознанности способствуют внутреннему покою и невозмутимости.

3. Противостояние тревоге

Представьте, что вы находитесь высоко над землей и собираетесь совершить спуск с «русских горок» со скоростью 100 миль в час. Или вообразите себя в стальной клетке, которую сейчас опустят в океан для встречи с большими белыми акулами. В любой из этих ситуаций вы можете отметить чувство нервозности, о котором свидетельствуют такие признаки, как потные ладони, учащенное сердцебиение, волнение, сосание под ложечкой и лихорадочные мысли. Как вы на это отреагируете? Запаникуете или попытаетесь преодолеть тревогу, чтобы пережить самое большое приключение в жизни?

В повседневной жизни люди сталкиваются с гораздо менее экстремальными приключениями, но могут чувствовать себя как в клетке с акулами. Некоторых людей в состояние излишней тревожности ввергают совсем простые вещи: разговор по телефону, учащенное сердцебиение или необходимость взяться за ручку двери общественного туалета, покрытую микробами.

Когда на вас нападает тревога, вы боретесь или бежите? Как она влияет на ваше поведение? В этой главе мы научим вас, как управлять тревогой, постепенно побеждая свои страхи при помощи научно обоснованного вмешательства, известного как *техника конфронтации*. Прежде всего рассмотрим, как избегающие стратегии поведения могут иногда лишь усиливать тревогу.

Порочный круг тревоги и избегания

Избегание – это признак тревоги. Активно избегая вещей, которые заставляют вас бояться или тревожиться, вы тем самым избегаете эмоциональных переживаний, связанных с тревогой. В краткосрочной перспективе такой подход выглядит разумным. Кроме того, большинство людей просто целенаправленно не хотят испытывать тревогу. Тем не менее эта стратегия может стать проблемой, поскольку лишает вас возможности встретить свои страхи лицом к лицу. Это не только поддерживает ваши проблемные отношения с пугающим объектом или ситуацией, но и усиливает вашу тревожную реакцию на будущие столкновения с ними. Такая цепочка приводит к повышению уровня тревожности и беспокойства, потере уверенности в себе, усилению физических симптомов тревоги и более частым случаям избегающего поведения.

Например, если вы боитесь собак и делаете все возможное, чтобы избежать их, то все равно можете в какой-то момент столкнуться с одной из них. Однако чем больше вы избегаете собак, тем больше возрастает ваша тревога. Избегание, в сущности, подпитывает порочный круг тревоги, сохраняя ваш страх и культивируя дезадаптивный подход к управлению тревогой через избегание. Если вы хотите прервать этот цикл, вам придется противостоять своей тревоге, целенаправленно и постепенно встречаясь с объектами и ситуациями, которые заставляют вас тревожиться.

Что такое избегание?

Один удивительно простой способ преодолеть тревогу – проанализировать характерные для вас модели поведения в тревожном состоянии. Ваше поведение чрезвычайно тесно связано с вашими эмоциями, мыслями и телесными ощущениями, которые сильно активизируются в периоды тревоги. Фактически поведенческие ответы на страх и тревогу редко происходят, если вообще когда-либо происходят, от реального объекта или ситуации. Они возникают из-за вашего проблемного отношения к собственным страхам. То, как вы решаете себя вести в тревожные периоды, поддерживает и укрепляет

эту дезадаптивную взаимосвязь. Таким образом, единственный способ изменить свое самочувствие при тревоге – вести себя иначе, чем вы делали в прошлом, целенаправленно и постепенно «знакомя» себя с вещами, которые заставляли вас тревожиться и которых вы обычно старались избежать. Далее в этой главе мы научим вас некоторым техникам, позволяющим решить эту задачу.

Как уже упоминалось во введении, тревога, как и ваша реакция на нее, – это глубоко субъективный опыт, отличающийся у разных людей. Даже лично ваши симптомы тревоги и их интенсивность могут варьироваться в зависимости от ситуации и контекста. Если вы хотите проверить правильность любого из этих утверждений, подумайте, насколько по-разному люди реагируют на мышь, пробежавшую в переполненной аудитории. Некоторые цепенеют или кричат, другие запрыгивают на стулья, третьи лишь слегка недоумевают и смотрят на чужую панику с удовольствием. Эти различные реакции основаны на том, как люди относятся к потенциальному контакту с мышью.

А теперь представим, что вы посещаете курс, на котором лекции проводятся каждый день. Представляя свою тревогу, подумайте, как бы вы отреагировали, если бы кто-то выпустил в аудитории мышь в понедельник. А теперь – во вторник. В среду. Как менялась бы ваша реакция, если бы мышь появлялась в аудитории каждый день в течение недели? А в течение месяца? Даже если вы ненавидите мышей, мы гарантируем, что через неделю или по крайней мере через месяц ваша тревога в их присутствии уменьшится благодаря эффекту повторяемости.

ПРАКТИКА

Поразмышляйте о том, как могли бы меняться со временем ваши тревожные реакции и что могло бы влиять на эти изменения. Например, вы можете быть более или менее встревоженными в зависимости от окружения (допустим, от того, дома вы или в общественном месте), времени суток, людей, находящихся рядом (семья, друзья, незнакомцы и т. д.), самочувствия (устали, счастливы, больны, довольны) или даже оттого, насколько часто и с какой продолжительностью повторяется данный опыт.

Что такое тревожное избегание?

За исключением естественных различий в том, как разные люди переживают тревогу, некоторые ее симптомы, особенно поведенческие, являются общими. Поведенческие симптомы тревоги – то, как вы действуете, пытаясь ее преодолеть или укрыться от возможной опасности и неприятных переживаний. Одна из наиболее распространенных тенденций – *тревожное избегание*, нормальное стремление защитить себя, добившись *некоторого* уровня контроля над потенциально опасными аспектами своего окружения. Если вы когда-либо отказывались пройти по высокому мосту, сделать укол или произнести речь перед коллегами, зная, что вам будет неприятно, значит, это и было тревожное избегание! Это интуитивная и самооборонительная поведенческая стратегия, которую демонстрирует большинство людей в какой-то момент своей жизни. А для кого-то она является хронической.

В краткосрочной перспективе избегание неприятных переживаний позволяет вам почувствовать себя менее встревоженными, поскольку пугающие ситуации вы просто обходите. И это может быть полезным и адаптивным процессом! Однако невозможно (и не нужно) избегать любых неприятных переживаний в жизни. И конечно, чем больше вы их избегаете, тем сильнее ваша тревога при столкновении с ними. При слишком частом или ненадлежащем применении избегание становится проблемой.

Тревожное избегание проявляется по-разному и в разной степени. Вот некоторые наиболее распространенные стратегии:

- ◆ Намеренное избегание (например, езда по проселочным дорогам вместо хайвея или отказ от посещения вечеринок и других мероприятий из страха негативной оценки).

- ◆ Уклонение от ситуаций, провоцирующих тревогу (например, уход из переполненного магазина с целью избежать паники).

- ◆ Избегающее поведение (например, когда человек постоянно носит с собой успокаивающие препараты или просит близких повсюду его сопровождать).

- ◆ Отвлечение (например, слушание музыки во время лечения зубов или указание ребенку смотреть на картинку на стене, пока ему делают прививку).

◆ Применение дезадаптивных стратегий (таких как прием алкоголя или наркотиков).

Тревожное избегание также может быть разным по степени, в какой вы стремитесь уйти от провоцирующих тревогу ситуаций. Во многих случаях возможно полное *или* частичное избегание (например, отказ летать на самолетах вообще или полеты под действием успокоительного).

ПРАКТИКА

Найдите время, чтобы оценить уровень и тип избегания, которые свойственны вам в тех жизненных ситуациях, когда вы испытываете максимальную тревогу. Иногда помогает записывать случаи или объекты, заставляющие вас тревожиться («встреча с новыми людьми» или «дверные ручки или кнопки»), и стратегии избегания, которые вы применяете («намеренное избегание: остаюсь дома настолько часто, насколько это возможно; стараюсь не разговаривать с коллегами по работе»).

Почему вы избегаете?

В ходе одного из недавних исследований ученые предлагали участникам подумать о конкретном счастливом периоде их жизни и назвать сумму, которую они готовы заплатить, чтобы повторить этот опыт. Затем просили назвать денежный эквивалент воссоздания других эмоциональных переживаний: от позитивных (радость, покой) до избегания негативных (горе или страх). В среднем люди готовы были отдать больше денег за позитивные эмоции, чем за избегание негативных. Потом исследователи повторили тот же тест с большим количеством участников, чтобы подтвердить свои выводы. Результаты второго исследования в целом были схожими, с одним заметным отличием: участники проявили готовность заплатить больше за то, чтобы избежать пугающего опыта, чем за воссоздание чувств радости, спокойствия и гордости самими собой [Lau, White, and Schnall, 2013]. Это исследование показало, что люди весьма серьезно мотивированы на избегание чувств, связанных с тревогой и страхом, даже ценой отказа от более позитивных эмоций.

В рамках нашей собственной работы по лечению тревожных расстройств мы часто сталкиваемся с людьми, которые выбирают реакции, основанные на избегании, хотя знают об их неблагоприятном влиянии на психологическое благополучие и существовании более рациональных способов решения проблем. Чтобы понять, *почему* так происходит, мы должны обратиться к психологическим теориям раннего опыта научения, включая обусловливание. В психологии мы определяем *научение* как долгосрочное изменение поведения, основанное на опыте. Есть два типа научения – *классическое* и *оперантное*, оба они являются формами обусловливания (научения по ассоциации).

Влияние раннего опыта научения на тревогу

Почти у всех детей в ранние годы возникает боязнь темноты (ее также называют никтофобией). Это интересный феномен, поскольку в младенчестве большинство детей преспокойно спят в своих кроватках в темных комнатах, но в возрасте примерно трех лет темнота внезапно становится для них предметом беспокойства. Дети склонны переоценивать потенциальную опасность темных мест, так как у них хватает воображения, чтобы представить монстров, скрывающихся в углах спальни, но не хватает когнитивной способности отличать фантазию от реальности. Первоначально из-за страха дети пытаются избегать темноты, требуя включить ночник или оставаться с ними рядом, пока они засыпают. Со временем детский страх темноты обычно рассеивается, отчасти благодаря нормальному развитию и созреванию, отчасти потому, что дети *узнают*, что в темных углах комнаты не прячутся монстры. Это узнавание происходит, когда они постепенно и целенаправленно научаются противостоять своей тревоге (спят в темноте, несмотря на свои страхи). Им приходится изменить свое отношение к темноте за счет опыта. Однако если они не учатся менять это отношение, то упускают возможность противостоять своей тревоге должным образом.

Обусловливание

Если вы когда-либо проходили курс психологии или читали какие-то научно-популярные издания по психологии, то наверняка слышали о работе Ивана Павлова, русского физиолога, который добивался у собак слюноотделения в ответ на звуковой сигнал. Павлов пришел к этому результату при помощи *сдвоенных стимулов*, а именно звукового сигнала и подачи еды. Собаки Павлова, как и другие их сородичи, естественным образом выделяли слюну при виде еды. Со временем они стали ассоциировать вид еды со звуком, и в конце концов одного звука стало хватать для того, чтобы вызвать слюноотделение.

Собаки автоматически выделяют слюну при виде еды, не принимая при этом никаких решений и не думая, делать это или нет. Поскольку их поведение непроизвольно, Павлов смог изменить

триггер, изменив опыт собак. Все, что ему потребовалось сделать, – это превратить звуковой сигнал (или любой другой стимул по выбору ученого) в причину выделения слюны. В итоге собаки приравнивали определенный звук к появлению пищи.

Один из наиболее важных моментов, о которых следует помнить в связи с типом научения, иллюстрируемым работой Павлова, известным как *классическое обусловливание*, заключается в том, что оно происходит автоматически, без участия сознания обучаемого. Классическое обусловливание полезно в повседневной жизни как для животных, так и для людей. Если у вас когда-нибудь был домашний питомец, вы несомненно наблюдали классическое обусловливание в действии. Например, кошки являются на кухню всякий раз, когда вы пускаете в ход консервный нож, независимо от того, открываете вы кошачью еду или что-то для себя. Фермеры используют классическое обусловливание, чтобы защитить ягнят от хищных лис, посыпая куски овечьего мяса порошком, вызывающим у них временное расстройство пищеварения. Со временем лисы перестают убивать ягнят, чтобы избежать проблем с кишечником. У людей эффект классического обусловливания можно наблюдать почти повсеместно. Вы чувствовали когда-нибудь голод после рекламного блока на телевидении? Скорее всего, в него входила реклама какой-то еды. А плакать от старой песни вам приходилось? Если да, то наверняка потому, что она ассоциировалась у вас с давним счастливым воспоминанием. А приступы тошноты от какого-то неприятного запаха типа лимбургского сыра (часто говорят, что он пахнет потными ногами) у вас случались? Былые ассоциации с неприятными обонятельными раздражителями иногда вызывают тошноту или даже рвоту. (Если вы хотите увидеть пример классического обусловливания в действии, телешоу «Офис» демонстрирует этот феномен в исполнении двух главных героев в пятнадцатом эпизоде третьего сезона. По сути, один из персонажей разыгрывает коллегу, добиваясь, чтобы у того начиналось слюноотделение на мятный леденец при звуковом сигнале компьютера.)

ПРАКТИКА

Подумайте о каких-либо автоматических или рефлекторных реакциях, которые являются ответом на ваше

повседневное окружение, включая объекты и ситуации, вызывающие тревогу. Как, например, вы реагируете, когда слышите музыку, доносящуюся из фургона с мороженым? Или что испытываете, когда чувствуете запах больницы?

Условный страх, тип классического обусловливания, – это поведенческий принцип, лежащий в основе предсказания неприятных событий. Принцип условного страха помогает объяснить, почему некоторые люди тревожны и почему у них бывают трудности с противостоянием тревоге. Если в детстве вас ужалила пчела, у вас вполне может развиться естественная боязнь пчел и других похожих на них насекомых (шмелей, ос и т. п.). Возможно, пчела вас никогда не кусала, но тем не менее страх перед пчелами присутствует – вы слышали об инцидентах от родителей или друзей или были их свидетелем.

Страх, как выясняется, достаточно универсальный феномен. Он становится еще более заметным из-за того, как наши тела физически на него реагируют (учащенное сердцебиение и дыхание, выброс гормонов стресса). С учетом этих симптомов страх становится даже более значимым для людей, благодаря их уникальной когнитивной способности устанавливать связь со страхом посредством мыслей, эмоций и воспоминаний.

Второй тип научения, *оперантное обусловливание*, предполагает произвольное поведение (в противовес автоматическому, рефлекторному в классическом обусловливании). Оперантное обусловливание получило такое название, поскольку люди оперируют (ведут себя), основываясь на влиянии окружающей среды, включая и позитивные, и негативные последствия. Эта форма научения – полезный способ тренировки животных или людей вести себя определенным образом. Собаки способны буквально на все ради лакомого кусочка, их можно научить выполнять достаточно сложные действия (хотите верьте, хотите нет, но собак при помощи оперантного обусловливания учили даже водить машину!). Люди также легко научаются вести себя определенным образом. Есть множество примеров оперантного обусловливания в вашей повседневной жизни: вы ходите на работу, чтобы получать за это деньги; пристегиваете ремень, чтобы избежать штрафа; готовитесь к экзамену, если хотите

сдать его; стараетесь в школе или на работе, чтобы избежать критики, изымаете доллар из карманных денег ребенка, если он сказал плохое слово или не выполнил работу по дому. Вы заметили, что объединяет все эти примеры? В сущности, оперантное обусловливание может использоваться для формирования поведения и даже контроля над ним, основанного на позитивных и негативных действиях. Это тоже может помочь вам по-разному реагировать на тревогу, особенно при использовании в упражнениях, которые мы предлагаем ниже.

ПРАКТИКА

Подумайте о своих реакциях в повседневной жизни, основанных на оперантном обусловливании. Например, вы когда-нибудь вели себя определенным образом, чтобы получить поощрение или избежать наказания? Постарайтесь найти примеры из своей жизни в разных контекстах: дома, на работе или учебе, в социальных взаимодействиях.

Формирование тревожных реакции путем подкрепления

Инструменты, используемые для формирования поведения в оперантном обусловливании, известны как *позитивное и негативное подкрепление* и *позитивное и негативное наказание*. Подкрепление используется, чтобы *поощрить* желаемое поведение, а наказание – чтобы *устранить* нежелательное. Оперантное поведение в значительной степени базируется на внешних воздействиях (таких как окружающие вас люди или условия среды). Позитивные и негативные аспекты подкрепления и наказания касаются применения или устранения стимула, соответственно, для поощрения или пресечения поведения. Некоторые считают это разделение запутанным, особенно из-за того, что термины «позитивный» и «негативный» и «подкрепление» и «наказание» используются по-разному, а не единообразно. Но не отчаивайтесь – обратитесь к табл. 3.1, после которой мы приводим по паре примеров из реальной жизни для каждого случая.

Таблица 3.1

Позитивное и негативное подкрепление и наказание

	Позитивное (применить)	Негативное (устранить)
Подкрепление (поощряет поведение)	Позитивное подкрепление (применить что-то, чтобы поощрить поведение)	Негативное подкрепление (устранить что-то, чтобы поощрить поведение)
Наказание (пресекает поведение)	Позитивное наказание (применить что-то, чтобы пресечь поведение)	Негативное наказание (устранить что-то, чтобы пресечь поведение)

Позитивное подкрепление (применить что-то, чтобы поощрить поведение)

А. Страховая компания Джейка делает ему скидку на ежемесячный платеж, если он проходит минимум две мили ежедневно хотя бы пять раз в неделю.

Скидка применяется для поощрения здорового поведения.

Б. У Мэй присутствует социальная тревожность, но она награждает себя за разговор хотя бы с двумя новыми для нее людьми на офисных собраниях.

Награда дается за улучшение просоциального поведения.

Негативное подкрепление (устранить что-то, чтобы поощрить поведение)

А. Когда Арисса, пятилетняя девочка, страшно кричала и плакала в очереди к Санта-Клаусу, родители увели ее домой.

Родители устранили тревогу от встречи с Сантой, поощрив тем самым в конкретный момент позитивное поведение, но неумышленно повысили вероятность того, что в следующий раз недовольная чем-то Арисса снова будет кричать и плакать.

Б. Когда Малик, который беспокоится о своем здоровье, звонит в офис своего врача, персонал убеждает его в несерьезности симптомов.

Заверения персонала смягчают тревогу Малика, но повышают вероятность того, что в следующий раз в подобной ситуации он

позвонит снова.

Позитивное наказание (применить что-то, чтобы пресечь поведение)

А. Мобильный телефон Клэр звонит в разгар рабочей встречи, и босс отчитывает ее за то, что она не выключила телефон.

Выговор босса способствует отказу от использования телефонов на встречах.

Б. Каждый раз, когда Энди одолевают мысли о микробах после посещения общественного туалета, он щелкает себя по руке канцелярской резинкой, чтобы напомнить себе, что не стоит на этом заикливаться.

Легкая боль от щелчка резинкой призвана уменьшить навязчивость мыслей.

Негативное наказание (устранить что-то, чтобы пресечь поведение)

А. Коннор торопился домой с работы, его остановил полицейский и выписал штраф на 500 долларов за превышение скорости.

У Коннора забрали деньги, чтобы снизить частоту будущих нарушений скоростного режима.

Б. Ниа любит ходить на симфонические концерты, но во время одного из них у нее случилась паническая атака, и ей пришлось уйти, не дослушав.

*Уход из зала уменьшил панические симптомы. (Примечание: этот пример легко спутать с подкреплением, решив, что уход с концерта повышает вероятность панических атак в будущем, но в данном случае Ниа хотела **ослабить** панические симптомы, поэтому отказалась от того, что обычно доставляет ей удовольствие.)*

Хотя изучение обусловливания и подкрепления, возможно, выглядит как академическая задача, эти понятия для вас очень важны, если вы твердо решили лучше управлять своей тревогой. В частности, и подкрепление, и наказание могут помочь вам идентифицировать и изменить свой образ действий, разорвав порочный круг тревоги и научившись правильно ей противостоять.

Во-первых, позитивное подкрепление будет способствовать в том, чтобы вы постепенно избавились от своих страхов. В данном случае подразумевается использование вознаграждений или аспектов вашего окружения, мотивирующих вас нормально воспринимать то, чего вы боитесь, и поощряющих применение *реакций приближения* в будущих ситуациях. Например, если вы боитесь микробов и ваша цель – братья за дверные ручки без лишней тревоги, вы можете класть деньги в банку каждый раз, когда беретесь за ручку. Потом вы потратите эти деньги по своему усмотрению. Деньги становятся для вас мотивацией взяться за ручку, и это реакция приближения. *(Примечание: используя «мотивационную банку», заранее определите, какую сумму вы будете туда класть, так чтобы она была пропорциональна поведению. Например, решите, что за каждую дверную ручку будете платить себе доллар. Один пенс вряд ли вас достаточно мотивирует, а пятьдесят долларов будут не пропорциональны поведению.)*

Во-вторых, тревога, избегание – это, по сути, форма негативного подкрепления. Каждый раз, избегая того, что заставляет вас бояться или тревожиться, вы поощряете себя, поскольку своим поведением устраняете нежелательный раздражитель или чувство. Таким образом, чем больше вы избегаете провоцирующих тревогу ситуаций, тем более вероятно, что вы так и продолжите их избегать. Этот шаблон мешает достижению целей, поскольку помогает вам избежать переживаний страха и тревоги, являющихся нормальной частью решения проблем.

Физиологическое влияние на поведение при тревоге

Эмоции давно являются предметом интереса ученых, особенно в связи с физиологическими процессами или с физическими симптомами, сопровождающими их. Попробуйте подумать о времени, когда вы испытывали умеренную по интенсивности эмоцию. Возможно, вы ехали за рулем по шоссе и вас подрезала другая машина, едва не спровоцировав аварию. Или вспомните случай, когда вам пришлось постоять за себя и вступить с кем-либо в противоборство. Какие эмоции вы испытывали? Можно предположить, что вы испытывали гнев, нетерпение, огорчение и, может быть, даже впадали в бешенство. А теперь подумайте о физических симптомах, которые у вас были, о том, как реагировало ваше тело. Ваше сердце колотилось?

Вы дрожали? Во рту пересохло? Вас бросило в жар? Вы вспотели сильнее обычного или испытали ужас? Если все было так или вы испытали другие схожие симптомы, значит, вы пережили физический аспект эмоции.

Во всех ведущих теориях эмоций подчеркивается важная взаимосвязь между эмоциями и физиологическим возбуждением в моменты тревоги и то, как они взаимодействуют с опытом раннего научения (обусловливания), влияя на ваше поведение в опасных обстоятельствах. Физические симптомы, которые вы испытываете, когда тревожитесь или боитесь, определяются не только вашим сиюминутным окружением, но и вашей способностью справляться с конкретной угрозой. Вы, вероятно, используете один из двух типов поведения, когда чувствуете тревогу: *активное* или *пассивное* решение проблемы. Вероятность применения активной стратегии – бежать или бороться – выше в тех случаях, когда вы верите, что сможете побороть опасность или избежать ее. Подобные стратегии, в зависимости от контекста, могут быть адаптивными или дезадаптивными. Однако основная закономерность такова: противостоять тревоге – это обычно адаптивно, а бежать от нее – дезадаптивно. Например, если вы находитесь на барбекю с друзьями и у вас вдруг случается паническая атака, бороться с тревожными мыслями, эмоциями и физиологическими ощущениями будет более адаптивно, чем сбежать от своего дискомфорта в «безопасное» место. К пассивному варианту вы, вероятнее всего, склонитесь, если убежать от опасности будет невозможно. Например, если на заднем дворе вас преследует пчела, вы сможете побороться с ней – прихлопнуть – или спрятаться в доме и закрыть дверь, прежде чем она вас ужалит. Но если бегство от опасности представляется невозможным, к примеру, если она уже села вам на руку, то вы, возможно, застынете, надеясь, что она вас не ужалит. В целом использование более активных подходов в сочетании с позитивным подкреплением – хороший способ управления тревогой. Активный и адаптивный путь – это то, что помогает вам противостоять своим страхам и работать с ними, а не оставаться тревожным, напряженным или подавленным [LeDoux and Gorman, 2001].

Преодолеть избегание

К этому моменту вас уже не должно удивлять, что, чтобы модифицировать свою тревогу, вам нужно модифицировать свое поведение и противостоять ей. Но вы, вполне вероятно, все еще не размышляете о том, *как* это сделать, особенно если ваше тревожное избегание глубоко укоренилось и стало привычной реакцией на тревогу. Тогда вам крайне необходимо более глубокое понимание того, *когда* и *почему* избегание становится проблемой.

Во-первых, избегание провоцирующих тревогу раздражителей поддерживает ощущение потери контроля, что, в свою очередь, снижает способность мозга мыслить логически и рационально [Arnsten, 2009]. В практическом смысле это означает, что вы склонны полагаться на автоматические инстинкты, сталкиваясь с предполагаемой угрозой для жизни. Во многих случаях ваша нервная система поддерживает тенденцию к избеганию. Помимо всего прочего, кому хочется испытывать тошноту, потливость и сухость во рту, когда гораздо проще избежать пугающих аспектов жизни?

Во-вторых, тревожное избегание препятствует научению [LeDoux, 2015]. Если вы боитесь вступить в контакт со смертоносными микробами, то мытье рук после каждого контакта с нестерильной поверхностью поможет вам подавить тревожную реакцию. Однако это решит вашу проблему лишь на очень короткий срок и создаст еще большие проблемы в будущем. Дело в том, что каждый раз, избегая контакта с негигиеничной поверхностью, вы теряете еще одну возможность уменьшить свою боязнь микробов, научившись трогать такую поверхность, не боясь заболеть.

В-третьих, избегание поощряет дисфункциональные представления, связанные с тревогой. Попросту говоря, когда вы избегаете столкновения со своей тревогой, вы лишаете себя возможности проверить свои мысли и разрушить патологическую связь, установившуюся с пугающей вас ситуацией. Представьте себе друга, у которого социальное тревожное расстройство и который избегает социальных взаимодействий любой ценой. Он признается вам, что хочет завести друзей или вступить в романтические

отношения, но считает себя «нелепым, не заслуживающим любви и жалким». Всякий раз, когда ваш друг прибегает к стратегиям тревожного избегания, будь то уход от социальных взаимодействий любой ценой, избыток алкоголя перед вечеринками или «залипание» в телефоне на мероприятиях, он теряет ценную возможность проверить истинность своих негативных представлений о самом себе.

В-четвертых и в-последних, тревожное избегание делает вашу тревогу хронической, со временем ухудшая ситуацию: у вас могут появляться новые страхи, а реакция на них – становиться более острой и открыто избегающей.

Оптимизация тревоги

В психологии есть широко известный, особенно для тех из нас, кто изучает и лечит тревогу, принцип – закон Йеркса-Додсона [Yerkes and Dodson, 1908]. Это простая, но важная концепция, касающаяся управления тревогой.

Вспомните, как во Введении к книге мы говорили, что вообще-то тревогу можно считать полезным и адаптивным процессом. Например, если вы хотите получить высокую оценку на экзамене, физиологическое и ментальное возбуждение мотивирует вас к изучению нужных материалов. Однако если вы возбуждены слишком слабо или слишком сильно, то это негативно скажется на эффективности и результате. Эта взаимосвязь показана на графике (рисунок 3.1).

