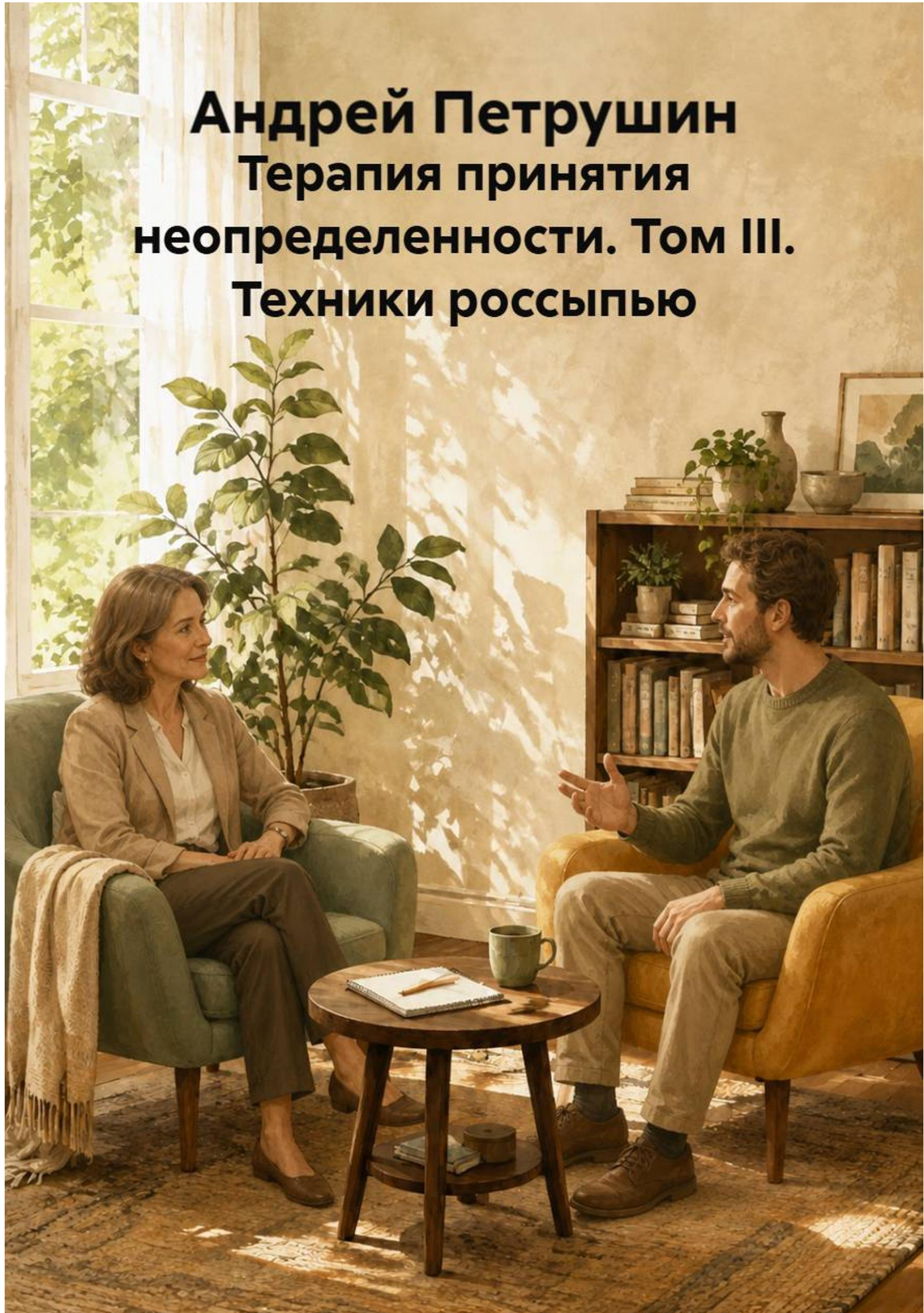


Андрей Петрушин
Терапия принятия
неопределенности. Том III.
Техники россыпью



Андрей Петрушин

**Терапия принятия
неопределенности. Том
III. Техники россыпью**

«Автор»

2026

Петрушин А.

Терапия принятия неопределённости. Том III. Техники россыпью /
А. Петрушин — «Автор», 2026

«Терапия принятия неопределённости. Том III. Техники россыпью» — практическая книга Андрея Петрушина о том, как жить и действовать, когда будущее нельзя предсказать. В ней собраны телесные и дыхательные практики, способы работы с тревожными мыслями, страхом, стыдом, самокритикой, избеганием и прокрастинацией. Отдельные главы посвящены потере работы, утратам, кризисам идентичности и поиску смысла. Автор объясняет, как выбирать и сочетать техники с учётом состояния человека, почему упражнения порой не помогают и когда нужна помощь другого человека. Примеры из практики связывают объяснения с конкретными действиями. Книга адресована психологам и читателям, которые хотят собрать собственную систему саморегуляции. Её задача — помочь выдерживать неизвестность и принимать решения без требования полной уверенности, сохраняя опору на свои ценности и отношения с людьми.

© Петрушин А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение.	9
Часть I. Техники работы с неопределённостью	11
Глава 1. Практики принятия неизвестного	17
Упражнение «Да, это действительно неизвестно»	17
Техника «Карта неизвестных»	18
Практика «Оставить вопрос открытым»	20
Упражнение «Тренировка незавершённости»	22
Техника «Разрешение не знать»	24
Практика «Плохой прогнозист»	25
Упражнение «А если я никогда не узнаю?»	27
Метод «Дневник неопределённости»	28
Глава 2. Работа с потребностью в контроле	31
Техника «Круг контроля»	31
Практика «Осознанная потеря контроля»	32
Упражнение «Катастрофа по расписанию»	34
Метод «Временное бессилие»	35
Техника «Достаточно хорошее решение»	36
Практика «Ошибка как эксперимент»	38
Упражнение «Отложенный контроль»	39
Часть II. Работа с телом и нервной системой	42
Глава 3. Быстрая стабилизация	50
Техника «5–4–3–2–1»	50
Метод «Контакт с опорой»	52
Практика «Температурная перезагрузка»	53
Упражнение «Длинный выдох»	55
Техника «Бабочка»	57
Практика «Ориентирование»	58
Метод «Возвращение в тело»	60
Глава 4. Регуляция возбуждения	63
Техника «Окно толерантности»	63
Практика «Маятник»	64
Метод «Титрование переживания»	66
Упражнение «Дозированная тревога»	68
Техника «Лестница активации»	69
Практика «Безопасное место»	71
Метод «Телесный компас»	72
Глава 5. Работа с замораживанием и беспомощностью	75
Техника «Микродвижение»	75
Практика «Поведенческий запуск»	76
Упражнение «Тело, которое хочет жить»	77
Метод «Минимальное действие»	79
Техника «Один квадратный метр жизни»	80
Практика «Пять минут существования»	82
Часть III. Работа с мышлением	84
Конец ознакомительного фрагмента.	90

Андрей Петрушин

Терапия принятия неопределенности.

Том III. Техники россыпью

Оглавление

Введение.

Часть I. Техники работы с неопределённостью

Глава 1. Практики принятия неизвестного

Упражнение «Да, это действительно неизвестно»

Техника «Карта неизвестных»

Практика «Оставить вопрос открытым»

Упражнение «Тренировка незавершённости»

Техника «Разрешение не знать»

Практика «Плохой прогнозист»

Упражнение «А если я никогда не узнаю?»

