



## ГЛАВА 4

# ТРЕВОГА И РЕАКЦИЯ СТРАХА

**И**з предыдущих глав вы узнали, что источник тревоги закодирован в вашей имплицитной системе памяти. Кроме того, именно эта система обеспечивает доступ к знаниям, которыми обладает ваше тело, чтобы избавиться от страха, закрепляющего тревогу. Мы обсуждали, что ваше соматическое «Я» всегда вибрирует ощущениями и что эти сенсорные вибрации несут в себе массу интуитивной информации о вас и вашем окружении. Когда они расшифровываются с помощью логического мышления, то информация, ими предлагаемая, может помочь вам уменьшить тревогу, поддержать осознанные действия и направить усилия на исцеление от неразрешенных страхов на более глубоком уровне. Мы также предприняли шаги, чтобы восстановить вашу связь с соматическим «Я» и повысить осознание сенсорных вибраций. Но остается вопрос: *«Как интерпретировать соматическую информацию? Как узнать, что мои ощущения мне сообщают?»*

В этой главе вы научитесь интерпретировать соматическую информацию по отношению к вашей тревоге.



А именно — научитесь разбивать на части и понимать свою реакцию страха. Это ваша физиологическая, поведенческая и когнитивная реакция на реальную или воспринимаемую угрозу или опасность; инстинктивная реакция на стимулы, реакция, которая запускает защитное поведение, предназначенное для охраны вашего психологического и физиологического «Я».

Понять свою реакцию страха — значит понять свою тревогу. Дело в том, что ваша тревога — это хронически активированная реакция страха. Когда вы встревожены, ваше тело боится и собирается защищаться от угрозы; оно приведено в боевую готовность для упреждающей мобилизации поведения выживания, чтобы предотвратить то, что кажется неизбежным. На следующих страницах вы познакомитесь с уникальным способом, которым ваше тело передает сигналы страха, а также с поведением и мыслительными процессами, с ними связанными.

Понимание реакции страха имеет важное значение для облегчения тревоги. Начнем с того, что способность определять, что вызывает реакцию страха, упрощает интеграцию правого и левого полушарий, помогая регулировать нервную систему и обеспечивать осознанные действия. Как мы уже говорили, реакция страха возникает в нижних отделах мозга (стволе головного мозга) и в среднем мозге (лимбическая система), которые регулируются преимущественно правым полушарием.

Однако *идентификация* триггера страха — это процесс левого полушария, который также помогает понять, что происходит в теле и почему. Как только триггер назван и соответствующая реакция понятна, вы можете начать думать и работать с ситуацией или обстоятельством, чтобы определить осознанное действие. Однако вы можете продолжить этот процесс.



Когда вы поймете уникальный способ выражения вашей реакции страха и определите триггер, вы сможете использовать осознанное соматическое проживание для исследования имплицитного воспоминания (или воспоминаний), которое заставило вас воспринимать стимул как пугающий или подавляющий.

Понимание более глубокой бессознательной динамики вашей тревоги открывает ее историческое происхождение. Когда вы знаете, почему стимул действует как триггер для вашей тревоги, вы можете начать понимать и исцелять неразрешенные страхи, с которыми он связан. С этой информацией вы также можете начать оспаривать свое восприятие. Таким образом, вы можете воспринимать и переживать стимул как неопасный, чтобы он больше не активировал ваш страх.



## ОСНОВЫ РЕАКЦИИ СТРАХА

Эффективная реакция страха зависит от способности системы «разум — тело» распознавать и интерпретировать сенсорную информацию из внешней среды вокруг вас и внутренней среды внутри вас. Таким образом, когда вы пытаетесь понять свою реакцию страха, вы стремитесь понять уникальный способ, которым ваша сенсорная система обнаруживает и воспринимает информацию из окружающей среды, и как она интегрирует эту информацию в поведенческие, когнитивные и эмоциональные реакции, предназначенные для защиты вас от угрозы или опасности



(Porges, 1993). Далее в этой главе я представлю три сенсорные системы обратной связи, облегчающие этот процесс. Однако сейчас важно дать вам базовое понимание физиологических, поведенческих и когнитивных симптомов, общих для реакции страха, чтобы вы могли изучить уникальный способ, которым ваша система «разум — тело» реагирует на угрозу или опасность.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ РЕАКЦИИ СТРАХА



Реакция страха инстинктивна и запускает каскад физиологических процессов, которые подготавливают организм к защитным действиям, таким как борьба, бегство или замирание. Эти процессы включают в себя высвобождение гормонов стресса, способствующих быстрому и эффективному использованию энергии для обеспечения успеха защитных усилий. К переживаемым изменениям относятся ускоренное сердцебиение и дыхание, расширенные зрачки и снижение пищеварительной активности. Приток крови к конечностям уменьшается, кровоток направляется к более крупным внутренним мышцам и органам. Этим объясняется частый симптом холодных и липких рук и ног во время тревоги. Кроме того, мозг становится сверхбдительным и остро реагирует на внешние раздражители. Список физиологических изменений, подготавливающих организм к обороне, — длинный и разнообразный, но каждый организм индивидуален, и, следовательно, у каждого организма свои уникальные симптомы. Ваша цель — поработать над осознанием физиологического переживания страха, потому что это поможет вам лучше понимать вашу тревогу.