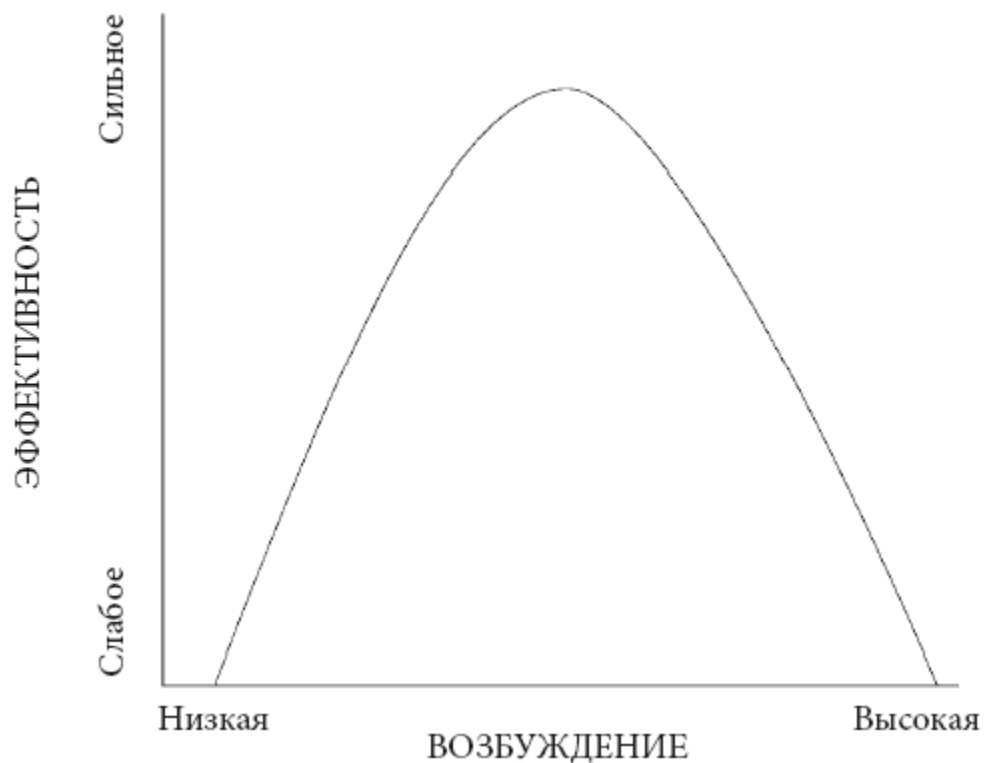


Рис. 3.1. Закон Йеркса-Додсона

Исследования, посвященные закону Йеркса-Додсона, показали, что разные задачи требуют разного уровня возбуждения для оптимальной эффективности их решения. Например, для выступления с декламацией на концерте перед сотнями зрителей вам может потребоваться более сильное физиологическое и ментальное возбуждение, чем для речи перед небольшой группой доброжелательно настроенных коллег. С другой стороны, более низкий уровень физиологического и ментального возбуждения будет вам нужен для выполнения интеллектуально затратной задачи (он облегчает концентрацию), а более высокий – для задач, требующих выносливости и упорства (он повышает мотивацию).

ПРАКТИКА

Выберите время, чтобы оценить оптимальный для вас уровень физиологического и ментального возбуждения для тех ситуаций, когда, выполняя какие-либо задачи, вы испытываете давление. А теперь сравните идеальный уровень с тем, что есть у вас в реальности. Допустим, если у

вас присутствует социальная тревожность, каким будет оптимальный уровень физиологического и ментального возбуждения для устного выступления перед десятью людьми? Чтобы это понять, отметьте на графике точку пересечения эффективности выполнения задачи (вертикальная ось) и вашего возбуждения (горизонтальная ось). Если это поможет, думайте об эффективности своей деятельности как об отметке на сплошной линии (от слабой к сильной) и так же – о своем возбуждении (от низкого к среднему и высокому). Как бы вы охарактеризовали свое текущее физиологическое и ментальное состояние? Оно сбалансировано или склоняется к одной из сторон графика?

Экспозиция

Один из самых эффективных и важных путей к преодолению тревоги и страхов, будь они рациональны или нерациональны, – это мягкое противостояние им. Как следует из названия данной главы, бегство от тревоги не полезно и со временем приносит больше вреда, чем блага.

Чтобы остановить бегство, мы призываем вас постепенно учиться противостоять тревоге и страхам при помощи *экспозиции*, то есть целенаправленного подвергания себя определенным испытаниям. Экспозиция во многих отношениях является полной противоположностью избегания. Она работает, понемногу уменьшая страхи, связанные с пугающими раздражителями, а также понижает уровень тревоги и стресса. Со временем, при достаточном объеме практики, экспозиция поможет вам улучшить отношение к пугающему объекту или ситуации за счет *управления* своими переживаниями. Вы научитесь намеренно создавать ощущение легкости и контроля над страхом, что повысит уверенность в умении регулировать свои эмоции.

Вот три главные цели экспозиции:

1. Научиться принимать неопределенность и недостаточность контроля в отношении пугающего объекта или ситуации.
2. Научиться активировать проблемные эмоции и мысли, чтобы суметь справиться с ними при столкновении с пугающим объектом

или ситуацией.

3. Привыкнуть к своей физической и психической реакции на пугающий объект или ситуацию и к бесполезным представлениям о ней.

Экспозиция может быть благотворна для многих типов тревоги: простых фобий, обсессивно-компульсивного расстройства, социального тревожного расстройства, генерализованного тревожного расстройства, панического расстройства, агорафобии, посттравматического стресса и др. Хотя экспозиция первоначально предполагает поведенческое противостояние тревоге, она также включает в себя и противостояние связанным с нею мыслям, эмоциям и телесным ощущениям. Это делается через выстраивание последовательности событий, направленных на выработку терпимости.

Чтобы понять, о чем идет речь, представьте себе, что вы боитесь высоты (эта боязнь также известна как акро-фобия). Сначала вам нужно определить, какой именно тип поведения вы желаете изменить (ваша *поведенческая цель*). Предположим, вы хотите отправиться в отпуск с семьей, но на вашем предполагаемом маршруте находится довольно высокий мост. В данном случае экспозиция может включать в себя для начала рассматривание изображений этого моста в разных ракурсах, просмотр видео от людей, проезжавших через мост, обдумывание будущей поездки, езда по более низким мостам с постепенным возрастанием высоты, поездка к высокому мосту с целью его осмотра и наконец – собственно проезд по мосту. (Это упрощенный пример.)

Есть несколько типов экспозиции, и все они могут быть разными по подходу и сложности в применении к вашей собственной жизни. Среди них:

◆ Экспозиция в реальных условиях. Прямое соприкосновение с пугающим объектом, ситуацией или видом деятельности в реальной жизни.

Пример. Человек, который боится змей, может сначала посмотреть на их изображения с целью подготовки к контакту с реальными змеями под присмотром специалиста.

◆ Воображаемая экспозиция. Живое представление пугающего объекта или ситуации.

Пример. Человека, который боится микробов, просят представить, как он с ними контактирует и как может на это отреагировать в плане эмоций, телесных ощущений, поведения и даже мыслей.

◆ Экспозиция в виртуальной реальности. Технологии виртуальной реальности могут применяться, когда первый тип экспозиции невозможен.

Пример. Человек, который боится летать, может использовать симулятор полетов с видами, звуками и даже запахами, имитирующими пребывание в самолете. Подобные практики часто проводятся профессиональными психологами.

◆ Интероцептивная экспозиция. Намеренное воспроизведение физических ощущений, которые безвредны, но вызывают страх.

Пример. Человека, склонного к панике, просят побегать вверх-вниз по лестнице, чтобы вызвать учащенное дыхание или сердцебиение, покрутиться на стуле, чтобы вызвать головокружение, или подуть через соломинку, чтобы вызвать ощущение гипервентиляции. Идея заключается в том, чтобы человек понял, что все эти ощущения неопасны и не обязательно означают, что что-то идет не так.

Смысл экспозиции в том, что вы встречаетесь со своими страхами посредством новых регулируемых переживаний. Каждый шаг в иерархии экспозиции способен привести к тревоге, но, как учат Йеркс и Додсон, тревога нужна вам, чтобы действовать оптимально, сталкиваясь со своим страхом. Мы ни секунды не сомневаемся в том, что вы тревожитесь, сталкиваясь со своим страхом. Мы ни секунды не сомневаемся, что вы тревожитесь при каждой экспозиции, причем, возможно, больше, чем вы ожидали или хотели бы. Однако мы знаем, что множественные экспозиции приведут к постепенному снижению вашей тревоги, и вы сможете управлять текущим звеном в цепочке экспозиции. Снова используем приведенный выше пример с мостом: возможно, вы будете испытывать более сильную тревогу, особенно в форме возрастающего физиологического возбуждения, когда будете смотреть видео с мостом, а не просто картинки. В этом случае мы призываем вас потратить больше времени на конкретный этап

экспозиции и заниматься этим до тех пор, пока тревога заметно не уменьшится. Нам также не хотелось бы, чтобы вы подходили к экспозиции по принципу «все или ничего», то есть пытались противостоять страху сразу по полной или никак. Если вы испытываете слишком сильную тревогу на одном отдельном этапе, то можете запаниковать и отказаться от экспозиции вообще, а это только затруднит подобные попытки в будущем. Наилучший вариант экспозиции предполагает тонкий баланс между противостоянием и избеганием.

Интеграция осознанности и экспозиции

Осознанность может сильно повысить вашу способность противостоять тревоге и уменьшить тревожное избегание. Примечательно, что осознанность может увеличить объем внимания, а это, в свою очередь, облегчает понимание избегающих тенденций в поведении. Осознанность позволит вам быть более сконцентрированным на текущей деятельности и более внимательно изучить свою тревогу и ее вклад в ваше поведение и общее функционирование. Также она облегчает *децентрацию*, или способность воспринимать свои мысли и ощущения как нечто временное и преходящее, а не как постоянное. Таким образом, осознанность дает возможность менять свое отношение к тревоге, расширяя перспективу, приучая принимать свои переживания и противостоять им, а не убегать от них. Осознанность также способствует научению, особенно за счет экспозиций, помогая вам более точно описывать и называть свои ощущения. И это дает вам понимание взаимосвязей между мыслями, эмоциями, телесными ощущениями и поведением. Наконец, осознанность может изменить образ вашего мышления касательно провоцирующих тревогу переживаний. Без осознанности вы можете склоняться к их негативному восприятию, к примеру, на вечеринке квалифицировать самого себя как социально неприспособленного. Однако, занимая более осознанную позицию, вы сумеете прервать эти мыслительные процессы и размышлять о своих переживаниях более корректно [Treanor, 2011].

**НАВЫК № 2: ПРОТИВОСТОЯТЬ ТРЕВОГЕ, А НЕ
ИЗБЕГАТЬ ЕЕ**

Рекомендуемые упражнения

Есть кое-какие хитрости, касающиеся противостояния тревоге, которые помогут вам сориентироваться при встречах с пугающими объектами и ситуациями:

- ◆ Наметьте достижимую цель, идентифицировав страх, который вы хотите преодолеть (например, «я хочу побороть боязнь высоты, проехав по высокому мосту»).

- ◆ Разработайте поэтапный план экспозиции (перечислите все аспекты вашей цели, начиная с менее и заканчивая более пугающими), это поможет вам не спеша справляться со своей тревогой.

- ◆ Помните, что экспозиция может включать в себя как воображаемые (размышления о пугающем объекте или ситуации), так и реальные компоненты.

- ◆ Оценивайте уровень стресса и тревоги (например, по шкале от 0 до 10, где 0 – отсутствие стресса, а 10 – значительный стресс) до, во время и после каждого пункта вашего плана.

- ◆ Исключите схемы подстраховки или способы решения проблемы, которые облегчают управление тревогой (такие как использование веществ, влияющих на психику, других людей или отвлекающие маневры).

- ◆ Повторяйте каждый этап экспозиции настолько часто, насколько это необходимо, до тех пор, пока не заметите существенного снижения уровня тревоги. Используйте шкалу стресса как подсказку.

- ◆ Проведя экспозицию по полной программе, продолжайте повторять ее и в будущем, это поможет вам в долговременной работе с тревогой. И это полезнее, чем практиковать экспозицию для управления сиюминутными эмоциями.

- ◆ Берите на вооружение один или два наиболее важных опыта научения из каждой экспозиции, вы сможете применять их в похожих ситуациях в будущем.

- ◆ Не забывайте о приоритете вашей собственной физической и ментальной безопасности, выбирая те виды экспозиции, которые соответствуют вашим возможностям. Помните закон Йеркса-Додсона:

чрезмерная экспозиция, как и недостаточная, способна создать тревогу и дискомфорт.

Упражнение 3.1. Противостоять тревоге в своем воображении

Для этого упражнения найдите тихое и комфортное место, где вы сможете сесть на стул с прямой спиной (не опираясь на спинку) или на подушку на полу. Примите расслабленную, но при этом живую позу. Усевшись, установите таймер на пять минут.

1. Вспомните что-либо, чего вы по причине тревоги избегаете более чем систематически, и определите поведенческую цель экспозиции. Например, некоторые люди избегают разбора ежемесячных счетов, так как мысли о финансах их безумно тревожат. Может быть, вы избегаете мыслей, ощущений и поведения, связанного с травматическим опытом в прошлом.

2 Подумайте о том, что вы делаете, чтобы избежать ощущения тревоги, и как бы хотели противостоять своему избегающему поведению, включая воображаемое противостояние объекту или ситуации, которых боитесь, с принятием, а не с реактивностью или избеганием. Вернемся к двум приведенным выше примерам: вы можете избегать разбора счетов посредством прокрастинации (сидеть в интернете, смотреть телевизор и т. д.) или воспоминаний об автокатастрофе, отказываясь ездить мимо определенного места, которое вам о ней напоминает. Если вы чего-то систематически избегаете, используйте это упражнение, чтобы представить самого себя очень детально выполняющим избегаемое действие, но с более адаптивной реакцией. Принятие поможет вам изменить свое отношение к нему, чего бы вы ни боялись.

3, Наблюдайте за своими чувствами, мыслями и телесными ощущениями, когда воображаете себя противостоящим страху.

Делайте упражнение один или два раза в день в течение недели и используйте журнал, блокнот или электронную

таблицу с веб-сайта, посвященного нашей книге, чтобы отслеживать, как при каждом подходе меняются ваши мысли, чувства и телесные ощущения. Попробуйте продлевать время, которое вы посвящаете этому упражнению, хотя бы на две минуты ежедневно.

Упражнение 3.2. Противостоять тревоге с осознанностью в реальной жизни

Используя инструменты, представленные в этой главе, спланируйте осознанное противостояние своей тревоге. Например, если вы боитесь говорить по телефону, запланируйте осознанный звонок другу, то есть с полным погружением в разговор и свою поведенческую цель. Или, если у вас боязнь замкнутых пространств, практикуйтесь входить в тесное помещение, которое недавно избегали. Возможно, вы также захотите использовать объект или ситуацию, выявленные в ходе предыдущего упражнения, особенно если это именно то, что вы активно пытаетесь преодолеть. Когда вы определите свою поведенческую цель и спланируете экспозицию, выберите конкретный день и час и действуйте по плану. Осознанно оцените уровень стресса до, во время и после экспозиции и подведите для себя итоги в виде одной или двух вещей, которым научились благодаря данному опыту (можно использовать рабочую таблицу на <http://www.newharbinger.com/34169>). Делайте это по разу в день в течение недели и отслеживайте, как меняются каждый раз ваши мысли, чувства и телесные ощущения. Также старайтесь каждый раз увеличивать продолжительность практик осознанности. Имейте в виду, что важно не абсолютное количество времени, посвящаемое каждому упражнению, а то, на сколько вы его увеличиваете. Например, если вы собираетесь упражняться в пребывании в замкнутом пространстве, таком как лифт, то в первый раз постарайтесь продержаться там хотя бы четыре секунды. В следующий раз надо попытаться продлить пребывание на одну-две секунды. Если вы боретесь с боязнью телефонных разговоров, можете увеличивать их продолжительность на

одну-две минуты каждый день. По сути, количество времени, на которое вы продлеваете ваши упражнения, должно соотноситься со способностью терпеть тревогу.

4. Ловушки мышления

Поскольку эмоциональная регуляция – одна из центральных тем этой книги, важно, чтобы вы узнали, как использовать разные стили мышления для управления эмоциями. То, как вы думаете, часто связано с тем, как вы чувствуете. В некоторых случаях вы можете стать жертвой ловушек мышления – они заставят вас реагировать на эмоции бесполезным образом. Такие ловушки мышления являются источником тревожных эмоций, поэтому заслуживают особого внимания. В данной главе мы рассмотрим влияние разных стилей мышления на выражение эмоций и то, как осознанность может спасти вас от самых непродуктивных из них.

Различные стили мышления

Ранее мы обсудили некоторые модели эмоций, которые усиливают определенные поведенческие тенденции, мотивированные разного рода ощущениями. В последние годы исследователи-психологи уделяют все больше внимания изучению того, как люди реагируют на эмоции, на *стили реагирования*. Эта концепция касается индивидуальных различий в способах реагирования на негативные и позитивные эмоции и общей полезности каждого типа реагирования. Вкратце мы говорили о ней во введении, но она заслуживает более детального рассмотрения, поскольку стиль реагирования играет важную роль в общем направлении развития конкретной эмоции.

Стили реагирования могут включать в себя некоторое количество специфических процедур эмоциональной регуляции. Например, если вы чувствуете печаль или упадок духа, то можете отвлекать себя музыкой, решать проблему, выясняя, что нужно сделать, чтобы почувствовать себя счастливым, или задуматься над причинами и смыслом своей депрессии. И если две первые техники облегчают возникновение позитивных эмоций, то последняя, скорее, поддерживает ваши негативные ощущения. Несмотря на разные итоговые результаты, индивидуальные стили реагирования являются примером высокоуровневых процессов. Другими словами, разные виды конкретных стратегий эмоциональной регуляции могут быть объединены в более широкие категории. В этой главе мы рассмотрим одну из самых вредных категорий – повторяющееся негативное мышление.

Стоит проиллюстрировать эти идеи несколькими примерами. Давайте посмотрим на Роберта и его способ разбираться со своими страхами и стрессами. На протяжении всей своей жизни Роберт считал себя социально тревожным интровертом. Вступая в разговоры, он часто не знал, что сказать и подбирал слова настолько долго, что начинал чрезмерно беспокоиться насчет того, как его воспримут окружающие. Хуже всего были ситуации с общением в группе: он чувствовал себя так, словно его заставляют участвовать в соревновании, в котором у него нет шансов на победу. Ему казалось,

что все остальные обмениваются шутками и остроумными комментариями легко и непринужденно. Роберт же хранил безмолвие, так как его сердце бешено колотилось всякий раз, когда он пытался набраться смелости и что-нибудь сказать. В определенных ситуациях его тревога достигала такого уровня, что он чувствовал: у него может случиться паническая атака! Если нужно было сделать презентацию перед членами своей команды на работе, он проводил долгие дни, беспокоясь о том, что может пойти не так. Были случаи, когда он становился настолько чувствительным к своему эмоциональному возбуждению и сердцебиению, что переживал паническую атаку за несколько минут до презентации. А потом много дней обдумывал свое выступление и страдал по поводу своей неспособности что-либо изменить.

Типичный стиль работы Роберта с негативными эмоциями отражался на направленности его тревоги в целом. К примеру, прежде чем пойти на вечеринку, он проводил бесконечные часы, представляя себе ужасные вещи, которые могут на ней произойти. Беспокойство становилось трудно контролировать, и некоторые мысли приобретали навязчивый характер. С одной стороны, постоянная форма ментальной подготовки позволяла Роберту чувствовать, будто он делает нечто продуктивное, что позволит ему легче пережить вечеринку. Но, с другой стороны, это лишь усиливало его убежденность в том, что вечеринка – опасная ситуация с социальными последствиями. (Это как раз тип тревоги и беспокойства, ориентированной на будущее, который мы описывали в главе 1.) Более того, он беспокоился и *во время* вечеринки. Был постоянно занят мыслями о том, что может произойти, и это отвлекало его от происходящего в настоящий момент социального взаимодействия и обмена.

Также Роберт ощущал потребность анализировать свое «поведение» после вечеринки. Он, например, вспоминал, что во время одного разговора дышал чаще, чем обычно. И считал такое дыхание признаком тревоги и неспособности справляться с социальными контактами. Даже относительно нормальным событиям давалась негативная интерпретация, превращавшая их в сигналы угрозы и опасности. Подобное не редкость для социального тревожного расстройства. Исследователи используют термин *постсобытийная руминация*, описывая людей, которые заикливаются на кажущихся

социальных неудачах, пытаюсь избежать их в будущем. Такая стратегия часто поддерживает тревогу и побуждает людей интерпретировать свои действия как неудовлетворительные, делая их источником раздражения.

А теперь давайте сделаем шаг назад. Что общего во всех стилях реагирования Роберта? Можете ли вы предложить какие-то определения, описывающие его отношение к собственным эмоциям? Во-первых, одна сразу бросающаяся в глаза особенность – это негативизм. До социального события он фокусируется на том, что плохого может случиться, а не на том, что может произойти хорошего. После социального события Роберт редко обдумывает успешные моменты. Вместо этого он прокручивает те, что заставили его чувствовать дискомфорт.

Во-вторых, его стиль реагирования повторяющийся, или циклический. Он посвящает реагированию на негативные эмоции не ограниченное время, а «пережевывает» их без конца. Тратить много времени на свои эмоции кажется ему продуктивным, словно он докапывается до самой сути происходящего. Но когда эти мысли имеют негативную, осуждающую природу, Роберт приносит себе больше вреда, чем пользы. Никакое количество ментального «пережевывания» не добавит смелости и уверенности, необходимых для победы над тревогой. Вместо этого мысленное прокручивание неприятных ситуаций лишь укрепляет веру в то, что эмоции неуправляемы и неконтролируемы.

Что вы думаете о других определяющих свойствах стиля реагирования, присущего Роберту? Третье свойство несколько сложнее предыдущих. Его стиль реагирования *когнитивный* по своей природе. Стиль реагирования – это не эмоция. Это мысль или убеждение, которые влияют на форму, развитие и ход вашего эмоционального переживания. Зачастую такие процессы, как беспокойство и руминация, бывают вербальными по природе. Когда люди беспокоятся о будущем, они нередко пытаются анализировать все плохие вещи, которые могут произойти, в словесной форме (например: «Если бы я попросил перенести срок выполнения работы, босс бы во мне разочаровался»). Вербальная природа беспокойства мешает людям вообразить обстоятельства в живом визуальном воплощении. В сущности, вместо того чтобы переживать некое нежелательное

предстоящее событие как реалистичный живой образ, они пытаются снять напряжение при помощи языка, а он более отстранен, аналитичен и сдержан. И хотя на первый взгляд такая стратегия кажется весьма привлекательной, это своего рода способ избегания сильных эмоциональных переживаний, который учит вас тому, что будущие обстоятельства, как и неприятные эмоции, которые их сопровождают, опасны.

Сочетание трех вышеперечисленных элементов дает название типу реагирования, присущему Роберту, – *повторяющееся негативное мышление*. А вы можете определить, приходилось ли вам когда-либо использовать данный подход в своей жизни? Повторяющееся негативное мышление может быть очень вредным и свойственно многим формам тревоги. В следующем разделе мы продолжим изучать его связь с тревогой.



Рис. 4.1. Модель повторяющегося негативного мышления и клинических расстройств

Повторяющееся негативное мышление и тревога

У тревоги много проявлений. Фактически в пятое издание «Диагностического и статистического справочника по ментальным расстройствам» (DSM-S) включены некоторые тревожные состояния, в том числе генерализованное тревожное расстройство, социальное тревожное расстройство, паническое расстройство и отдельные фобии. Однако тревога в точности не подпадает ни под одну из этих категорий. Многие симптомы различных тревожных состояний частично совпадают, и это создает сложности при диагностике. Другой важный факт: тревожные расстройства имеют очень высокий уровень сопутствующих, то есть протекающих параллельно, заболеваний [Kessler et al., 2005, использование критериев DSM-IV]. Более того, эти расстройства не «высечены в камне». Например, человек, у которого был высокий уровень социальной тревожности, может со временем начать испытывать симптомы генерализованного тревожного расстройства. Тревожные расстройства могут переходить в депрессивные и другие патологические состояния. Из-за трудностей с диагностикой тревожных расстройств и высокого уровня их сочетанности исследователи тратят много усилий на поиск разумных объяснений данного феномена. Поиск *трансдиагностических факторов*, или дезадаптивных процессов, свойственных всем типам тревоги, становится все более релевантным. Эмоциональная разбалансированность и вредные стили реагирования рассматриваются как потенциальные трансдиагностические факторы. А теперь мы сфокусируемся на повторяющемся негативном мышлении, которое является общей чертой разных типов тревоги.

Повторяющееся негативное мышление и генерализованное тревожное расстройство (ГТР)

Главный симптом ГТР – неконтролируемое, чрезмерное беспокойство. Многие теории определяют беспокойство как вербальный мыслительный процесс, который временно притупляет стрессовые эмоции и пугающие образы, связанные с возможными

угрозами в будущем. Современные модели ГТР предполагают, что страдающий им человек использует беспокойство не только для избегания неприятных эмоций, но и для сглаживания *контрастов* между эмоциями [Newman et al., 2013]. В частности, люди с ГТР пытаются избежать контрастов между первоначальными позитивными эмоциями и последующими негативными. В рамках эксперимента, проведенного Льера и Ньюменом (2014), участники с ГТР и участники без каких-либо форм тревожности были в случайном порядке подвержены беспокойству, расслаблению или нейтральным ощущениям перед просмотром страшных, печальных или юмористических клипов. Исследователи хотели узнать, каково влияние различных стратегий эмоциональной регуляции на переживание эмоционального контраста. Разумеется, когда люди с ГТР перед просмотром страшного или печального клипа переживали беспокойство, они чувствовали себя более подготовленными к эмоциональной встряске. Поскольку они уже беспокоились, то пребывали в негативном настроении изначально. Соответственно, страшный или печальный клип не оказывал на них почти никакого воздействия. С другой стороны, когда они не испытывали беспокойства и пребывали в нейтральном эмоциональном состоянии, то воспринимали такой клип более остро. Общие результаты исследования показали: те, кто страдает ГТР, считают беспокойство полезной стратегией при резких переходах от позитивных переживаний к негативным, тогда как нетревожные люди так не считают. В этом может заключаться причина того, что многие люди описывают беспокойство как нечто полезное или продуктивное. Однако мы знаем, что в действительности длительное беспокойство приводит к еще большей тревоге и не дает человеку осознавать, что переживание негативных эмоций и эмоциональных контрастов – это вовсе не плохо.

Повторяющееся негативное мышление и социальное тревожное расстройство (СТР)

Приведенный выше пример Роберта, страдающего СТР, дает нам хороший шаблон для исследования роли повторяющегося негативного мышления в социальной тревоге. Как и ГТР, СТР связано с упреждающей тревогой по поводу предстоящих взаимодействий или

ситуаций. Люди постоянно беспокоятся, что может пойти не так, фокусируются на предположениях, как другие воспримут их действия, и пытаются предсказать, как будут чувствовать себя в разных обстоятельствах социального взаимодействия. Помимо беспокойства, есть немало свидетельств того, что люди с СТР склонны к постсобытийной руминации. Как уже говорилось, это процесс, в ходе которого социально тревожные индивиды разбирают свои действия постфактум. Они пытаются определить, как их восприняли другие, заметил ли кто-нибудь их погрешности и что их тревога говорит о них как о личностях. В ходе эксперимента Пенни и Эббота (2015) люди с СТР и без такового выполняли задачу, связанную с произнесением речи, причем стандарты были заданы очень высокие. Исследователи выясняли, что думают и чувствуют участники на протяжении всего эксперимента. Результаты показали, что люди с СТР подвержены постсобытийной руминации больше, чем те, кто не страдает данным расстройством. Более того, чем более страшной казалась участникам задача, тем больше они обдумывали ее впоследствии. И хотя тревога часто является переживанием, ориентированным на будущее, повторяющееся негативное мышление может как предшествовать, так и следовать пугающим событиям и ситуациям.