Метод «Дневник неопределённости»

Глава 2. Работа с потребностью в контроле

Техника «Круг контроля»

Практика «Осознанная потеря контроля»

Упражнение «Катастрофа по расписанию»

Метод «Временное бессилие»

Техника «Достаточно хорошее решение»

Практика «Ошибка как эксперимент»

Упражнение «Отложенный контроль»

Часть II. Работа с телом и нервной системой

Глава 3. Быстрая стабилизация

Техника «5–4–3–2–1»

Метод «Контакт с опорой»

Практика «Температурная перезагрузка»

Упражнение «Длинный выдох»

Техника «Бабочка»

Практика «Ориентирование»

Метод «Возвращение в тело»

Глава 4. Регуляция возбуждения

Техника «Окно толерантности»

Практика «Маятник»

Метод «Титрование переживания»

Упражнение «Дозированная тревога»

Техника «Лестница активации»

Практика «Безопасное место»

Метод «Телесный компас»

Глава 5. Работа с замораживанием и беспомощностью

Техника «Микродвижение»

Практика «Поведенческий запуск»

Упражнение «Тело, которое хочет жить»

Метод «Минимальное действие»

Техника «Один квадратный метр жизни»

Практика «Пять минут существования»
Часть III. Работа с мышлением
Глава 6. Когнитивные ловушки неопределённости
Техника «Проверка предсказаний»
Метод «Вероятность против возможности»
Практика «Два адвоката»
Упражнение «Доказательства за и против»
Техника «Что бы сказал аналитик?»
Метод «Внешний консультант»
Практика «Не всё, что думаю, является фактом»
Глава 7. Работа с катастрофизацией
Техника «И что тогда?»
Практика «Лестница катастроф»
Метод «Реалистический сценарий»
Упражнение «История выжившего»
Техника «Ресурсный аудит»
Практика «Катастрофа уже случалась?»
Глава 8. Работа с навязчивыми мыслями
Техника «Радиостанция тревоги»
Практика «Спасибо, мозг»
Метод «Листья на реке»
Упражнение «Плохая реклама»
Техника «Имя для тревоги»
Практика «Психический шум»
Часть IV. Работа с эмоциями
Глава 9. Навигация в эмоциональном хаосе
Техника «Назови и приручи»
Практика «Карта эмоций»
Метод «Эмоциональная метеосводка»
Упражнение «Что пытается сказать эмоция?»
Техника «Два стула внутри»
Глава 10. Работа со страхом
Практика «Свидание со страхом»
Метод «Экспозиция к неизвестности»
Техника «Худший, лучший и наиболее вероятный сценарий»
Упражнение «Страх как советчик»
Практика «Переезд страха на заднее сиденье»
Глава 11. Работа со стыдом и самокритикой
Техника «Внутренний прокурор»
Практика «Внутренний адвокат»
Метод «Разговор с другом»
Упражнение «Общая человечность»
Техника «Достаточно хороший человек»
Практика «Самосострадание в кризисе»
Часть V. Работа с поведением
Глава 12. Поведенческие эксперименты
Как правильно проводить эксперименты
Техника «Проверка убеждений»
Метод «Поступок вопреки»

Практика «Контролируемая ошибка»
Упражнение «Социальный эксперимент»
Метод «Эксперимент с неопределённостью»
Глава 13. Борьба с избеганием
Техника «Лестница приближения»
Практика «Одна дверь»
Метод «Правило двух минут»
Упражнение «Минимальный шаг»
Техника «Договор с тревогой»
Практика «Пять процентов смелости»
Глава 14. Работа с прокрастинацией
Метод «Начать плохо»
Техника «Пятиминутный контракт»
Практика «Черновик жизни»
Упражнение «Сделать наполовину»
Метод «Следующее физическое действие»
Часть VI. Работа с идентичностью и смыслом
Глава 15. Кто я, если всё изменилось?
Упражнение «Похороны старой идентичности»
Практика «Многообразие Я»
Метод «История выжившего»
Техника «Жизнь после сценария»
Глава 16. Работа с ценностями
Упражнение «Последний день»
Практика «Сожаления девятилетнего себя»
Метод «Компас вместо карты»
Техника «Маленькие верности»
Практика «Жизнь как проект»
Глава 17. Построение новой жизненной архитектуры
Техника «Минимально жизнеспособная жизнь»
Метод «Портфель опор»
Практика «Антихрупкий календарь»
Упражнение «Запасные смыслы»
Техника «Инвестиции в неопределённость»
Часть VII. Техники для особых ситуаций
Глава 18. Тревога за будущее
Комплект экстренных техник
Комплект долгосрочных техник
Комплект профилактических техник
Глава 19. Профессиональные кризисы и потеря работы
Техники стабилизации
Техники восстановления самооценности
Техники принятия карьерной неопределённости
Глава 20. Разводы, утраты и жизненные переломы
Техники первой психологической помощи
Техники проживания горя
Техники построения новой идентичности
Глава 21. Экзистенциальная тревога
Работа со страхом смерти

Работа с бессмысленностью
Работа со свободой выбора
Работа с одиночеством
Часть VIII. Интеграция и создание собственной системы
Глава 22. Как собрать собственную систему саморегуляции
Принцип конструктора
Матрица выбора техник
Индивидуальный протокол кризиса
Индивидуальный протокол восстановления
Индивидуальный протокол роста
Глава 23. Когда техники не работают
Сопротивление или защита?
Почему нельзя победить тревогу
Ловушка поиска идеальной техники
Когда нужно просто переждать
Когда необходим другой человек
Заключение. Жизнь без гарантий как новая норма
Антихрупкость вместо безопасности
Надёжность вместо контроля
Любопытство вместо борьбы
Движение вместо ожидания
Неопределённость как пространство жизни

Введение.

Когда я задумывал эту серию, первый том я отвёл философии и теоретической рамке. Второй — глубокой проработке отдельных протоколов. А третий представлял себе как рабочий стол, на который высыпаны все инструменты, чтобы вы могли выбрать то, что нужно именно сейчас. Но в процессе написания я понял: просто собрать техники недостаточно. Без понимания того, зачем и когда их применять, они превращаются в бессмысленные ритуалы. А без практики даже самая красивая философия остаётся красивой, но бесполезной абстракцией.

Почему техники не работают без философии? Вы предлагаете человеку, страдающему от тревоги, технику «наблюдение за мыслями», но не объясняете, зачем это нужно. Клиент садится, пытается «наблюдать» и через минуту говорит: «Я наблюдаю и чувствую, как мне становится ещё тревожнее. Эта техника не работает». И он прав: в таком контексте она не работает, потому что он использует наблюдение как ещё один способ контроля. Он пытается «правильно наблюдать», чтобы тревога исчезла. А смысл наблюдения — в том, чтобы перестать пытаться контролировать содержание мыслей. Без философии принятия и готовности встречаться с дискомфортом техника легко превращается в костыль, который мы используем, чтобы не ходить. Я видел клиентов, которые годами практиковали майндфулнес, но их тревога только усиливалась: они использовали его как форму избегания — «я сейчас помедитирую, и плохие мысли уйдут». Философия даёт карту. Без карты можно идти очень быстро, но совсем не туда.

Почему философия бесполезна без практики? Обратная ситуация — когда психолог прекрасно понимает концепцию «готовности встречаться с неопределённостью», может красиво рассказать клиенту об экзистенциальной тревоге и принятии неизбежного, но сам не делает ни одного шага. Я через это проходил. Можно прочитать десятки книг об иллюзии контроля и при этом каждое утро проверять прогноз погоды по пять раз, потому что боишься, что дождь испортит планы. Философия без практики — это когда знаешь, что в еде нет ничего страшного, но продолжаешь голодать. Одного знания недостаточно. Нужен опыт. Именно поэтому в этой книге каждая глава построена вокруг конкретных действий, а не только объяснений. Здесь не получится ограничиться чтением и словами «я понял». Вам придётся попробовать. Кому-то из вас нужно будет лечь на пол и почувствовать, как тело реагирует на неопределённость. Кому-то — выйти на улицу без плана и понаблюдать за своими переживаниями. Сочетание «понимаю зачем» и «знаю как», подкреплённое практикой, помогает менять привычные реакции.

