

A person with short reddish-brown hair, seen from behind, sits on a stone step in the center of a vast, dark, and heavily damaged church interior. The architecture is ornate, with high vaulted ceilings and intricate carvings, but it is in a state of severe disrepair. Debris is scattered on the floor, and the lighting is dim, with a bright light source visible through a distant arched window at the end of the nave. The overall mood is one of solitude and contemplation.

Валерий Антонов

**Общая психология.
Книга 3. Психология
тревоги**

Валерий Антонов

Общая психология. Книга

3. Психология тревоги

<https://litres.ru/74315692>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тревога — самый распространённый психологический симптом современности. Но это не слабость и не «просто нервы». Это древний сигнал опасности, который сломался.

Книга ведёт читателя по всем уровням тревоги: от феноменологии — как она переживается, — к механизмам: эволюция, мозг, мысли, тело, личность. Затем — в историю: детство, привязанность, травма. И наконец — к практике: диагностика, КПТ, третья волна, дыхание, фармакология.

Сквозная героиня — Анна, 29 лет. Она боится метро, звонков, тишины, будущего. Через её историю читатель увидит, как разные теории сходятся в живом человеке и как терапия возвращает ему жизнь.

Это не «как перестать бояться за 7 дней». Это карта тревоги — честная, глубокая и дающая надежду. Потому что тревога — не враг. Это сигнал, который можно научиться слышать.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	10
ЧАСТЬ I. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ТРЕВОГИ: ЧТО ДАНО НАБЛЮДАТЕЛЮ	15
ГЛАВА 1. ЧТО МЫ ВИДИМ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ТРЕВОЖИТСЯ	15
ГЛАВА 2. ТРЕВОГА КАК ПЕРЕЖИВАНИЕ: НЕ СТРАХ, НЕ ВОЛНЕНИЕ, А НЕЧТО ИНОЕ	23
ГЛАВА 3. ИСТОРИЯ ТРЕВОГИ: ОТ ДРЕВНОСТИ ДО КЛИНИКИ	32
ГЛАВА 4. ТРЕВОГА В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ	40
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Валерий Антонов

Общая психология. Книга

3. Психология тревоги

ПРЕДИСЛОВИЕ

**О чём эта книга и почему
тревога — это не слабость**

1. Самая распространённая боль

Тревога — самое частое психологическое страдание нашего времени.

По данным Всемирной организации здравоохранения, тревожными расстройствами страдают **сотни миллионов** людей на планете. И это только те, кто обратился за помощью и получил диагноз. А сколько ещё живут с тревогой **без имени**: просыпаются в три часа ночи с тяжёлым сердцем, боятся звонков, откладывают решения, избегают встреч, улыбаются, когда хочется плакать?

Тревога — это не «просто нервы». Это **боль**. Настоящая, изматывающая, ежедневная.

И при этом — **самая непонимаемая**.

2. Почему тревогу стыдятся

Нам с детства говорят:

- «Не бойся».
- «Возьми себя в руки».
- «Ты просто себя накручиваешь».
- «Другим хуже».
- «Будь сильнее».

Тревожный человек слышит это всю жизнь. И начинает верить: **со мной что-то не так**. Я слабый. Я не справляюсь. Я должен просто «успокоиться» — а не получается.

Так тревога **удваивается**: к самому страху добавляется **стыд за страх**.

Эта книга написана, чтобы разрушить этот стыд.

Тревога — не слабость. Это **сбой** древнего, мощного, жизненно важного механизма. И этот сбой можно **понять** — а значит, можно **помочь**.

3. Тревога — это не враг

Вот главный тезис этой книги:

Тревога — это не враг. Это сломанный сигнал.

В своей изначальной форме тревога — **дар**. Она спасала наших предков от хищников, голода, изгнания. Она и сегодня помогает нам: не переходить дорогу на красный, готовиться к экзаменам, заботиться о близких.

Но иногда этот сигнал **ломается**.

Он начинает срабатывать:

- **слишком часто** (каждый день, по пустякам);

- **слишком сильно** (до паники, до телесных бурь);
- **без реальной угрозы** (когда опасности нет);
- **и не выключается** (хронический фон).

И тогда тревога из защитника превращается в **тюремщика**.

4. В чём новизна этой книги

Книг о тревоге много. Одни — о «позитивном мышлении». Другие — о таблетках. Третьи — о дыхании. Четвёртые — о детстве.

Эта книга пытается сделать **другое**.

Она строит **стереоскопическое зрение**: способ видеть тревогу **одновременно** с разных уровней.

- **Феномен** — что переживает тревожный человек.
- **Эволюция** — зачем тревога вообще существует.
- **Мозг** — что происходит в миндалине, префронтальной коре, оси стресса.
- **Когниции** — как мысль создаёт опасность.
- **Тело** — как тревога живёт в дыхании, тонусе, сердце.
- **Развитие** — как тревога формируется в детстве.
- **Культура** — как среда усиливает тревогу.
- **Практика** — что реально помогает: от КПТ до фармакологии.
- **Будущее** — как мы будем понимать и лечить тревогу через десять лет.

Главный вывод книги:

Тревога — это не дефект личности. Это понятный,

объяснимый, изменяемый процесс.

И понять его — уже половина пути.

5. Кто героиня этой книги

У этой книги есть **сквозная героиня**.

Анна. 29 лет. Редактор. Умная, тонкая, усталая.