Повторяющееся негативное мышление и паническое расстройство (ПР)

Представьте, что вы переживаете самый сильный приступ страха в своей жизни. Он вызывает как психологическую, так и физическую реакцию, которая влияет на все ваше тело. Когда тревога достигает столь высокой отметки, некоторые люди считают, что с ними случился сердечный приступ! Подобные эпизоды тревоги, также известные как панические атаки, характеризуются учащенным сердцебиением, затрудненным дыханием, трясущимися руками, страхом потери контроля.

Панические атаки могут происходить в рамках различных тревожных расстройств, но некоторые люди испытывают их совершенно внезапно на регулярной основе. Когда такое происходит, человеку может быть поставлен диагноз паническое расстройство. Одна из ключевых черт ПР – длительное беспокойство по поводу того, когда может случиться следующая паническая атака и что вообще эти

атаки означают. В одном из исследований [Cuschi et al., 2012] люди, испытывавшие панические атаки, и нетревожные индивиды давали ряд оценок, в том числе и касавшихся причин их беспокойства. Выяснилось, что, в сравнении с нетревожными людьми, участники, переживавшие панические атаки, были более склонны к негативным представлениям о неконтролируемости и опасности беспокойства и чувствовали большую потребность установить над ним контроль. Чем это чревато? Попытки повысить уровень контроля над беспокойством и представление о том, что мысли человека неконтролируемы, создают роковой конфликт. Зачастую мотивы людей, побуждающие их к применению дезадаптивных стратегий эмоциональной регуляции, приводят к непредусмотренным последствиям, которые в итоге причиняют больше вреда, чем блага. Чувствуя потребность усилить контроль над беспокойством, человек пытается жестко подавлять его, что в результате отзывается еще большей тревогой и негативными мыслями.

Повторяющееся негативное мышление и большое депрессивное расстройство (БДР)

Хотя БДР и не относится к тревожным расстройствам, оно часто сочетается с тревогой. Фактически сочетание тревоги и депрессивных расстройств – это, скорее, правило, чем исключение. По этой причине некоторые исследователи изучали повторяющееся негативное мышление в составе обоих этих расстройств и нашли множество доказательств того, что связывает их именно такой тип мышления. В рамках одного из исследований [Drost et al., 2014] людей с выявленной тревожностью и депрессивными расстройствами наблюдали несколько лет. Исследователи измеряли такие показатели, как симптомы тревоги, симптомы плохого настроения и депрессии, руминация и беспокойство. Таблица результатов дает очень убедительную картину взаимодействия БДР с тревожными расстройствами. Было обнаружено следующее: повторяющееся негативное мышление являлось причиной того, что люди с высокими показателями депрессии с годами испытывали все более сильную тревогу. И обратная закономерность: повторяющееся негативное мышление заставляет тревожных людей с годами испытывать все больше симптомов депрессии. Это объясняет,

почему люди с высоким уровнем тревожности с годами все чаще переживают периоды депрессии.



Рис. 4.2. Разные типы повторяющегося негативного мышления

К этому моменту мы уже выяснили, что повторяющееся негативное мышление играет ключевую роль в различных проявлениях тревоги. Имея доказательства, легко понять, почему разные тревожные расстройства часто протекают одновременно – у них много общих черт. Такое пересечение имеет важные последствия. Получается, что если бы был способ победить повторяющееся негативное мышление, это бы помогло облегчить целый ряд симптомов тревоги и людям не пришлось бы проходить специальный курс лечения каждого расстройства. Что ж, нам повезло! В последние годы было проведено

много исследований, которые подтвердили, что техники, основанные на осознанности и эмоциональной регуляции, являются эффективными стратегиями борьбы с повторяющимся негативным мышлением. В следующем разделе мы подробно рассмотрим процедуры и конкретные упражнения, которые, как научно доказано, помогают людям преодолеть повторяющееся негативное мышление и тревогу.

Безоценочный подход к повторяющемуся негативному мышлению

Сейчас для вас уже вряд ли станет сюрпризом, что те самые основанные на осознанности подходы, которые вы изучили в первых двух главах, смогут помочь вам эффективно регулировать свои эмоции. Это особенно справедливо в случае повторяющегося негативного мышления, которое предполагает длительные периоды чрезмерно пессимистического и оценочного мышления. Воскрешаете ли вы в памяти прошлые беды или воображаете будущее, повторяющееся негативное мышление легко уводит вас от настоящего. Помните ли вы периоды, когда изнуряли себя беспокойством по поводу приближающейся ситуации, вызывавшей чувства страха и неопределенности? Например, люди часто беспокоятся насчет серьезных экзаменов, которые могут сыграть важную роль в их жизни (SAT или GRE). А бывали ли случаи, когда вы особенно переживали из-за каких-то совершенных промахов и о том, какие последствия они могут для вас иметь? Многие люди думают о прошлых романтических отношениях и причинах, приведших к их разрыву. Когда вы включаетесь в повторяющееся негативное мышление, то направляете свое внимание на мир, который существует только в вашем сознании, мир непростой, с пугающими обстоятельствами. Как мы уже видели, осознанность способна дать вам ощущение присутствия в настоящем, позволив наслаждаться жизненными переживаниями, происходящими здесь и сейчас.

Борьба с повторяющимся негативным мышлением может оказаться тяжелой. Невероятно сложно перестать думать о чем-то, что вы воспринимаете как опасное или удручающее. Помимо всего прочего, практикуя повторяющееся негативное мышление, вы, вполне вероятно, считаете, что оно может принести вам некую пользу. Беспокойство воспринимается как попытка решить проблему – вы исследуете каждую грань предполагаемого затруднительного положения, чтобы обрести чувство завершенности. Однако длительное беспокойство имеет разрушительные последствия. Во-первых, оно не позволяет вам по-настоящему посмотреть в лицо эмоции или

обстоятельствам, которые кажутся вам опасными. Как уже отмечалось, беспокойство – это избегающая тактика, которая не дает вам выяснить, есть ли в будущем что-то действительно плохое, кроме его неопределенности. Во-вторых, беспокойство отвлекает вас от текущего момента, заставляя сосредоточиться на будущем. Это может понижать качество повседневной жизни. В-третьих, беспокойство и циклично, и негативно одновременно, и это означает, что просто «выключить» данный процесс, подавив свои мысли, сложно.

Однако, практикуясь, вы можете научиться управлять своими мыслями и предотвращать нежелательные проявления повторяющегося негативного мышления. Ниже мы предлагаем вашему вниманию ряд упражнений, основанных на осознанности и направленных против ловушек мышления, которые приводят вас к ПНМ.

НАВЫК № 3: ИЗБЕГАТЬ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЛОВУШЕК МЫШЛЕНИЯ

Рекомендуемые упражнения

Прежде чем вы начнете делать эти упражнения, перечитайте рекомендации, данные в главе 2. Важно, чтобы вы были настойчивы и терпеливы. Практикуйтесь ежедневно и прощайте себя за ошибки: например, если вас отвлекло случайное беспокойство или вы нечаянно подумали о чем-то оценивающе.

Некоторые техники осознанности и медитации предполагают концентрацию на текущем моменте без фокусировки на конкретном объекте. Однако, работая с повторяющимся негативным мышлением, при попытке переместить фокус с негативных мыслей вы можете столкнуться с еще более навязчивыми проявлениями беспокойства. Негативные мысли могут казаться вездесущими и всепоглощающими. В этом случае полезно бывает сосредоточиться на чем-то, что облегчит безоценочную осознанность и при этом всегда и везде будет с вами. Что нельзя забыть дома, и вы всегда имеете это при себе? Ваше дыхание!

Применение дыхательных техник в медитации имеет долгую историю в практике осознанности. Поскольку дыхание является вашей второй натурой из-за постоянного использования, маловероятно, что вы проводите много времени, думая о нем. Значит, осознание дыхания дает вам хорошую возможность снять себя с автопилота и сосредоточиться на текущем моменте.

Упражнение 4.1. Безоценочное дыхание

На ближайшие три минуты сделайте паузу. На это время сосредоточьтесь все свое внимание на дыхании. Отнеситесь к нему с открытостью и искренним интересом. Сделайте все возможное, чтобы заметить те его аспекты, на которые никогда не обращали внимания. Например, уделите время качеству ощущений при дыхании. Что вы чувствуете при вдохе, при задержке дыхания и при выдохе? Воздух теплый или холодный? Попробуйте увидеть разницу между дыханием через нос и через рот. Заметили ли вы какие-то отличия?

Самая важная часть этого упражнения – просто осознавать и замечать разные ощущения, не оценивая их. В любом вашем вдохе изначально нет ничего хорошего или плохого. Это просто процесс, позволяющий вашему телу работать, и пусть он остается таким, какой есть.

Во время упражнения вы, возможно, заметите, что сознание погрузилось в повторяющиеся негативные мысли. Это не значит, что вы сделали что-то неправильно, и это совершенно естественно. Однако то, что вы сделаете с этими мыслями, определит ваше дальнейшее эмоциональное состояние. Так что попытайтесь применить к любым беспокойным мыслям тот же самый безоценочный подход, что и к вашему дыханию. Нет нужды оценивать тревожную мысль как плохую или хорошую. Это просто мысль, естественное ментальное явление, как дыхание – естественное физическое. Терпеливо возвращайте свою осознанность к дыханию, просто отметив, что у вас возникла какая-то мысль.

Чтобы научиться замечать, что внимание отклонилось, и безоценочно возвращать его к дыханию, потребуется тренировка, но длительное выполнение этого упражнения принесет вам долгосрочную выгоду. Более того, вы можете делать его в любое время и почти в любой обстановке. Окружение может меняться, но, используя дыхание как точку фокусировки для безоценочной осознанности, вы научитесь применять такой образ мышления в самых разных ситуациях.

Повторяющееся негативное мышление часто ощущается как бесконечная цепочка мыслей. Как только возникает беспокойство, оно влечет за собой череду забот, которые завладевают вашим вниманием и отвлекают от настоящего. К примеру, вы можете беспокоиться о соблюдении сроков завершения проекта. Эти мысли вызовут беспокойство о чем-то еще. Иногда люди беспокоятся даже о своем беспокойстве: они осознают свои тревоги как таковые и чувствуют потребность их контролировать, что, в свою очередь, становится предметом озабоченности.

А теперь давайте посмотрим, как можно использовать осознанность для противостояния изнуряющему действию повторяющегося негативного мышления. Если вы практиковали *нереактивный подход*, рекомендованный в главе 2, вы уже на полпути к цели, поскольку нереактивная, осознанная позиция – это здоровая альтернатива повторяющемуся негативному мышлению. В главе 2 вам было предложено выбрать объект и рассмотреть его цвет, текстуру, вес и габариты в нереактивном ключе. В следующем упражнении мы предложим вам рассмотреть нечто из вашего собственного воображения, а именно наихудший сценарий развития событий.

Когда такие сценарии приходят в голову, ваша нормальная реакция – беспокойство и попытки предотвратить такое развитие событий. Однако сейчас вы будете учиться не реагировать. Цель данного упражнения – создать неприятные ментальные образы без ощущения, что вы должны с ними что-то сделать. С первой попытки это будет сделать очень сложно! Ключ к успеху в том, чтобы относиться к неприятным мыслям с полным принятием, а не с реактивностью.

Упражнение 4.2. Принимать, а не реагировать

Представьте себе нечто причиняющее вам беспокойство и вообразите наихудший сценарий развития событий. Например: если вам присуща социальная тревожность, представьте, что вам надо провести презентацию для комиссии. Вообразите, что ваше сознание полностью отключилось, это не позволяет вам закончить презентацию и вызывает смех среди членов комиссии. Какой бы неприятной и дискомфортной ни была такая мысль, постарайтесь ей противостоять. Не бойтесь ее. Просто примите факт, что у вас есть пугающая мысль, вместо того чтобы реагировать на нее и чувствовать потребность побеспокоиться о том, как исправить ситуацию. Если вы замечаете, что реагируете на стресс, вызванный воображаемой ситуацией, и погружаетесь в повторяющееся негативное мышление, постарайтесь

перенастроить себя, приняв свои мысли, чувства и настроения, не приписывая им какого-то определенного значения. Поступая таким образом, вы будете осознанно регулировать свои эмоции.

Еще одна причина, по которой повторяющееся негативное мышление является таковым, заключается в том, что люди никогда не чувствуют удовлетворения от своего беспокойства или руминации. Обычно беспокойство и руминация пускаются в ход с какой-то целью. Человек считает, что если он будет достаточно о чем-то беспокоиться, то сможет лучше справиться со своими эмоциями, если это «что-то» произойдет. Однако это и есть главный тупик повторяющегося негативного мышления: как беспокойства может быть *достаточно*? Нехватка понимания того, когда следует прекратить беспокоиться, приводит к неконтролируемой спирали негативного мышления.

Упражнение 4.3. Отложите свое беспокойство

Каждый вечер выделяйте 15 минут, которые вы будете посвящать только беспокойству. Если в любое другое время вам покажется, что у вас есть причина для беспокойства, которым вы пытаетесь заменить реальное решение проблемы, просто скажите себе, что займетесь этим на *сеансе беспокойства*. Напомните себе об этом, если вы, к примеру, боретесь с неурядицами на работе. Нет нужды начинать беспокоиться немедленно. Мысленно отметьте, что вы испытали *позыв к беспокойству*, и скажите себе: «У меня возникла тревожная мысль, но это не более чем просто мысль. Я смогу вернуться к ней во время сеанса беспокойства сегодня вечером».

Если вы будете практиковаться достаточно часто, то, возможно, со временем у вас не будет потребности обращаться к своим тревогам в специально выделенное для этого время. Более того, данная техника развивает осознанность, которая, в свою очередь, облегчает груз неприятных мыслей, поскольку вы больше не ассоциируете себя с ними. Мы надеемся, что эта глава внесла свой вклад в

ваше понимание тревоги за счет введенного в нее понятия повторяющегося негативного мышления. Разные стили реагирования, то есть то, как вы думаете о своих эмоциях, по-разному влияют на выражение и развитие ваших эмоций в целом.

Не забывайте, что определенные формы эмоционального дисбаланса, такие как беспокойство, руминация, постсобытийная руминация, имеют общие черты, которые способствуют повторяющемуся негативному мышлению. Мы продемонстрировали, как использование осознанности помогает работать с эмоциями, избегая ловушек повторяющегося негативного мышления. Осознанность поддерживает нереактивный, безоценочный подход к страху и другим эмоциям, связанным с тревогой. Вместо того чтобы переключать внимание на негативные аспекты будущего или прошлого за счет навязчивого беспокойства, используйте техники, основанные на осознанности, которые позволяют вам наслаждаться текущим моментом. Помните, что при достаточной практике каждый может извлечь пользу из техник, о которых рассказано в этой главе. Применение осознанности для противодействия повторяющемуся негативному мышлению – первый шаг к управлению тревогой.

5. Эмоциональная негибкость

Случалось ли вам когда-нибудь участвовать в жарком споре и завершать его, отстаивая позицию, с которой вы не совсем и согласны только потому, что вам не хочется ее менять? Подобное хотя бы раз происходит с каждым из нас, но иногда людям трудно отпустить ту или иную эмоцию. Требуется приложить немало усилий, чтобы переоценить ситуацию и отстраниться от того, что вы чувствовали раньше, особенно в случае с тревогой. Как мы уже не раз подчеркивали, тревога циклична по своей природе и ей свойственно повторение, из-за чего людям с тревожностью бывает сложно быть гибкими в плане реагирования на свои эмоции. В этой главе мы рассмотрим, как эмоциональная негибкость может повлиять на тревогу и способы ее преодоления.

Пытаемся контролировать эмоции

Люди часто воспринимают тревогу как нечто нежелательное и непроизвольное. Никто из нас не испытывает жгучего желания почувствовать себя нервным и напуганным. Во многих смыслах излишняя тревожность может считаться незваным гостем. Мы поговорим о двух разных вариантах обращения с этим «гостем».

Первый вариант заключается в том, чтобы установить жесткий контроль над тревогой. В этом случае у вас, возможно, сложится впечатление, что вы являетесь хозяином положения. Просто вычеркнув тревогу из своей жизни усилием воли, вы решаете проблему и можете вернуться к нормальной жизни. Как показывают научные исследования, проблема такой стратегии в том, что она не всегда работает. Позже мы обсудим, каковы могут быть последствия подобного решения.

Менее прямой путь – обращаться со своими эмоциями более гибко. Принимая свой эмоциональный опыт как нечто, не требующее немедленной реакции, вы ставите себя в более выгодное положение. Эмоции естественным образом угасают и уходят сами по себе. Адаптивность и гибкость – ключ к здоровому отношению к тревоге.

Во второй половине этой главы мы продемонстрируем, что гибкость и негибкость представляют собой две большие категории, в рамках которых происходит ряд разных процессов. Однако на данный момент полезнее обсудить их в более широком контексте. Как уже отмечалось, эмоции возникают как следствие событий. Например, ваш босс сообщает, что собирается в ближайшем будущем подумать о сокращениях. В результате вы чувствуете беспокойство и озабоченность. Или, наоборот: вы можете обрадоваться, узнав, что скоро вас навестит близкий друг. Эмоции контекстуальны по своей природе и соотносятся с внешней ситуацией, которая их вызвала. Уметь гибко адаптировать свои эмоции к требованиям окружающего мира – важный признак ментального здоровья. Страдание и стресс часто возникают, когда определенные эмоции неадекватны ситуации. Можете ли вы вспомнить примеры негибкой реакции?

Ранее мы описывали повторяющееся негативное мышление в форме беспокойства или руминации, подчеркивая, что оно может привести к усилению тревожности, депрессии и другим негативным состояниям. Подумайте, что происходит, когда люди часто и бесконтрольно беспокоятся о будущих событиях: они испытывают эмоции, которые не соответствуют происходящему вокруг них. Во вполне спокойных обстоятельствах они испытывают стресс, соответствующий наихудшему варианту развития событий. Вот почему люди, страдающие привычным беспокойством, часто изображаются как рассеянные персонажи, которые настолько погружены в собственные мысли, что не могут наслаждаться обществом других людей или просто маленькими радостями жизни (вспомните невротических киногероев Вуди Аллена). Как видите, негибкость способна привести к не самым лучшим последствиям.

Реакция на эмоции и управление ими

Мы с вами выяснили, как выглядит негибкость, а что такое эмоциональная гибкость? Во-первых, она требует не просто попыток постоянно поддерживать внешнюю позитивность. Иногда эмоции, которые многим людям кажутся ужасными и непродуктивными, имеют свои функции. Когда гнев направлен в нужную сторону и в нужном контексте, он может стать средством борьбы с несправедливостью. Вспомните перемены, за которые боролись и борются активисты некоторых общественных движений, и подумайте о том, как они претворяют фрустрацию в прогресс, и насколько важно для вас уметь адаптировать свои эмоции к текущей ситуации.

Когда возникают страх и тревога, постарайтесь не забывать о том, что они часто являются эмоциями, ориентированными на будущее. Колотящееся сердце, сверхнастороженное состояние сознания – ответ на надвигающуюся опасность. Но у тех, кто настроен видеть опасность и неудачи на каждом шагу, иллюзия угрозы может возникнуть в любой момент. Для здоровой альтернативы – погружения в настоящее – вы можете использовать техники, основанные на осознанности. Когда вы больше концентрируетесь на текущем моменте, то лучше настраиваетесь на *требования окружающей среды*. Под этим мы подразумеваем взлеты и падения в вашей повседневной жизни, которые требуют от вас определенных эмоциональных реакций, позволяющих эффективно функционировать в своем окружении. Например, чувствовать себя расслабленным и довольным на вечеринке, а при выполнении проекта на работе сохранять концентрацию и серьезность, чтобы продуктивность была достаточно высокой. Беспокойство уводит вас от настоящего момента и переносит в мир страха, стресса, неопределенности и опасности.

Значит, все, что вы должны сделать, – это понять, какая эмоция лучше всего подходит к обстоятельствам текущего момента, а затем попытаться ее принять. Кажется, что это легко, не так ли? Но за счет одной лишь силы воли это сделать непросто. Наша главная стратегия, помогающая достичь такого рода гибкости, – осознанность.

Осознанность – замечательный путь к концентрации на текущем моменте. По сути, она может стать нитью, связывающей гибкость со снижением тревожности.

В одном из наших исследований [Curtis and Klemansky, 2014a] мы попытались определить, почему психологическая гибкость связана с уменьшением симптомов тревоги и депрессии. Проведя несколько тестов с людьми, у которых был диагностирован клинический уровень тревоги или депрессии, мы выяснили, что за эту связь отвечают весьма специфические грани осознанности, и у нас сложилось две модели психологической гибкости. В первой модели мы рассматривали взаимосвязь между психологической гибкостью и тревогой, обнаружив, что нереактивность, объясняемая повышенной гибкостью, связана с уменьшением симптомов тревоги. Повышение гибкости ведет к повышению нереактивности, что, в свою очередь, снижает уровень тревожности. Во второй модели рассматривалась взаимосвязь между психологической гибкостью и депрессией, при этом выявилась некая общность результатов с первой моделью. Взаимосвязь между гибкостью и депрессией объясняется безоценочностью. То есть повышается психологическая гибкость – повышается безоценочность, что в итоге приводит к снижению симптомов депрессии.

Теперь мы предлагаем вам освоить дополнительные техники осознанности, которые помогут закрепить уже приобретенные вами навыки.

НАВЫК № 4: ГИБКО РЕАГИРУЕМ НА ЭМОЦИИ

Рекомендуемые упражнения

Прежде чем вы начнете выполнять следующие упражнения, вспомните, как важно быть настойчивыми и терпеливыми. Тренируйтесь ежедневно и прощайте себя за ошибки! Эти техники помогут вам быть осознанными и гибкими «на ходу».

Хотя мы уже разбирали основы осознанности, важно, чтобы вы продолжали практиковаться в течение дня. Как уже говорилось, осознанность – это здоровое состояние сознания, и, чтобы его поддерживать, нужно регулярно упражняться в течение дня. Практика медитации в определенное время в спокойных местах особой сложности не представляет. Например, что вы скажете об упражнениях, выполняемых по пути в магазин, за рулем автомобиля или во время работы в офисе? Даже если у вас нет возможности пройти полный курс медитации, вы можете практиковать ее основы почти в любой ситуации.

Первую технику с использованием счета можно практиковать двумя разными способами. Из главы 4 вы уже знаете, что медитация помогает вам лучше настроиться на текущий момент. А осознание текущего момента (это вы тоже знаете) повышает вероятность того, что ваши эмоциональные реакции будут соответствовать обстановке. Вспомните, что мы говорили о безоценочном внимании к своему дыханию и о том, как оно способствует осознанности.

Упражнение 5.1. Медитация со счетом

Медитация со счетом позволит вам практиковать основы медитации в ситуациях, не располагающих к концентрации, с большим количеством отвлекающих факторов. Если будет сложно, проявите терпение и настойчивость. Со временем вам станет гораздо легче достигать осознанности в повседневных ситуациях и, соответственно, быть более гибким в эмоциональных реакциях, поскольку вы будете больше присутствовать в настоящем, чем беспокоиться о будущем. Вот два типа медитации со счетом.

Дыхание со счетом. На протяжении примерно тридцати секунд считайте количество совершаемых вами вдохов и

выдохов. Постарайтесь как следует сконцентрироваться на том, как звучит число, когда вы произносите его про себя. Можно считать последовательно («один, два, три...») или до определенной цифры (например, «один, два, один, два...»). Второй вариант рекомендуется в случае вашей излишней озабоченности тем, какое число идет следующим.

Когда будете на работе, попробуйте дышать со счетом по тридцать секунд каждый час или в связи с какими-то регулярно выполняемыми действиями, к примеру, с проверкой электронной почты. Вы заметите, что так легче выполнять упражнение и что вы чувствуете себя более укорененным в настоящем.

Шаги со счетом. Считайте при ходьбе свои шаги. Это лучше работает в таких ситуациях, как поход в продуктовый магазин или прогулка. Вы заметите, что счет гораздо быстрее во время ходьбы, чем во время дыхания, но все равно постарайтесь концентрироваться на шагах. Опять-таки, в зависимости от ваших предпочтений, считать можете последовательно или до определенной цифры в течение тридцати секунд.

Некоторые формы осознанности побуждают человека воспринимать объекты с любопытством, любовью и пониманием. Если вы дали шанс медитации со счетом, то вам, возможно, понравится и дополнение к ней, которое называют *узнаванием руки*. Поскольку ваши руки настолько знакомы вам как части тела, они являются превосходным объектом для медитативного сосредоточения.

Упражнение 5.2. Протяните себе руку помощи

Изучите визуально свою руку с ощущением новизны и любопытства. Представьте, что вы никогда раньше ее не видели, и попытайтесь забыть свои знания о том, для чего она нужна. Потратьте по пятнадцать секунд на каждую руку. Изучите линии на ладони, проследите за их пересечениями друг с другом. Рассмотрите узоры на руке без оценивания, без отсылки к тому факту, что все это вам хорошо знакомо, и без реакции. Руководствуясь *подлинным*, а не *поддельным*

любопытством к такому знакомому объекту, как ваши руки, вы учитесь фокусироваться на настоящем моменте, даже когда он кажется нудным или скучным. А с чем поможет вам осознание настоящего момента? С эмоциональной гибкостью! Преодолевая позыв к перемещению в будущее, полное беспокойства, вы оказываетесь в лучшем положении для того, чтобы оценить, какие эмоции наиболее приемлемы для текущих обстоятельств.

Итак, мы представили вам основы гибкой и негибкой эмоциональной регуляции. Как видите, негибкие стили реагирования прямолинейны и бесполезны, они порождают неуместные эмоции, поскольку ситуация таких проявлений вовсе не требует. Кроме того, вы узнали, как техники осознанности, применяемые «на ходу», помогают культивировать гибкость и осознавать текущий момент. А теперь мы возьмем все эти понятия на вооружение и продвинемся на шаг вперед, изучив различные грани негибкости и конкретные техники, которые помогут вам ее преодолеть.

Стратегии гибкой эмоциональной регуляции

В первой части этой главы мы объяснили, *как* реагировать и управлять своими тревожными эмоциями, используя гибкий подход. А теперь рассмотрим конкретные типы стратегий эмоциональной регуляции, благодаря которым вы научитесь, *что* делать (и чего не делать!), чтобы изменить интенсивность и магнитуду эмоциональных переживаний. Комбинируя эти подходы к управлению эмоциями, вы сумеете более гибко и адаптивно применять стратегии, отвечающие и требованиям вашего окружения, и внутреннему состоянию.

По отношению к собственным эмоциям вообще требуется определенная степень уязвимости. Эмоции играют важную роль в повседневной жизни, будь то удовольствие от времени, проводимого с близкими, горечь потери или чувство страха в незнакомой ситуации. Эмоции не только обеспечивают вам контекст для переживаний, но и помогают должным образом реагировать на требования конкретной ситуации. В сущности, у эмоций – особая функция, особое предназначение: они придают смысл вашей жизни и реакциям, которые вызывают. Например, эмоции могут помочь вам быстрее принимать решения (или, наоборот, понять, на что можно потратить больше времени), готовят ваше тело к немедленным действиям, влияют на ваши мысли и вторичные эмоции, мотивируют и помогают общаться.