Как пользоваться этой книгой? Она не задумывалась как линейное повествование, которое нужно читать от корки до корки. Вы можете открыть содержание, найти проблему, которая беспокоит прямо сейчас, — тревогу за будущее, прокрастинацию, страх неопределённости — и перейти сразу к соответствующей главе. Но есть один нюанс. Техники из разных частей часто связаны между собой. Если вы работаете с катастрофизацией, но пока не умеете справляться с сильным напряжением, техники могут не сработать. Поэтому я рекомендую сперва бегло просмотреть всё оглавление, отметить для себя, где у вас самые слабые места, и начать именно с них. Не надо пытаться сделать всё и сразу. Возьмите одну главу, выберите одну технику и попробуйте её в течение недели. Потом добавляйте следующую.

Принцип «не ищите идеальную технику». Это, пожалуй, самое важное, что я хочу донести. У нас, психологов, есть профессиональная деформация: мы ищем единственно верный протокол, волшебную пулю, подход, который сработает для всех и всегда. Но идеальной тех-

ники не существует. То, что вчера помогло одному клиенту справиться с панической атакой, сегодня может усилить тревогу у другого. И это нормально. Ваша задача — не найти святой Грааль, а собрать свой набор инструментов и научиться чувствовать, какой из них нужен прямо сейчас. Если техника не сработала, это ещё не значит, что она плохая. Возможно, она не подходит для этой ситуации. Экспериментируйте. Меняйте. Комбинируйте. Относитесь к этой книге не как к сборнику рецептов, а как к ящику с инструментами, где вы сами решаете, что взять. Иногда нужен молоток, а иногда отвёртка. И только практика и внимание к своим ощущениям помогут вам научиться отличать одно от другого.

Часть I. Техники работы с неопределённостью

Почему неопределённость создаёт стресс

Человеческий мозг можно сравнить с машиной для предсказаний. Он постоянно строит модели происходящего и прогнозирует, что будет дальше. Когда ситуация понятна — вот хищник, вот еда, вот безопасное место, — легче выбрать, как реагировать. Когда данных недостаточно, прогноз становится ненадёжным. И тогда неизвестность может восприниматься как угроза. Одно из объяснений такой настороженности — эволюционная логика «лучше перебдеть, чем недобдеть». Если в кустах шевелится ветка и вы решите, что это тигр, то убежите и, возможно, спасётесь. Если решите, что это просто ветка, а там окажется тигр, рискуете быть съеденным. Но настороженность может подводить нас и в обычной жизни: отсутствие информации мы принимаем за признак опасности. Так возникает ловушка, в которую легко попасть.

Вот пример. Клиент ждёт результатов анализов. Врач сказал, что позвонят через три дня. В первые сутки клиент ещё как-то держится, но к концу второго дня уже прокручивает в голове самые страшные сценарии. Он не просто ждёт — он успел мысленно пережить три разных варианта тяжёлой болезни, представить, как сообщает родным, как ложится в больницу. При этом результатов он пока не знает. Они могут оказаться совершенно нормальными. Но, не дожидаясь фактов, он достраивает картину в худшую сторону. Информационный пробел заполняется страшными предположениями.

Мы часто путаем субъективный дискомфорт с объективной опасностью. На уровне ощущений они могут быть похожи. Когда вы стоите на краю пропасти, учащается пульс, потеют ладони, напрягаются мышцы. Похожие ощущения бывают и в ожидании собеседования, исход которого неизвестен. Но ситуации разные. В первом случае вы действительно можете упасть и разбиться. Во втором само ожидание не несёт такой физической угрозы, хотя тело может реагировать так, будто опасность рядом. Это похоже на пожарную сигнализацию, которая срабатывает от пара из чайника. Сигнал есть, а пожара нет. Задача — научиться различать тревожный сигнал и реальную угрозу.

В переживании неопределённости могут участвовать передняя поясная кора, островковая доля и миндалевидное тело. Эти области связаны, в частности, с отслеживанием ошибок, восприятием телесных ощущений и реакциями на угрозу. Сводить их работу к простой цепочке, в которой одна область замечает неизвестность, а другая автоматически запускает тревогу, было бы неточно. Неопределённость может сопровождаться стрессовой реакцией с участием кортизола и адреналина: тело готовится к возможной опасности. Поэтому сильный стресс можно испытывать, просто ожидая письма или глядя на телефон, который не звонит. Но сама сила реакции ещё не говорит о том, насколько велика угроза. Первый шаг — заметить это различие: «Моё тело реагирует так, будто мне грозит опасность. Но это ощущение само по себе ещё не доказывает, что опасность есть».

Столкнувшись с неизвестностью, человек обычно пытается что-то сделать, чтобы снизить напряжение. Это понятно: когда чувствуешь угрозу, хочется её устранить. Проблема в том, что некоторые привычные способы справляться с тревогой работают как быстрое обезболивающее. Они приносят облегчение здесь и сейчас, но в долгосрочной перспективе могут поддерживать саму проблему. Среди них есть три распространённые ловушки.

Первая ловушка — бесконечный поиск информации. Поиск в интернет, перепроверки, расспросы, чтение форумов. Человек тревожится из-за того, что чего-то не знает, и пытается заполнить пробел данными. Возникает иллюзия контроля: вот сейчас я найду ответ, всё станет ясно и тревога уйдёт. Получив подтверждение или просто новую порцию информации, человек действительно может почувствовать облегчение. Но ненадолго. Во-первых, всегда остаются детали, которые можно уточнить. Всегда можно прочитать ещё одну статью, спросить

ещё одного специалиста, зайти на ещё один форум. Во-вторых, новые сведения могут добавить сомнений. Вы читаете про симптомы болезни и находите у себя всё подряд. Изучаете отзывы о работодателе и видите полярные мнения. Вместо ясности получаете кашу. Тревога возвращается, и вы снова идёте гуглить. Формируется цикл: тревога — поиск информации — временное облегчение — возвращение тревоги — новый поиск. Человек застревает в этом круге, тратя часы на сбор данных, которые уже не приближают его к решению, а только подпитывают иллюзию контроля.

Я работал с клиентом, который не мог принять решение о смене работы. Он составил таблицу из сорока пунктов: зарплата, бонусы, удалёнка, соцпакет, карьерные перспективы, отзывы в интернете. Каждую неделю пересчитывал данные, добавлял новые критерии, пересматривал весовые коэффициенты. Прошло три месяца. Решение он так и не принял, но был уверен, что «работает над проблемой». На самом деле он избегал главного: признания того, что идеального выбора не существует и любой выбор сопряжён с риском. Информационная одержимость стала способом не выбирать.

Вторая ловушка — избегание решений. Здесь я выделяю две формы: прокрастинацию и замирание. Прокрастинация — это когда вы откладываете важное действие, занимая себя чем-то менее значимым, но более понятным. Например, человек знает, что нужно позвонить по поводу вакансии или записаться к врачу, но вместо этого начинает мыть посуду, проверять почту, перекладывать бумаги на столе. Подходит любое занятие, которое даёт ощущение контроля и предсказуемости. Не делая того, что связано с неопределённостью, вы на время избегаете дискомфорта. Под замиранием я здесь имею в виду состояние, когда человек словно застывает: сидит, смотрит в одну точку и не может начать действовать. Ситуация кажется безвыходной, любое действие — бесполезным или опасным. И человек остаётся на месте.