Она пришла не с жалобой на тревогу. Она пришла с жалобой на жизнь: «Я не могу нормально жить. Я всего боюсь».

Мы встретимся с ней четыре раза — в **интерлюдиях**:

- **Интерлюдия I** — какая она снаружи: симптом.
- **Интерлюдия II** — что происходит внутри: механизмы.
- **Интерлюдия III** — как она стала такой: история.
- **Интерлюдия IV** — как терапия помогает ей выйти:

путь.

Через Анну мы увидим, как тревога — не «пунктик», а **целый мир**: телесный, когнитивный, семейный, культурный.

6. Для кого эта книга

- **Для тех, кто тревожится** — чтобы перестать стыдиться и начать понимать.
- **Для близких тревожных людей** — чтобы перестать обесценивать и начать поддерживать.
- **Для психологов и психотерапевтов** — чтобы видеть тревогу объёмно, а не только как симптом.
- **Для врачей** — чтобы понимать, где заканчивается «просто тревога» и начинается расстройство.
- **Для студентов** — чтобы получить карту одной из глав-

ных территорий психологии.

7. Как читать эту книгу

Можно читать **последовательно** — от феноменологии к будущему.

Можно — **маршрутно**: если вам сейчас важна практика, начинайте с Части IV. Если хочется понять причины — с Части II и III.

Каждая глава содержит:

- **вводный абзац** — постановка вопроса;
- **исторический контекст** — как мы пришли к этому знанию;
- **ядро теории** — основные концепты;
- **критический разбор** — границы подхода;
- **связь с практикой** — что это значит для реального человека;
- **резюме и мостик** — выводы и переход.

8. О чём эта книга на самом деле

Эта книга — не о тревоге.

Точнее, не **только** о ней.

Эта книга — о **человеке, который боится**. О том, как страх может сломать жизнь — и как понимание может её вернуть.

О том, что тревога — это не приговор, а **сигнал**, который можно научиться слышать.

О том, что за тревогой часто стоит **нечто важное**: невысказанное, невыплаканное, непрожитое.

И ещё — о **надежде**.

Потому что тревога — это не конец. Это **начало** пути к себе.

ВВЕДЕНИЕ

Точка отсчёта: человек, который боится

1. Тревога — это опыт

Тревога — не понятие из учебника.

Это **опыт**.

Тот самый, когда в три часа ночи ты просыпаешься, и сердце уже колотится, хотя ничего не случилось. Когда телефон звонит — и внутри всё сжимается. Когда нужно выйти из дома, а ноги не идут. Когда говоришь себе «всё в порядке», но тело не верит.

Этот опыт знаком **каждому**. Вопрос только в **степени**.

У одного тревога — как лёгкий ветер: напомнит о себе и уйдёт. У другого — как шторм: накрывает, валит, не отпускает.

Эта книга — о **втором**.

О тревоге, которая стала не эпизодом, а **состоянием**. Не сигналом, а **фоном**. Не защитой, а **тюрьмой**.

Но начнём мы не с теории.

Начнём с человека.

2. Она сидит напротив

Женщина, 29 лет. Назовём её Анна.

Она сидит напротив, сжимая в руках стакан с водой. Пальцы тонкие, напряжённые. Она улыбается — но улыбка не доходит до глаз.

«Я не знаю, с чего начать. У меня... в общем, я боюсь. Всего. Метро. Звонков. Тишины. Людей. Будущего. Я просыпаюсь в три часа ночи, и сердце уже стучит. Я не знаю почему. Просто... страшно».

Она делает паузу. Пьёт воду.

«Самое глупое — что у меня всё нормально. Работа есть, отношения есть, здоровье... врачи говорят, что я здорова. Но я каждый день чувствую, как будто вот-вот случится что-то ужасное. Я не могу расслабиться. Я не помню, когда спала спокойно».

Она смотрит в окно.

«Мне говорят: Не бойся. Как будто я не пробовала. Я всё пробовала: дышать, отвлекаться, думать позитивно. Не помогает. Наверное, я просто... сломана».

3. Что мы видим?

Перед нами — **человек, который боится.**

Но её тревога — не «каприз» и не «слабость».

Это **системное** страдание:

- **телесное** (сердце, дыхание, сон);
- **когнитивное** (мысли о катастрофе);
- **эмоциональное** (страх, стыд, отчаяние);
- **поведенческое** (избегание, контроль, перепроверки);
- **социальное** (изоляция, непонимание близких);

· **экзистенциальное** (страх перед жизнью как таковой).
Мы могли бы сразу начать объяснять.

Эволюционист сказал бы: «Это древний сигнал опасности, который сломался». Нейробиолог: «Это гиперактивность миндалины и ослабленный тормоз префронтальной коры». Когнитивист: «Это катастрофические интерпретации телесных ощущений». Психоаналитик: «Это вытесненный конфликт, который ищет выхода». Социальный психолог: «Это реакция на культуру перфекционизма и неопределённости».

Каждый был бы прав. И каждый был бы неполон.

Потому что **прежде чем объяснять, нужно увидеть**.
Прежде чем спрашивать «почему?», нужно ответить на вопрос «что именно происходит?».

4. Лестница погружения и возвращения

Эта книга построена как **путь**.

Путь вглубь — и обратно.

Часть I. Феноменология тревоги. Мы начинаем с того, что дано: с переживания. Как тревога выглядит, звучит, ощущается. Как её понимали в разные эпохи и культурах. Это уровень **наблюдения**.