Представьте себе переговоры с менеджером по продажам насчет стоимости автомобиля, который вы хотите купить. Если во время переговоров вы вдруг чувствуете беспокойство по поводу предлагаемых условий сделки, эмоции, скорее всего, мотивируют вас на дальнейшую оценку ситуации. Допустим, вы видите, что продажник пытается на вас нажать или что стоимость машины превышает ваш бюджет. Независимо от вашей интерпретации, эмоции служат вам сигналом к действию и придают значимость вашей озабоченности. Они, по сути, побуждают вас изменить взаимоотношения с окружающей средой (в данном случае вы можете импульсивно подписать договор, поспешно уйти или попросить время на размышление).

Эмоции могут быть очень могущественными, и нередко создается впечатление, что вы не можете их контролировать. Однако эмоциями можно управлять, но, чтобы делать это правильно и гибко, нужно приложить усилия и хорошо потренироваться. При правильном управлении эмоции будут работать вам на пользу и приведут к адаптивным и здоровым реакциям, особенно в ситуациях, которые провоцируют тревогу. И наоборот, когда эмоциями управляют плохо (или вообще не управляют), они способны привести к дезадаптивному поведению и вызвать тревогу и даже депрессию.

ПРАКТИКА

Какие сигналы вы получаете от разных эмоций? Какие действия в вашей повседневной жизни могут вызвать радость и счастье? Возможно, радость делает вас более открытым для встреч с новыми людьми или получения новых впечатлений. А как насчет гнева? У некоторых людей гнев создает впечатление контроля за счет позитивного взаимодействия или решения проблемы. А у других – сигнализирует о потребности побыть в одиночестве и подумать над имеющейся проблемой. Поразмышляйте, какие сигналы вы получаете от счастья, гнева, тревоги, удовлетворения, желания, отвращения, страха, печали, удивления и других эмоций.

Адаптивные и дезадаптивные стратегии эмоциональной регуляции

Эмоциональная регуляция касается и того, *что* вы делаете, чтобы изменить свои эмоции, возникающие в ответ на происходящее вокруг, и того, *как* вы это делаете. Применяя различные стратегии эмоциональной регуляции, вы можете модифицировать:

- ◆ ситуации, которые вызывают эмоции;
- ◆ тип эмоций, которые вы испытываете;
- ◆ интенсивность и магнитуду своей эмоциональной реакции.

Например, представьте, что вы едете в лифте, он внезапно останавливается, гаснет свет, а двери не открываются. Через несколько секунд, осознав, что действительно застряли, вы чувствуете тревогу и оказываетесь на грани паники. Вы лихорадочно нажимаете на кнопки (не помогает!), смотрите на потолок в поисках выхода (это еще опаснее!) и пытаетесь разжать стальные двери (они не поддаются!). Ваши эмоции в данной ситуации сигнализируют, что вам надо что-то предпринимать, чтобы изменить ситуацию. Однако, несмотря на все ваши старания, вы по-прежнему заперты в лифте. В момент удивительной ясности вы осознаете, что чувство тревоги мешает вам четко мыслить и сохранять спокойствие. Чтобы попытаться изменить свои эмоции, вы можете поговорить с другими людьми, оказавшимися в лифте, или, если вы один (одна), провести время за чем-то продуктивным или позитивным (например, посмотреть смешные видео в своем смартфоне или навести порядок в сумке или кошельке). Если эти стратегии не срабатывают, можно попытаться просто снизить уровень тревоги, расслабившись, глубоко дыша или более реалистично оценив ситуацию (к примеру, «люди уже работают, чтобы вытащить меня из лифта, я не останусь здесь навсегда»).

Психологи, изучающие эмоцию, сконцентрировались на понимании природы различных стратегий эмоциональной регуляции в контексте их адаптивности. Если говорить конкретнее, то *адаптивной эмоциональной регуляцией* можно считать определенные стратегии, полезные для эффективного управления эмоциями и снижающие риск возникновения тревожных расстройств. В случае с лифтом понижение

интенсивности эмоциональных переживаний посредством релаксации и глубокого дыхания – это примеры адаптивной эмоциональной регуляции, поскольку оба варианта помогают сохранять спокойствие и принимать разумные решения. С другой стороны, *дезадаптивные стратегии* обычно менее полезны и потенциально разрушительны для вашего благополучия (судорожно нажимать на кнопки или пытаться вылезти через люк в потолке – это, скорее, опасно, чем правильно). Исследования показали, что чем больше используются адаптивные стратегии эмоциональной регуляции, тем ниже уровень тревоги и депрессии, тогда как дезадаптивные потенциально способны вызывать некоторые психические расстройства и подпитывать их [Aldao and Nolen-Hoeksema, 2010].

Адаптивная эмоциональная регуляция

Некоторые типы навыков адаптивной эмоциональной регуляции демонстрируют свою исключительную полезность при управлении тревогой в разных ситуациях и контекстах. Среди них можно назвать *переоценку, решение проблем, принятие и децентрацию*. И хотя эти стратегии могут показаться довольно прямолинейными и легкими в применении, все они требуют усилий и практики, *особенно в периоды тревоги*.

Переоценка

Если вы когда-нибудь думали о продаже чего-то ценного, к примеру дома или дорогой коллекции, то, вероятно, хотели знать, сколько покупатель готов за это заплатить. Чтобы оценить стоимость, можно нанять оценщика. Если вы не согласны с его мнением, то можете попросить его переоценить лот. Когда дело касается эмоций, полезно использовать схожий подход, особенно если эмоция проблемная или ею сложно управлять.

Переоценка, или реинтерпретация, предполагает выработку нейтральных или позитивных трактовок вашего отношения к пугающему объекту или ситуации. Она меняет эмоциональную значимость ситуации, трансформируя образ мышления относительно вашей способности управлять требованиями данной ситуации. При правильном использовании в надлежащем контексте переоценка обычно приводит к позитивным эмоциональным и физиологическим

реакциям [Gross, 1998]. К примеру, вы можете думать, что путешествия на самолете изначально более опасны, чем на автомобиле, поскольку аварии самолетов обычно более катастрофичны и привлекают больше внимания, чем чрезвычайные происшествия на дорогах. Однако риск попасть в автомобильную аварию гораздо выше, чем в авиакатастрофу. Подсчитано, что вероятность погибнуть в автокатастрофе – 1 к 12, а риск погибнуть в крушении коммерческого самолета – 1 к 96,566 [National Safety Council, 2015]. Переоценка ситуации, когда вы знаете об относительной безопасности авиапутешествий, может помочь вам регулировать свою тревогу и позволит чувствовать себя спокойнее во время полета. Другой вариант – попытаться переоценить представления о своей способности управлять требованиями, предъявляемыми вам самой ситуацией полета (например, думать, что вы можете управлять своими эмоциями во время полета).

ПРАКТИКА

Выберите время, чтобы идентифицировать два или три своих страха, беспокойства или фактора стресса. Попробуйте сделать все возможное, чтобы переосмыслить каждую ситуацию, выявив ее позитивный или нейтральный аспект. Например, если у вас недавно был спор с кем-то из членов семьи, вместо того чтобы заикливаться на его содержании, подумайте, каким образом наладить общение или как избежать подобных споров в будущем. Если вам сложно переоценить конкретное событие или ситуацию, представьте, как вы будете воспринимать свою тревогу год спустя, или подумайте о том, что все могло быть гораздо хуже (например, времена сейчас тяжелые, но вы не голодаете, у вас есть крыша над головой и доступ к медицинскому обслуживанию). Это позволит вам дистанцироваться от текущих проблем и изменить угол зрения.

Решение проблемы

Решение проблемы как реакция на эмоции, в частности выработка тактики или планирование образа действий, представляет собой

осознанную попытку изменить сложную ситуацию или ограничить ее последствия (другими словами, компенсировать ущерб). Решение проблем идет на пользу вашим эмоциям, так как модифицирует или устраняет факторы стресса, что, в свою очередь, уменьшает эмоциональную реактивность. Например, представьте, что вы испытываете настолько сильный стресс из-за работы, что вам страшно туда ходить. Вместо того чтобы считать проблемой свою негативную эмоциональную реакцию на работу, лучше попытаться идентифицировать реальную проблему (допустим, коллега пытается саботировать вашу работу или босс слишком требователен) и думать о способах ее решения, принимая адекватные ситуации меры.

Принятие

Принятие как стратегия эмоциональной регуляции предполагает, что вы полностью осознаете, понимаете, одобряете и поддерживаете вашу текущую реальность [Hayes, 2004]. Например, подумайте о своей работе. Отправляясь на нее каждый день, вы демонстрируете принятие своего текущего жизненного положения. Возможно, в один прекрасный день в будущем вы захотите получить более высокооплачиваемую работу, с большей ответственностью и большей властью. Однако прямо сейчас у вашей текущей работы, вероятно, есть определенные преимущества, отвечающие вашему образу жизни. И хотя она, возможно, совершенна не со всех точек зрения, вы продолжаете принимать ее как свою текущую реальность, без сопротивления. Возможно, вы решите сменить работу завтра, на следующей неделе или через год, но, пока вы остаетесь на этой, то принимаете ее как часть своей жизни.

Принятие предполагает осознание текущего момента, в котором мысли, чувства, поведение и телесные ощущения принимаются такими, какие они есть, без сопротивления. В сущности, принятие неизбежно влечет за собой осознание того, что жизнь и ее проявления не всегда можно держать под контролем. Реагировать на свои эмоции с принятием не означает отступать перед препятствиями – это означает разрешить себе не бороться с реальностью. Поступая подобным образом, вы перестаете сопротивляться своим эмоциональным переживаниям и избегать их, независимо от того, насколько болезненными они являются, а значит, меньше страдаете.

Если вам когда-либо казалось, что что-то несправедливо или идет не так, это признак того, что вы не принимали обстоятельства или реальность жизни. Принятие может быть невероятно мощным инструментом, особенно в моменты тревоги. К примеру, если вы или ваш любимый человек получили плохие известия, то сначала не хочется признавать, что это правда. Однако, отказываясь это принять, вы лишь усугубляете свою боль. И наоборот, принимая даже печальные новости, вы сможете лучше противостоять эмоциям и рассматривать их как нечто преходящее, а не как то, что вас определяет.

ПРАКТИКА

Найдите что-либо, что вам в данный момент трудно принять. Возможно, вы сопротивляетесь какой-то эмоциональной или физической боли, сожалеете о прошлых отношениях или о своем поведении. Неважно, в чем заключается проблема, постарайтесь активно практиковать принятие, чтобы уменьшить свои страдания. Запишите, в чем проблема, которую вам сложно принять, и зафиксируйте следующее:

- ◆ мысли и эмоции, которые испытываете, когда думаете о данной проблеме или ситуации;
- ◆ модели поведения и стратегии, которые используете, чтобы избежать негативных мыслей или неприятных ощущений, связанных с проблемой или ситуацией;
- ◆ суждения, которые у вас есть по поводу ваших мыслей, эмоций и поступков, связанных с проблемой.

А теперь выработайте сильные контраргументы против своих суждений, как будто вы адвокат противоположной стороны. Выберите самый сильный контраргумент и старайтесь использовать его каждый раз, когда у вас возникает негативная мысль, эмоция или манера поведения, связанная с данной проблемой или ситуацией.

Повторяйте эти шаги при необходимости, чтобы практиковаться в принятии.

Если вы смотрели новостные передачи на кабельном телевидении, то наверняка замечали, что, помимо бешеного темпа живых репортажей и мелькания информационной графики, внизу экрана присутствует бегущая строка с горячими новостями, спортивными результатами, финансовыми сводками. Представьте, что вы пытаетесь охватить вниманием всю информацию, представленную в одном получасовом выпуске. Это практически невозможно и очень непрактично. Помимо всего прочего, далеко не каждый сюжет новостей важен для вас.

Наша современная среда похожа на эти новостные программы. В повседневной жизни мы должны постоянно перерабатывать информацию из своего окружения и из собственного сознания. Очень легко погрязнуть в многочисленных мыслях и ощущениях, которые мы испытываем каждый день. Сложно осмыслить то, о чем мы думаем, или то, что мы чувствуем, в окружении ментального хаоса.

Для противодействия этой сумятице психологи, изучающие эмоции, рекомендуют использовать стратегию, известную как *децентрация*. Децентрация отсылает нас к пониманию того, что не за все мысли (и ощущения) нужно цепляться как за абсолютную истину. Мысли и чувства должны восприниматься более свободно, как объективные события [Safran and Segal, 1990]. Проще говоря, децентрация помогает вам спокойно наблюдать за своими мыслями, такими, какие они есть, без вынесения суждений. Ключевая идея в том, чтобы понять: вам не нужно верить всем своим мыслям и не все ваши мысли одинаково важны. Некоторые важны, и на них следует обращать внимание, но многие порождаются иррациональными способами мышления или предрассудками, которые у вас сформировались.

Упражнение 5.3. Наблюдайте, как плывут ваши корабли

Найдите тихое и комфортное место, где вы сможете сесть на стул с прямой спиной (не опираясь на спинку) или на подушку на полу. Примите расслабленную, но при этом живую позу. Усевшись, установите таймер на пять минут.

В течение этих пяти минут осознанно и безоценочно отмечайте все мысли, эмоции и ощущения, которые у вас

возникают. Если это помогает, представляйте себе корабли, которые проплывают мимо, пока вы сидите на берегу, но корабли – это ваши текущие ментальные и физические ощущения, проплывающие мимо вас без сортировки и суждений. Нет необходимости реагировать на то, что вы думаете и чувствуете, – это просто опыт наблюдения. Повторяйте это упражнение по несколько раз каждую неделю. При достаточной тренировке вы овладеете безоценочным подходом к своим тревожным мыслям. Воздерживаясь от критики и негативных суждений в адрес собственных мыслей, вы ощутите, как сократилась ваша потребность в беспокойстве, и будете наслаждаться безмятежностью.

Навыки дезадаптивной эмоциональной регуляции

Как мы уже упоминали, «повторяющееся негативное мышление» – термин с широким значением, используемый для описания беспокойства и руминации. Беспокойство – это абстрактный, вербально-лингвистический процесс (разговор с самим собой, но не вслух, а в уме), ориентированный на возможные угрозы в будущем, тогда как руминация – пассивная, настойчивая концентрация на значении и последствиях стрессовых переживаний и ситуаций [Borkovec, Alcaine, and Behar, 2004; Nolen-Hoeksema, Wisco, and Lyubomirsky, 2008].

Беспокойство и руминация – распространенные проявления тревоги, они имеют место в различных контекстах, в зависимости от присущего вам типа тревоги. Например, если вам предстоит лечение пульпита, вы можете беспокоиться, сработает ли обезболивающий препарат, о том, как пройдет сама процедура, а также о самочувствии и боли после нее. Со своей стороны, руминация напоминает встречу с друзьями для обсуждения футбольного матча после крупного проигрыша любимой команды.

Руминация может появляться после ситуаций, вызывающих тревогу, например, социальных взаимодействий. Представьте, что вы сопровождаете близкого человека на свадьбу и больше никого из гостей там не знаете. Когда ваш спутник исчезает, чтобы пообщаться с друзьями, вы сбегаете в туалет или еще какое-то безлюдное

помещение, чтобы избежать скорее чувства незащищенности, а не собственно разговора с незнакомцами. Вечером того же дня, оказавшись дома, вы можете мысленно пересматривать свои предполагаемые социальные неудачи на торжестве. Такая форма ментального анализа изначально непродуктивна и бесполезна, поскольку с высокой долей вероятности приведет к нежелательным эмоциональным переживаниям или негативным мыслям в свой адрес.

Беспокойство и руминация могут поначалу казаться безвредными, но и то и другое включается в череду негативных настроений. В сущности, они без всякой необходимости порождают негативные мысли и вызывают тревожные или депрессивные состояния, мало того, снижают вашу способность решать проблемы, лишают мотивации и отбивают у друзей и родственников желание оказывать вам поддержку. Повышая уровень осознанности и понимания импульсов и спусковых механизмов беспокойства и руминации, вы учитесь редуцировать последствия повторяющегося негативного мышления.

Подавление

Вы пытались когда-нибудь не думать о чем-то? Может быть, у вас был плохой день на работе и вы хотели избежать любых мыслей и чувств, связанных с ним. Или, например, вы стали свидетелем ужасного происшествия и не желаете никогда больше думать о случившемся. Если такое бывало, то вы, вероятно, использовали стратегию эмоциональной регуляции, известную как *подавление*. Подавлением называют сознательную попытку прекратить думать об определенной ситуации или событии. Доказано, что подавление повышает не только физиологическую реактивность (при помощи симпатической нервной системы, которая отвечает за реакцию «бей или беги»), но и собственно тревожность. Исследования показали, что когда испытуемых просят специально подавить мысли о провоцирующих тревогу ситуациях, эти мысли не только не уходят, но и усиливаются [Roemer and Borkovec, 1994]. В рамках другого исследования выяснилось, что постоянное подавление эмоционально заряженных мыслей может привести к тому, что в будущем справляться с тревожными мыслями будет сложнее [Wenzlaff and Wegner, 2000]. Дело в том, что длительное применение подавления как

стратегии эмоциональной регуляции со временем снижает вашу способность учиться адекватному управлению эмоциями.

Избегание

Как уже было отмечено в главе 3, человек может активно избегать не только определенных объектов и ситуаций, которые вызывают чувство тревоги, но и самих эмоций. Избегание эмоций является негативным подкреплением (см. гл. 3), поскольку связано с бегством от эмоций, которые кажутся вам неприятными или невыносимыми. Хотя избегание приносит некое мгновенное облегчение, когда вы чувствуете тревогу и беспокойство, но вместе с тем лишает вас шанса научиться должным образом справляться с эмоциями и полностью их модифицировать. Если подобное происходит достаточно часто, вы в конечном итоге теряете способность нормально перерабатывать эмоции, решать проблемы и справляться с негативными мыслями и эмоциями.

Все стратегии эмоциональной регуляции, представленные в этой главе, – это варианты активного стремления управлять собственными эмоциональными реакциями. Важно помнить, что необходимо осознанно применять более адаптивные стратегии, такие как переоценка, решение проблемы, принятие и децентрация, а не дезадаптивные (подавление и избегание). Также не забывайте, что старые привычки трудно преодолевать и что эффективная эмоциональная регуляция достигается практикой!

Навыки осознанности, описанные в этой главе, могут использоваться в любой ситуации, независимо от вашей занятости. Применяйте их в сочетании с конкретными стратегиями эмоциональной регуляции, которые мы описали, чтобы помочь вам более успешно справляться с факторами стресса. Главное – быть гибким в применении стратегий эмоциональной регуляции. Осознанность позволит вам лучше понимать текущий момент и оценивать, какие эмоции могут быть наиболее полезны прямо сейчас, а гибкость поможет стать хозяином своих эмоций. И вы серьезно продвинетесь по пути осознанного регулирования эмоций.

6. Информационная перегрузка

Человеческий мозг потрясающе сложен. Он перерабатывает огромные объемы информации с невероятной скоростью. Хотя вы обычно осознаете его произвольные операции, многие действия, которые вы совершаете, являются автоматическими и почти невоспринимаемыми. Подумайте о своем последнем разговоре с кем-либо. Вам нужно было помнить правила грамматики, чтобы общаться? Вряд ли вы планировали, какое слово в предложении будет подлежащим, какое – сказуемым, какое – определением и т. д. Ваша способность говорить грамматически правильно является естественной, поскольку ваш мозг оборудован для переработки информации на большой скорости. Точно так же и другие когнитивные способности, в частности внимание, базируются на автоматической, бессознательной работе, координируя поведение в целом.

Мы рассмотрим, как явная и скрытая работа внимания взаимодействует с тревогой, но для начала лучше прояснить, что мы имеем в виду под «скрытым» и «явным», «сознательным» и «бессознательным».

Сознательная и бессознательная переработка информации

У слова «бессознательное» долгая история в психологии, и в разные периоды времени оно означало различные феномены. Значение, в котором мы используем его здесь, взято из когнитивной науки, где мозг рассматривается как компьютер и где выясняется, какие виды «компьютерной машинерии» отвечают за выполнение таких когнитивных функций, как внимание, видение, язык и принятие решений. Важно отличать такое понимание бессознательного от значения, которое вкладывал в него Зигмунд Фрейд. В научной литературе редко поддерживается теория Фрейда, согласно которой бессознательное является прибежищем запретных желаний, подавляющихся сознанием. Чаще бессознательное понимают как автоматические когнитивные процессы, не замечаемые человеком, в мозге которого они протекают.

Чтобы проиллюстрировать это различие, можно обратиться к исследованию, в котором рассматривается явное и скрытое принятие моральных решений [Hauser et al., 2007]. В рамках исследования людям предлагалось множество «проблем вагонетки». В психологии «проблемой вагонетки» обычно называют моральную дилемму, где разогнавшийся поезд может поехать по одному из двух путей. Один – приведет поезд к аварии, в которой погибнет большое количество людей. Второй – также к столкновению, но с гибелью лишь одного человека. Участник исследования должен был решить, по какому пути пойдет поезд. Что лучше: ничего не делать и допустить гибель многих людей или изменить направление движения и целенаправленно убить одного, чтобы спасти остальных? (Есть много вариантов базовой идеи, но все они используются для выведения основных принципов принятия моральных решений, которых придерживается большинство людей.) В данном конкретном эксперименте участников просили решить, задавит поезд одного человека или пятерых, и объяснить свое решение. Результаты исследования показали, что, делая выбор, люди применяют скрытые принципы принятия решений, а дать внятное объяснение этим принципам не могут.

Один из вариантов «проблемы вагонетки» был таким: поезд может переехать пятерых людей, застрявших на путях. Однако на мосту, прямо над поездом, находится человек с большим весом, и если столкнуть его с моста, то этого будет достаточно для остановки поезда. Участников исследования спрашивали, допустимо ли столкнуть этого человека, а значит, убить его, чтобы спасти жизнь пятерым. Большинство из них заявили, что это недопустимо, а характер результатов показал, что они опирались на скрытый принцип – *принцип близости*. Согласно этому принципу, человек вряд ли станет спасать большее количество людей в ущерб меньшему, если ему придется физически приблизиться к последним и взаимодействовать с ними. А поскольку спасение пятерых человек требовало физического воздействия на грузного человека, находящегося на мосту, участники были склонны признать такое действие недопустимым. Однако большинство из них не дали своему решению четкого объяснения, соответствующего принципу близости. Получалось, что их осознанные мысли расходятся с бессознательными когнитивными процессами.

Впрочем, вы можете спросить: а как все это связано с тревогой? Это прекрасный вопрос, которому уделяется немало внимания в научной литературе. Существуют эмпирические доказательства того, что бессознательные процессы внимания лежат в основе эмоций, и это не слишком сложно себе представить. Если бы за вами гнался лев, то тревога немедленно привлекла бы ваше внимание к этому опасному зверю. Вам бы не понадобилось решать, обращать внимание на льва или нет. Это произошло бы автоматически. Если бы тревога не направляла внимание людей подобным образом, они бы не выжили как вид. Однако в некоторых случаях возникают помехи в процессах, связанных с вниманием. Тогда человек фокусируется на негативных стимулах слишком часто или слишком долго, что может привести к ненужным страхам и стрессу. В следующих разделах мы расскажем о том, какую роль в возникновении тревоги играют нарушения внимания и что с этим можно сделать. Но в первую очередь будет полезно изучить, какую роль в эмоциональной регуляции играют скрытые и явные процессы.

Скрытая и явная эмоциональная регуляция

Помните, как вы в последний раз спешили на работу или на встречу? Если удача была не на вашей стороне, то из-за пробок или сломавшегося будильника вы, возможно, нервничали или сердились. Как вы реагировали на свои эмоции и каким образом понимали, что нужно делать? Пытались ли вы целенаправленно управлять эмоциями? Или ваша реакция была автоматической? В этом разделе мы рассмотрим различие между активным (целенаправленным) регулированием эмоций и более автоматическими (бессознательными) реакциями.

Значительная часть этой книги посвящена применению *явных*, произвольных стратегий управления тревогой.

В данном контексте термин «явный» обозначает процессы, которые лежат в основе ваших попыток активно реагировать на свои эмоциональные переживания и модифицировать их. Сюда относятся и совершение осознанных и обдуманых усилий по регулированию эмоций, понимание используемых стратегий и способность отслеживать и гибко модифицировать их в зависимости от ситуации [Gyurak, Gross, and Etkin, 2011]. Эти явные процессы протекают одновременно, так что вы можете гибко применять одну или более стратегий для целенаправленного воздействия на собственные реакции.

В то же время вы задействуете и *скрытые*, или автоматические и бессознательные, процессы, которые помогают вам регулировать свои эмоции. Они протекают по большей части за рамками вашего сознания, без преднамеренности и внимания (как дыхание или биение сердца). Скрытые процессы эмоциональной регуляции также лежат в основе многих дезадаптивных стратегий эмоциональной регуляции. Например, вы когда-нибудь думали о том, как хорошо было бы выпить холодный напиток или съесть порцию любимого мороженого после длинного рабочего дня, чтобы побаловать себя в минуту усталости? Если так, то, даже если вы активно выбирали конкретный образ действий, скорее всего, это было результатом хорошо укоренившейся

инстинктивной привычки, которая выработалась у вас со временем для управления определенными эмоциями.

ПРАКТИКА

Выберите время, чтобы поразмыслить о явных и скрытых вариантах эмоциональной регуляции, и запишите их для дальнейшего использования. Поскольку идентифицировать их может быть достаточно сложно, попытайтесь подумать о реакциях на эмоциональные переживания, имевших место на протяжении нескольких последних дней. Например, если вам предстояла большая презентация на работе, что заставляло вас нервничать, то явной реакцией на это было желание отпроситься с работы, чтобы вовсе избежать сложностей. А скрытая реакция – избегание зрительного контакта со слушателями во время презентации, которое временно приглушает волнение.

Как когнитивные искажения омрачают ваши эмоциональные переживания

Ваши когнитивные процессы, или мысли, тесно связаны с эмоциями. Теории взаимоотношений между мыслями и эмоциями предполагают следующее: то, как вы думаете о конкретной ситуации, определяет не только само наличие эмоции, но и то, какой именно она будет. Следовательно, когнитивные процессы – важные каналы, при помощи которых вы можете понять и отрегулировать свои эмоциональные переживания.

К примеру, если вы нервничаете из-за социальных взаимодействий, то, возможно, думаете, что не обладаете должными социальными навыками. Вследствие этого вы можете чувствовать себя одиноко из-за нежелания посещать общественные собрания. Каждый раз появление негативных мыслей о собственных социальных способностях может становиться спусковым механизмом для ряда эмоциональных переживаний, включая тревогу о будущих социальных взаимодействиях и печаль одиночества. Если вы хотите лучше регулировать свои эмоции, чтобы чувствовать себя более уверенно в социальных ситуациях, вам, вероятно, пойдет на пользу переоценка своей первоначальной мысли.