Классический пример — студент, который не может начать писать диплом. Он знает, что нужно сесть и написать первый абзац, но переживает, что напишет плохо, не справится, не оправдает ожиданий. Неопределённость исхода парализует. Он сидит в соцсетях, чувствуя вину и тревогу, но так и не приступает к работе. Эта стратегия даёт краткосрочное облегчение: прямо сейчас можно не встречаться со страхом неудачи. Но чем дольше он откладывает, тем больше становится проблема.

Третья ловушка — ритуальное поведение. Сюда относятся суеверия, повторные проверки и перестраховки, которые служат прежде всего снижению тревоги, хотя уже не помогают повлиять на результат. Человек может три раза постучать по дереву, чтобы «не сглазить», перепроверить замок пять раз перед выходом, перечитать документ десять раз, чтобы убедиться, что нет ошибки. Подобные действия знакомы многим; сами по себе они ещё не означают обсессивно-компульсивного расстройства. Человек связывает выполнение ритуала с чувством контроля и безопасности: «Если я сделаю это, ничего плохого не случится». После ритуала действительно может наступить временное облегчение. Но оно укрепляет веру в то, что без этих действий мир опасен. Человек всё больше от них зависит. Круг замыкается: чем чаще он проверяет, тем сильнее убеждается, что проверять необходимо.

Почему эти стратегии могут приносить краткосрочное облегчение, но усиливать тревогу в перспективе? В описанных случаях они не дают встретиться с главным страхом. Избегая неопределённости, вы укрепляете представление о том, что её нужно избегать любой ценой. Когда гуглите вместо того, чтобы принять решение, словно убеждаете себя: «Без этой информации я не справлюсь». Откладывая звонок, закрепляете мысль: «Это слишком страшно, я не готов». Выполняя ритуал, усваиваете: «Только так я могу чувствовать себя в безопасности». Неизвестность переносится всё тяжелее. Всё больше энергии уходит на поддержание иллюзии контроля, хотя её можно было бы направить на то, что действительно поддаётся изменению: своё отношение и свои действия.

Когда человек замечает, что привычные стратегии — поиск в интернет, избегание, ритуалы — поддерживают его тревогу, он часто теряется. Хорошо, я больше не буду пытаться контролировать неизвестность. Но что тогда делать? Как существовать в мире, где я ничего не знаю наверняка? Здесь приходится менять саму цель. Мы перестаём рассматривать неопределённость как проблему, которую нужно окончательно решить. Признаём её условием существования и учимся выстраивать жизнь с учётом этого условия.

Это, пожалуй, самый трудный для усвоения пункт. Нас с детства часто учат: на любой вопрос есть ответ, любую задачу можно решить, а если что-то пошло не так, нужно найти причину и устранить её. Такой подход хорошо работает при решении технических задач. Если перестал работать компьютер, можно найти неисправность и заменить деталь. Но он даёт сбой в жизненных ситуациях, где нет однозначного решения. Вы не можете «починить» будущее. Не можете «исправить» другого человека. Не можете «решить» проблему смертности.

Попытка окончательно устранить неопределённость похожа на попытку получить единственный ответ из уравнения, для которого не хватает данных. Можно бесконечно подставлять значения, перебирать варианты, но оснований для точного ответа от этого не прибавится. И чем дольше вы это делаете, тем сильнее разочарование.

Ко мне пришла клиентка, которая три года не могла принять решение о разводе. Она собирала информацию: читала статьи психологов, консультировалась с юристами, спрашивала мнение подруг, анализировала плюсы и минусы. Каждый раз, когда ей казалось, что решение близко, возникал новый фактор, который всё усложнял. Она воспринимала ситуацию как задачу с правильным ответом и пыталась его найти. На одной из сессий я спросил: «А что, если у этой задачи нет правильного решения? Что, если любой выбор, который вы сделаете, будет сопряжён с потерей и болью и ваша задача — не найти идеальный вариант, а выбрать, с какими потерями вы готовы жить?» Это стало поворотным моментом. Она перестала искать ответ и начала выбирать. Поняла, что неопределённость — не баг в системе, а сама система.

Хорошая метафора здесь — погода. Мы не объявляем дождю войну и не собираем консилиум метеорологов, чтобы его отменить. Мы признаём, что дождь возможен, и берём зонт. Отношение к неопределённости как к условию существования — тот самый зонт. Мы не ждём, пока тучи рассеются. Берём зонт и идём дальше.

Второй шаг — перестать требовать от жизни гарантий. Звучит просто, но на практике это может оказаться глубокой и болезненной внутренней перестройкой. Многих из нас воспитывали на обещаниях: если будешь хорошо учиться, получишь хорошую работу; если будешь правильно питаться, будешь здоров; если будешь хорошим партнёром, отношения продлятся долго. Но жизнь то и дело опровергает эти обещания. Вокруг полно людей, которые делали «всё правильно» и оказались в кризисе. Когда иллюзия гарантий рушится, человек может испытывать не только разочарование, но и глубокую растерянность.

Отказ от требования гарантий начинается с небольшого внутреннего сдвига. Вместо «я должен быть уверен, что всё получится» мы говорим: «Я готов действовать, даже если не уверен в результате». Это вполне совместимо с обдуманными решениями. Даже когда кажется, что вы всё предусмотрели, жизнь может подбросить сюрприз. Требование полной гарантии там, где её невозможно получить, оборачивается постоянным разочарованием и тревогой.

Я часто предлагаю клиентам простой эксперимент. Попробуйте прожить один день, не требуя гарантий ни от себя, ни от других, ни от мира. Не требуйте, чтобы коллеги обязательно ответили на письмо именно сегодня, чтобы с утра вы непременно чувствовали себя бодро, чтобы погода была хорошей. Замечайте, где ожидание превращается в требование, и пробуйте ослаблять это требование. Многие описывают такой опыт как одновременно пугающий и освобождающий. Пугающий — потому что нет привычной опоры. Освобождающий — потому что исчезает груз ответственности за то, что невозможно контролировать.

И клиенты, и некоторые психологи путают принятие с капитуляцией. «Значит, я должен просто смириться с тем, что буду болеть?» «Я должен согласиться на плохие отношения?» «Мне просто перестать бороться?» Нет. Принятие — это не пассивное «ну что ж, будь что будет». Это активный выбор смотреть реальности в лицо и учитывать её в своих действиях, вместо того чтобы исходить из иллюзий.

Пассивное смирение звучит так: «Я ничего не могу сделать, это судьба, я бессилен». В этой позиции человек не видит, на что может повлиять. Активное принятие звучит иначе: «Да, я в сложной ситуации. Я не знаю, чем всё закончится. Но я выбираю сделать то, что от меня зависит, прямо сейчас, несмотря на то что гарантий нет». Здесь остаётся возможность действовать.

Например, у человека обнаружили хроническое заболевание. Пассивное смирение: «Я болен, моя жизнь кончена, ничего не поделаешь». В таком состоянии человек может отказаться от лечения и планов, погрузиться в отчаяние. Активное принятие: «У меня есть заболевание, которое, скорее всего, не пройдет полностью. Я признаю этот факт. Не трачу энергию на то, чтобы отрицать его или проклинать судьбу. Я изучаю, что могу сделать для поддержания качества жизни. Корректирую привычки, ищу поддерживающую терапию, строю планы с учётом ограничений. Я не знаю, сколько продлится ремиссия, но выбираю жить полноценно каждый день, который у меня есть».

Это активная работа. Она требует мужества, честности и постоянных усилий. К принятию приходится возвращаться снова и снова. Заметив, что вы опять требуете гарантий, можно попробовать отказаться от этого требования. Поймав себя на попытке окончательно «решить» неопределённость, напомнить: это условие, с которым приходится жить. Постепенно вы учитесь жить рядом с неизвестностью. Не обязательно побеждать её, чтобы перестать с ней воевать.