Часть II. Механизмы тревоги. Мы спускаемся под поверхность — к эволюции, мозгу, когнициям, телу, личности. Это уровень **объяснения**.

Часть III. Развитие и контекст. Мы идём глубже — но не в мозг, а во время и среду: детство, травма, современный

мир. Это уровень **истории**.

Часть IV. Практика работы с тревогой. Мы поднимаемся обратно — но теперь с инструментами: диагностика, КПТ, третья волна, тело, фармакология. Это уровень **действия**.

Часть V. Панорама и будущее. Мы смотрим сверху: общество, профилактика, новые горизонты. Это уровень **смысла**.

На каждом этапе с нами будет Анна.

Мы увидим, как её тревога отражается в разных зеркалах — эволюционном, нейробиологическом, когнитивном, семейном, культурном. И как из этих отражений складывается **объёмное изображение** — не «случай», а человек.

5. Обещание этой книги

Я не обещаю вам «избавления от тревоги за 7 дней».

Тревога не проста. Человек не прост. И честная психология не имеет права притворяться, что это не так.

Но я обещаю вам **карту**.

Не ту, что заменяет территорию, а ту, что помогает по ней идти. Не ту, что даёт единственный рецепт, а ту, что показывает **ландшафт**: где горы, где реки, где мосты, где тупики.

И ещё я обещаю вам **уважение** — к человеку, к его страху, к его борьбе.

Потому что психология тревоги, которая теряет уважение к боящемуся человеку, перестаёт быть психологией. Она становится дрессурой.

6. С чего мы начнём?

Мы начнём не с мозга и не с эволюции.

Мы начнём с **поверхности**.

С того, что можно увидеть, когда человек тревожится: дрожь, дыхание, избегание, речь.

С того, чем тревога отличается от страха, а паника — от волнения.

С того, как человечество веками пыталось понять этот опыт — и как менялись его объяснения.

Это будет **первый шаг вниз по лестнице**.

А Анна подождёт. Её тревога — терпелива. Она никуда не денется.

Пока мы будем спускаться, она будет сидеть в своём кресле, сжимать стакан с водой и ждать, когда мы научимся видеть.

ЧАСТЬ I. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ТРЕВОГИ: ЧТО ДАНО НАБЛЮДАТЕЛЮ

ГЛАВА 1. ЧТО МЫ ВИДИМ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ТРЕВОЖИТСЯ

Вводный абзац

Тревога — невидима. Но у неё есть **тело**. Дрожь, дыхание, сердце, пот, голос, взгляд, поза — всё это выдаёт внутреннюю бурю, даже когда человек молчит. Тревога оставляет следы **снаружи**, и именно с этих следов начинается её понимание. В этой главе мы рассмотрим, что видит наблюдатель, когда человек тревожится: как тревога проявляется в теле, лице, поведении и речи. И увидим, что эти проявления — не «симуляция» и не «слабость», а **работа древней системы**, которая готовит тело к опасности, которой нет.

1.1. Тело: дрожь, сердце, дыхание, пот

Что происходит с телом?

Тревога — это **телесное событие** прежде, чем стать мыслью или чувством.

Когда мозг оценивает ситуацию как угрожающую, запус-

кается **вегетативная буря**:

- **сердце** ускоряется — чтобы быстрее гнать кровь к мышцам;
- **дыхание** учащается — чтобы насытить кровь кислородом;
- **мышцы** напрягаются — готовясь к бегству или борьбе;
- **пот** выступает — чтобы охлаждать тело;
- **зрачки** расширяются — чтобы лучше видеть;
- **пищеварение** тормозится — ресурсы перенаправляются;
- **дрожь** появляется — от избытка адреналина.

Это не «сбой»

Всё это — **подготовка к действию**. Организм делает именно то, что должен делать при реальной угрозе: мобилизуется.

Проблема не в реакции. Проблема в **контексте**: угрозы нет, а реакция — есть.

Что видит наблюдатель

- бледность или покраснение;
- испарину на лбу, ладонях;
- мелкую дрожь пальцев;
- частое, поверхностное дыхание;
- напряжённые плечи, сжатые челюсти;
- пульс на шее.

Человек может сидеть неподвижно — но тело **кричит**.

1.2. Лицо и голос: маска тревоги

Лицо

Тревога меняет лицо:

- **брови** сдвинуты или приподняты;
- **глаза** расширены, взгляд бежит или застывает;
- **губы** сжаты или, наоборот, растянуты в неестественной улыбке;
- **мимика** то замирает, то становится преувеличенной.

У тревожного человека часто — **маска спокойствия**: он улыбается, кивает, говорит «всё нормально», но лицо выдаёт напряжение.

Голос

Тревога слышна:

- **темп** — ускорен или, наоборот, с запинками;
- **высота** — выше обычного (напряжены голосовые связки);
- **дыхание** — слышны вдохи, перехваты;
- **интонация** — монотонная или прерывистая;
- **паузы** — внезапные, не на месте;
- **смех** — нервный, слишком быстрый.

Важно

Голос — один из самых **точных** индикаторов тревоги. Даже если человек контролирует слова, голос выдаёт состояние.

1.3. Поведение: избегание, суетливость, замирание Три поведенческих ответа

На угрозу живое существо отвечает тремя способами:

бей, беги, замри.