## МОЕ ТЕЛО И МОЯ РЕАКЦИЯ СТРАХА

Ниже приведен список физиологических симптомов реакции страха, часто встречающихся в моменты тревоги. Прочтите его и определите, какие из этих симптомов испытываете вы, когда чувствуете тревогу. Запишите их.

### Перечень физиологических симптомов

Одышка

Задержка дыхания

Учащенное сердцебиение

Стеснение в груди

Потные ладони

Холодные и липкие руки и ноги

Мышечное напряжение

Дрожь или чувство неуверенности

Тошнота

Диарея

Расстройство желудка

Головокружение

Ощущение пустоты в желудке или порхания бабочек

Забывчивость

Прилив жара

Озноб

Онемение

Покалывающее ощущение

Острая реакция испуга

Нарушение сна

Усталость или истощение

Слабость в ногах

Сверхбдительность

Трудности с концентрацией внимания



(Этот список не является исчерпывающим. Если вам известны физиологические симптомы, которые вы постоянно испытываете во время тревоги, но они здесь не указаны, запишите их и считайте частью вашей уникальной реакции страха.)

Физиологические симптомы страха и тревоги очень неудобны и могут вызывать чувство, что вы не контролируете свое тело. Это может усугубить тревогу. Простая задача по выявлению физиологических изменений, связанных с тревогой, — важный шаг в ее регулировании. Знание того, что происходит в вашем теле, и произнесение симптомов вслух регулируют реакцию страха — это компоненты ОНФР: ощущение, наблюдение и формулировка.

Вы также можете продолжить этот процесс. Помните, что, когда вы переживаете реакцию страха, ваше тело делает именно то, для чего оно предназначено, когда считает, что опасность неизбежна, — защищает вас. Проблема в том, что вы воспринимаете угрозу или опасность там, где ее нет. Итак, как только вы назовете физиологические симптомы вслух, услышите сочувствующий голос в своем сердце, закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании и скажите себе следующее: *«Прямо сейчас я боюсь, что случится что-то плохое, потому что однажды нечто плохое действительно случилось, и по причинам, которые я все еще пытаюсь понять, я думаю, что плохое случится снова. Вот почему мое тело испытывает страх: оно пытается меня защитить. И я благодарю тебя, мое чудесное, сильное тело, что ты откликаешься именно так, чтобы обеспечить мое выживание. И я также говорю тебе, мое прекрасное тело: того, чего я боялся тогда, нет в настоящем моменте, и больше не нужно бояться».*



Прежде чем двигаться дальше, важно отметить, что вышеизложенные симптомы отражают физиологические изменения, инициируемые симпатической нервной системой (СНС) и связанные с борьбой или бегством. Но помните, что реакция страха также включает в себя замирание. Как отмечалось в главе 1, замирание происходит, когда парасимпатическая нервная система (ПНС) отключает активацию СНС в ситуациях, когда борьба или бегство неэффективны или невозможны. Во время отключения ПНС некоторые физиологические, поведенческие или когнитивные способности больше не доступны. Например, в голове становится пусто и вы не можете думать или говорить. Или вы вдруг чувствуете себя парализованными и не можете двигаться. Кроме того, вы можете заметить туман, слабость в ногах и усталость, а также тяжесть во всем теле или непреодолимое желание прилечь и вздремнуть. К прочим симптомам относятся чрезмерная зевота, отрыжка и любые другие проявления активности желудочно-кишечного тракта. Например, моя клиентка Анжела беспрестанно зевает всякий раз, когда пытается справиться с тревогой по поводу установления границ со своей семьей. Ее тело слабеет, что мешает ей сидеть с прямой спиной. Она словно падает и сворачивается в кресле калачиком. Все эти симптомы указывают на активацию ПНС. Имейте это в виду, когда начнете изучение собственной реакции страха и того, что ее активирует, потому что у вас могут быть какие-то симптомы тревоги, отражающие повышенное возбуждение ПНС.



## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ РЕАКЦИИ СТРАХА

Когда ваша тревога активирована, возникает инстинктивное побуждение быстро сделать что-то, чтобы справиться с



неприятными ощущениями или предотвратить то, чего вы боитесь. Эти реактивные формы поведения являются частью реакции страха и обычно известны как «борьба, бегство или замирание». Однако в человеческой системе «разум — тело» такие формы поведения могут трансформироваться в сложные защитные и оборонительные реакции. Например, одним из наиболее распространенных способов реагирования на страх является избегание. Избегание ситуаций или людей, которые активируют вашу тревогу и вызывают у вас чувство потери контроля, — очень распространенный способ предотвратить столкновение с крайне стрессовыми или угрожающими ситуациями. Мой клиент Ник занимается только тем, в чем преуспевает, потому что ему не нравится сталкиваться с собственными ограничениями и он не может смириться с тем, что не в состоянии контролировать восприятие его собственных ограничений другими людьми. Такие ситуации активируют его чувство несостоятельности, ожидания, что другие будут воспринимать его негативно, а также страх, что такое восприятие нанесет ему непоправимый вред и может изменить траекторию его будущего в неблагоприятную сторону. Неудивительно, что Ник борется с перфекционизмом, который также помогает ему справиться с этими страхами. До нашей совместной работы избегание и перфекционизм были теми способами, с помощью которых Ник контролировал свою тревогу по поводу собственной несостоятельности и неуверенности. Он не одинок. У каждого из нас свой репертуар поведенческих реакций, которые помогают нам справляться с тревогой.

Ниже вы найдете короткое упражнение, которое научит вас, как действовать в ответ на страх, так что, когда он возникнет, вы будете знать, что ваша тревога активирована, и сможете бросить вызов самому себе и попробовать другой подход.



## МОЕ ПОВЕДЕНИЕ И РЕАКЦИЯ СТРАХА

Ниже приводится список поведенческих реакций страха, характерных для тревоги. Прочтите его и решите, какое поведение характерно для вас, когда вы испытываете тревогу. Кроме того, добавьте любые действия, которые вы совершаете, но в списке их нет. В следующий раз, когда обнаружите, что выполняете одно из перечисленных действий, сделайте паузу. Опишите свое поведение вслух. Затем спросите себя: *«Что может случиться, если я поступлю иначе, чего я боюсь?»* И прибегните к ОНФР. Настройтесь на ощущения в теле, которые возникают, когда вы думаете об изменении своего поведения. Наблюдайте за ними, не оценивая. Сформулируйте вслух, что вы ощущаете, и поразмышляйте, почему совершаете эти действия. Спросите себя, чего вы боитесь и почему думаете, что данное конкретное действие поможет. Если не можете сделать это немедленно — перенесите на более позднее время в тот же день. Присядьте в тихом месте, закройте глаза и представьте, что применяете одну из поведенческих реакций страха. Теперь задайте себе те же вопросы и выполните ОНФР.

### Список поведенческих симптомов

Избегание

Гиперкомпенсация или гиперфункционирование

Навязчивое мышление

Перепроверка

Бегство

Отказ выходить на улицу и уезжать из дома

Беспокойство или суетливость

Перфекционизм



- Осуждение и критика других людей
- Поспешные выводы
- Фиксированные и жесткие процедуры
- Ограничение или сокращение ежедневных дел
- Ограничение или сокращение социальной активности
- Раздражение или вспыльчивость
- Аддиктивное поведение
- Самолечение

Имейте в виду, что поведенческие реакции страха не являются изначально вредными. На самом деле эти защитные реакции необходимы. Они жизненно важны для психологического и физиологического выживания, но становятся неразумными и проблемными, когда превращаются в фиксированные и непреложные, начинают препятствовать постановке целей, творчеству, подлинному самовыражению, близости и ощущению радости и удовольствия вообще.

## КОГНИТИВНЫЕ СИМПТОМЫ РЕАКЦИИ СТРАХА



Когнитивные процессы реакции страха относятся к мыслительным паттернам и основным убеждениям, связанным с неразрешенными переживаниями, основанными на страхе, которые активизируются при запуске тревоги. Такие мысли и убеждения негативно влияют на то, какими вы видите себя и окружающий мир, на вашу оценку других людей, ситуаций и обстоятельств, а также восприятие того, как будут развиваться события в будущем. Кроме того, такие мысли и убеждения чаще всего оказываются косными, препятствуя необходимой доле риска для достижения целей, и принуждают к определенным



решениям и поведению, которые мешают жить полной жизнью. Еще более сложная проблема заключается в том, что эти мысли и убеждения часто являются бессознательными и автоматическими, оказывая влияние на то, как вы воспринимаете ситуацию и какие поступки совершаете. При этом вы даже не знаете об этом. Вот почему развитие более глубокого осознания когнитивных процессов, связанных с вашей тревогой, — обязательное условие для вашего процесса исцеления.

