

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. «Нормальности» не существует	9
Глава 2. Резервуар	17
Глава 3. Беспокойство: ежедневные тревожные мысли	40
Глава 4. Набор противотревожных инструментов № 1	61
Глава 5. Социальная тревожность	77
Глава 6. Набор противотревожных инструментов № 2	103
Глава 7. Тревожность на рабочем месте. Часть 1	126
Глава 8. Тревожность на рабочем месте. Часть 2	153
Глава 9. Набор противотревожных инструментов № 3	176
Глава 10. Тревожность и отношения. Часть 1	188
Глава 11. Тревожность и отношения. Часть 2	207
Глава 12. Набор противотревожных инструментов № 4	235
Глава 13. Бегство от действительности	249
Глава 14. И в заключение... ..	275
Благодарности	280
Список рекомендуемой литературы для дальнейшего чтения	282
Об авторе	284

ГЛАВА 1

«НОРМАЛЬНОСТИ» НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Я изучаю тревожное расстройство последние десять лет, но живу с ним вот уже сорок лет.

Я был застенчивым ребенком, а затем социально тревожным подростком. Сталкиваясь со своими страхами, всегда отступал и спешил вернуться туда, где мне было комфортно. Знакомые думали, что со мной все в порядке. Но в глубине души у меня, как и у всех, таилось гораздо больше, чем я показывал. Я страдал хронической тревожностью, не имел эффективных навыков преодоления трудностей, к тому же у меня была очень низкая самооценка и порой я безо всякого предупреждения впадал в апатию и необъяснимую тоску. У меня еще не было тех инструментов, которые есть сейчас, поэтому, прежде чем я постепенно научился лучше понимать себя и справляться с эмоциями и реакциями, минуло много времени. Пришлось смириться с тем, что из-за

тревоги я потерял столько лет. Но я никогда не сдвинулся бы с места, если бы продолжал жить с размышлениями о пережитом в свои двадцать. Впрочем, я до сих пор думаю, что было бы здорово поговорить с тем растерянным молодым человеком, поскольку я уже знаю: тревога не должна была управлять его жизнью.

Теперь я выяснил, что мне помогает. Это вместе с изучением трудов выдающихся специалистов и шестилетней работой с клиентами, которые также борются с тревожностью, позволило понять, какие стратегии и методы управления собственным психическим здоровьем могут оказаться эффективными для многих людей. Об этом я и буду говорить на страницах книги.

Все люди разные, и у каждого тревожность проявляется по-своему. Я, как терапевт, отнюдь не собираюсь утверждать, будто могу разобраться в истории и потребностях другого человека только потому, что вижу в них параллели с собственным опытом. Но в процессе наверняка обнаружится много сходных качеств, которые я могу использовать.

Многие из тех, кто приходит ко мне на консультации, не знают, почему испытывают именно эти чувства, но точно хотят что-то изменить. Чтобы бороться с тревожностью, мы должны лучше осознавать, что с нами происходит; понимать, как работают наши ум и тело; владеть ключевыми практическими методами, которые позволят справляться со своими мыслями и преодолевать страхи, а также соглашаться с тем, что нам, вероятно, придется заниматься этим всю жизнь. Применяя элементы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), терапии принятия и ответственности (ТПО),

некоторые техники внимательности и понимая, как работает тревога, мы научимся относиться к своему уму и телу не как к врагам, а как к союзникам. Они не стремятся навредить нам — лишь защищают нас. Просто нужно взаимодействовать с ними, чтобы они перестали ограничивать нас и начали помогать.

Книга «Беспокойный человек» предназначена для тех, в чьей жизни беспокойство и тревога занимают чересчур много места — до такой степени, что это мешает отношениям, учебе, карьере и в целом не позволяет быть довольным жизнью, даже когда дела идут неплохо. Однако она не может заменить терапию или считаться исчерпывающим руководством для тех, кто столкнулся с генерализованным тревожным расстройством (ГТР)* или социальным тревожным расстройством**.

Эта книга дает представление о том, как работают тревога и беспокойство и как проявляют себя в социальных ситуациях, карьере и близких отношениях. В ней также в общих

* Генерализованное тревожное расстройство — психическое расстройство, основным симптом которого — стойкая тревога, не связанная с определенными объектами или ситуациями. Сопровождается нервозностью, суетливостью, мышечным напряжением, потливостью, головокружением, невозможностью расслабиться и постоянными неопределенными предчувствиями несчастья, которое может случиться с самим больным или его близкими. Обычно возникает в ситуациях хронического стресса. *Прим. ред.*

** Социальное тревожное расстройство (социальная фобия) — это тяжелые переживания, при которых чувство страха и тревожность связаны с социальными ситуациями. Это страх публичного позора, который приводит к сильному стрессу в ситуациях публичных выступлений, принятия пищи на публике, использования общественных туалетов, знакомства и т. п. *Прим. ред.*

чертах намечены практические советы, методы и стратегии, которые помогут справиться с трудными моментами. Я встречал немало людей, в том числе клиентов, приходивших ко мне на консультации, которым просто не доставало соответствующих знаний и механизмов преодоления, чтобы сделать свою жизнь намного проще.

В КОНЦЕ КОНЦОВ, ЧТО ТАКОЕ «НОРМАЛЬНОСТЬ»

Прежде чем мы начнем, думаю, стоит разобраться с некоторыми широко распространенными заблуждениями, способными так или иначе помешать работе над собой.

Итак, когда речь заходит о нашем восприятии мира, взаимодействии с ним и, конечно, с самим собой, возникает такое понятие, как «норма».