У тревожного человека эти древние паттерны проявляются в повседневном поведении.

Избегание (беги)

Самое частое:

- не ходить в метро;
- не отвечать на звонки;
- откладывать разговоры;
- отменять встречи;
- не открывать письма;
- не принимать решения.

Избегание **облегчает** тревогу на короткий срок — но **усиливает** её в долгосрочном: человек не узнаёт, что катастрофы не случилось.

Суетливость (бей)

Тревога может проявляться как **гиперактивность**:

- бесконечные перепроверки;
- разговоры без пауз;
- хождение по комнате;
- невозможность сидеть спокойно;
- импульсивные действия.

Это попытка **контролировать** тревогу через действие.

Замирение (замри)

Иногда тревога **парализует**:

- человек застывает;
- не может начать;

- «зависает» перед задачей;
- уходит в ступор.

Это древняя реакция на невыносимую угрозу: притвориться мёртвым.

Что видит наблюдатель

- отказы, опоздания, отмены (избегание);
- суету, перепроверки, многозадачность (суетливость);
- ступор, молчание, прокрастинацию (замирание).

1.4. Речь: ускорение, запинки, «а вдруг»

Как тревога меняет речь

Речь — это **окно** в мышление тревожного человека.

Ускорение

Тревожный человек говорит **быстро**, как будто боится, что его перебьют. Слова насакивают друг на друга. Паузы исчезают.

Запинки и повторы

Или наоборот: речь **рвётся**. Человек начинает фразу, обрывает, возвращается, перестраивает. Это отражение внутреннего хаоса: мысль бежит быстрее, чем язык.

Слова-маркеры

Тревожная речь полна:

- «а вдруг» — гипотетические угрозы;
- «я должна» — давление долженствования;
- «а если» — бесконечные сценарии;
- «не знаю» — неуверенность;
- «наверное» — страх утверждать;

- «извините» — страх занять место.

Содержание

Тревожная речь **кружит** вокруг опасности:

- катастрофические прогнозы;
- перепроверки («я правильно сказала?»);
- поиск подтверждений («а вам не кажется, что...?»);
- самообвинения («я опять накрутила»).

1.5. Тревога в действии: от быта до катастрофы

Тревога в быту

Утро. Звонит будильник. Тревожный человек просыпается **раньше** звонка — с уже бьющимся сердцем.

Завтрак. Он не голоден: тревога подавила аппетит. Или наоборот — ест слишком много, чтобы заглушить.

Дорога. Он выходит **заранее**, но всё равно боится опоздать. В метро — держится за поручень, считает остановки.

Работа. Он перепроверяет письмо **три раза**, прежде чем отправить. Потом ждёт ответа — и боится его.

Вечер. Он устал, но не может уснуть: в голове — прокрутка дня и планы на завтра.

Ночь. Просыпается в три. Сердце. Мысли. Тишина, которая страшнее шума.

Тревога в кризисе

- перед экзаменом — до тошноты;
- перед выступлением — до паники;
- перед разговором — до онемения;
- перед решением — до ступора.

Тревога у других

- у ребёнка — цепляется за маму, боится школы;
- у подростка — прячется в телефон, боится оценки;
- у пожилого — боится звонков, болезней, одиночества.

Тревога **везде**. Просто мы не всегда её замечаем.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Мы увидели тревогу снаружи. Но это только **поверхность**.

Проблема неоднозначности. Дрожь может быть от холода. Ускоренная речь — от темперамента. Замирание — от усталости. Внешние признаки **не всегда** говорят о тревоге.

Проблема скрытой тревоги. Многие тревожные люди **не выглядят** тревожными. Они научились маскироваться: улыбаться, шутить, быть «душой компании». Тревога уходит **внутрь** — и становится ещё опаснее.

Проблема субъективности. Один и тот же признак два наблюдателя истолкуют по-разному. Нужен **объективный** метод — но он появится только в следующих главах.

Проблема культуры. В одних культурах тревогу выражают **телом** (боль, усталость), в других — **словами** (страх, беспокойство). Внешние проявления **культурно** окрашены.

Проблема гендера. Мужчинам чаще **запрещено** показывать тревогу. Они выражают её через **гнев, контроль, алкоголь**. Внешняя картина — другая.

Связь с практикой (отсылка к Анне)

Анна сидит напротив. Она улыбается, но:

- её **дыхание** поверхностное, с короткими вдохами;
- её **пальцы** сжимают стакан слишком сильно;
- её **взгляд** бежит: то в окно, то на дверь;
- её **голос** — выше, чем кажется естественным;
- её **речь** — с внезапными паузами и «а вдруг».

Она говорит: «У меня всё нормально». Но тело говорит другое.

И это — **первое**, что мы видим. Не диагноз. Не теорию. А человека, который боится.

Резюме и мостик

- Тревога — телесное событие: сердце, дыхание, мышцы, пот.
- Лицо и голос выдают тревогу, даже когда слова лгут.
- Поведение: избегание, суетливость, замирание.
- Речь: ускорение, запинки, «а вдруг», «я должна».
- Тревога пронизывает быт — от утра до ночи.

Что дальше: Мы увидели, как тревога проявляется. Теперь нужно понять, **чем** она является. Глава 2 — о тревоге как переживании: чем она отличается от страха, волнения, паники. И какие у неё лица.