В следующей главе я подробнее остановлюсь на происхождении и влиянии мыслей и убеждений, основанных на страхе. Однако важно представить их сейчас, чтобы вы могли начать думать о том, как они вплетаются в вашу реакцию страха и закрепляют тревогу.



## СВЕРХСЦЕПЛЕННОСТЬ И РЕАКЦИЯ СТРАХА

При изучении реакции страха и соответствующих ей физиологических, поведенческих и когнитивных процессов важно понимать феномен *сверхсцепленности* (Levine, 2005). О сверхсцепленности можно говорить, когда различные фрагменты (сенсорные стимулы, физиологические реакции, поведение, мысли и эмоции) подавляющего или пугающего переживания бессознательно связываются вместе (Levine, Selvam, and Parker, 2003). Эти сверхсцепленные фрагменты так переплетаются, что мгновенно ассоциируются друг с другом при повторном переживании, даже когда нет никакой угрозы или опасности. Вот простой пример сверхсцепленности: Джон сидит в своей машине на светофоре, терпеливо ожидая, когда загорится зеленый свет. Внезапно сзади в него врывается другая машина. Теперь всякий раз, когда Джон приближается к светофору, где горит красный свет, он чувствует ужас от того,



что в него снова врежутся сзади. В этом примере красный свет светофора и удар в заднюю часть машины стали сверхсцепленными и вызывают у Джона реакцию страха. Сверхсцепленность также имеет место в динамике отношений. Например, когда Кэти была ребенком, она изо всех сил пыталась учить математику. Ее мать часто теряла терпение и расстраивалась, помогая Кэти с домашним заданием по этому предмету. Более того, когда результаты экзаменов Кэти не соответствовали ожиданиям ее матери, та просто молча смотрела на нее с неодобрением и уходила. Для Кэти неудачи или ошибки стали сверхсцепленными с неодобрением и прекращением выражения любви, а также с мыслями, эмоциями и ощущениями, которые она переживала в те моменты, находясь рядом с матерью. Теперь в ее отношениях с партнером, когда Кэти считает, что расстроила его или разочаровала, она испытывает острую тревогу от того, что он ее разлюбит и бросит.

Сверхсцепленность — это динамическое явление, включающее в себя многие аспекты системы «разум — тело». Однако мы сосредоточим внимание преимущественно на бессознательных когнитивных компонентах сверхсцепленности. При сверхсцепленности возникает бессознательный нарратив, чтобы осмыслить пугающее или подавляющее переживание и придать ему смысл. Он затем используется (часто бессознательно) как путеводитель для навигации по аналогичным ситуациям в будущем с целью предотвратить повторение того же самого. Шаблон нарратива примерно такой: *если это произойдет, тогда и то случится* (Levine, Selvam, and Parker, 2003). Например: «Если я скажу ему, что не могу присутствовать на вечеринке, то он во мне разочаруется». Или: «Если я совершу ошибку, она подумает, что я некомпетентен». Или: «Если я не окажу ей эту услугу, то она подумает, что не важна для меня». Каждый из этих нарративов имеет физиологические, эмоциональные, когнитивные



и поведенческие компоненты, которые в совокупности порождают схему вашей реакции страха, хотя одни сверхсцепленные фрагменты подавляющего или пугающего переживания могут быть ясными и отчетливыми, а другие — бессознательными, существующими главным образом в вашей имплицитной памяти. Это происходит потому, что сверхсцепленность — это процесс, который протекает преимущественно в стволе головного мозга и лимбической системе. Осознанное соматическое осознание может быть использовано для выявления сверхсцепленных фрагментов неразрешенных переживаний страха на более глубоком уровне.

В следующей главе я подробно остановлюсь на концепции сверхсцепленности и ее связи с негативными мыслями и основными убеждениями. Сейчас, однако, полезно ознакомиться с общими сверхсцепленными нарративами, чтобы понять когнитивные процессы вашей реакции страха.

## ЕСЛИ ЭТО, ТОГДА ТО

Это упражнение предназначено для того, чтобы начать процесс изучения негативных мыслительных паттернов и основных убеждений, связанных со сверхсцепленными фрагментами неразрешенных страхов в вашей имплицитной памяти. Начните с завершения приведенных ниже фраз. Напишите столько примеров для каждой из них, сколько сможете придумать. Затем отложите ваш список в сторону. Он пригодится вам позже, чтобы исследовать глубокую динамику тревоги.

Если это случится \_\_\_\_\_, тогда \_\_\_\_\_.

Если я сделаю это \_\_\_\_\_, тогда \_\_\_\_\_.

Если я скажу это \_\_\_\_\_, тогда \_\_\_\_\_.