Один из самых частых вопросов, которые нам задают люди с тревожностью, – *почему* их посещают негативные или иррациональные мысли. И хотя на этот вопрос нет однозначного ответа, в частности потому, что мысли каждого человека индивидуальны, принято считать, что подобные мысли часто возникают из способов восприятия и интерпретации человеком его окружения. Обычно это не становится проблемой. Однако иногда количество информации, которую индивид, в особенности тревожный, должен осмыслить и переработать, оказывается слишком большим. Несмотря на то, что человеческий мозг великолепно приспособлен к переработке огромных объемов входящей информации, у него есть свои ограничения. Чтобы их преодолеть, люди используют *эвристические алгоритмы*, или ментальные сокращения и правила, чтобы справляться и с простыми, и со сложными или

противоречивыми стимулами. Это, в сущности, неформальные и интуитивные алгоритмы, или «правила большого пальца», которые наш мозг использует для быстрого решения проблем и общих рассуждений.

Эвристические алгоритмы могут быть невероятно адаптивны и полезны. Именно они помогают вам избегать опасных животных, решать проблемы, понимать, можно ли доверять людям, выносить быстрые суждения. Но обратная их сторона заключается в том, что они могут быть ошибочными. Например, один из наиболее известных эвристических алгоритмов – *алгоритм доступности* – включается, когда вы выносите суждения о вероятности тех или иных событий, основываясь на том, насколько легко соответствующие примеры приходят вам в голову. В одном исследовании, опубликованном в 1974 году, два психолога, Амос Тверски и Даниэл Канеман, просили участников ответить, каких слов в английском языке больше: тех, что начинаются на «к» (как kite, kabob, kick), или тех, где «к» идет третьей буквой (sake, joke, hike). Хотя вторых в английском языке в два раза больше, большинство участников дали противоположный ответ, поскольку им было проще вспомнить слова, начинающиеся на «к».

Эвристические алгоритмы способны также подпитывать тревожные эмоции. Например, если вы боитесь крыс, то можете выработать для себя правило, согласно которому все покрытые шерстью создания, которые выглядят и действуют, как крысы, опасны. Соответственно, сталкиваясь с любым грызуном (мышью, сусликом, бурундуком и т. д.), вы воспринимаете его как угрозу и реагируете с тревогой. Точно так же, если вы боитесь микробов, то можете считать, что все поверхности в общественных местах (дверные ручки, магазинные тележки, раковины в туалетах) опасны и их следует избегать. Ваши мысли, связанные с контактом с этими поверхностями, неизбежно заставят вас почувствовать тревогу.

Со временем эвристические алгоритмы приобретают тенденцию приводить к *когнитивным искажениям*, тому типу ошибок в мышлении, который возникает из-за упрощенных стратегий переработки информации. Некоторые психологи называют когнитивные искажения «привычками мышления». Привычки мышления возникают как автоматические, типовые представления о мире и ваших отношениях с ним. К примеру, люди обычно ошибаются

в пользу тех, чьи взгляды близки к их собственным и кто с ними соглашается. Вот почему у ваших друзей схожий с вашим образ мышления, вот почему вам нравятся определенные новостные телепрограммы и не нравятся другие, вот почему вы бываете на конкретных веб-сайтах. Другой пример искажения возникает после покупки новой машины или знакомства с новой «прилипчивой» песней. Внезапно вы начинаете видеть именно эту модель и слышать именно эту песню повсюду, поскольку она стала более близка именно вам. И еще один пример: люди зачастую склонны уделять больше внимания плохим новостям, чем хорошим. Это происходит потому, что плохим новостям они придают большее значение (кроме того, более адаптивно знать об опасностях, которые нас окружают, чем о деятельности благотворительных организаций). Приведенные здесь и многие другие когнитивные искажения провоцируются рядом факторов, включая воспоминания, внимание, научение и социальное давление.

Люди, страдающие тревожными расстройствами, и те, кто склонен испытывать тревогу, особенно предрасположены к когнитивным искажениям, связанным с вниманием и интерпретацией [Beard, 2011]. *Искажения внимания* – склонность тревожных людей больше замечать опасные раздражители, включая interoцептивную осознанность (см. гл. 2), чтобы защитить себя от опасности. Это явление было хорошо изучено при помощи простых, оцениваемых с помощью компьютера заданий, в частности пробы с точкой. Участникам одновременно показывают на экране компьютера пару слов, одно из которых нейтральное (допустим, «велосипед»), а другое – пугающее (к примеру, «рак»). Слова показывают крайне короткий промежуток времени, менее тысячной доли секунды. Когда они исчезают, на месте одного из них появляется точка. Задача участника – заметить точку как можно скорее. Участники, склонные к тревожности, обычно быстрее замечали точку, появлявшуюся на месте пугающего, а не нейтрального слова, что показывает их большую восприимчивость к пугающим словам. А участники, не обремененные тревогой, такой тенденции не демонстрировали. Анализ результатов исследований показал, что искажения внимания не просто связаны с тревогой, но могут и повышать вероятность возникновения у людей тревожных расстройств.

Искажения интерпретации касаются склонности тревожных личностей как фокусироваться на негативных событиях и эмоциях, так и трактовать неоднозначные стимулы в негативном или даже катастрофическом ключе. В искажениях интерпретации важную роль может играть память, поскольку тревожные люди часто вспоминают негативные события, забывая о позитивных и пренебрегая ими. Например, если вы боитесь собак и, гуляя в парке, встречаете пса без поводка, то, скорее всего, вспомните все связанные с ними неприятные случаи в прошлом, а не позитивный опыт общения с этими животными. Как и в случае с искажениями внимания, исследования показали тесную взаимосвязь искажений интерпретации с проблемной тревожностью.

Если вы боретесь с тревогой, то умение модифицировать свои когнитивные искажения поможет вам изменить реакции на эмоционально затратные события и, соответственно, эффективнее регулировать свои эмоции. Вы можете научиться отслеживать, улавливать и изменять привычки мышления, когда они вступают в дело. Работая с искажениями, вы не только будете лучше интерпретировать повседневный опыт. Изменения в интерпретациях окружающего вас мира способствуют улучшению памяти, предоставляя вам больше данных для переработки. Один из способов модификации когнитивных искажений – стратегия, известная как *распределение внимания*, которая будет рассмотрена ниже. В последующих главах мы также обсудим и другие стратегии, в частности модификацию когнитивных искажений.

Как осознанность и тренировка внимания помогают умерить пугающие эмоции

Внимание похоже на микроскоп: оно помогает вам выборочно фокусироваться на определенных аспектах вашего мира и увеличивать их. Как мы уже говорили ранее, внимание вовлекает в процесс и познание, и поведение, они действуют вместе, позволяя вам отфильтровывать существенную информацию из общего потока. Когда внимание чрезмерно сконцентрировано на выявлении угроз, работа с ним помогает эффективно и более адекватно оформлять свои эмоциональные переживания.

Внимание позволяет вам сохранять концентрацию и лучше управлять ментальными процессами, связанными с планированием, выполнением сложных задач, организацией и принятием важных решений. Как стратегия эмоциональной регуляции, внимание или, точнее, *распределение внимания* влияет на то, как вы реагируете на свои эмоции, перенаправляя фокус в рамках данной ситуации [Gross and Thompson, 2007]. В этом смысле распределение внимания может являться как отдельной стратегией, так и компонентом других стратегий, например переоценки или решения проблем.

Распределение внимания можно считать базовым аспектом практики осознанности. Доказано, что оно не только улучшает навыки внимания в целом, но также и применение процессов скрытой и явной эмоциональной регуляции. Во-первых, распределение помогает вам отвлечься от эмоциональных ситуаций, смещая фокус внимания. Например, если вы смотрите страшную сцену в кино, то можете закрыть глаза или отвернуться, чтобы переключить внимание. Однако если вы хотите вообще сместить фокус, то можете попытаться подумать о чем-то не связанном с фильмом, допустим о веселых семейных выходных. Во-вторых, навык распределения внимания полезен для концентрации, или полного сосредоточения на определенной деятельности. По сути вы выбираете, на чем именно сосредоточиться, чтобы целенаправленно регулировать свои эмоции. Будем надеяться, что эти два компонента распределения внимания вам

знакомы, ведь их роль в культивации более осознанного подхода к регулированию эмоций весьма велика.

**НАВЫК № 5: СОКРАЩАЕМ СОЗНАТЕЛЬНЫЕ И
БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ УГРОЗЫ СВОЕМУ
ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ**

Рекомендуемые упражнения

Прежде чем вы начнете выполнять упражнения, вспомните рекомендации, которые мы давали в главе 2. Важно, чтобы вы были настойчивы и терпеливы. Практикуйтесь ежедневно и прощайте себя за ошибки!

Один момент, касающийся внимания: когда вы тревожитесь, оно часто направлено внутрь. Другими словами, испытывая тревогу, вы обычно уделяете больше внимания своим мыслям, чувствам и телесным ощущениям, а не тому, что происходит вокруг вас. Более того, этот внутренний фокус заставляет вас заикливаться на мнимых опасностях, в результате чего процессы, связанные с вниманием, со временем нарушаются. Техника под названием «тренировка внимания», разработанная Эдрианом Уэлсом [Adrian Wells, 2011], поможет решить эту проблему, научив вас лучше контролировать внимание.

Упражнение 6.1. Тренировка внимания

Прежде чем начать, найдите себе окружение, в котором будет присутствовать много постоянных звуков. Например, отправляйтесь в комнату, где работает кондиционер и тикают часы. Чем больше звуков, тем больше будет пользы от выполнения этого упражнения.

1. Попробуйте идентифицировать какой-то один звук, допустим, гудение кондиционера, и сосредоточиться исключительно на нем. Если вы замечаете звук из другого источника, направьте внимание обратно на выбранный. Постарайтесь глубоко погрузиться в этот звук. Когда почувствуете, что можете делать это непрерывно в течение минуты, переходите к другому звуку – предположим, к тиканью часов. Сфокусируйте внимание на нем и удерживайте до тех пор, пока не поймете, что осознаете только его. Снова продержитесь одну минуту. Когда вы сможете фокусироваться на каждом звуке в отдельности, начните переключаться с одного источника на другой.

Фокусируясь на одном, исключайте другой. Делайте это около пяти минут.

2. Второй этап очень похож на первый, но между ними есть одно важное различие. В этот раз вы будете переключаться со звука на звук *быстро*. Постарайтесь тратить на каждый звук около десяти секунд. Вы должны по-прежнему стараться сосредоточить все свое внимание на одном-единственном звуке, даже на короткое время. Если внимание уходит, вновь направляйте его на намеченный звук. На этот этап потребуется тоже около пяти минут.

3. А теперь заметьте два звука одновременно. Пусть это будут все те же гул кондиционера и тиканье часов. Затем добавьте третий звук (к примеру, шум машин за окном или чей-то разговор недалеко от вас). Продолжайте добавлять звуки. Ваша цель – распределять внимание между всеми звуками, которые есть в вашем окружении. Это научит вас расширять внимание и воспринимать всю совокупность ощущений. Постарайтесь делать это в течение одной минуты. Итак, данная техника тренировки внимания требует пяти минут на первый этап (с медленными переключениями), пяти – на второй (с быстрыми переключениями) и одной – на третий. Выполняйте упражнение один или два раза в день, используйте его как дополнение к другим техникам осознанности, описываемым в книге. Это позволит вам лучше управлять своим вниманием, снизит вероятность вовлечения в длительные циклы беспокойства и поможет избежать искажений, выявляющих в любой ситуации только самое худшее.

Упражнение 6.2. Медитация с мантрой

Мы уже описывали использование дыхания как объекта, на котором можно сфокусировать внимание. Многие медитаторы дополняют эту технику мантрами для ее облегчения. Этот подход предполагает выбор слова, звука или бессмысленного набора звуков, который вы будете повторять, синхронизируя с дыханием. Популярный вариант – «ом», но, если вам он кажется слишком заезженным или

некомфортен лично для вас, выберите что-то другое. Мы предлагаем вам два варианта медитации с мантрой.

Упражнение с вдохом-выдохом. Постарайтесь найти спокойное место, где вас ничто не будет отвлекать, и начинайте безоценочную дыхательную медитацию, которая описана в главе 4. На этот раз вы добавите к ней свою мантру и будете произносить ее каждый раз на вдохе и выдохе. Допустим, что вы взяли «ом». Медленно произносите «ом», когда делаете глубокий вдох и когда делаете выдох. Это будет выглядеть примерно так:

Вдох: – Оммммммм.

Выдох: – Оммммммм.

Вдох: – Оммммммм.

Выдох: – Оммммммм.

Ваша главная цель – сфокусировать все свое внимание на мантре, какой бы она ни была. Как и в других упражнениях, которые мы с вами разбирали, ваше наблюдение и сосредоточенность во время медитации должны иметь безоценочную и нереактивную природу. Каждый раз, когда в ваше сознание пробирается тревожная мысль, вы не должны реагировать на нее пугающими интерпретациями. Вместо этого просто отметьте ее присутствие и перенаправьте свое внимание. Это будет здоровой альтернативой когнитивному искажению. Помните, как когнитивные искажения направляют ваше внимание на самые негативные аспекты ситуации или мысли? Это вызывает беспокойство и руминацию. Безоценочная медитация поможет вашему сознанию избавляться от когнитивных искажений и заменять их менее реактивной формой внимания.

Упражнение с выдохом. Вместо того чтобы говорить «ом» на вдохе и выдохе, попытайтесь делать это только на выдохе. Во время вдоха направляйте внимание на дыхание. Как и в упражнении «тренировка внимания», направляя его на разные раздражители, вы развиваете свою способность фокусироваться. Такого рода медитация с мантрой будет выглядеть примерно так:

Вдох: тишина...
Выдох: – Оммммммм.
Вдох: тишина...
Выдох: – Оммммммм.

Когда вы в следующий раз будете выполнять упражнение «безоценочное дыхание» из главы 4, попробуйте сделать и эти два упражнения с мантрами. Постарайтесь провести по пять минут в каждом стиле. Если вы практикуете их вместе с упражнениями по тренировке внимания, значит, вы на верном пути к владению своей концентрацией, устранению когнитивных искажений и отказу от бесполезных стратегий эмоциональной регуляции.

В этой главе мы ввели идею бессознательных когнитивных искажений и обсудили их роль в возникновении тревоги. Идея когнитивных искажений замыкается на различие между сознательными и бессознательными процессами или, выражаясь иначе, скрытое и явное внимание.

Есть множество ментальных действий, которые вы осознаете и способны визуализировать. Когда дело касается тревоги, вы можете представлять себе оскорбительные высказывания или наихудшие сценарии развития событий. Однако многие аспекты тревоги остаются незамеченными и проходят мимо вашего сознания. Люди, испытывающие сильную тревогу, склонны к когнитивным искажениям, которые непропорционально фокусируют их внимание на пугающих объектах или мыслях. Подобные искажения заставляют вас принимать на свой счет «косые» взгляды и ошибочно трактовать нейтральное выражение лица как сердитое! Чтобы помочь вам противостоять этому, мы предложили в этой главе две техники, направленные на контроль внимания и основанные на техниках осознанности, изученных вами ранее. Тренируя эту важную ментальную «мышцу», вы сможете лучше использовать свое внимание в безоценочной, нереактивной манере, что снизит уровень когнитивных искажений.

7. Чувствовать себя плохо – это на самом деле хорошо

Вам когда-нибудь приходилось заставлять себя принимать подарок? Возможно, кто-то дарил вам невероятно разочаровывающий или даже неприятный подарок, а вам нужно было выдавить из себя улыбку. Допустим, жена купила вам на день рождения триммер для волос в носу или муж купил к годовщине свадьбы билет на концерт *своей* любимой группы. А что, если свекровь подарила вам «Кулинарную книгу для начинающих» или вашим праздничным бонусом на работе оказался дешевый брелок с логотипом компании?

Несмотря на внутреннюю борьбу, которую людям приходится вести с собой, вежливо принимая нежеланные подарки, почти все находят в себе силы изобразить притворную радость и выразить благодарность (возможно, обдумывая при этом, как обменять или передарить полученное). К счастью, большинство людей чаще получает продуманные и радующие подарки, а не бестактные и бессмысленные. Оказывается, эмоции во многом подобны подаркам. Вы наверняка часто наслаждаетесь своими эмоциональными переживаниями и радуетесь им, как желанным подаркам. Тем не менее некоторые эмоциональные переживания могут восприниматься как серьезная угроза вашему благополучию, что приводит вас к попыткам их отвергнуть. В этой главе мы объясним, почему иногда чувствовать себя плохо – нужнее, чем чувствовать себя хорошо.

Развитие эмоционального принятия с осознанностью

Учиться умело и успешно регулировать собственные эмоции – весьма здравый шаг не только потому, что он повысит уровень вашего благополучия. Жить осмысленной и аутентичной жизнью означает быть открытым и принимать весь спектр эмоциональных переживаний, включая приятные и неприятные эмоции. Принятие эмоций подразумевает неограниченную открытость (имеется в виду, что вы не пытаетесь контролировать, избегать или изменять) по отношению и к эмоциям, и к процессам, их сопровождающим (то есть к мыслям и телесным ощущениям). Это также требует устойчивого уровня вовлеченности в эмоции, независимо от их *валентности* и внутренней привлекательности или непривлекательности (например, счастье имеет позитивную валентность, поскольку оно привлекательно, а гнев – негативную, так как он считается отталкивающим). Исследования, проводившиеся в этой сфере, подтверждают, что принятие эмоций связано с долгосрочным психологическим здоровьем [см., напр.: Plumb, Orsillo, and Luterek, 2004] и с понижением уровня тревоги и депрессии [Tull et al., 2004; Campbell-Sills et al., 2006; Hofmann et al., 2009]. Таким образом, цель данной главы – мотивировать вас на работу по принятию эмоций для более эффективного управления тревогой. Лучше думать о принятии непрерывно, чем выборочно (то есть принимать или не принимать ту или иную эмоцию). Ниже мы предлагаем вашему вниманию стратегии (или способ мышления), касающиеся эмоций. Они помогут вам выработать отношение принятия и снизить эмоциональную нагрузку.

Эмоции – больше, чем чувства. Эмоции, по крайней мере в западной культурной парадигме, часто рассматриваются как наиболее ценные в тех случаях, когда они субъективно приятны. Конечно, если вы опросите своих родных, друзей и коллег, то обнаружите, что большинству людей нравится чувствовать себя хорошо. Говоря конкретнее, они целенаправленно пытаются культивировать переживания, приносящие позитивные эмоции (радость, удовлетворение, любовь и т. д.), и избегать неприятных переживаний,

приносящих эмоции негативные (беспокойство, гнев, стыд и т. д.) [Larsen, 2000]. Однако эмоции – это больше, чем просто чувства, чтобы ими наслаждаться или терпеть. Эмоции взаимосвязаны друг с другом и взаимодействуют, выполняя некую функцию, или предназначение, будь то выживание, развитие, общение или выявление неких внутренних ощущений. Повседневная жизнь достаточно сложна, и люди редко испытывают одну отдельно взятую эмоцию, если вообще такое бывает. Они могут стремиться к приятным переживаниям, но никогда не застрахованы от неприятных. При обучении регулированию эмоций важно научиться принимать как хорошие, так и плохие.

И хотя точка зрения, согласно которой эмоции имеют гедонистическую основу, в целом верна, она чрезмерно упрощает всю многогранность человеческого эмоционального опыта. Чувства – только один из компонентов эмоций. А эмоции выполняют следующие функции:

- ◆ помогают вам понять и интерпретировать то, что происходит вокруг вас;
- ◆ помогают вести себя и действовать таким образом, который отвечает вашей внутренней мотивации и внешней среде;
- ◆ помогают выражать свои субъективные переживания и демонстрировать их окружающим.

Чтобы проиллюстрировать эти три компонента, давайте представим, что во время похода с друзьями вы повстречали устрашающего вида пуму с тремя детенышами. И даже если вам известно, что пумы редко нападают на людей, вы почувствуете приступ страха и паники (*чувство*). Ваша эмоциональная реакция помогает вам оценить уровень опасности (*интерпретация или оценка*) и понять, как действовать (*поведение*), заставляя вас медленно отступить. Ваши друзья, которые еще не увидели пуму, замечают, что вы выглядите испуганным и действуете нетипичным образом (*выражение эмоции*). Ваша манера держаться, язык тела и поведение служат средством информирования окружающих – при помощи эмоции – о потенциальной угрозе.

ПРАКТИКА

Вспомните ситуацию или свою деятельность на прошлой неделе и попытайтесь описать ее по следующим пунктам:

- ◆ Ваша эмоция.
- ◆ Ваша когнитивная интерпретация или оценка ситуации.
- ◆ Какие действия вы предприняли и как себя вели.
- ◆ Эмоция (или эмоции), которые вы показали окружающим.

А теперь найдите время, чтобы повторить это упражнение, используя эмоцию с валентностью, противоположной той, что была в первом сценарии. То есть если ваша эмоция в первом сценарии была позитивной, повторите упражнение с ситуацией, которая также произошла на прошлой неделе, но вызвала негативную эмоцию. Используйте это упражнение, чтобы неоднократно (два или три раза в неделю) фокусироваться на тревожных эмоциях и учиться лучше понимать их *функции*.

Теория многокомпонентное™ эмоций (проще говоря, теория, согласно которой у эмоций много компонентов) позволяет исследовать идею, заключающуюся в том, что эмоции, во всяком случае частично, диктуются их полезностью для достижения определенных целей. В этом смысле и позитивные, и негативные эмоции в среднем одинаково полезны для человека, имеющего конкретную цель. Сама по себе эмоция, конечно, будет различаться в зависимости от ситуации, обстоятельств и природы цели. Таким образом, вы можете предпочесть регулировать позитивные *или* негативные эмоции, чтобы почувствовать себя соответствующим образом для достижения своей цели. Например, если во время прогулки по парку вы замечаете толпу людей, которых развлекают уличные артисты, то можете испытать положительные эмоции, такие как веселье, интерес и даже радость. Эти эмоции, возможно, заставят вас присоединиться к толпе и посмотреть представление, чтобы улучшить и без того хорошее настроение. А вот преимущества отрицательных эмоций могут быть рассмотрены в контексте тревоги. Представьте, что у вас произошла серьезная ссора с партнером или хорошим другом. Ваша тревога,

пусть она и неприятна, мотивирует вас разобраться в конфликте и/или восстановить отношения.

ПРАКТИКА

Вспомните две позитивные и две негативные эмоции, которые вы испытывали на протяжении последнего месяца.

Более интенсивные эмоции анализировать может быть проще. Для каждой эмоции определите:

- ◆ ситуацию или контекст, в котором она имела место;
- ◆ обстоятельства, которые к ней привели;
- ◆ цель, которой вы пытались достигнуть.

Позитивные эмоции хороши до определенного момента. Если вы когда-нибудь чувствовали, что вас захлестывают негативные эмоции, такие как тревога и страх, то, вероятно, мечтали о бесконечных днях счастливой удовлетворенности, порождаемой позитивными эмоциональными переживаниями. Если на то пошло, кто из нас не хотел бы всегда чувствовать себя счастливым, довольным и удовлетворенным?

Но, как ни странно, выясняется, что люди со здоровой психикой знают: когда дело касается положительных эмоций, «больше» не обязательно значит «лучше» и позитивные эмоции не предпочтительнее негативных [Naybron, 2014]. В практическом отношении положительные эмоции – это хорошо, но только до определенного момента. По сути, переизбыток позитивных эмоций подобен поеданию сладкого при каждом приеме пищи или непрерывному проигрыванию вашей любимой песни. Почувствовать себя пресыщенным иногда бывает приятно, но в конце концов вы понимаете, что переизбыток хорошего может иметь неожиданные последствия (как тошнота при переедании сладкого или утомление при слишком долгом слушании одной и той же песни). Культивировать избыток положительных эмоций или стремиться к тому, чтобы только они присутствовали в вашей жизни, – не лучшее решение, поскольку не всякая эмоция подходит к конкретной ситуации или контексту. К примеру, представьте очень веселого человека на похоронах или человека, который радостно оскорбляет своего коллегу или друга.

ПРАКТИКА

Определите, какими двумя или тремя стратегиями, вызывающими положительные эмоции, вы склонны злоупотреблять, пусть даже слегка, чтобы регулировать свое настроение. Допустим, нервничая, вы, возможно, вспоминаете что-то хорошее, смотрите любимый фильм или слушаете любимый музыкальный альбом. Некоторые люди полагаются на друзей или родственников в вопросах управления своим настроением или используют средства, снимающие напряжение, например алкоголь и/или наркотики. Идентифицировав стратегии, вызывающие эмоции, следите за тем, как часто вы используете их в течение недели (или месяца, если хотите потрудиться по-настоящему). При этом анализируйте свои эмоции, пользуясь предыдущим упражнением.

Дисбаланс между положительной и отрицательной эмоцией также может оказывать произвольное влияние на аутентичность ваших эмоциональных реакций. *Аутентичные эмоциональные реакции* – это эмоции, которые отражают ваши личные ценности и то, что вы чувствуете, основываясь на обстоятельствах собственной жизни [там же]. Такие эмоции обычно характеризуются искренностью и спонтанностью. Дети, к примеру, обладают удивительной способностью аутентично выражать свои эмоции. Они редко пытаются защитить себя или других от своих эмоциональных переживаний.

Культивирование аутентичных эмоциональных переживаний требует умения воспринимать эмоции *независимо от их валентности*. Это подразумевает открытость эмоциональным переживаниям без оглядки на то, как они заставляют вас себя чувствовать, и готовность к их естественному развитию без попыток избежать или уйти от реалий текущей ситуации. Также здесь необходимо осознанное понимание своих долгосрочных целей (чтобы понизить тревожность и укрепить эмоциональное благополучие), а не концентрация на краткосрочных (смягчение текущих неприятных ощущений). Стремление к аутентичности эмоциональных реакций облегчает научение правильной работе с эмоциями, а также повышает шансы на более полное принятие собственных эмоциональных переживаний. Хотя вы

можете склоняться к позитивной эмоции, стараясь приглушить тревогу, соблюдение верного баланса между позитивными и негативными эмоциями с целью принятия своей тревоги (или любых других эмоций!) – очень важная цель.

ПРАКТИКА

В течение следующего месяца старайтесь быть эмоционально аутентичными хотя бы раз в неделю. Ваша цель – быть правдивыми и искренними в своей эмоциональной реакции на жизненные обстоятельства. То есть вы не пытаетесь подавить свою реакцию и честно отвечаете на вопрос. Например, когда кто-то спрашивает «как дела?», вы отвечаете честно, а не «все нормально». Помните, что быть аутентичным в своих эмоциях – это череда выборов, которые нужно делать непрерывно. Нельзя сказать, являетесь вы эмоционально аутентичным или нет, можно лишь утверждать, что вы стремитесь к аутентичности.

Примечание: Проявляйте осторожность в том, как, где и с кем выполнять это упражнение. Подходите разумно к тому, когда можно практиковать аутентичность, а когда нет. Поначалу, возможно, более мудрое решение – делать это наедине с самим собой. Если что-то делает вас счастливым или вам хочется смеяться, смейтесь. Танцуйте, пойте, кричите или просто будьте собой.

Позитивная сторона негативных эмоций

Эпикур, древнегреческий философ, провел значительную часть жизни, изучая, что делает людей счастливыми. Он считал, что более всего люди желают счастья, а все остальные желания – это средства его достижения. Более того, он был убежден, что мудрость, обретаемая за счет жизненного опыта, позволяет людям понять, какие удовольствия действительно приятны и, что важно, какие страдания необходимы, чтобы получить удовольствие. Другими словами, почему чувствовать себя хорошо – это хорошо, а чувствовать себя плохо – тоже хорошо.