ГЛАВА 2. ТРЕВОГА КАК ПЕРЕЖИВАНИЕ: НЕ СТРАХ, НЕ ВОЛНЕНИЕ, А НЕЧТО ИНОЕ

Вводный абзац

Тревогу часто путают со страхом, волнением, беспокойством. В быту эти слова — синонимы. Но в психологии за ними стоят **разные** переживания. Страх — это реакция на **конкретную** угрозу. Тревога — на **неопределённую**. Волнение — это **возбуждение** перед событием. Тревога — это **ожидание беды**, у которой нет лица. В этой главе мы разберём, чем тревога отличается от соседних переживаний, какие у неё формы — от фоновой тревоги до паники — и почему она так изматывает.

2.1. Страх и тревога: в чём разница

Классическое различие

Это различие ввёл **Сёрен Кьеркегор** (1813–1855), а позже закрепил **Карл Ясперс** и другие.

- **Страх** — это реакция на **конкретную** угрозу: собака, высота, экзамен, нападение.
- **Тревога** — это реакция на **неопределённую** угрозу: «что-то случится», «я не знаю, что, но мне страшно».

Страх и тревога: в чём разница

Страх и тревога — родственные состояния, но устроены

они по-разному.

Объект. У страха есть **конкретный объект**: собака, высота, экзамен, нападение. Человек знает, чего боится. У тревоги объекта **нет или он размыт**: страшно, но непонятно, чего именно. Это страх без лица.

Время. Страх живёт **здесь и сейчас**: угроза реальна и находится рядом. Тревога живёт в **будущем**: она про то, что может случиться, про «а вдруг».

Реакция. Страх запускает древнюю реакцию «**бей, беги, замри**» — острую, немедленную, телесную. Тревога — это **напряжение и ожидание**: человек не действует, а застывает в готовности.

Завершение. Страх **проходит**, когда угроза исчезает: собака убежала — страх отпустил. Тревога может **длиться часами, днями, годами**: у неё нет явного конца, потому что нет явного объекта.

Тело. При страхе — **острая мобилизация**: резкий выброс адреналина, мгновенная готовность к действию. При тревоге — **хроническое напряжение**: мышцы постоянно сжаты, дыхание поверхностное, тело устаёт без разрядки.

Пример

Человек стоит на краю обрыва — это **страх**. Человек лежит ночью и думает о том, что через месяц ему лететь на самолёте, — это **тревога**.

Важно

Страх и тревога **связаны**. Страх может переходить в тре-

вогу («а вдруг снова?»), а тревога — в страх («мне страшно, что мне страшно»).

2.2. Генерализованная тревога: «всё страшно»

Что это?

Генерализованная тревога — это **хроническое, диффузное** беспокойство, которое не привязано к конкретному объекту.

Человек тревожится **обо всём**:

- о здоровье;
- о деньгах;
- о работе;
- о близких;
- о мире;
- о будущем;
- о самой тревоге.

Признаки

- беспокойство **большую часть дня**, более 6 месяцев;
- **неконтролируемость**: не получается «перестать думать»;
- **телесные** симптомы: напряжение, усталость, раздражительность, проблемы со сном;
- **трудности концентрации**: мысли перескакивают;
- **ожидание худшего**: «а вдруг?».

Переживание

Генерализованная тревога — это **фон**. Как гул, который не выключается. Человек живёт, но как будто **сквозь** трево-

гу: она окрашивает всё, но нигде не локализована.

Метафора

Это как **разлитая** тревога: не острё, а туман. Всё видно, но всё — серо.

2.3. Паника: внезапная буря

Что это?

Паническая атака — это **внезапный, интенсивный** приступ страха, который достигает пика за минуты.

Симптомы

- сердцебиение, боль в груди;
- нехватка воздуха, удушье;
- головокружение, слабость;
- дрожь, пот;
- ощущение нереальности (дереализация, деперсонализация);
- страх смерти, сумасшествия, потери контроля.

Переживание

Паника — это **буря**. Она накрывает внезапно, без предупреждения. Человек уверен: «я умираю», «я схожу с ума», «это никогда не кончится».

Отличие от генерализованной тревоги

Генерализованная тревога — **фон**. Паника — **взрыв**.

Но они **связаны**: у человека с генерализованной тревогой часто бывают панические атаки. А после первой паники появляется **страх паники** — и тревога усиливается.

2.4. Фобия: страх с конкретным лицом

Что это?

Фобия — это **стойкий, чрезмерный** страх перед конкретным объектом или ситуацией.

Виды

- **агорафобия** — страх открытых пространств, толпы, метро, выйти из дома;
- **социофобия** — страх оценки, выступления, взаимодействия;
- **специфические фобии** — высота, змеи, пауки, кровь, полёты.

Отличие от обычного страха

Фобия — это страх:

- **непропорциональный** реальной опасности;
- **стойкий** (годами);
- **избегаемый** (человек перестраивает жизнь, чтобы не встречаться);
- **дезорганизирующий** (мешает жить).

Переживание

При фобии тревога **локализована**. Человек может быть спокоен во всём остальном — но при виде лифта его накрывает.

2.5. Социальная тревога: страх перед людьми

Что это?

Социальная тревога — это **страх оценки**: что подумают, осудят, отвергнут, высмеют.

Ситуации

- выступления;
- знакомства;
- звонки;
- еда в присутствии других;
- публичные места;
- даже просто быть в комнате с людьми.