Пока я в борьбе с тревогой не обратился за помощью, тоже придерживался распространенного убеждения, будто чем-то отличаюсь от всех, начиная с самых близких и заканчивая дальними знакомыми. Поскольку я не имел доступа к разуму других людей, то был уверен, что мои мысли абсолютно не такие, как у них, мое мышление аномально, нетипично и каким-то образом «ненормально». Я считал, что никому, кроме меня, не приходится бороться с негативизмом, тревожными раздумьями и постоянным ментальным шумом. Другие люди были нормальными, я — нет.

Тема «нормальности» периодически всплывает в моей терапевтической практике. Обычно никто из клиентов

не может точно сформулировать, как выглядит «нормальность» и в чем она проявляется, но они все на сто процентов уверены в собственном отклонении от нормы.

Суть «нормальности» не конкретизируется, и мы не знаем точно, что это такое, но при этом почему-то убеждены, что не соответствуем ее критериям.

Ощущение, будто мы чем-то отличаемся и намного меньше других людей отвечаем неким требованиям, неизбежно отражается на нас. Нельзя иметь настолько фундаментальное убеждение о собственной личности и никак не проявлять его в действиях. Если мы уверены, что мир ополчился против нас, а остальные намного лучше вписываются в него и все достается и удается им гораздо легче, скорее всего, будем везде чувствовать себя чужими.

- Нормально ли все время волноваться?
- Нормально ли испытывать трудности при социальном взаимодействии?
- Нормально ли не знать, почему мы чувствуем то, что чувствуем?
- Нормально ли испытывать трудности в отношениях, бояться конфликтов или стремиться вернуться в комфортное состояние, когда мы чувствуем тревогу?

Если мы склонны к негативному мышлению, «нормальность», вероятно, состоит из всех тех качеств, которыми мы не обладаем или, скорее, думаем, что не обладаем. И поскольку у нас всегда есть доступ к своей голове, нам хорошо известны собственные неприглядные мысли. Мы знаем, что

совершали поступки, которыми нельзя гордиться, причиняли боль любимым и близким людям. И продолжаем каждый день делать то, чего не следует.

Чего у нас нет, так это историй других людей и полного набора фактов. Может казаться, что окружающие нормально выглядят, нормально разговаривают и делают нормальные вещи, которые обычно делают нормальные люди. Но у нас нет доступа к их темным мыслям, секретам, проблемным отношениям — всем тем странностям, которые скрываются в глубине. Человеческий опыт крайне сложен и неоднозначен: мы можем бороться или радоваться, тревожиться, грустить, страдать, чувствовать себя довольными, растерянными, ошеломленными, неполноценными — все это части одного целого. Иногда дела идут хорошо. Иногда мы чувствуем, что не справляемся. Фазы сменяются в бесконечном цикле.

Возможно, мы не идеальны — но никто не идеален. Каждому приходится переносить боль и страдания. Все в той или иной степени борются с неуверенностью. К тому же собственный ум порой словно восстает против нас, даже когда дела идут вполне неплохо. Именно поэтому так трудно представить стандартную версию «нормальности».

Важнейшее условие работы, о которой пойдет речь в этой книге (и, в сущности, любого взаимодействия со своим психическим здоровьем), — не судить себя слишком строго и быть к себе добрее. Прежде чем отправиться в наше путешествие, давайте попробуем сделать хотя бы это. Попытайтесь отказаться от мысли, что вы единственный человек, одолеваемый безумными идеями, испытывающий социальные

трудности и переживающий из-за всякой ерунды. Давайте считать себя достаточными. Конечно, мы и дальше будем работать над собой, но уже сейчас *достаточно* хороши. И это все, что нам нужно.

Первый шаг — признать: когда речь идет о людях, такой вещи, как «нормальность», не существует.

ПОСТОЯННАЯ РАБОТА НАД СОБОЙ

Есть еще один ключевой момент, который необходимо учитывать: нельзя делать паузу в борьбе с тревогой. Заботиться о своем психическом здоровье придется всю жизнь. Чем раньше мы это осознаем, тем больше у нас будет шансов на успех.

Я каждый день обязательно выделяю время для работы над своим психическим здоровьем, будь то упорядочение мыслей, анализ сигналов тела или более внимательное изучение мотивов собственного поведения. Может показаться, что это очень неудобно, но на самом деле совсем наоборот. Я попадал в личный ад как раз в те дни, когда выпускал разум из-под контроля, и я готов сделать все, что в моих силах, чтобы этого избежать.

Получив возможность справиться с тревогой, я смог обрести душевное спокойствие. Это чувство перестало быть для меня тяжелым бременем. Когда я принял себя таким, как есть — подверженным волнениям, интровертом от природы, не склонным к переменам и риску, — мне стало комфортнее и легче быть самим собой в социальных взаимодействиях. Я больше не думал, что должен кого-то

БЕСПОКОЙНЫЙ ЧЕЛОВЕК

изображать. Главное — теперь, когда я перестал воспринимать свой мозг как ужасного монстра и начал относиться к нему как к испуганному ребенку, который пытается меня защитить, мне намного легче сочувствовать себе и убирать негативные мысли. Проявив упорство на первом этапе работы, я вскоре принял новую роль посредника между мозгом и миром.

Искренне надеюсь, что эта книга поможет читателям сделать первые шаги на пути, по которому прошли я и многие мои клиенты. Чтобы освободиться от оков беспокойства и тревоги, крайне важно наладить хороший контакт с собственными мыслями, эмоциями и разумом. Это, в свою очередь, помогает принять себя такими, какие мы есть на самом деле, и дает возможность активно наслаждаться общением с коллегами и близкими людьми.