Эта часть книги устроена так, чтобы от понимания неопределённости можно было перейти к практике. Она состоит из двух глав, которые ведут от работы с отношением к дискомфорту к изменению поведения.

Первая глава называется «Практики принятия неизвестного». Она посвящена тому, как оставаться в контакте с дискомфортом: выдерживать незнание, ощущение пустоты, отсутствие опоры. Техники направлены на то, чтобы вы или ваш клиент могли встречаться с неопределённостью, не пытаясь немедленно избавиться от связанных с ней переживаний. Мы будем учиться сидеть рядом с неизвестным, наблюдать за реакциями тела и мыслями, не поддаваясь импульсу срочно что-то сделать. В работе, которую я описываю здесь, это основа. Когда даже короткая встреча с неопределённостью кажется непереносимой, отказаться от привычного контроля особенно трудно. Легко вернуться к прежним способам избегания.

Вторая глава — «Работа с потребностью в контроле». Здесь внимание смещается на поведенческие изменения. Осваивая контакт с дискомфортом, мы начинаем работать с избыточным контролем. Это эксперименты: отказ от привычных ритуалов, намеренное вхождение в ситуации с неопределённым исходом, пересмотр убеждений о том, что можно и нужно контролировать. Если первая глава учит выдерживать, то вторая — отпускать. Обе главы связаны. Трудно отпускать контроль, не будучи готовым встретиться с тревогой, которая может возникнуть. И одного наблюдения за тревогой недостаточно, если поведение остаётся прежним. Поэтому я рекомендую работать с главами последовательно.

Каждая глава построена одинаково. Я даю теоретическое обоснование, объясняю механизм, а затем перехожу к конкретным техникам с пошаговыми инструкциями. В них указано, для кого техника подходит лучше всего, в каких ситуациях её применять, сколько времени она занимает. Я старался писать так, чтобы технику можно было использовать на сессии или предложить как домашнее задание. За объяснением следует конкретное действие. Например, в технике «Стоп-кран неизвестности» вы просите клиента назвать одну вещь, которую он точно

не знает о своём будущем, и остаться с этим фактом на три минуты, отслеживая телесные ощущения.

Техники нужно пробовать. Сначала на себе, потом с клиентами. Я повторяю это во всех своих книгах, но здесь стоит повторить ещё раз: одного чтения недостаточно. Трудно убедительно предложить клиенту практику принятия, если сами не знаете, каково это — сидеть с пустотой в груди и ничего не делать. Поэтому относитесь к каждой главе как к набору экспериментов, а не рецептов.

Что делать, если техника не заходит? Такое происходит сплошь и рядом. То, что хорошо сработало с одним клиентом, у другого вызывает раздражение или усиливает тревогу. У меня есть три варианта действий, которые я обычно рассматриваю в таком порядке.

Первый — попробовать ещё раз, но в другом контексте. Иногда дело в неподходящем моменте или состоянии человека. Например, практика контакта с неопределённостью может оказаться непосильной в разгар панической атаки, когда клиенту трудно даже дышать ровно. В такой ситуации сначала стоит помочь ему снизить острое напряжение, а затем возвращаться к упражнению. Попробуйте изменить обстановку, время дня, длительность. Иногда достаточно сократить упражнение с пяти минут до одной, чтобы оно перестало быть непосильным.

Второй — адаптировать технику под конкретного человека. Ни одна инструкция не является истиной в последней инстанции. Если в ней написано «закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании», а клиент говорит, что с закрытыми глазами ему страшнее, предложите держать их открытыми или сосредоточиться на звуках. Если трудно выдержать указанное время, сократите упражнение. Вы вправе менять инструмент так, чтобы он подходил под руку. Главное — сохранить смысл: контакт с неопределённостью, а не её избегание.

Третий — отложить технику. Не всё подходит всем и сразу. Если вы попробовали разные варианты, адаптировали упражнение, но оно по-прежнему вызывает только отторжение, положите его на полку. Возможно, оно пригодится позже, когда клиент будет в другом состоянии или когда вы лучше поймёте, что поддерживает его тревогу. А может, не подойдёт никогда. У вас есть другие главы и другие техники. Не заикливайтесь. Ищите то, что подходит. Помните принцип, о котором я говорил во введении: идеальной техники не существует. Здесь нужны опыт и готовность экспериментировать.

Перед переходом к конкретным техникам я хочу сделать ещё несколько предупреждений. Они касаются процесса работы: ожидания от практики и способ её выполнения могут мешать даже тогда, когда само упражнение выбрано удачно.

На первых порах может появиться сопротивление. Когда человек пробует новое, особенно если отказывается от привычного способа снижать тревогу, ему бывает страшно. Возникает знакомое: «Стой, это опасно, мы так не делали». Вы можете заметить, что не хочется открывать книгу, что вы отвлекаетесь, что техники кажутся глупыми или слишком простыми. Клиенты могут говорить, что у них нет времени, что они забывают делать упражнения или чувствуют себя хуже после первых попыток. Само по себе нежелание продолжать ещё не означает, что вы или клиент делаете что-то неправильно. Но ухудшение состояния не стоит автоматически списывать на сопротивление: это повод вернуться к вопросу о нагрузке и выборе техники. Если воспользоваться метафорой, вы прокладываете новую тропинку в лесу, хотя привыкли ходить по старой. Поначалу ноги сбиваются, ветки хлещут по лицу и хочется вернуться на протоптанную дорогу. Новая тропинка появляется от повторных проходов, но маршрут и темп можно менять.

Вот пример из моей практики. Клиентка, которая годами боролась с тревогой через постоянный контроль, начала практику принятия. Первые две недели она жаловалась, что упражнения усиливают тревогу, что она чувствует себя беспомощной и хочет бросить. Я сравнил это со снятием тяжёлых доспехов, которые человек носил всю жизнь. Без привычной защиты поначалу страшно, нужно время, чтобы освоиться. Само это ощущение ещё не озна-

чает, что доспехи необходимо немедленно надеть обратно. Через месяц клиентка сказала, что тревога не исчезла, но больше не воспринимается как враг. Она перестала бороться с сопротивлением, продолжала практику, и со временем оно ушло.

Второй момент: не пытайтесь делать всё сразу. Увидев список техник, легко поддаться соблазну попробовать каждую, найти самую эффективную, немедленно всё освоить. Это ловушка перфекциониста: «Если я сделаю всё правильно, то быстро избавлюсь от тревоги». Но освоение навыка требует повторения. Попробовав десять разных техник по одному разу, вы, скорее всего, ограничитесь поверхностным знакомством. Выбрав одну технику и практикуя её ежедневно в течение двух недель, сможете понаблюдать, возникают ли изменения и какие именно. Поэтому мой совет: возьмите одну главу, выберите технику, которая вам ближе, и включите её в повседневную жизнь. Пусть это будет три минуты в день. Пусть неидеально. Пусть вы пропустите день или два. Здесь важнее регулярность, чем интенсивность. Небольшие последовательные шаги полезнее гигантских прыжков, после которых уже не хочется вставать.

Я часто привожу аналогию с тренировками в спортзале. В первый день не нужно ставить рекорд. Начинают с небольших весов и простых упражнений. Со временем организм адаптируется, и нагрузку можно увеличивать. Похожий принцип применим и здесь. Не пытайтесь с первого дня сидеть с неопределённостью по двадцать минут, если до этого едва выдерживали десять секунд. Выбирайте посильную длительность: для кого-то это минута, для кого-то — тридцать секунд. Регулярное повторение помогает закрепить навык.