Переживание

Социальная тревога — это **страх быть увиденным и осуждённым**.

Человек:

- краснеет, потеет, запинается;
- прокручивает в голове, как он выглядел;
- избегает контактов;
- чувствует себя **чужим** среди людей.

Глубинный страх

Не просто «ошибиться», а **быть отвергнутым**. Социальная тревога — это тревога **принадлежности**: «если они увидят, какой я на самом деле, — отвернутся».

2.6. Экзистенциальная тревога: страх перед жизнью

Что это?

Экзистенциальная тревога — это тревога, связанная с **самими условиями** существования:

- **смерть** — неизбежность конца;
- **свобода** — груз выбора и ответственности;
- **одиночество** — невозможность полностью разделить

свой опыт;

- **бессмысленность** — отсутствие заданного смысла.

Переживание

Это тревога **не о чём-то, а о самом бытии**. Она может проявляться как:

- страх смерти (свой или близких);
- тревога перед выбором («а вдруг я живу не так?»);
- тоска по смыслу;
- чувство хрупкости всего.

Отличие от других тревог

Экзистенциальная тревога не «лечится» как симптом. Она — **часть** человеческого существования. Вопрос не в том, чтобы её **убрать**, а в том, чтобы **выдерживать** и **осмыслять**.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Мы разделили тревогу на формы. Но это **карта**, а не **территория**.

Проблема перекрытий. В реальности формы **смешиваются**: у человека с паникой есть фоновая тревога, у фобии — социальный компонент. Типология — это **упрощение**.

Проблема индивидуальности. Одна и та же форма тревоги **по-разному** переживается. Для одного паника — «сердце», для другого — «пустота», для третьего — «нереальность».

Проблема культуры. В одних культурах тревога выражается **соматически** (боль, слабость), в других — **психологически** (страх, вина). Типология, созданная на Западе, не универсальна.

Проблема границ. Где кончается «нормальная» тревога и начинается «расстройство»? Это вопрос не только психологии, но и **культуры, контекста, ценностей**.

Проблема глубины. Формы описывают **симптомы**, но не **смысл**. За тревогой часто стоит **что-то большее**: невысказанное, непрожитое, невыбранное.

Связь с практикой (отсылка к Анне)

У Анны — **смешанная** тревога.

- **Фоновая** — она просыпается с тревогой, живёт с ней, засыпает с ней.

- **Паническая** — иногда накрывает волной: сердце, удушье, «я умираю».

- **Социальная** — она боится звонков, встреч, оценки.

- **Экзистенциальная** — она не знает, **зачем** живёт, и боится будущего.

Её тревога — не «одна». Это **спектр**. И терапия будет работать с **каждым** уровнем — от тела до смысла.

Резюме и мостик

- Страх — реакция на конкретное; тревога — на неопределённое.

- Генерализованная тревога — хронический фон «всё страшно».

- Паника — внезапная буря: «я умираю».
- Фобия — страх с конкретным лицом.
- Социальная тревога — страх быть отвергнутым.
- Экзистенциальная тревога — страх перед самим существованием.

Что дальше: Мы увидели, **чем** является тревога. Теперь нужно понять, **как** человечество её объясняло. Глава 3 — история тревоги: от античности до эпидемии XXI века.

ГЛАВА 3. ИСТОРИЯ ТРЕВОГИ: ОТ ДРЕВНОСТИ ДО КЛИНИКИ

Вводный абзац

Тревога стара как человечество. Менялись эпохи, языки, религии, науки — но опыт тревоги оставался. Менялись только **объяснения**: древние греки видели в ней разлитие чёрной желчи, средневековые монахи — одержимость, викторианские врачи — истощение нервов, а современная психиатрия — сбой нейромедиаторов. В этой главе мы проследим, как человечество пыталось понять тревогу — от античной меланхолии до эпидемии XXI века. Потому что то, **как** мы объясняем тревогу, определяет, **как** мы её лечим — и **как** относимся к тем, кто ею страдает.

3.1. Античность: меланхолия и страх богов

Гиппократ и гуморальная теория

В античной медицине господствовала **гуморальная теория**: здоровье — это баланс четырёх жидкостей (крови, флегмы, жёлтой и чёрной желчи).

Тревога связывалась с **избытком чёрной желчи** — **меланхолией**.

Симптомы меланхолии:

- страх;
- уныние;

- бессонница;
- мрачные предчувствия;
- избегание людей.

Греческая философия

Философы видели в тревоге **экзистенциальное** измерение.

- **Эпикур** учил: страх — главный враг счастья. Главные страхи — страх богов и страх смерти. Оба — иллюзорны.
- **Стоики** (Сенека, Марк Аврелий) различали то, что в нашей власти, и то, что нет. Тревога — это попытка контролировать неконтролируемое.

Античный вывод

Тревога — это **нарушение равновесия**: телесного (гуморы) или душевного (страсти). Лечение — восстановить баланс: диетой, режимом, философией.

3.2. Средневековье: тревога как грех и одержимость

Смена парадигмы

Средневековье **теологизировало** тревогу. Она перестала быть «болезнью» — стала **духовной проблемой**.

Тревога как грех

- **Уныние** (acedia) — смертный грех: «полуденный бес», нападающий на монахов, лишаящий радости и смысла.
- **Страх** — признак **маловерия**: если боишься, значит, не доверяешь Богу.
- **Отчаяние** — грех против Святого Духа: сомнение в ми-

лосердии.