Согласно его философии, различные виды человеческой деятельности осуществляются в соответствии с их ценностью, в том

числе *внутренней* или *инструментальной*. Виды деятельности, для которых характерна внутренняя ценность, – это те, что естественно приятны (например, человек, который любит физические упражнения, может ходить пешком в магазин), тогда как инструментальные виды деятельности мотивируются их будущей внутренней ценностью, то есть вознаграждением в будущем (например, человек, который заботится о своем здоровье, может ходить в магазин пешком, так как это отвечает его долгосрочной цели – быть здоровым, даже если прогулка не доставляет ему удовольствия). Если вы все еще не до конца поняли, о чем речь, представьте себе процесс написания книги. В процессе собственно написания присутствует не слишком много внутренней ценности, но много инструментальной. Эмоции и способы их регулирования можно рассматривать с той же точки зрения, но с одной поправкой: положительные эмоции обладают как внутренней, так и инструментальной ценностью, а отрицательные – обычно только инструментальной. Разумеется, людям редко бывает свойственно усугублять свои негативные эмоции, основываясь на какой-то сиюминутной внутренней (доставляющей удовольствие) ценности.

ПРАКТИКА

Охарактеризуйте следующие виды деятельности по их внутренним или инструментальным качествам и объясните, *почему* дали такие характеристики. К примеру, если взять «уборку в спальне», то ценность будет *инструментальной*, поскольку она долгосрочная (вам нравится чистая комната, вам в ней спокойнее, меньше тревожат разные проблемы и т. д.).

- ◆ Соблюдение диеты.
- ◆ Покупка туфель.
- ◆ Спортивный каякинг.
- ◆ Курение для успокоения нервов.
- ◆ Подготовка к экзамену.
- ◆ Установка солнечных батарей.

А теперь составьте список из пяти-десяти видов деятельности, которые осуществляете каждую неделю, и постарайтесь охарактеризовать их с точки зрения внутренней и инструментальной эмоциональной ценности.

Ценность отрицательных эмоций можно лучше понять в контексте того, что они мотивируют вас делать (их инструментальная ценность), а не как заставляют вас себя чувствовать. Если вам приходится просто терпеть ощущения, доставляемые той или иной негативной эмоцией (или группой эмоций), ради самого процесса, это в лучшем случае некомфортно, а в худшем – мучительно. Внутренней ценности в данном случае нет. Однако если вы потратите время на анализ мотивирующего фактора этой эмоции, то, скорее всего, сможете преодолеть негативное и неприятное ощущение, включившись в некую осмысленную и целенаправленную деятельность.

Чтобы проиллюстрировать это, давайте рассмотрим такое эмоциональное переживание, как неудовлетворенность. Если вы когда-нибудь испытывали неудовлетворенность из-за слишком заметного вмешательства тревоги в свою жизнь, то наверняка знаете, что само это чувство может привести к изрядному дискомфорту, стрессу и досаде. По этой причине мало кто будет добровольно устанавливать связь с тревожными эмоциями, не пытаясь их контролировать, избегать или менять. Тем не менее неудовлетворенность – это то, что заставляет вас двигаться вперед. С этой точки зрения данная эмоция абсолютно понятна и приемлема. Она может помочь вам работать над снижением тревожности в соответствии с рекомендациями из нашей книги.

Другие теории полезности негативных эмоций берут свое начало в эволюционной психологии. Согласно ее положениям, эмоции развиваются как способ повышения выживаемости. Тревога хорошо укладывается в данную теорию. В частности, реакции, основанные на страхе («бей или беги») и тревоге (беспокойство и избегание), помогают людям выживать и избегать опасности [Perkins and Corr, 2014]. Эти эмоциональные реакции определенно инструментальны по своей природе. Без подобных эмоций человечество было бы совсем другим (прежде всего, нас было бы намного меньше!). Печаль – еще один пример отрицательной эмоции, которая обладает адаптивными свойствами [Forgas, 2014b]. Доказано, что печаль способна активировать когнитивные и поведенческие стратегии, подходящие для управления требованиями эмоционально затратной ситуации [Frijda, 1986]. Если разобраться, негативные эмоции выполняют большое количество полезных функций, включая: а) мотивацию

поведения; б) управление мыслями, вниманием и памятью; в) донесение информации до самого себя и до окружающих; г) пробуждение дополнительных полезных эмоциональных переживаний.

ПРАКТИКА

Найдите время, чтобы подумать, каковы мотивирующие и адаптивные свойства вашей тревоги, и сравните это с тем, как вы реагируете на свои эмоции в реальной жизни. Например: возможно, вы склонны избегать того, что вас тревожит, но в реальности эмоция заставляет вас противостоять своему страху и преодолевать его.

Осознанное принятие эмоций

Как мы выяснили, осознанность дает множество преимуществ для успешной эмоциональной регуляции, включая принятие эмоций как положительных, так и отрицательных. Исследования осознанности подтверждают, что более высокий уровень *диспозициональной осознанности* и ее реализация на постоянной основе (в отличие от одномоментной) помогают смягчить негативный эффект отрицательных эмоций [см., напр.: Arch and Craske, 2010; Hill and Updegraff, 2012]. В частности, диспозициональная осознанность снижает тенденцию к использованию подавления как стратегии эмоциональной регуляции, способствуя готовности работать с эмоционально негативными мыслями. Осознанность также позволяет наладить устойчивую связь с авersive эмоциями и помогает безоценочно принимать эмоциональные переживания. Это, в свою очередь, приводит к более эффективной сиюминутной проработке эмоций и мешает применению дезадаптивных процессов регуляции, таких как руминация, беспокойство и избегание.

Также доказано значение осознанности в повышении толерантности к негативным эмоциям. В рамках одного из исследований участникам показывали картинки с негативным (явным или скрытым) содержанием. Участники, которых попросили осознанно дышать во время просмотра, испытывали меньше негативных эмоций и демонстрировали готовность к изучению дополнительного контента [Arch and Craske, 2006]. Другое

исследование выявило, что эмоциональная регуляция статистически присутствует во взаимосвязи между осознанностью и психологическим стрессом. Это означает, что эмоциональная регуляция помогает объяснить, почему более высокий уровень осознанности соответствует более низкому уровню психологического стресса (вызванного тревогой, депрессией и другими расстройствами) [Coffey and Hartmann, 2008]. В совокупности эти исследования приводят нас к мысли, что более высокая толерантность к негативным эмоциям как результат осознанности может способствовать снижению когнитивной и эмоциональной реактивности и повышению навыка проработки негативных эмоций [Eris-man and Roemer, 2010].

Внутренние и внешние возбудители тревоги

Вы прекрасно осведомлены о том, что внешние стимулы, ситуации или объекты вашего окружения могут вызывать тревогу. Мы уже приводили тому множество примеров, но коротко напомним, что почти любое явление в вашем окружении: другие люди, животные, стихийные бедствия, микробы и даже некоторые повседневные объекты – все это может заставить человека тревожиться. Иногда тревога бывает адаптивной и помогает избежать опасности, а иногда – не дает ничего, кроме ложных сигналов. Также тревога может возникать из-за *внутренних переживаний*: мыслей, эмоций и телесных ощущений. Испытывая тревогу, особенно ее ложные сигналы, люди склонны негативно судить о самих себе на основании того, как они думают и чувствуют (эмоционально и физически). Это наводит нас на мысль, что проблема заключается не в самой тревоге, а в том, как вы реагируете на внутренние переживания. Подобная реакция не только усиливает тревогу, но также позволяет ей длиться достаточно долго. Более того, это приводит к избеганию ситуаций или переживаний, которые ассоциируются у вас (посредством обусловливания) с тревогой. Стратегии избегания обычно включают в себя попытки изменить интенсивность и/или частоту внутренних переживаний за счет подавления или поведенческого избегания. Например, если вы иррационально беспокоитесь о чем-то, то можете пытаться избежать мыслей о своем беспокойстве, отвлекаясь, физически устранившись от ситуации или активно подавляя содержимое своего сознания.

НАВЫК № 6: ПРИНЯТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

Рекомендуемые упражнения

Осознанность полезна для противодействия неблагоприятным эффектам тревоги, проистекающим как от внешних, так и от внутренних раздражителей. Особенно она облегчает возможность открыться внутренним переживаниям без осуждения или реактивности. Уделяя больше внимания своим мыслям, эмоциям и телесным ощущениям без попыток изменить, пропустить или подавить их, вы уменьшаете реактивность и повышаете уровень принятия собственных эмоций. Выполняйте упражнения на осознанность, предлагаемые ниже, хотя бы раз в неделю, а лучше – каждый день. Не стоит ждать перемен после одного или двух подходов. Помните, что принятие – постепенный процесс. В одни дни вам может быть легче, в другие – сложнее, также не исключено, что с какими-то эмоциями вам будет проще, чем с другими.

Упражнения этого раздела вытекают одно из другого, и лучше делать их по порядку. Когда вы начинаете чувствовать себя достаточно комфортно при выполнении одного, переходите к следующему, *не отказываясь от предыдущего*. Лучше делать эти упражнения в спокойном состоянии сознания, а не в те моменты, когда вы испытываете стресс, прилив эмоций и т. п. Всегда отдавайте приоритет собственной психологической безопасности и здоровью. Возможно, вам захочется записать, как вы читаете каждое из упражнений вслух. Это позволит вам осуществлять практику осознанности, почти не отвлекаясь. Для этих целей пригодится портативное устройство, например смартфон. Дайте себе возможность развлекаться от упражнения к упражнению и помните, что совершенство не является вашей целью.

Упражнение 7.1. Повернуться лицом к эмоции

Когда вы поймете, что испытываете какое-то чувство, сделайте паузу и просто осознайте, что переживаете эмоцию. Постарайтесь никак не называть и не оценивать ее, просто отметьте ее присутствие. Установив с ней более прочную связь, наблюдайте без суждений за своими переживаниями (вспомните аналогию со щенком из главы 2). Постарайтесь

не сдерживать, не избегать, не подавлять и не преодолевать эмоцию. Если вы замечаете, что отвлеклись от нее, постарайтесь вернуть свое сознание обратно. Просто попытайтесь культивировать открытый подход к эмоции. Делайте это как минимум три раза в неделю по три минуты.

Упражнение 7.2. Идентифицировать эмоцию

Когда вы поймете, что испытываете какое-то чувство, сделайте паузу и просто осознайте, что переживаете эмоцию. Через десять-пятнадцать секунд назовите ее настолько точно, насколько это возможно.

Вот список, который вам поможет (также доступен на сайте книги).

Сердитый
Счастливый
Испытывающий отвращение
Обиженный
Радостный
Испытывающий гадливость
Враждебный
Веселый
Ошарашенный
Ужаснувшийся
Одинокий
Критический
Скучающий
Эгоистичный
Возбужденный
Отвергнутый
Незащищенный
Подавленный
Потерянный
Смущенный
Раскаивающийся
Напуганный
Печальный
Удивленный

Тревожный
Виноватый
Потрясенный
Растерянный
Пристыженный
Испытывающий ненависть
Креативный
Презрительный
Беспомощный
Оскорбленный
Покорный
Уставший
Отстраненный
Смешливый
Недомогающий
Расстроенный
Игривый
Возмущенный
В шоке
Обескураженный
Апатичный
Разочарованный
Неадекватный
Мечтательный
Благоговеющий
Сбитый с толку
Мрачный
Недоумевающий
Умиротворенный
Ревнивый
Оптимистичный
Запуганный
Раздраженный
Ликующий
Осуждающий
Скептический
Энергичный

Колеблющийся
Обалдевший
Опустошенный

(Объемные список эмоций и изображения «лица эмоций» можно также найти в интернете. Они есть на многих вебсайтах. Используйте их по мере возможности для определения своих эмоций.) Продолжайте оставаться со своей эмоцией и попытайтесь не оценивать ее, а просто отмечать ее присутствие. Старайтесь не сдерживать, не подавлять, не избегать и не преодолевать эмоцию. Если вы заметите, что отвлеклись от нее, постарайтесь вернуть к ней свое сознание. Просто пытайтесь культивировать открытый подход к эмоции. Делайте это хотя бы три раза в неделю по пять минут.

Упражнение 7.3. Принять эмоцию

Когда вы поймете, что испытываете какое-то чувство, сделайте паузу и просто осознайте, что переживаете эмоцию. Через десять-пятнадцать секунд назовите свою эмоцию настолько точно, насколько это возможно. Продолжайте оставаться со своей эмоцией и старайтесь не оценивать ее, а просто отмечать ее присутствие. Теперь сосредоточьтесь на эмоции и на всех своих мыслях о ней. Сопровитесь желанию реагировать, сдерживать, избегать, подавлять или преодолевать эмоцию. Если вы замечаете, что отвлеклись от эмоции, постарайтесь вернуться к ней и к мыслям о ней. Просто пытайтесь культивировать принятие по отношению к эмоции. Делайте это как минимум два раза в неделю по десять минут.

Упражнение 7.4. Полностью принять эмоцию

Когда вы поймете, что испытываете какое-то чувство, сделайте паузу и просто осознайте, что переживаете эмоцию. Через десять-пятнадцать секунд назовите свою эмоцию настолько точно, насколько это возможно. Продолжайте оставаться со своей эмоцией и старайтесь не оценивать ее, а просто отмечать ее присутствие. А теперь сосредоточьтесь

на эмоции и на всех своих мыслях о ней, а также на телесных ощущениях, возникающих в связи с ней. Сопроводяйтесь желанию реагировать, сдерживать, избегать, подавлять или преодолевать эмоцию. Если вы замечаете, что отвлеклись от эмоции, постарайтесь вернуться к ней и к мыслям о ней. Просто попытайтесь культивировать принятие по отношению к эмоции. Делайте это как минимум два раза в неделю по десять минут.

Проделывайте упражнения 7.1–7.4 как с приятными, так и с неприятными эмоциями (по отдельности, не одновременно).

8. Неполезные привычки

Тревогу бывает сложно преодолеть отчасти из-за того, что она очень глубоко укоренена. Нервничая, вы не полностью контролируете ситуацию. Сигналы, поступающие из вашего окружения, могут побудить вас включить свою внутреннюю «сигнализацию». Настроившись уделять внимание определенным видам информации, вы приходите к интерпретациям, которые сложно оспаривать. Подумайте о пугающей социальной ситуации: что вы замечаете в первую очередь? Часто это бывает что-то плохое. Безобидная среда представляется вам устрашающей ареной, на которой вы стоите под прицелом пристальных, презрительных и осуждающих взглядов. Используя то, что вы узнали из главы 6, рассмотрим дополнительные способы борьбы с когнитивными искажениями и искажениями внимания, которые омрачают ваши переживания.

Внимание и противостояние страхам

Вы наверняка слышали фразу «видеть мир сквозь розовые очки». Люди с тревожностью, наоборот, склонны видеть все сквозь темные очки. Другими словами, их мир переполнен угрозами и опасностями. Казалось бы, нейтральные объекты способны превращаться в нечто такое, что может причинить вред (например, кусок веревки кажется змеей). Эти когнитивные искажения зачастую делают противостояние своим страхам гораздо более острым, чем это нужно. Возьмем для примера социальную тревожность, о которой упоминалось выше. В этом случае человеку бывает достаточно сложно войти в комнату, где много людей. Он лихорадочно соображает, что сказать, или анализирует свой внешний вид, пытаясь удостовериться в том, что произведет хорошее впечатление. Эти трудности могут усугубляться естественной тенденцией превращать нейтральные сигналы в угрозы и фокусироваться на плохом, отбрасывая позитивные впечатления. Знакомясь с новым человеком, он склонен интерпретировать его реакцию как неудовлетворенность: лицо кажется более сердитым, чем есть на самом деле; реплики – более критическими. Поведение, которое интерпретируется как негативное, может быть таковым в сознании воспринимающего, а не в реальности.

То, как вы воспринимаете свое окружение, влияет на ваши переживания. Соответственно, есть смысл попытаться понять, точны ли ваши трактовки, прежде чем вступать в ситуацию, провоцирующую тревогу. В научной литературе идентифицированы некоторые основные сферы внимания, на которые оказывается воздействие у людей с высоким уровнем тревожности. Давайте их рассмотрим.

Освобождение от угрозы

Ряд исследований показал, что люди, страдающие тревожностью, имеют проблемы с переключением внимания с опасности на что-то другое. Иными словами, если ваше окружение состоит из разных составляющих: положительных, нейтральных и опасных – то вы, скорее всего, будете дольше смотреть на опасные, что не позволит вам уделить внимание нейтральным или положительным.

В ходе исследования [Cisler and Olatunji, 2010] участники со страхом заражения и без такового выполняли задания на внимание. В одном из заданий им показывали на экране две ячейки. Внутри каждой было изображение с одной из следующих валентностей: опасность, отвращение, нейтралитет. Участники могли видеть угрожающую картинку в левой части экрана, нейтральную – в правой; нейтральную – в левой, противную – в правой и т. д. Каждый набор картинок появлялся на экране ненадолго. Потом картинки исчезали и в одной из ячеек появлялся символ. Результаты исследования показали, что людям с более высоким уровнем боязни было труднее «отключиться» от угрозы, поскольку, когда символ появлялся на другой стороне экрана по отношению к пугающей картинке, им требовалось больше времени, чтобы направить на него внимание. Проще говоря, их внимание было зафиксировано на том месте, где была пугающая картинка.

Последующее избегание угрозы

Еще один интересный феномен связан с тем, что происходит в конечном итоге, когда кто-то наблюдает за опасностью в течение более длительного периода времени. Мы знаем, что тревожным людям изначально свойственна тенденция направлять внимание на опасность, но что происходит дальше? Недавние исследования показали, что люди склонны избегать пугающих раздражителей после первоначального притяжения. В ходе одного из них [Koster et al., 2005] выяснилось, что когда пугающие образы показывались 500 миллисекунд, тревожные участники быстро обращали на них внимание, но при более длительном показе (1250 миллисекунд или более) те же самые люди демонстрировали тенденцию к избеганию.

В целом есть много доказательств того, что когнитивные искажения – лучшие друзья тревоги. Давайте рассмотрим пример. Представьте, что вы пришли на вечеринку, где большинство гостей – незнакомые вам люди. Первое, что вы, возможно, замечаете, – это какой-то хмурый человек, невнимательность хозяина и пристальный взгляд того, кто стоит рядом с вами. Далее вы почувствуете неспособность поддерживать длительный контакт со столь обескураживающими ощущениями, и это заставляет вас перенести внимание на что-то другое (возможно, поразглядывать свои туфли или проверить, нет ли новых сообщений на телефоне). Получается, что

данное когнитивное искажение происходит как бы в два этапа. На первом вы узнаете, что ситуация в целом опасная, фокусируясь исключительно на негативной информации (хмурится, не интересуется, пялится). Второй этап закрепляет эти негативные переживания как единственные фрагменты информации, которые вы выхватили из окружения, поскольку ваше последующее избегание предполагаемых угроз не дает вам заметить ничего, что противоречило бы первоначальному негативному впечатлению (например, что многие участники вечеринки выглядят весьма довольными, а некоторые даже улыбаются вам).

Как изменение привычек готовит вас к работе с пугающими ситуациями

Теперь, имея в виду эти когнитивные искажения, мы можем обратиться к интереснейшему новому материалу, который имеет прямое отношение к преодолению тревоги. В главе 6 мы показали, что осознанная медитация – один из потенциальных способов исправления когнитивных искажений. Однако на основе модели *скрытой* эмоциональной регуляции были разработаны и другие техники. Как вы помните, скрытая эмоциональная регуляция – это те способы управления эмоциями, которые мы используем неосознанно. Одна из таких техник – модификация искажений внимания, на ней базируется множество упражнений на внимание, разработанных для его «поворота» от негативных угрожающих стимулов к позитивным.

Часто такая тренировка включает в себя наблюдение за лицами, показываемыми на экране. Некоторые из них имеют осуждающее выражение, другие – нейтральное, третьи – позитивное. Потом лица заменяются символами, и вы должны обнаружить определенный символ. Если применять логику упоминавшейся ранее работы с когнитивными искажениями, то в этом упражнении (при наличии у вас тревожного расстройства) вы первым делом обратите внимание на лицо с самым негативным выражением. Соответственно, искомый символ будет запрограммирован на более частое появление на месте лица с позитивным выражением. Со временем вы научитесь уделять внимание лицам с позитивным выражением. Таким образом, постоянные упражнения с модификацией искажений внимания понижают степень его «смещения» в сторону угрозы.

К одному из исследований [Heeren et al., 2012] были привлечены люди с социальным тревожным расстройством, чтобы пройти один из трех циклов тренировок внимания перед произнесением импровизированной двухминутной речи о негативных эмоциональных переживаниях, которую будут записывать на видео. Эти три цикла предполагали обучение участников применять свое внимание разными способами. В ходе тренировок обращения к позитиву (ОП) перед ними ставилась задача направлять внимание на приветливые, дружелюбные

лица в течение 80 % предоставленного времени. А при обращении к негативу (ОН) – замечать в течение того же времени неодобрительные лица. Последний вариант был контрольный: люди старались уделять по 50 % времени каждому типу лиц, не подвергаясь ни одному из искажений внимания. Исследователи измеряли и субъективную тревогу, испытываемую в задании с речью, и ее поведенческие проявления. Выяснилось, что ОП привело к снижению уровня как субъективного стресса, так и поведенческих проявлений по сравнению с ОН. Более того, ОП обусловило существенное уменьшение поведенческих проявлений тревоги и по сравнению с контрольным вариантом.

В целом эти результаты соответствуют той картине, которую мы представляли ранее. Искажения внимания в сторону угрожающих стимулов не продуктивны ни в каком отношении. Сознание, слишком внимательное к опасности, неспособно точно отображать окружающую среду. Используя осознанность и программы тренировки внимания, вы научитесь лучше перерабатывать положительные впечатления, которые являются частью и единицей вашего повседневного окружения.

Использование игр на внимание для ослабления тревоги

Терапевтический эффект модификации когнитивных искажений своими корнями уходит в науку об эмоциях. Более того, этот тип помощи применим и в контексте других нарушений. Он может дополнить различные техники – от осознанной медитации до упражнений на экспозицию, о которых мы более подробно поговорим в следующей главе.

Одна из хороших новостей о модификации когнитивных искажений заключается в том, что ее можно легко осуществлять при помощи мобильных приложений! Вот некоторые из них:

◆ Mood Mint: <https://itunes.apple.com/gb/app/mood-mint-boost-your-mood/id634210028?mt=8>.

◆ PsychMeUp! <https://www.mindhabs.com/mobileapps.php>.

◆ Personal Zen: <https://itunes.apple.com/us/app/personal-zen/id689013447?mt=8>.

Два из этих приложений – PsychMeUp! и Personal Zen – бесплатны. Просмотрите их, чтобы разобраться, соответствуют ли они вашим потребностям. Для решения задач, которые ставятся в этой книге, мы рекомендуем вам загрузить одно из приложений, благодаря чему вы сможете поупражняться в модификации когнитивных искажений в любом месте и в любое время!

НАВЫК № 7 ФОРМИРУЕМ АДАПТИВНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ДОЛГОСРОЧНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ

Рекомендуемые упражнения

А теперь мы объясним, как использовать приложения для модификации когнитивных искажений в качестве самостоятельной стратегии или как дополнение к другим. Применяйте их ежедневно, но не будьте слишком строги к себе, если забудете потренироваться. Как мы уже говорили в связи с осознанностью – просто перенаправьте свое внимание туда, где оно должно быть!

Упражнение 8.1. Модификация когнитивных искажений как самостоятельная стратегия

Сначала загрузите приложение по своему выбору. Попробуйте применять модули для модификации когнитивных искажений по три раза в день в спокойном месте или в пути. Этот способ отлично подходит для поездок в метро, стояния в очереди или любой другой паузы в течение дня. Помните, что повторение – ключ к успеху! Помимо всего прочего, это замечательная форма тренировки. Редкие подходы не дадут заметного результата, и вы не сможете воспользоваться всеми преимуществами выбранного приложения. Выделите время на знакомство с приложением и решите, в какое время дня вам будет удобнее его использовать.

Упражнение 8.2. Модификация когнитивных искажений и практика экспозиции

Более подробно мы будем разбирать практику экспозиции в следующей главе, однако вы уже можете включать в контекст экспозиций рассказанное в этой главе. Мы знаем, что когнитивные искажения не позволяют вам получать определенную информацию, которая важна для точной оценки вашего окружения. Предрасположенность к видению мира сквозь темные очки влияет на то, как вы чувствуете и как реагируете на ситуации, которые первоначально восприняли как тревожные.

Во-первых, определите самый главный страх, с которым вам приходится бороться. Это может быть социальная ситуация, пугающий объект (допустим, паук) или даже неприятные телесные ощущения (чувство паники, к примеру). Когда вы выберете сценарий, с которым хотите работать, попробуйте сделать следующее:

1. Запланируйте время, когда сможете оказаться в искомой ситуации. Например, решите пойти на вечеринку, куда вас пригласили, или взобраться по высокой лестнице, если высота заставляет вас нервничать.

2. Прямо перед встречей со своим страхом, позанимайтесь модификацией когнитивных искажений с помощью мобильного приложения. Мы рекомендуем сделать это хотя бы один раз, но, как известно, чем больше практики, тем лучше результат. Применение мобильного приложения позволит вам меньше реагировать на пугающую информацию и больше узнавать о позитивных или нейтральных явлениях своего окружения.

3. Последнее по порядку, но не по степени важности – это собственно экспозиция. Вы должны оказаться в пугающей среде, при этом осознанно воспринимая то, что происходит вокруг вас. Не забывайте уделять внимание текущему моменту, не пытайтесь избегать нежелательных эмоций или переживаний. Мы рекомендуем принимать их в нереактивной манере. Делая это, вы окажетесь в более выигрышном положении в плане понимания того, что ситуация, возможно, не столь опасна, как вам изначально представлялось.

Упражнение 8.3. Модификация когнитивных искажений и практика осознанности

Одна из трудностей, с которой сталкиваются многие люди, когда впервые начинают практиковать осознанность, – это поддержание устойчивой концентрации. Без сомнения, очень легко потеряться в своих мыслях и отвлечься от текущего момента на вещи, которые кажутся пугающими. А теперь мы покажем, как приложения для модификации

когнитивных искажений помогут вам сохранять концентрацию во время упражнений по осознанности:

1. Как и в упражнении 8.2, важно использовать приложение хотя бы один (а лучше больше) раз, прежде чем приступить к практикам осознанности. Благодаря этому вы будете меньше отвлекаться на пугающие стимулы или негативные мысли и с большей вероятностью сможете сохранять нереактивность и безоценочность, оставаясь в текущем моменте. А это и есть цель осознанности.

2. После упражнений с использованием приложения попробуйте выполнить практики осознанности из главы 6. Иногда, выполняя дыхательное упражнение с мантрой, люди замечают, что их отвлекают другие мысли или предметы окружения. У тревожных людей это происходит обычно тогда, когда они считают, что заметили нечто негативное. На этот раз вы будете находиться в лучшем положении для достижения осознанности. Помните, что можете использовать такие техники, как упражнение с вдохом и выдохом с медленным произнесением своей мантры. Выполняйте медитативные упражнения по десять минут один раз в день после использования приложения. Вы сможете добиться более сильной концентрации и лучше управлять тревогой, если будете оставаться в настоящем моменте.

В этой главе мы рассмотрели некоторые дополнительные научные источники по когнитивным искажениям. Из них следует, что поначалу тревожным людям сложно отвлечься от пугающих стимулов, но затем они склонны их избегать. Именно процесс внимания усиливает тревогу, но, к счастью, здесь помогают тренировки модификации когнитивных искажений. На преодоление когнитивных искажений направлены не только приведенные выше упражнения (продолжайте их использовать!), но и весь комплекс практик, описанный в книге, выполнение которого принесет вам еще больше пользы и поможет совладать с тревогой. А теперь мы переходим к следующей главе, посвященной экспозиции.