И последнее предупреждение. Мы не учимся терпеть, мы учимся по-другому относиться. Это различие я постоянно подчёркиваю в работе с клиентами и в этой книге. Под терпением я здесь понимаю внутреннюю борьбу: человек стискивает зубы, напрягает мышцы, считает секунды до того момента, когда «это» закончится. Он чувствует себя вынужденным выносить страдание. Такое терпение может истощать, потому что требует постоянного усилия. Это как сидеть на иголках и уговаривать себя не вскакивать. Рано или поздно либо вскочите, либо останетесь без сил.

Другое отношение к неопределённости строится на любопытстве и готовности наблюдать. Сам по себе дискомфорт ещё не означает катастрофы. Когда вы перестаёте требовать, чтобы неизвестность исчезла, и начинаете рассматривать её как часть опыта, напряжение может ослабнуть. Вы идёте под дождём, чувствуете капли на коже и смотрите на лужи. Плывете, чувствуя, как волны поднимают и опускают вас. В этих образах нет героического преодоления — есть другой способ находиться в ситуации.

Поэтому я прошу вас и ваших клиентов: не превращайте практику в испытание на выносливость. Если замечаете, что стискиваете зубы и ждёте, когда упражнение закончится, остановитесь. Сделайте шаг назад. Спросите себя: «Могу ли я отнестись к этому иначе? Могу ли я просто заметить, что мне дискомфортно, не пытаясь это изменить?» Иногда достаточно сменить намерение с «я должен это выдержать» на «я просто посмотрю, что будет». Тогда появляется возможность исследовать свой опыт, а не только выносить его. А исследовать всё-таки интереснее, чем терпеть.

Глава 1. Практики принятия неизвестного

Упражнение «Да, это действительно неизвестно»

Это одно из самых простых упражнений для работы с неопределённостью. настолько простых, что его легко недооценить: кажется, будто произнести одну фразу — слишком мало, чтобы что-то изменить. Столкнувшись с неизвестностью, мы часто автоматически начинаем искать информацию, прокручивать возможные сценарии, беспокоиться. Упражнение «Да, это действительно неизвестно» предлагает ненадолго остановиться. В эти несколько секунд вы не решаете проблему, не ищете ответ и не убеждаете себя, что всё будет хорошо. Вы констатируете факт. Это пауза, в которой можно заметить свою реакцию, прежде чем привычно последовать за ней.

Смысл упражнения — перевести внимание с попыток угадать будущее на то, что известно сейчас. Можно сказать себе: «Стоп. Сначала посмотрим на факты. Я не знаю, что будет. Точка». Тревогу при этом не нужно отрицать или подавлять. Вы признаёте ситуацию такой, какая она есть. Иногда это приносит спокойствие: на борьбу с неизвестностью уходит немало сил, и отказ от бесплодных попыток немедленно её устранить может снизить напряжение. Но спокойствие не обязано возникнуть сразу.

Упражнение выполняется в три шага. Первый: заметить, что вы столкнулись с неопределённостью. Вы ждёте результата анализа, не знаете, пройдёт ли собеседование, переживаете за отношения, не уверены в завтрашнем дне. Поймите этот момент. Второй: остановиться на несколько секунд и сформулировать, в чём именно состоит неизвестность. Не обобщённое «всё непонятно», а конкретное: «Я не знаю, позвонят ли мне сегодня», «Мне неизвестно, что скажет врач», «Я не могу предсказать, как пройдёт встреча». Третий: произнести вслух или про себя «Да, это действительно неизвестно» и остаться с этим фактом на несколько секунд. В течение этой короткой паузы не пытайтесь ничего исправить, не ищите утешения, не спешите действовать. Побудьте рядом с этой фразой, как стоите на берегу, глядя на море, которое не можете успокоить.

Я часто рекомендую делать упражнение, когда тревога только начинает нарастать. На пике паники удерживать внимание на такой задаче может быть трудно. В этом случае сначала стоит вернуться к дыханию или заземлению, чтобы немного снизить острое напряжение, а затем попробовать упражнение. Если же вы заметили первую волну беспокойства, короткая пауза может помочь не втянуться в дальнейшее раскручивание катастрофических сценариев.

Приведу пример из практики. Клиент, назовём его Михаил, ждал результатов важного медицинского обследования. Он заметил, что каждые пять минут проверяет телефон, прокручивает худшие сценарии, пытается вспомнить, что говорил врач. Мы договорились: поймав себя на этом, он делает паузу и говорит: «Да, результат действительно неизвестен». Первые несколько раз Михаил произнёс фразу механически и не почувствовал облегчения. Но к третьему дню заметил, что после неё может отложить телефон не на пять секунд, а на полчаса. Он перестал пытаться немедленно устранить неизвестность и признал её существование. Результаты оказались хорошими, но главным для Михаила было другое: он понял, что способен пережить ожидание, не изматывая себя постоянными проверками.

Другой пример — женщина, которая сильно тревожилась, когда её сын-подросток задерживался вечером. Она не знала, где он и что с ним, и каждую минуту представляла аварию или драку. Я предложил ей, заметив катастрофизацию, сказать: «Да, я действительно не знаю, где мой сын прямо сейчас». Это звучало страшно: признать незнание казалось ей предательством материнского долга. Но, разрешив себе произнести эту фразу, она обнаружила, что может

дышать ровнее. Волноваться она не перестала, зато перестала подливать масло в огонь своими фантазиями. В ожидании она признавала, что пока не знает происходящего. Такое признание не отменяет действий, необходимых для безопасности: оно касается отношения к неизвестности, а не отказа выяснять, что случилось.

Не превращайте фразу в мантру или ритуал. Упражнение теряет смысл, если бормотать её автоматически. Каждый раз нужно остановиться и заметить: «Я не знаю. И это факт». Не обязательно добавлять «и это ужасно» или «и это нормально». Достаточно признать незнание, не вынося ему оценку.

Возможные сложности. Некоторые клиенты говорят, что после этой фразы тревога не уходит, а усиливается. Иногда за этим стоит ожидание немедленного облегчения: человек рассчитывает успокоиться, а когда этого не происходит, разочаровывается. Здесь стоит напомнить о цели упражнения. Мы пробуем отказаться от борьбы с фактом неизвестности, а не добиваемся исчезновения тревоги. Она может остаться: «Да, это неизвестно. И мне тревожно. И это тоже факт». Если клиент готов, можно добавить наблюдение за телом: заметить, где ощущается тревога, и спокойно дышать, удерживая внимание на этих ощущениях. Это дополнительный этап, а не обязательное условие.

Другая сложность — путаница между признанием и капитуляцией. «Если я скажу, что это неизвестно, значит, я сдаюсь и ничего не буду делать». Признание неизвестности не отменяет действий. Можно не знать исхода и делать всё, что от вас зависит. Михаил продолжал ходить к врачам и сдавать анализы, но перестал звонить в лабораторию каждые два часа. Силы, которые раньше уходили на бесплодные попытки заранее узнать результат, оставались для реальных шагов.

Я рекомендую начинать с небольших повседневных неопределённостей. Будет ли сегодня дождь? Что скажет коллега на моё предложение? Какое блюдо окажется вкусным в новом ресторане? Опыт, полученный на таких ситуациях, может пригодиться и в более сложных. Но навык не обязан переноситься на них автоматически. Смысл тренировки — постепенно учиться замечать неизвестность и продолжать жить, не втягиваясь каждый раз в изматывающую борьбу с ней.

Техника «Карта неизвестных»

Эта техника родилась из наблюдения: люди часто воспринимают неопределённость как однородную массу. «Всё непонятно», «Ничего не ясно», «Будущее туманно». Когда неизвестность распространяется в восприятии на всё сразу, она становится огромной и давящей, как стена тумана без просветов и ориентиров. Но внутри этой стены есть разные области. Чего-то мы действительно не знаем и не можем выяснить. Что-то неизвестно сейчас, но информацию можно получить. На что-то можно повлиять своими действиями. А что-то уже известно, хотя мы продолжаем обращаться с этим как с открытым вопросом.