Тревога как одержимость

Сильные страхи, паника, навязчивости объяснялись **вли-
янием демонов**.

Лечение — **духовное**: молитва, пост, исповедь, экзор-
цизм.

Последствия

Тревожный человек Средневековья получал не помощь, а **осуждение**. Его страх был **виной**. Это наследие — «тревога = слабость веры/воли» — живёт до сих пор.

3.3. XIX век: неврастения и «нервный век»

Новая эпоха

XIX век — индустриализация, урбанизация, ускорение жизни. Появляется **новый тип** страдания — «нервный».

Неврастения

Американский невролог **Джордж Бирд** (1839–1883) в 1869 году описал **неврастению** — «слабость нервов».

Симптомы:

- раздражительность;
- утомляемость;
- бессонница;
- тревога;
- телесные боли;
- неспособность сосредоточиться.

Причина — **истощение** нервной системы под напором современной жизни.

«Нервный век»

Тревога стала **культурным симптомом**: романы, дневники, письма полны описаний «нервов».

Лечили:

- покоем;
- водолечением;
- электричеством;
- прогулками;
- «гигиеной нервов».

Значение

XIX век **секуляризовал** тревогу: она стала не грехом, а **болезнью**. Это был шаг к состраданию — но и к **медицинализации**.

3.4. XX век: от военных неврозов до панического расстройства

Военные неврозы

Первая мировая война дала **эпидемию** «снарядного шока» (shell shock): солдаты с дрожью, ступором, паникой, ночными кошмарами.

Врачи спорили:

- одни видели **физическую** причину (контузия);
- другие — **моральную** (трусость, слабость);
- третьи — **психическую** (травма).

Этот спор — предшественник будущего понимания ПТСР.

Рождение психоанализа

Зигмунд Фрейд (1856–1939) предложил психологическое объяснение тревоги.

В ранней теории: тревога — это **прорыв** вытесненного либидо. В поздней: **сигнал** Эго об опасности — внешней или внутренней.

Фрейд различал:

- **реальную тревогу** (перед внешней угрозой);
- **невротическую** (перед внутренним влечением);
- **моральную** (перед Супер-Эго).

Паническое расстройство

В 1980 году в DSM-III появился диагноз **«паническое расстройство»**. Тревога перестала быть «симптомом» — стала **самостоятельной болезнью**.

Это изменило:

- **диагностику** (чёткие критерии);
- **исследования** (РКИ, мета-анализы);
- **терапию** (КПТ, фармакология).

XX век сделал тревогу научной.

3.5. XXI век: эпидемия тревоги?

Рост или выявление?

Статистика показывает **рост** тревожных расстройств. Но вопрос: стало ли больше тревоги — или больше **диагнозов**?

Вероятно, **и то, и другое**:

- **больше внимания** к психическому здоровью;
- **меньше стигмы**;
- **лучше диагностика**.

Но и **среда** стала тревожнее:

- информационная перегрузка;
- неопределённость;
- одиночество;
- культура достижений;
- глобальные угрозы.

Тревога как «норма» эпохи

Современная тревога — это не только **расстройство**, но и **культурный фон**.

Мы живём в мире, который:

- **постоянно сигнализирует** об опасности;
- **требует** быть эффективными;
- **лишает** опор: религия, семья, стабильность.

Парадокс

Никогда ещё тревогу так **хорошо** понимали. И никогда ещё она не была так **распространена**.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

История объяснений — это не история **тревоги**, а история **взглядов** на неё.

Проблема ретроспективного диагноза. Мы не можем поставить диагноз древнему греку или средневековому монаху. Мы видим их **тексты**, а не их **мозг** и **жизнь**.

Проблема культурного релятивизма. Каждая эпоха **права по-своему**: тревога — и гуморальный дисбаланс, и духовный кризис, и нейрохимический сбой. Вопрос — ка-

кой **язык** помогает сегодня.

Проблема прогресса. Мы склонны считать наше понимание «правильным», а прошлые — «заблуждениями». Но будущие эпохи, возможно, будут так же смотреть на нас.

Проблема медиализации. Современная психиатрия сделала тревогу **диагнозом**. Это дало лечение — но и **сужение**: тревога как «расстройство» теряет **смысл, историю, экзистенцию**.

Проблема эпидемии. Если тревога — «болезнь эпохи», то лечить нужно не только **индивидов**, но и **среду**.

Связь с практикой (отсылка к Анне)

Анна — **наследница** всей этой истории.

- Ей говорили: «Не бойся» — это **средневековое** наследие: тревога как слабость воли.

- Ей говорили: «У тебя нервы» — это **XIX век**: неврастения.

- Ей говорили: «Это паническое расстройство» — это **XX век**: диагноз.

- Но ей **не говорили**: «Твоя тревога понятна. Давай разберёмся, что она говорит».

Терапия (Часть IV) начнётся именно с этого.

Резюме и мостик

- Античность: тревога — дисбаланс гуморов или страстей.
- Средневековье: тревога — грех и одержимость.
- XIX век: тревога — неврастения, «слабость нервов».
- XX век: тревога — диагноз, от военных неврозов до па-

ники.

· XXI век: тревога — эпидемия и культурный фон.

Что дальше: Мы увидели, как менялись **объяснения**. Теперь нужно увидеть, как тревога **выглядит** в разных культурах сегодня. Глава 4 — о культурных лицах тревоги.