9. Эмоциональное избегание

Существует совершенно очевидная причина, по которой люди стараются избегать то, что им не нравится: это неприятно. Зачем человеку, находящемуся в здравом уме, активно стремиться к тому, чего он боится? Здравый смысл не дает людям идти на неоправданные риски: выбегать на середину шоссе перед несущимися машинами, лезть в яму с ядовитыми змеями. Мы знаем, что такие поступки приводят к настоящей катастрофе.

Но, хотя множество ситуаций действительно опасно, угроза, о которой сообщают вам ваши эмоции, часто бывает преувеличенной. Безусловно, ощущение тревоги бывает неприятным, но попытки избежать ее редко приводят к чему-то хорошему. В этой главе обобщается все, что вы узнали об эмоциональной регуляции, и раскрывается тема основных принципов экспозиции.

Как эмоциональное избегание приносит больше вреда, чем пользы

Давайте вернемся на шаг назад, чтобы вспомнить, как тревога сохраняется на протяжении какого-то времени. Помимо физиологических симптомов, тревога связана с излишне осторожными мыслями о возможной опасности и с избегающим поведением. Представьте, что вы переходите улицу и будто бы слышите звуки быстро несущейся машины. Естественной реакцией будет предчувствие опасности и страх. Эта сильная эмоция говорит вам, что надо поскорее уйти с дороги. Если машина действительно была, ваша тревога окажется адаптивной, так как заставит вас избежать наезда. Подобное избегание чего-то потенциально опасного приводит к форме научения, именуемой *негативным подкреплением* (см. гл. 3). Согласно принципам негативного подкрепления, чувство безопасности, которое вы испытываете, избежав чего-то потенциально опасного, заставляет вас думать, что опасность действительно была. Это хорошо работает для реальных угроз и чрезвычайно адаптивно по сути. Однако данный процесс может зайти слишком далеко, если вы не будете бдительны.

Вообразите, что произойдет, если, переходя улицу, вы услышите звук мчащейся машины, но на этот раз окажется, что это был звук из радиоприемника или телевизора. Что вы почувствуете? Облегчение? Вы будете рады узнать, что угрозы неминуемой гибели больше нет, выключите свою внутреннюю сигнализацию и тревога постепенно стихнет. Продолжать тревожиться совсем не полезно, когда нет реальной опасности, на которую необходимо реагировать. Но именно так происходит у людей с высоким уровнем тревожности: несмотря на отсутствие угрозы, их страхи сохраняются. Другими словами, даже когда мчащейся машины нет, их сознание действует так, словно она есть.

В этом случае вы продолжаете думать о ситуации независимо от того, существует ли опасность. Сталкиваясь с ситуацией, провоцирующей тревогу, и избегая ее, вы для себя делаете вывод, что она была опасной. Ваш мозг отмечает, что вы избежали того, в чем чувствовали угрозу, и продолжаете считать, что таковая изначально

присутствовала. Значит, в будущем ваш мозг будет повторять данную реакцию, включая внутреннюю сигнализацию и используя страх, чтобы убедить вас избежать определенной ситуации. Неважно, является ли опасность реальной или иллюзорной: избегание заставляет ваш мозг действовать так, будто она реальна.

Итак, почему бы нам не устранить избегание? В теории это достаточно просто, но на практике могут возникнуть сложности, поскольку избегание приносит нам быстрое облегчение. Человеку приятно избежать возможного выступления перед публикой или уйти подальше от страшного паука, перейдя на другую сторону улицы. Избегание успокаивает, но оно редко может быть постоянным решением. Долгосрочный эффект избегания отрицателен: оно не дает вам получать информацию об окружающем мире, которая противоречит вашим негативным убеждениям. Чтобы изменить свою реакцию на провоцирующие тревогу ситуации, вы должны преодолеть зависимость от избегания.

Ощущение безопасности или присутствие в настоящем моменте

Избегание не всегда столь заметно, как вы могли подумать. Есть очевидные примеры избегания, такие как бегство из комнаты, где полно людей, или отказ ехать в переполненном вагоне метро, но существуют и более тонкие его формы. Например, вы можете избегать зрительного контакта, разговаривая с новым для вас человеком на вечеринке. Способы добиваться облегчения или избегать прямого разрешения ситуации известны как «стратегии избегания» или «защитное поведение». Они способны уменьшить первоначальную тревогу, но так же плохи, как полномасштабное избегание, о котором говорилось в предыдущем разделе. Как и в ранее описанных случаях, они мешают вам узнавать больше о своем окружении и заставляют воспринимать ситуацию как опасную.

И в этом большая проблема тревоги. Люди часто сталкиваются с различными пугающими ситуациями, а их тревога со временем не проходит. Вот почему важно различать, что такое «чувствовать себя в безопасности» и что такое «находиться в настоящем моменте», несмотря на страх. Пытаясь обезопасить себя, вы избегаете полного восприятия ситуации и, соответственно, не работаете со своим страхом. В результате он остается сильным.

Этот принцип неоднократно подтвержден в научной литературе. Так, в одном исследовании рассматривался результат экспозиционной терапии для людей, страдающих клаустрофобией [Powers, Smith, and Telch, 2004]. В чем заключалась суть этого лечения? Людей просили войти в маленькую комнату. В одном варианте у участников была возможность использовать стратегию избегания (открыть окно или оставить дверь незапертой). В другом – их *просили* применять стратегии избегания. В третьем – эти стратегии были недоступны (то есть участникам приходилось полностью принять тот факт, что они заперты в небольшом помещении без каких-либо средств, позволяющих облегчить их тревогу). Результаты исследования показали, как это ни удивительно, что последняя группа участников гораздо меньше тревожилась по поводу пребывания в маленьком

помещении, чем первая и вторая. Между участниками первых двух групп разницы фактически не было. Авторы исследования сделали из этого вывод, что необязательно *применять* стратегии избегания, но их доступность в определенных ситуациях заставляет людей продолжать тревожиться. Другими словами, вы с большей вероятностью продолжите тревожиться, если будете думать, что в конце концов вам *потребуется* применить стратегию избегания.

Логично предположить, что если вы хотите снизить тревожность, то не должны всерьез рассматривать избегающее поведение как вариант. Значит, необходимо вырабатывать эмоциональное принятие, что возможно сделать при помощи осознанности. В упражнениях, которые предлагаются ниже, мы выделим два типа *пугающих объектов*: внешние и внутренние. Внешние пугающие объекты – это те ситуации и раздражители, которые доступны для непосредственного наблюдения. Например, для людей с социальной тревожностью публичное выступление – это внешний объект. Внутренние пугающие объекты бывает сложнее выявить, поскольку это могут быть и физические симптомы (к примеру, затрудненное дыхание), и даже мысли (допустим, беспокойство). Люди с генерализованным тревожным расстройством склонны испытывать чрезмерное, неконтролируемое беспокойство во многих сферах жизни и в связи с неопределенностью будущего. Как мы уже говорили, беспокойство можно охарактеризовать как вредную стратегию эмоциональной регуляции, применяемую для избегания нежелательных эмоций. Оно способно заставить вас воспринимать неопределенность будущего как нечто нестерпимое.

Поскольку физически столкнуть людей с тем, по поводу чего они беспокоятся, довольно сложно, исследователи разработали инновационные техники, направленные на применение принципов экспозиционной терапии к повторяющемуся негативному мышлению. В ходе одного из исследований, посвященных генерализованному тревожному расстройству [Lee and Orsillo, 2014], некоторых участников просили осознанно сконцентрировать внимание на своем дыхании. А другим предложили слушать расслабляющую музыку и дать своим мыслям спокойно блуждать где угодно. После этого с участниками провели тест Струпа, чтобы измерить их когнитивную гибкость, то есть способность переключать мысли с одного предмета

на другой или думать о нескольких вещах одновременно, что, как вы помните из главы 2, важно для решения проблемы избегания. (Напомним, что в приведенном там примере людям предлагали назвать цвета, которыми были напечатаны слова с разной эмоциональной валентностью. Причем участникам с высоким уровнем тревожности требовалось больше времени, чтобы назвать цвет пугающего слова, поскольку они автоматически реагировали на их значение. Некоторые даже произносили само слово, а цвет не называли.)

Результаты исследования показали, что люди, прошедшие тренинг осознанности, чаще показывали хорошие результаты при выполнении теста, то есть демонстрировали более высокую когнитивную гибкость. Как мы упоминали в главе 5, избегание часто связано с жесткими стратегиями эмоциональной регуляции, а более гибкая реакция на эмоции – с лучшим состоянием ментального здоровья. Альтернатива негативной реакции на нежелательную эмоцию или озабоченности предстоящим событием – применение стратегий, обеспечивающих принятие и препятствующих избеганию тревожных стимулов. В следующем разделе мы разьясим, как применять принципы экспозиции и осознанности с пользой для себя.

Надеемся, что вы научитесь занимать позицию наименьшего избегания и наибольшего принятия!

НАВЫК № 8: ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ СТРАТЕГИЙ ИЗБЕГАНИЯ

Как вы уже знаете, избавившись от стратегий избегания и перестав отворачиваться от ситуаций, провоцирующих тревогу, вы сможете выработать более принимающий подход и, соответственно, смягчить свою тревогу. Однако стратегии могут быть разными в зависимости от того, с каким страхом вы хотите справиться – с внешним или с тем, который внутри вас. В главе 3 мы рассказывали о принципах эмоционального избегания и о том, как экспозиция может помочь побороть тревогу. В следующие упражнения включены техники из научной литературы об эмоциональной регуляции, которые позволят сделать занятия более эффективными. Они разделены на две группы: одна поможет справиться с внешними страхами, а другая – с внутренними. Мы предложим вашему вниманию разные стратегии,

чтобы показать, как принять неприятные эмоции, связанные с внешними и внутренними страхами.

Рекомендуемые упражнения: Внешние страхи

Все мы слышали фразы типа «встретиться со своим страхом лицом к лицу», «бороться с тревогой». Конечно, сделать это по ряду причин достаточно сложно. Во-первых, поиски мотивации для встречи со своим страхом лицом к лицу могут потребовать больших усилий. Во-вторых, есть много случаев, когда вы регулярно оказываетесь в пугающей вас ситуации, но никак не можете с ней смириться. Возьмем для примера социальную тревогу. Если вы не сидите весь день в помещении, то избежать социальных взаимодействий практически невозможно. Они происходят в магазине, в классе, на работе и почти постоянно на улице. Социальные ситуации возникают на каждом шагу. Так почему люди с социальной тревожностью продолжают испытывать ужас, если оказываются в них так часто? Как мы уже отмечали в этой главе, причина заключается в избегании. Кроме полного ухода от социальных контактов и сглаженного варианта «глаза в пол», есть сотни способов избежать полноценного переживания ситуации. Упражнения, которые даются ниже, помогут вам выработать эмоциональное принятие путем экспозиции без избегания.

Прежде чем вы начнете выполнять упражнения, повторите рекомендации, данные в главе 2. Важно, чтобы вы были настойчивы и терпеливы. Практикуйтесь ежедневно и будьте снисходительны к себе в случае ошибок!

Упражнение 9.1. Идентифицируем стратегии избегания

Прежде чем начинать экспозицию, важно понять, каким образом вы практикуете избегание. Любое самое обычное поведение (скрещивание рук на груди или крепко сжатый в руке стакан с напитком) может стать формой избегания. Все зависит от *функции* поведения. Как узнать, является ли ваше поведение формой избегания? Вы можете проверить себя, отметив, что склонны делать в пугающей ситуации. Вот подсказка: избегание – это то, что вы делаете, чтобы уменьшить свою тревогу или контролировать ситуацию. Используйте форму с нашего сайта

(<http://www.newharbinger.com/34169>) – она поможет вам ответить на этот вопрос.

Ситуация	Тревожная эмоция	Избегающее поведение
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Будьте очень наблюдательны при выполнении упражнения и записывайте свои реакции сразу. Избегающее поведение может быть трудноопределимым, и именно поэтому так важно выяснить, какие его формы характерны для вас.

Упражнение 9.2. Создаем иерархию страхов

Другой важный этап подготовки к экспозиции – формирование иерархии страхов. Вы можете создать ее, используя форму, предлагаемую ниже (доступна на <http://www.newharbinger.com/34169>).

Перечислите десять ситуаций, которых вы стараетесь избегать. Оцените каждую из них по 100-балльной шкале по уровню стресса, тревоги и эмоционального дискомфорта, который вы в ней испытываете:

0-9 – тревоги нет, я спокоен, расслаблен;

10-39 – легкая тревога, настороженность, готовность решить проблему;

40-59 – умеренная тревога, некоторые сложности с концентрацией;

60-89 – сильная тревога, мысли о бегстве;

90-100 – жесточайшая тревога, сильный страх.

Потом по 100-балльной шкале оцените каждую ситуацию сточки зрения частоты избегания:

0-9 – никогда не избегаю;

10-39 – избегал однажды;

40-59 – избегаю иногда;

60-89 – обычно избегаю;

90-100 – всегда избегаю.

Потом расположите ситуации в порядке уменьшения оценок: сначала высокие, потом низкие.

Важно, чтобы вы работали со своими страхами систематически. Если вы впервые учите плавать, мы не будем бросать вас в глубокую часть бассейна без спасательных средств и надеяться на лучшее. Нет, вы будете

тренироваться на мелководье до тех пор, пока не обретете уверенность для постепенного перемещения на глубину. В конце концов вы сможете переплывать весь бассейн от глубокой части до мелкой без проблем. К тревоге нужно относиться похожим образом: начинать с менее страшных ситуаций, а потом переходить к самым страшным.

Упражнение 9.3. Экспозиция без избегания

Теперь перейдем к собственно экспозиции. Принцип достаточно прост. Все, что от вас требуется, это попасть в пугающую вас ситуацию. Но на сей раз вы сделаете это так, как прежде вряд ли делали. Давайте рассмотрим несколько примеров.

Пример 1

Представьте, что вы боитесь высоты (у вас акрофобия). Большинство людей, испытывающих подобный страх, стараются не смотреть вниз из окон высотных зданий, редко используют приставные лестницы и избегают полетов на самолете. Внизу иерархии страхов при акрофобии может быть что-то вроде вида из окна третьего этажа, вверху – что-то более устрашающее, предположим, катание на «русских горках». Независимо от того, каковы ступени вашей иерархии, важно последовательно двигаться снизу вверх, выполняя упражнения *систематически* и *без избегания*. Например, первый этап может заключаться в том, что вы будете смотреть из окна третьего этажа по три раза в день в течение недели. Помните, что это надо делать, не отворачиваясь, не хватаясь за подоконник и никак не отвлекаясь. Полностью погрузитесь в восприятие. Если вы будете делать это достаточно часто, то почувствуете, что ситуация причиняет вам намного меньше дискомфорта. Следующий шаг – применить эту же технику в более пугающих обстоятельствах. Пробуйте делать это на разных этажах высотного здания. Начните с пятого и продвигайтесь к десятому. Делайте это систематически и без избегания. Старайтесь делать это не раз или два в неделю, а по

несколько раз каждый день. Также старайтесь осознавать, не совершаете ли вы каких-либо малозаметных действий, чтобы избежать или контролировать свою тревогу. В конечном итоге вы, возможно, сможете кататься и на «русских горках», не испытывая сильного страха.

Обратите внимание, что цель данного упражнения не в том, чтобы перестать чувствовать тревогу вообще. Если вы будете немного нервничать перед «горками», это нормально. Цель упражнения заключается в том, чтобы чувствовать себя более комфортно в подобных ситуациях и не позволять тревоге ограничивать вас в жизни.

Пример 2

А теперь давайте представим, что ваша главная проблема – социальная тревожность. Здесь можно использовать тот же самый принцип. Снова необходимо сконцентрироваться на экспозиции *систематической, без избегания*. Иерархия страхов при социальной тревоге может иметь внизу что-то вроде разговора с соседом, которого вы не очень хорошо знаете, а сверху – опять-таки нечто гораздо более устрашающее, к примеру, выступление с речью перед большой аудиторией.

Первым шагом станет короткий разговор с соседом, без избегания! Смотрите человеку в глаза, не бойтесь больших пауз (это нормально!) и не пытайтесь репетировать то, что собираетесь сказать. Вам нужно убедить свой мозг в том, что социальные ситуации не опасны, действуя в них так, будто для избегания нет никаких причин. Затем постепенно начинайте продвигаться в направлении публичной речи. Начните с выступления перед собственным отражением в зеркале. Если вы будете чувствовать себя немного глупо, это нормально. Это в ваших интересах, поскольку поможет обрести уверенность в себе. Делайте так по три раза в день в течение недели. Чем больше вы практикуетесь, тем более комфортно себя чувствуете.

Как только вы добьетесь прогресса, можете включать в свои социальные взаимодействия преднамеренные

оплошности. Попробуйте заплатить за чашку кофе одной мелочью или пройтись по людной улице против потока, громко распевая песни. Спокойно действуя в ситуациях, которые обычно кажутся вам неловкими или пугающими, вы перестраиваете свое сознание на уменьшение значимости последствий неких социальных огрехов. Что самое худшее может произойти с вами, если вы расплатитесь за кофе мелочью? Или если люди на улице будут на вас пялиться, что в этом такого? То, чего вы ожидаете первоначально, часто не совпадает с тем, что происходит на самом деле. Дайте себе возможность реагировать на тревогу по-другому, и вы узнаете, как мало эти социальные взаимодействия значат в долгосрочной перспективе. Практика, практика и еще раз практика! Систематически подвергайте себя экспозиции без избегания, и вы научитесь получать удовольствие от социальных ситуаций, а не бояться их.

Рекомендуемые упражнения: Внутренние страхи

Если вы чего-то не видите прямо перед собой, это не означает, что этого нет. Ваши мысли, эмоции и физические симптомы – все они могут быть потенциальными источниками тревоги. Вы уже знаете, как стратегии повторяющегося негативного мышления, такие как беспокойство и руминация, со временем повышают уровень стресса, если иметь в виду их функцию как способов избегания. А теперь настало время применить осознанность к ситуациям, которые обычно причиняют вам беспокойство.

Упражнение 9.4. Осознанное наблюдение

Не забывайте, что такие техники, как подавление и избегание, обладают парадоксальным эффектом. Если вы беспокоитесь по поводу предстоящего события и реагируете на это, пытаясь жестко контролировать или подавлять свои мысли, то ваши усилия принесут обратный результат! Какое-то непродолжительное время вы сможете избегать своей обеспокоенности, но она обязательно вернется. И этот цикл будет повторяться снова и снова.

Реагируя на свои беспокойства и оценивая их как катастрофические, вы лишь продлеваете стресс и тревогу. В главе 2 мы советовали вам сохранять осознанную позицию, направляя внимание на дыхание. На этот раз попытайтесь распространить осознанность на беспокойство. Как только в вашем сознании возникает негативная мысль, не пытайтесь ее анализировать или реагировать на нее. Вместо этого относитесь к ней, как к тому, чем она действительно является, – как к мысли.

В любой момент, когда вы испытываете беспокойство, используйте свою мантру (см. гл. 6), чтобы перенаправить внимание на текущий момент. Поскольку беспокойство – мыслительный процесс, ориентированный на будущее, это может оказаться непросто. Но помните, что практика и

терпение помогут вам обрести власть над своим беспокойством. Использование мантры будет способствовать сохранению осознанности при наблюдении за негативными мыслями.

Упражнение 9.5. Устраняем избегающее поведение

Если вы испытываете общую тревогу, то наверняка часто прибегаете к прокрастинации. Прокрастинация – это тип избегания, при котором менее насущным задачам отдается приоритет перед более насущными. Вот самые распространенные примеры прокрастинации: составление списков дел, решение мелких задач, второстепенных по отношению к основному проекту, и откладывание работы над сложными задачами. Чтобы противодействовать этой не прямой стратегии эмоциональной регуляции, вы должны приниматься за более сложные аспекты своей деятельности в первую очередь. И хотя поначалу они могут вызывать у вас отвращение, вскоре вы поймете, что если беретесь за них в не реактивной манере, то лучше сосредотачиваетесь на конкретных целях, которых необходимо достичь именно в настоящий момент. Не составляйте списки дел, просто делайте их!

Люди с высоким уровнем беспокойства часто нуждаются в подбадривании. Потребность в подбадривании влечет за собой попытки минимизировать дискомфорт от неопределенности будущего путем выпрашивания советов. Со временем эта дезадаптивная стратегия не дает вам прийти к пониманию того, что неопределенность будущего не обязательно должна быть всеобъемлющей и непреодолимой. Беря на себя инициативу и принимая решения без частого обращения к другим людям, вы учитесь относиться к неопределенности гораздо более терпимо.

Функция поведения определяет его полезность для ваших эмоций. Социальная поддержка может являться превосходным средством выхода из стрессовых ситуаций, а посвящать большое количество времени персонально значимым проектам порой очень выгодно. Однако есть и

примеры того, что подобные формы поведения скорее вредны, чем полезны. Если вы используете их для избегания неприятных эмоций, то, возможно, стоит сделать шаг назад и обдумать происходящее. Не исключено, что данные действия лишь укрепляют ваше представление об опасности, исходящей от неопределенного будущего. Соответственно, вам следует принимать беспокойные мысли в нереактивном ключе, а не искать внешнего одобрения или отказываться от дел, которые вам не хочется делать. Не прибегая к подобным формам избегающего поведения, вы сможете более гибко регулировать свои эмоции и получать более адаптивную информацию о текущей ситуации.

В этой главе вы больше узнали о роли избегания и его разрушительных последствиях. Там есть с чем разбираться! Подвергать себя переживаниям, провоцирующим тревогу, нужно определенным образом: систематически и без избегания. Это справедливо как для ситуаций, когда тревога вызвана вашими мыслями, так и для ситуаций с внешними раздражителями. Как физические упражнения увеличивают физическую силу, так и упражнения по экспозиции дают вам власть над тревогой и облегчают процесс эмоциональной регуляции. Помните, что по отношению к самим себе нужно проявлять терпение, и используйте упражнения из этой главы, чтобы приумножить свои достижения и развить навыки, приобретенные ранее.

10. Выбатываем привычку к осознанности и эмоциональной регуляции

Мы знаем как из собственного опыта, так и из опыта людей, с которыми работаем, как легко погрязнуть в чувстве вины, сожалениях, печали, ожесточении (эмоции, ориентированные на прошлое) или в стрессе, тревоге, беспокойстве, напряжении (эмоции, ориентированные на будущее). К сожалению, то, что мы проводим такую значительную часть жизни за пределами настоящего, отрицательно сказывается на нашем благополучии и возможности процветания. На протяжении всей книги мы рассказывали вам о научно обоснованных способах позитивного воздействия эмоциональной регуляции и осознанности на вашу жизнь. И хотя ни одна из стратегий и ни один из советов, взятых в отдельности, не излечит вашу тревогу, при систематическом и серьезном применении они помогут вам достичь продуктивного баланса за счет гибкого управления эмоциональными переживаниями и осмысленного понижения уровня тревожности. То, в какой степени эти идеи и советы повлияют на вашу жизнь, полностью зависит от вашего отношения к работе. Мы не собирались убеждать вас в том, что усилия, прилагаемые к эмоциональной регуляции и осознанности, полностью перевернут ваше существование (это было бы контрпродуктивно и противоречило бы самой идее осознанности), но надеемся, что вы найдете способ интегрировать в свою жизнь хотя бы один или два навыка, которые мы здесь обсуждали, и сделаете это в удобном для вас темпе.

**НАВЫК № 9: ИЗУЧАЕМ КОМПЛЕКСНУЮ
МОДЕЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ И
ОСОЗНАННОСТИ, ЧТОБЫ УСПЕШНО
ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРЕВОГУ**

При написании этой книги мы ставили перед собой цель представить единый подход к управлению тревогой, включающий в себя и эмоциональную регуляцию, и осознанность. Каждый из двух компонентов сам по себе обладает высокой научной и практической ценностью. Объединяя их для достижения лучшего результата, важно помнить, что стратегии эмоциональной регуляции помогают вам понять, *что* нужно делать для управления эмоциями – менять их тип, продолжительность, частоту или контекст, – тогда как осознанность раскрывает, *как* вам это делать: целенаправленно, с концентрацией внимания и безоценочно [Shapiro et al., 2006; Cisler et al., 2010]. Идея, лежащая в основе комплексного применения эмоциональной регуляции и осознанности в работе с тревогой, заключается в том, что тренировка осознанности не только повышает внимание и умение управлять эмоциями, но и улучшает ваше общее самовосприятие и благополучие [Branstrom and Duncan, 2014].

Навыки, представленные в каждой главе, являются результатом синтеза и извлечения наиболее существенных моментов из научной литературы по эмоциональной регуляции и осознанности. Они представлены в наиболее доступном для вас формате, позволяющем включить их в повседневную жизнь. Некоторые из навыков кажутся базовыми, простыми, тогда как другие – слишком сложными или даже недостижимыми. После прочтения заключительной главы мы призываем вас поразмыслить над всеми девятью навыками и выделить те из них, которые наименее интуитивны и требуют более глубокого понимания и большей практики:

1. Уделять внимание тревоге.
2. Противостоять тревоге, а не подавлять ее.
3. Избегать стандартных ловушек мышления.
4. Гибко реагировать на свои эмоции.
5. Сократить количество сознательных и бессознательных угроз вашему эмоциональному благополучию.
6. Принимать свои эмоции.
7. Развивать адаптивные привычки для долгосрочной регуляции эмоций.
8. Отказаться от стратегий избегания.
9. Изучить комплексную модель эмоциональной регуляции и осознанности, чтобы успешно преодолевать свою тревогу.

Люди склонны бегло просматривать или читать книгу один раз, а потом откладывать ее. Но нам бы хотелось, чтобы вы использовали нашу книгу и навыки, которые в ней рассматриваются, как справочник по управлению тревогой в течение длительного времени (то есть не только сейчас или когда-то недолго в будущем).

Как новые навыки помогают видеть общую картину

Работая над внедрением установок из этой книги в свою жизнь, вы не должны забывать о ряде важных моментов. Во-первых, *невозможно потерпеть неудачу* в использовании любого из навыков или, если смотреть шире, в работе с тревогой. Если вы по-настоящему практикуете безоценочное отношение к переживаниям текущего момента, то ваши усилия, независимо от их эффекта, – это единственное, что имеет значение. В сущности, каждый раз, когда вы осознанно тренируете навык (или набор навыков), то есть стараетесь противостоять тревоге или принимать свои эмоции, вы вносите вклад в свою общую способность жить более полной и успешной жизнью. К этому также можно относиться как к вкладам на сберегательный счет. Неважно, что вы положили маленькую сумму денег, – она все равно увеличит баланс и вашу финансовую стабильность. Если вы не будете делать вкладов неделю, месяц или даже год, то сможете рассчитывать на предыдущие инвестиции и при этом знать, что у вас остается множество возможностей для будущих. Интегрируя навыки осознанности и эмоциональной регуляции в свою жизнь, вы получите в свое распоряжение более быстрые и автоматические способы гибкого реагирования на эмоции, внутренние переживания и внешний мир.