«Карта неизвестных» помогает разделить неопределённость на составляющие. Когда вместо монолита появляется структура, ориентироваться становится легче. Мы не устраняем неизвестность целиком — мы наносим её на карту. Вы не знаете, что там, на севере, но хотя бы понимаете, где север, а где юг. Это уже лучше, чем стоять в тумане и крутить головой.

Техника состоит из четырёх этапов. Её можно выполнять самостоятельно или на сессии. Возьмите лист бумаги и ручку; подойдут также доска или цифровой документ. На бумаге удобно буквально разложить проблему перед глазами, но обязательного требования к носителю здесь нет.

Первый этап: выписать всё, что вызывает тревогу или ощущение неопределённости в конкретной ситуации. Пока не нужно ничего упорядочивать или оценивать. Клиент говорит: «Я не знаю, возьмут ли меня на работу. Я не знаю, справлюсь ли с новыми задачами. Я не знаю,

как ко мне отнесутся коллеги. Я не знаю, сколько продлится испытательный срок. Я не знаю, будет ли мне интересно. Я не знаю, правильный ли выбор сделал, уйдя с прошлого места». Записываем всё, даже если пункты кажутся глупыми или повторяются.

Второй этап: разделить лист на четыре квадранта. Можно сложить его пополам и ещё раз пополам, а затем развернуть. Получатся четыре поля, каждое для своего типа неизвестности.

Третий этап: распределить записанные пункты по квадрантам.

Первый квадрант — неизвестное, которое сейчас нельзя выяснить и которое не поддаётся вашему контролю. Например: «Я не знаю, какая погода будет через месяц», «Я не знаю, выздоровеет ли мой отец от тяжёлой болезни», «Я не знаю, что на самом деле думает обо мне начальник». Это зона принятия. Здесь мы отмечаем предел доступного знания и контроля. Вопрос об исходе болезни, например, нельзя закрыть одним усилием воли. Это не отменяет возможных действий: их нужно рассматривать отдельно, в зоне влияния. Но попытки получить гарантированный ответ там, где его нет, могут сильно истощать.

Второй квадрант — неизвестное, которое можно выяснить, предприняв действия. Информация пока отсутствует у вас, но доступна. Например: «Я не знаю, какие документы нужны для визы», «Я не знаю точную дату собрания», «Я не знаю, какие навыки требуются для этой вакансии». Это зона исследования. Стратегия — определить, где и как получить информацию, а затем сделать это. Иногда тревога снижается уже при составлении плана: становится понятнее, каким будет следующий шаг.

Третий квадрант — неизвестное, на которое можно повлиять, хотя исход не гарантирован. Например: «Я не знаю, пройду ли собеседование», «Я не знаю, понравится ли мой проект клиенту», «Я не знаю, удастся ли помириться с другом». Эти события зависят от наших усилий, но не на сто процентов. Это зона влияния. Здесь вопрос звучит так: «Что я могу сделать, чтобы повысить вероятность желаемого исхода?» Определяем действия и приступаем к ним, не забывая об отсутствии гарантий.

Четвёртый квадрант — то, что уже известно, но продолжает восприниматься как неизвестное. Иногда мы избегаем признать факт или собственное желание, потому что это неприятно либо требует решения. «Я не знаю, стоит ли мне увольняться» может скрывать уже ясное «я хочу уйти, но боюсь». В вопросе «Любит ли меня партнёр?» можно не знать ответа, но замечать его холодность на протяжении полугода. Это наблюдение уже известно, хотя само по себе не даёт окончательного ответа о чувствах. В вопросе «Справлюсь ли я с проектом?» исход остаётся неизвестным, но имеющиеся компетенции можно признать, не обесценивая их из-за страха. Это зона честности. Здесь мы отделяем то, что действительно знаем, от выводов, которые пока только предполагаем.

Четвёртый этап: посмотреть на получившуюся карту и спросить: «Что теперь?» Для каждого квадранта предусмотрена своя стратегия. Вместо одного страшного облака появляются вопросы разного типа: с чем придётся остаться, что можно выяснить, на что повлиять, что уже пора признать. Такая определённость в действиях может снизить тревогу, хотя самих неизвестных от этого не обязательно станет меньше.

Пример из практики.

Ко мне пришёл клиент, назовём его Андрей. Из-за хронической прокрастинации и тревоги он оказался на грани увольнения. Нужно было сдавать крупный отчёт, но Андрей не мог начать, потому что «всё было слишком неопределённо». Мы составили «Карту неизвестных» прямо на сессии.

В первый квадрант попали вопросы: «Я не знаю, оценят ли начальник и коллеги мою работу объективно», «Я не знаю, не сократят ли наш отдел в следующем году». Андрей не мог гарантировать чужую оценку или решение о сокращении. Эту часть ситуации мы отметили как зону принятия.

Во второй квадрант попали вопросы: «Я не знаю, какие требования к отчёту», «Я не знаю, какие данные уже собраны», «Я не знаю, в каком формате его сдавать». Андрей понял, что может написать коллеге и уточнить эти моменты. Он запланировал это на вечер, но облегчение почувствовал уже на сессии.

В третьем квадранте оказались вопросы: «Я не знаю, успею ли сделать отчёт вовремя», «Я не знаю, будет ли он качественным». Мы составили план: разбить отчёт на небольшие задачи, выделять время каждый день, делать по одному разделу. Гарантий это не давало, зато появилось направление работы.

В четвёртый квадрант попало самое интересное. Андрей сказал: «Я не знаю, хочу ли вообще оставаться в этой компании». Мы помолчали, а потом он признал: «На самом деле я знаю. Я не хочу. Я боюсь признаться себе в этом, потому что тогда придётся искать новую работу, а это страшно». Он увидел, что прокрастинация с отчётом позволяла не решать главный вопрос. Когда он записал это в четвёртый квадрант, напряжение спало. Андрей решил закончить отчёт, чтобы не сжигать мосты, и параллельно искать другие варианты работы.

Карта помогла ему разделить то, на что он не мог повлиять, вопросы с доступным ответом и то, что он уже знал, но избегал признавать. Перед «туманом» он больше не чувствовал себя совершенно беспомощным. У него появилась карта, и теперь можно было выбирать, куда идти.

Что делать с картой дальше.

Карта не должна пылиться в столе. Я рекомендую возвращаться к ней через несколько дней или неделю и обновлять записи. Какие-то пункты могут перейти из одного квадранта в другой. Вы получили информацию из второго квадранта — вопрос перестал быть неизвестным. Начали действовать в третьем — ситуация стала яснее. Или, наоборот, появились новые вопросы. Карта должна отражать эти изменения.

Если в первом квадранте оказалось много пунктов, стоит обсудить, как человек относится к пределам своего знания и влияния. Но само количество записей ещё не означает, что у него проблема с принятием. Преобладание второго квадранта может стать поводом проверить, не заменяет ли поиск информации решения и действия. В третьем можно обратить внимание на требования к себе и меру ответственности. Это направления для разговора, а не выводы по распределению пунктов. Четвёртый квадрант нередко оказывается болезненным: признание уже известного может сопровождаться одновременно страхом и облегчением.

Техника не предназначена для полного устранения неопределённости. Она помогает не тонуть в ней. Вы всё ещё не знаете, что будет завтра, зато яснее понимаете, чего именно не знаете и что с этим можно сделать. Иногда этого достаточно, чтобы почувствовать опору.