ГЛАВА 4. ТРЕВОГА В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ

Вводный абзац

Тревога кажется универсальной: все люди боятся, напрягаются, избегают. Но **как** они это переживают, **как** выражают и **как** объясняют — зависит от культуры. В одной культуре тревога — это «расстройство», которое лечат у специалиста. В другой — «нарушение гармонии», которое восстанавливают в семье и общине. В третьей — «слабость», которую скрывают. В этой главе мы увидим, что тревога имеет **культурные лица**. И это важно не только для антрополога, но и для терапевта: помогать человеку, не понимая его культурного контекста, — значит помогать вслепую.

4.1. Запад: тревога как личная проблема

Индивидуалистическая рамка

Западная культура (Европа, США) построена на **индивидуализме**:

- «я» — автономная единица;
- ответственность — личная;
- успех — личный;
- страдание — личное.

Тревога в этой рамке

Тревога понимается как **личная** проблема:

- «у меня тревога» — как «у меня кариес»;
- лечится **индивидуально** — у терапевта, таблетками;
- диагноз — **личный ярлык**.

Плюсы

- развитая система помощи;
- меньше стигмы, чем раньше;
- язык для описания («у меня паника», «у меня ГТР»).

Минусы

- **изоляция**: тревога отрывается от контекста — семьи, культуры, среды;
- **медикализация**: тревога — «сбой», а не **сигнал**;
- **стыд**: если ты сам отвечаешь за себя — ты сам виноват, что тревожишься.

4.2. Восток: тревога как нарушение гармонии

Коллективистская и холистическая рамка

Восточные культуры (Китай, Япония, Корея) видят человека **встроенным** в целое: семью, общину, природу.

Тревога в этой рамке

Тревога — это **нарушение гармонии**:

- между человеком и группой;
- между телом и духом;
- между внутренним и внешним.

Выражение

Восточная тревога часто **соматизируется**:

- не «мне страшно», а «болит голова», «давит грудь», «крутит живот».

Почему?

- **стигма** психического: сказать «у меня тревога» — стыдно;
- **тело** — социально приемлемый язык страдания;
- **целостность**: психическое и телесное не разделены.

Терапия

Восточные подходы:

- **акупунктура**;
- **цигун, тайцзи**;
- **медитация**;
- **восстановление гармонии** в семье.

4.3. Коллективистские культуры: тревога за группу Где?

Африка, Латинская Америка, Ближний Восток, части Азии.

Особенность

В коллективистских культурах «я» — это часть «мы».

Тревога часто **групповая**:

- тревога за **семью, род, общину**;
- тревога из-за **стыда** перед группой;
- тревога **разрыва** отношений.

Формы

- «**коро**» — страх, что половые органы втянутся в тело (Юго-Восточная Азия);
- «**сусто**» — испуг, «потеря души» (Латинская Америка);
- «**атаке де нервиос**» — «нервный приступ» (Карибы).

Важно

Это не «экзотика». Это культурные языки тревоги. Они так же реальны, как западная паника.

4.4. Культура успеха и перфекционизм

Что это?

Современная глобальная культура требует:

- быть эффективным;
- быть успешным;
- быть позитивным;
- быть «лучшей версией себя».

Тревога в этой культуре

- **перфекционизм**: страх не соответствовать;
- **сравнение**: соцсети, чужие успехи;
- **выгорание**: бесконечная гонка;
- **самокритика**: «я недостаточно стараюсь»;
- **стыд за уязвимость**: «я не должен тревожиться».

Парадокс

Культура успеха порождает тревогу — и запрещает её показывать.

Тревога становится **тайной**: человек улыбается на конференции и не спит ночами.

Связь с Анной

Анна — **продукт** этой культуры. Она говорит: «У меня всё нормально» — и стыдится, что не справляется.

4.5. Стигма: стыд за тревогу

Что такое стигма?

Стигма — это **клеймо**: негативная оценка человека из-за его особенности.

Стигма тревоги

Тревожный человек часто слышит:

- «ты просто себя накручиваешь»;
- «возьми себя в руки»;
- «другим хуже»;
- «ты слабый»;
- «это всё в твоей голове».

Последствия

- **скрывание**: человек прячет тревогу, улыбается, отшучивается;
- **самостигма**: «я сломан», «я неполноценен»;
- **отказ от помощи**: стыдно идти к психологу;
- **изоляция**: чем больше стыда, тем меньше поддержки.

Как бороться

- **образование**: тревога — это не слабость, а механизм;
- **открытость**: говорить о тревоге — снимает стыд;
- **язык**: не «я тревожный», а «у меня бывает тревога»;
- **поддержка**: не «не бойся», а «я рядом».

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Мы увидели культурные лица тревоги. Но это **карта**, а не **территория**.

Проблема стереотипов. «Запад — индивидуализм, Восток — коллективизм» — это **упрощение**. Внутри каждой

культуры — огромное разнообразие.

Проблема глобализации. Культуры **смешиваются**. Современный человек живёт **на пересечении**: русский, читающий японскую прозу, работающий в американской компании.

Проблема культурного релятивизма. Если тревога — «культурный конструкт», значит ли, что её «нет»? Нет. Страдание **реально**, даже если его язык — культурный.

Проблема власти. Кто решает, какое объяснение «правильное»? Западная психиатрия **доминирует**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.