Во-вторых, *почти все в вашей жизни зависит от того, как вы ее воспринимаете*. Мы говорили об этом на протяжении всей книги, но основная идея заключается в том, чтобы создавать посредством практик эмоциональной регуляции и осознанности новую модель интерпретации повседневной жизни. Простой интуитивный пример – то, как вы смотрите на дождь. Когда вы узнаете, что по прогнозу будет дождь, вас это огорчает или радует (ведь у него есть свои преимущества)? С одной стороны, дождливые дни обычно бывают холодными и хмурыми. Дождь может замедлить ваши передвижения и превратить день в борьбу за то, чтобы просто остаться сухим. С другой стороны, он столь же полезен, сколь и неприятен, а на самом деле пользы даже больше! Он питает растения, возобновляет водные

ресурсы и является главным источником жизни и роста. Дождь даже повышает общую продуктивность работы, так как в дождливые дни люди меньше отвлекаются [Lee, Gino, and Staats, 2014; Richards, 2014]. Это не означает, что вы должны радоваться каждому дождливому дню без исключения. Речь о том, чтобы осознавать, *как вы воспринимаете свой жизненный опыт* и *как ваши интерпретации влияют на ваши же эмоции*. Боль и дискомфорт часто имеют свою ценность, но вы не должны специально стремиться к подобным ощущениям. Просто, когда они возникают, вы должны изыскать возможность переосмыслить их и увидеть перспективу.

Третье, и самое важное: *каждый способен измениться*. Верить в обратное – значит, продлевать вредную линию мышления, принимать свои мнимые слабости и понижать самооценку. Изменение – это процесс научения (помните, что мы говорили о научении в главе 3?), и эта книга призвана помочь вам овладеть навыками, необходимыми для правильной реакции на эмоции и управления тревогой как сиюминутно, так и в долгосрочной перспективе. В отличие от диет и руководств по инвестициям, эмоциональная регуляция и осознанность не предлагают пошаговых алгоритмов достижения целей. Вместо этого они дают вам инструменты для адаптивной концентрации внимания, избавления от ненужных привычек мышления, снижения реактивности на внутренние переживания, повышения толерантности к негативным эмоциям и улучшения способности принимать и переоценивать свои эмоции. Ключ к реальным переменам в управлении своими эмоциями и тревогой в том, чтобы практиковать эти навыки, не только когда этого требует ситуация, но и когда изменения не являются насущными или абсолютно необходимыми.

Использование этой книги в повседневной жизни

Если вы прочли эту книгу впервые, мы бы хотели, чтобы вы нашли время прочесть ее еще, еще и еще раз! Она не является единственным источником информации об осознанности, но содержит набор очень полезных навыков, к освоению и применению которых вы, надеемся, отнесетесь серьезно. Почему мы рекомендуем вам прочесть книгу несколько раз? Для того чтобы с пониманием интегрировать осознанность в свою жизнь и полноценно сформировать адаптивные реакции для регулирования эмоций. Конечная цель нашей книги – стать подставкой для кофе, но только тогда, когда вы научитесь применять прочитанное в управлении тревогой.

Темы, рассматриваемые в книге, требуют глубокого понимания не только идей, но и широчайших возможностей для их использования. Мы не ждем от вас (и вы не должны ждать) совершенного понимания и тем более правильного применения каждого нашего совета с первой попытки. Лучший способ использовать книгу – изыскивать любые возможности для выполнения упражнений (например, практиковать осознанность во время чистки зубов, стояния в очереди или по пути на работу; осознанно регулировать такие эмоции, как ревность, злость, гнев, допустим, при проигрыше любимой футбольной команды). Когда вы достигнете определенного уровня владения этими навыками, начинайте применять их в те моменты, когда испытываете максимальную тревожность. Чем глубже они внедряются в ваш образ чувствования, мышления и поведения, тем лучше для вашего общего благополучия.

Ресурсы, посвященные тревоге

Издательство New Harbinger Publications (<http://www.newharbinger.com>) выпустило много книг и тетрадей для самостоятельной работы по темам осознанности, эмоций и тревоги. Веб-сайты Американской ассоциации по изучению тревоги и депрессии (<http://www.adaa.org>) и Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии (<http://www.abct.org>) помогут вам узнать о конкретных тревожных расстройствах или найти специалистов в вашем регионе, которые имеют опыт лечения тревожных расстройств. Обе эти организации базируются в США, но на их сайтах есть информация по международным ресурсам. Кроме того, многие крупные университеты предлагают недорогую или бесплатную терапию местным жителям. Если вы живете недалеко от университета, в котором есть психотерапевтическая клиника (она часто входит в структуру факультета психологии), то можете позвонить туда и узнать об их услугах. Есть, конечно, и другие варианты поиска психотерапевтов в вашем регионе, например с помощью учреждения, где вам оказывают первичные медицинские услуги. Мы призываем вас использовать эти возможности.

Широко известная форма психотерапии, направленной на лечение тревожных расстройств, – когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Это научно протестированный тип психотерапии, который доказал свою эффективность в лечении многих тревожных и депрессивных расстройств. Люди, проходящие курс КПТ, учатся концентрироваться на заботах текущего момента, используя при этом метод активного решения насущных задач. Они овладевают умением идентифицировать проблематичные способы мышления и взаимосвязь между мыслями, эмоциями, поведением и телесными ощущениями, а также стараются понять, как ставить цели по сознательному уменьшению симптомов тревоги. КПТ, как правило, бывает краткой, ограниченной во времени – для ее завершения требуется от 8 до 24 сеансов. При этом количество сеансов назначается индивидуально для каждого пациента. Смысл КПТ заключается в том, чтобы применять приобретенные в ходе ее навыки управления тревогой настолько долго, насколько это

необходимо, если не всю жизнь. Многие из идей и навыков, представленных в этой книге, хорошо сочетаются с концепцией КПТ и могут быть использованы как отправная точка в беседе с психотерапевтом.

«Осознанность» включает в себя ряд структурированных тренировочных программ, таких как основанные на осознанности редуция стресса и когнитивная терапия. И то и другое дает обнадеживающие результаты, помогая людям снизить уровень стресса и улучшить свое состояние в целом. Как и эмоциональная регуляция, осознанность обычно включается в различные виды терапии, в том числе в КПТ, диалектическую поведенческую терапию, а также в терапию принятия и ответственности (ТПО) [Hayes, Strosahl, and Wilson, 2011]. В наши задачи не входит рассмотрение каждой из этих форм терапии, но вам полезно знать, что осознанность включена во многие научно обоснованные методики, демонстрирующие высокий потенциал в повышении способности управлять тревогой и снижении ее симптомов. Мы рекомендуем вам изучить эти методы, чтобы больше узнать о различных терапевтических программах.

Если вы хотите получить больше информации об осознанности в целом или поучаствовать в нетерапевтических курсах, советуем ознакомиться с соответствующими возможностями в вашем регионе. Поиск в интернете по запросу «курсы осознанности» практически гарантирует вам результат. Существует и немало академически ориентированных центров осознанности при различных университетах. Такие центры обычно предлагают курсы по невысокой стоимости (вживую или онлайн) для жителей своего региона. Есть и коммерческие организации, проводящие подобные курсы. Хотя у многих из них хорошая репутация, мы все же рекомендуем вам внимательно изучить всю информацию о них.

Заключительные мысли

Поздравляем вас с прочтением книги! Нам потребовались годы исследований, чтобы донести до вас все сведения и идеи, которые в ней содержатся. Если какая-то часть книги или определенная информация в ней вам понравилась или оказалась полезной, пожалуйста, напишите нам об этом онлайн. Точно так же обязательно дайте нам знать, если какая-то тема (раздел или предложение) была трудна для понимания или вы с чем-то не согласны! Мы стремимся информировать людей об их тревоге и способах управления ею при помощи эмоциональной регуляции и осознанности как можно более эффективно.

Что бы ни заставило вас прочесть эту книгу, мы рады, что вы решили включить эмоциональную регуляцию и осознанность в свою жизнь. Это одна из многих книг по данной теме, но мы полагаем, что она станет для вас хорошим стартом для изучения тревоги и комплексной, полноценной работы со своими эмоциями. Мы верим, что применять эмоциональную регуляцию и осознанность может любой человек, причем в любое время и по любой причине. Мы искренне надеемся, что вы найдете в нашей работе что-то ценное не только для себя, но и для других, и захотите им об этом рассказать.

Благодарности

Мы выражаем благодарность и признательность редакторам и всему персоналу издательства *New jer Publications*. Их поддержка и советы были бесценны в работе над этой книгой. Хочется особо поблагодарить команду редакторов: Мелиссу Велентайн, Никола Скидмора и Анджелу Отри Гордон – за их важную роль в подготовке книги к выходу в свет. Отдельная благодарность – нашему выпускающему редактору Уиллу Де Рую – за его добросовестную и интеллигентную работу с нашей рукописью. Наконец, мы благодарим нашего друга и наставника Стефана Хофмана за написание предисловия к нашей книге.

Дэвид Х. Клемански:

– Я бы хотел выразить искреннюю благодарность своему соавтору Джошуа Кертиссу. Джошуа – блестящий, талантливый ученый, у него прекрасное будущее в психологии и академических исследованиях! Я был крайне взволнован, когда он согласился присоединиться ко мне в написании этой книги, и благодарен ему за возможность поработать вместе над темой, столь важной для нас обоих.

Также хочу поблагодарить своих родителей, Генриетту и Гая Клемански, и сестру Дори Клемански. Все они – мои лучшие защитники и помощники (мама даже готовила и привозила мне обеды, беспокоясь, что я провожу слишком много времени за написанием книги!). Спасибо и моим коллегам из Йеля, которые оказали огромное влияние на мою карьеру. Особая благодарность Сьюзан Нолен-Хексема, PhD; Дугу Меннину, PhD; Алану Каздину, PhD; Дуэйн Феоу, PsyD; Сету Аксельроду, PhD, и многим другим замечательным, необыкновенным ученым, с которыми я имел честь работать и преподавать.

Джошуа Э. Кертисс:

– На протяжении всего этого плодотворного и напряженного периода я получал неоценимую поддержку от нескольких важных для меня людей. Я бы хотел выразить бесконечную благодарность своему

соавтору Дэвиду Клемански, чье клиническое чутье и блестящие идеи сделали эту книгу тем, чем она является. Также я должен поблагодарить Стефана Хофмана, прекрасного коллегу и исследователя, чей вклад в науку об эмоциональной регуляции и осознанности стал одним из важнейших источников при написании этой книги. Более того, я не смог бы завершить работу над ней без поддержки моих удивительных родителей. И наконец, я глубоко признателен своей любимой жене Стефани Ноубл за ее выдающиеся способности, вдохновение и художественное видение.

Список литературы

Aldao, A., and S. Nolen-Hoeksema. 2010. "Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination" *Behaviour Research and Therapy* 48 (10): 974-83.

Amrhein, C., P. Pauli, W. Dengler, and G. Wiedemann. 2005. "Covariation Bias and Its Physiological Correlates in Panic Disorder Patients." *Journal of Anxiety Disorders* 19 (2): 177-91.

Arch, J. J., and M. G. Craske. 2006. "Mechanisms of Mindfulness: Emotion Regulation Following a Short Breathing Induction." *Behaviour Research and Therapy* 44: 1849-58.

—. 2010. "Laboratory Stressors in Clinically Anxious and Non-anxious Individuals: The Moderating Role of Mindfulness." *Behaviour Research and Therapy* 48 (6): 495–505.

Arnsten, A. F. 2009. "Stress Signalling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function." *Nature Reviews Neuroscience* 10 (6): 410-22.

Baer, R. A., G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer, and L. Toney. 2006. "Using Self-report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness." *Assessment* 13 (1): 27–45.

Bar-Haim, Y., D. Lamy, L. Pergamin, M. J. Bakermans-Kranenburg, and M. H. van Ijzendoorn. 2007. "Threat-Related Attentional Bias in Anxious and Nonanxious Individuals: A Meta-analytic Study." *Psychological Bulletin* 133 (1): 1-24.

Barnes, S., K. W. Brown, E. Krusemark, W. K. Campbell, and R. D. Rogge. 2007. "The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress." *Journal of Marital and Family Therapy* 33 (4): 482–500.

Beard, C. 2011. "Cognitive Bias Modification for Anxiety: Current Evidence and Future Directions." *Expert Review of Neurotherapeutics* 11 (2): 299–311.

Becker, E. S., M. Rinck, J. Margraf, and W. T. Roth. 2001. "The Emotional Stroop Effect in Anxiety Disorders: General Emotionality or Disorder Specificity?" *Journal of Anxiety Disorders* 15 (3): 147-59.

Bishop, S. R., M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N. D. Anderson, J. Carmody, Z. V. Segal, S. Abbey, M. Speca, D. Velting, and G. Devins. 2004. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice* 11 (3): 230-41.

Borkovec, T. D., O. Alcaine, and E. Behar. 2004. "Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder." In *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*, edited by R. G. Heimberg, C. L. Turk, and D. S. Mennin. New York: Guilford Press.

Borkovec, T. D., W. J. Ray, and J. Stober. 1998. "Worry: A Cognitive Phenomenon Intimately Linked to Affective, Physiological, and Interpersonal Behavioral Processes." *Cognitive Therapy and Research* 22 (6): 561-76. DOI: 10.1023/A:1018790003416

Branstrom, R., and L. G. Duncan. 2014. "Mindfulness and Balanced Positive Emotion." In *Positive Emotion: Integrating the Light Sides and Dark Sides*, edited by J. Gruber and J. Tedlie Moskowitz. New York: Oxford University Press.

Brown, K. W., and R. M. Ryan. 2003. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (4): 822.

Byrne, A., and M. W. Eysenck. 1995. "Trait Anxiety, Anxious Mood, and Threat Detection." *Cognition and Emotion* 9 (6): 549-62.

Campbell-Sills, L., D. H. Barlow, T. A. Brown, and S. G. Hofmann. 2006. "Effects of Suppression and Acceptance on Emotional Responses of Individuals with Anxiety and Mood Disorders." *Behaviour Research and Therapy* 44 (9): 1251-63.

Chambers, R., B. C. Y. Lo, and N. B. Allen. 2008. "The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect." *Cognitive Therapy and Research* 32 (3): 303-22.

Cisler, J. M., and B. O. Olatunji. 2010. "Components of Attentional Biases in Contamination Fear: Evidence for Difficulty in Disengagement." *Behaviour Research and Therapy* 48 (1): 74-78.

Cisler, J. M., B. O. Olatunji, M. T. Feldner, and J. P. Forsyth. 2010. "Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: An Integrative Review." *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 32 (1): 68-82.

Coffey, K. A., and M. Hartman. 2008. "Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress." *Complementary Health Practice Review* 13 (2): 79-91.

Corcoran, K. M., N. Farb, A. Anderson, and Z. V. Segal. 2010. "Mindfulness and Emotion Regulation." In *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*, edited by A. M. Kring and D. M. Sloan. New York: Guilford Press.

Cucchi, M., V. Bottelli, D. Cavadini, L. Ricci, V. Conca, P. Ronchi, and E. Smeraldi. 2012. "An Explorative Study on Metacognition in Obsessive-Compulsive Disorder and Panic Disorder." *Comprehensive Psychiatry* 53 (5): 546-53.

Curtiss, J., and D. H. Klemanski. 2014a. "Factor Analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in a Heterogenous Clinical Sample." *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 36 (4): 683–694.

Curtiss, J., and D. H. Klemanski. 2014b. "Teasing Apart Low Mindfulness: Differentiating Deficits in Mindfulness and in Psychological Flexibility in Predicting Symptoms of Generalized Anxiety Disorder and Depression." *Journal of Affective Disorders* 166: 41–47.

Davidson, R. J. 2010. "Empirical Explorations of Mindfulness: Conceptual and Methodological Conundrums." *Emotion* 10 (1): 8-11.

Desrosiers, A., V. Vine, J. Curtiss, and D. H. Klemanski. 2014. "Observing Nonreactively: A Conditional Process Model Linking Mindfulness Facets, Cognitive Emotion Regulation Strategies, and Depression and Anxiety Symptoms." *Journal of Affective Disorders* 165: 31–37.

Dresler, T., K. Meriau, H. R. Heekeren, and E. van der Meer. 2009. "Emotional Stroop Task: Effect of Word Arousal and Subject Anxiety on Emotional Interference." *Psychological Research* 73 (3): 364-71.

Drost, J., W. van der Does, A. M. van Hemert, B. W. Penninx, and P. Spinhoven. 2014. "Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Factor in Depression and Anxiety: A Conceptual Replication." *Behaviour Research and Therapy* 63: 177-83.

Ehlers, A., and D. M. Clark. 2000. "A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder." *Behaviour Research and Therapy* 38 (4): 319-45.

Erismann, S. M., and L. Roemer. 2010. "A Preliminary Investigation of the Effects of Experimentally Induced Mindfulness on Emotional Responding to Film Clips." *Emotion* 10 (1): 72.

Forgas, J. P. 2014. "Can Sadness Be Good for You?: On the Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Affect" In *The*

Positive Side of Negative Emotions, edited by W. G. Parrott. New York: Guilford Press.

Friedman, B. H., and J. F. Thayer. 1998. "Autonomic Balance Revisited: Panic Anxiety and Heart Rate Variability." *Journal of Psychosomatic Research* 44 (1): 133-51.

Frijda, N. H. 1986. *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Gilboa-Schechtman, E., E. B. Foa, and N. Amir. 1999. "Attentional Biases for Facial Expressions in Social Phobia: The Face-in-the-Crowd Paradigm." *Cognition and Emotion* 13 (3): 305-18.

Gross, J. J. 1998. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2 (3): 271.

—. 2008. "Emotion Regulation." In *Handbook of Emotions*, 3rd ed., edited by M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, and L. Feldman Barrett. New York: Guilford Press.

Gross, J. J., and R. A. Thompson. 2007. "Emotion Regulation: Conceptual Foundations." In *Handbook of Emotion Regulation*, edited by J. J. Gross. New York: Guilford Press.

Gyurak, A., J. J. Gross, and A. Etkin. 2011. "Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework." *Cognition and Emotion* 25 (3): 400–412.

Hansen, C. H., and R. D. Hansen. 1988. "Finding the Face in the Crowd: An Anger Superiority Effect." *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (6): 917-24.

Hauser, M., F. Cushman, L. Young, R. Kang-Xing Jin, and J. Mikhail. 2007. "A Dissociation Between Moral Judgments and Justifications." *Mind and Language* 22 (1): 1-21.

Haybron, D. M. 2014. "The Value of Positive Emotion: Philosophical Doubts and Reassurances." In *Positive Emotion: Integrating the Light Sides and Dark Sides*, edited by J. Gruber and J. Tedlie Moskowitz. New York: Oxford University Press.

Hayes, S. C. 2004. "Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies." *Behavior Therapy* 35 (4): 639–665.

Hayes, S. C., J. B. Luoma, F. W. Bond, A. Masuda, and J. Lillis. 2006. "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes." *Behaviour Research and Therapy* 44 (1): 1-25.

Hayes, S. C, K. D. Strosahl, & K.G. Wilson. 2011. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press.

Heeren, A., H. E. Reese, R. J. McNally, and P. Philippot. 2012. "Attention Training Toward and away from Threat in Social Phobia: Effects on Subjective, Behavioral, and Physiological Measures of Anxiety." *Behaviour Research and Therapy* 50 (1): 30–39.

Herbert, J. D., and E. M. Forman, eds. 2011. *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying the New Therapies*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Hill, C. L., and J. A. Updegraff. 2012. "Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation." *Emotion* 12 (1): 81–90.

Hofmann, S. G., S. Heering, A. T. Sawyer, and A. Asnaani. 2009. "How to Handle Anxiety: The Effects of Reappraisal, Acceptance, and Suppression Strategies on Anxious Arousal." *Behaviour Research and Therapy* 47 (5): 389-94.

Hofmann, S. G., A. T. Sawyer, A. A. Witt, and D. Oh. 2010. "The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-analytic Review." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78 (2): 169.

Kabat-Zinn, J. 1994. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.

—. 2009. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. 15th anniversary ed., with a new introduction by the author. New York: Delta.

Kessler, R. C., W. T. Chiu, O. Dernier, and E. E. Walters. 2005. "Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication." *Archives of General Psychiatry* 62 (6): 617-27.

Koster, E., G. Crombez, S. van Damme, B. Verschuere, and J. de Houwer. 2005. "Signals for Threat Modulate Attentional Capture and Holding: Fear-Conditioning and Extinction During the Exogenous Cueing Task." *Cognition and Emotion* 19 (5): 771-80.

Larsen, R. 2000. "Toward a Science of Mood Regulation." *Psychological Inquiry* 11: 129-41.

Lau, H. P. B., M. P. White, and S. Schnall. 2013. "Quantifying the Value of Emotions Using a Willingness to Pay Approach." *Journal of*

Happiness Studies 14: 1543-61.

LeDoux, J. 2015. *Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety*. New York: Viking.

LeDoux, J. E., and J. M. Gorman. 2001. "A Call to Action: Overcoming Anxiety Through Active Coping." *American Journal of Psychiatry* 158 (12): 1953-55.

Lee, J. S., E. Gino, and B. R. Staats. 2014. "Rainmakers: Why Bad Weather Means Good Productivity." *Journal of Applied Psychology* 99 (3): 504.

Lee, J. K., and S. M. Orsillo. 2014. "Investigating Cognitive Flexibility as a Potential Mechanism of Mindfulness in Generalized Anxiety Disorder." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 45 (1): 208-16.

Llera, S. J., and M. G. Newman. 2014. "Rethinking the Role of Worry in Generalized Anxiety Disorder: Evidence Supporting a Model of Emotional Contrast Avoidance." *Behavior Therapy* 45 (3): 283-99.

Lundh, L. G., and M. Sperling. 2002. "Social Anxiety and the Post-event Processing of Socially Distressing Events." *Cognitive Behaviour Therapy* 31 (3): 129-34.

National Safety Council. 2015. "Knowledge Is Power: Understanding Our Odds of Dying Can Help Us Make Safer Choices, Says National Safety Council." <http://www.nsc.org/learn/about/Pages/Understanding-Our-Odds-of-Dying-Make-Safer-Choices.aspx>.

Newman, M. G., S. J., Llera, T. M., Erickson, A., Przeworski, and L. G. Castonguay. 2013. "Worry and Generalized Anxiety Disorder: A Review and Theoretical Synthesis of Evidence on Nature, Etiology, Mechanisms, and Treatment." *Annual Review of Clinical Psychology* 9: 275-97.

Nolen-Hoeksema, S., B. E. Wisco, and S. Lyubomirsky. 2008. "Rethinking Rumination." *Perspectives on Psychological Science* 3 (5): 400-424.

Ohman, A., and S. Mineka. 2001. "Fears, Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear and Fear Learning." *Psychological Review* 108 (3): 483-522.

Ortner, C. N., S. J. Kilner, and P. D. Zelazo. 2007. "Mindfulness Meditation and Reduced Emotional Interference on a Cognitive Task." *Motivation and Emotion* 31 (4): 271-83.

Penney, E. S., and M. J. Abbott. 2015. "The Impact of Perceived Standards on State Anxiety, Appraisal Processes, and Negative Pre- and Post-event Rumination in Social Anxiety Disorder" *Cognitive Therapy and Research* 39 (2): 162-77.

Perkins, A. M., and P. J. Corr. 2014. "Anxiety as an Adaptive Emotion." In *The Positive Side of Negative Emotions*, edited by W. G. Parrott. New York: Guilford Press.

Pineles, S. L., and S. Mineka. 2005. "Attentional Biases to Internal and External Sources of Potential Threat in Social Anxiety." *Journal of Abnormal Psychology* 114 (2): 314-18.

Plumb, J. C., S. M. Orsillo, and J. A. Luterek. 2004. "A Preliminary Test of the Role of Experiential Avoidance in Post-event Functioning." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 35 (3): 245-57.

Powers, M. B., J. A. Smits, and M. J. Telch. 2004. "Disentangling the Effects of Safety-Behavior Utilization and Safety-Behavior Availability During Exposure-Based Treatment: A Placebo-Controlled Trial." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72 (3): 448.

Richards, T. A. 2014. "The Paradox of the Rain: An Anxiety Parable." <http://anxietynetwork.com/content/paradox-rain-anxiety-parable>.

Rinck, M., E. S. Becker, J. Kellermann, and W. T. Roth. 2003. "Selective Attention in Anxiety: Distraction and Enhancement in Visual Search." *Depression and Anxiety* 18 (1): 18-28.

Roemer, L., and T. D. Borkovec. 1994. "Effects of Suppressing Thoughts About Emotional Material." *Journal of Abnormal Psychology* 103 (3): 467-74.

Safran, J. D., and Z. V. Segal. 1990. *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York: Basic Books.

Scherer, K. R. 2005. "What Are Emotions? And How Can They Be Measured?" *Social Science Information* 44 (4): 695-729.

Segal, Z. V., J. M. G. Williams, and J. D. Teasdale. 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.

Shapiro, S. L., L. E. Carlson, J. A. Astin, and B. Freedman. 2006. "Mechanisms of Mindfulness." *Journal of Clinical Psychology* 62 (3): 373-86.

Teper, R., Z. V. Segal, and M. Inzlicht. 2013. "Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through

Improvements in Executive Control.” *Current Directions in Psychological Science* 22 (6): 449-54.

Treanor, M. 2011. “The Potential Impact of Mindfulness on Exposure and Extinction Learning in Anxiety Disorders” *Clinical Psychology Review* 31 (4): 617-25.

Tull, M. T, K. L. Gratz, K. Salters, and L. Roemer. 2004. “The Role of Experiential Avoidance in Posttraumatic Stress Symptoms and Symptoms of Depression, Anxiety, and Somatization.” *Journal of Nervous and Mental Disease* 192 (11): 754-61.

Tversky, A., and D. Kahneman. 1974. “Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases.” *Science* 185: 1124-31.

Van der Does, A. W., M. M. Antony, A. Ehlers, and A. J. Barsky. 2000. “Heartbeat Perception in Panic Disorder: A Reanalysis.” *Behaviour Research and Therapy* 38 (1): 47–62.

Wachs, K., and J. V. Cordova. 2007. “Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in Intimate Relationships.” *Journal of Marital and Family Therapy* 33 (4): 464-81.

Wald, J., and S. Taylor. 2005. “Interoceptive Exposure Therapy Combined with Trauma-Related Exposure Therapy for Post-traumatic Stress Disorder: A Case Report.” *Cognitive Behaviour Therapy* 34 (1): 34–40.

Wells, A. 2011. *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: Guilford Press.

Wenzlaff, R. M., and D. M. Wegner. 2000. “Thought Suppression.” *Annual Review of Psychology* 51 (1): 59–91.

White, K. S., T. A. Brown, T. J. Somers, and D. H. Barlow. 2006. “Avoidance Behavior in Panic Disorder: The Moderating Influence of Perceived Control.” *Behaviour Research and Therapy* 44 (1): 147-57.

Yerkes, R. M., and J. D. Dodson. 1908. ”The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation.” *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18: 459-82.

Об авторах

Дэвид Х. Клемански, PsyD, MHP, – психолог и профессор Йельского университета, в котором руководит Йельским центром исследования тревожных и аффективных расстройств, а также Йельской лабораторией тревоги и эмоций. Специализируется на классификации и лечении тревожных и аффективных расстройств, его исследовательские интересы связаны с ролью осознанности и эмоциональной регуляции в работе с тревогой и депрессией.

Джошуа Э. Кертисс, MA, – ученый-докторант в Бостонском университете. Проводит психологическое исследование в Йельском университете в качестве специалиста по статистике. В круг его интересов входит применение инновационных статистических моделей в решении проблем, связанных с классификацией эмоциональных расстройств. В частности, описывает недостаточную эмоциональную регуляцию, лежащую в основе тревожных расстройств.

Автор предисловия – **Стефан Дж. Хофман, PhD**, – профессор факультета психологии и исследований мозга Бостонского университета. Руководитель социальной программы по борьбе с тревожностью и Центра исследований тревоги и сопутствующих расстройств.