Практика «Оставить вопрос открытым»

Эта техника родилась из наблюдения за тем, как настойчиво мы порой требуем завершённости. Хочется поставить точку, получить ответ, закрыть вопрос. Пока он остаётся открытым, мы возвращаемся к нему мысленно, и это создаёт напряжение. Похоже на приоткрытую дверь: вы заняты своими делами, но всё время чувствуете сквозняк. Закрыть дверь — значит получить ответ. А если ответа пока нет? Если дверь нельзя захлопнуть, но можно перестать стоять возле неё?

Практика «Оставить вопрос открытым» — это сознательное решение не искать ответ прямо сейчас, когда получить его невозможно. Вы признаёте, что вопрос остаётся, и на время прекращаете попытки немедленно его решить. Как недочитанную книгу можно отложить на полку, к этому вопросу можно вернуться позже. Даже если он продолжает напоминать о себе.

Бесплодные попытки решить вопрос поддерживают напряжение: вы перебираете варианты, прокручиваете сценарии, ищете недостающие сведения. Решив оставить его открытым, вы признаёте его существование, но снимаете с себя обязанность ответить сию секунду. Можно

сказать себе: «Я знаю, что это важно. Я вернусь к этому, когда появятся новые данные. А пока могу не знать». Это решение иногда снижает давление, которое человек сам на себя оказывает.

Техника выполняется в несколько шагов.

Первый шаг: заметить, что вы застряли в попытках ответить на вопрос, для которого сейчас нет достаточных данных. Это может быть ожидание результатов анализов, размышление о чужом мнении, попытка предсказать исход переговоров. Заметили — остановитесь.

Второй шаг: сформулировать конкретный вопрос. Не «всё непонятно с работой», а «возьмут ли меня на эту должность». Не «что будет с отношениями», а «хочет ли он их продолжать». По возможности запишите. Так становится яснее, вокруг чего именно крутятся мысли.

Третий шаг: произнести про себя или вслух: «Я оставляю этот вопрос открытым. У меня нет ответа сейчас, и я могу этого не знать. Я вернусь к нему, когда появятся новые данные. А пока разрешаю себе не знать».

Четвёртый шаг: намеренно направить внимание на что-то другое — текущую задачу, дыхание, физические ощущения. Вы не обязаны продолжать размышление только потому, что вопрос пока не решён. Заметив очередную попытку его закрыть, можно снова напомнить себе: «Я оставляю это открытым» — и вернуться к выбранному занятию.

Вы не запрещаете себе думать о вопросе. Если мысль возвращается, замечайте её: «А, это ты. Ты всё ещё здесь. Я помню». Затем снова направляйте внимание на то, чем решили заняться. Дверь остаётся приоткрытой, но стоять перед ней всё время не обязательно.

Пример из практики. Клиентка, назовём её Анна, ждала решения по крупному проекту. Руководитель обещал ответ через неделю, но уже на третий день Анна начала прокручивать сценарии: «А если не одобряют? А если одобряют, но с условиями? А если я не справлюсь?» Она проверяла почту каждые полчаса, перечитывала письма, искала скрытые смыслы. На сессии я предложил ей практику «Оставить вопрос открытым». Анна сформулировала вопрос: «Одобряют ли мой проект?» — и сказала себе: «Я оставляю этот вопрос открытым до пятницы. Вернусь к нему, когда придёт письмо. А пока занимаюсь другими делами». Первый день был тяжёлым: руки тянулись к почте, мысли возвращались к проекту. Каждый раз она замечала это и возвращалась к текущему занятию. К четвёртому дню стала проверять почту не каждые полчаса, а примерно три раза за день. Тревога не исчезла полностью, но перестала парализовать. Анна смогла заниматься своими делами, не прерываясь каждые десять минут на попытку решить вопрос, ответа на который ещё не было.

Другой пример — мужчина, переживавший разрыв отношений. Он постоянно думал, вернётся ли бывшая партнёрша, что она сейчас делает, вспоминает ли о нём. Эти мысли мешали спать, есть, работать. Я предложил сформулировать главный вопрос: «Вернётся ли она ко мне?» — и оставить его открытым. На время отказаться от поисков ответа, сообщений ей и гадания по звёздам. Признать: «Сейчас я этого не знаю. Могу вернуться к вопросу через месяц, если захочу. А пока разрешаю себе не знать». Напряжение заметно снизилось. Мужчина перестал ежесекундно искать признаки и сигналы. Тревога оставалась, но стала менее острой и уже не захватывала всё внимание.

Предполагаемый смысл этой практики — прервать руминацию, то есть повторное прокручивание одних и тех же мыслей без продвижения к решению. Оставляя вопрос открытым и возвращаясь к текущему занятию, вы пробуете не продолжать привычную цепочку рассуждений. Со временем сам вопрос может реже втягивать вас в эту цепочку. Но приписывать эффект конкретному переключению мозговой сети было бы чрезмерным упрощением.

Возможные сложности. Первая — ощущение, что вы что-то упустите и без постоянного внимания к вопросу случится катастрофа. Здесь стоит проверить, приближает ли очередной круг размышлений к ответу или только истощает. Вторая — путаница между «оставить открытым» и «игнорировать». В этой практике мы признаём вопрос, но не требуем немедленного ответа. Нам не нужно делать вид, что его нет. Третья — сильная тревога, при которой трудно

удерживать и переключать внимание. Тогда сначала стоит вернуться к заземлению и снижению острого напряжения.

Я рекомендую начинать с небольших вопросов: «Придёт ли сегодня посылка?», «Позвонит ли друг?», «Будет ли дождь вечером?» Этот опыт может помочь и с более значимыми неизвестными, хотя там потребуется отдельная практика. Дверь остаётся приоткрытой, а жизнь продолжается. В ней достаточно открытых вопросов, чтобы учиться жить рядом с ними.

Упражнение «Тренировка незавершённости»

Это упражнение продолжает практику «Оставить вопрос открытым». Но здесь мы сами создаём небольшие ситуации незавершённости: намеренно не доводим дело до конца прямо сейчас. Звучит непривычно. Нас с детства учат завершать начатое, отдавать долги, доводить дела до ума. Для выполнения обязательств это полезные принципы. Однако в работе с чрезмерной потребностью в контроле иногда стоит потренироваться отступать от правила — там, где это безопасно.

Незавершённые дела могут дольше удерживаться в памяти, чем завершённые; с этим связывают эффект Зейгарник. Недописанное письмо, неотправленное сообщение, непрочитанная книга продолжают напоминать о себе. Для человека, которому трудно переносить неопределённость, такое напоминание бывает мучительным. Хочется немедленно поставить галочку и получить ответ. Но новые дела появляются постоянно, и гонка за полной завершёностью не заканчивается. Упражнение направлено на то, чтобы постепенно учиться переносить этот дискомфорт.

В основе — принцип экспозиции: мы намеренно и дозированно встречаемся с ситуацией, которая вызывает умеренный дискомфорт, и некоторое время остаёмся в ней, не устраняя его привычным способом. Повторение такого опыта может ослабить страх, хотя тревога не обязана снижаться во время каждой попытки. При страхе пауков встреча может начинаться с картинки, затем переходить к наблюдению за пауком в банке. Здесь объектом тренировки становится незавершённость.

Есть два формата упражнения: бытовой и запланированный.

Бытовой формат. В течение дня замечайте небольшие дела, которые хочется немедленно завершить, и иногда откладывайте завершение. Не отвечайте сразу на прочитанное срочное сообщение. Не убирайте чашку со стола сразу после кофе. Не закрывайте флوماстер, пока не закончили мысль. Оставьте письмо в черновиках на десять минут вместо того, чтобы немедленно нажать «Отправить». Выбирайте ситуации с низкими ставками. Это небольшие эксперименты, в которых можно проверить, что происходит, если дело ненадолго остаётся открытым.

Для запланированного формата нужно выбрать ситуацию и время. Я предлагаю клиентам относиться к этому как к эксперименту. Возьмите дело, незавершёность которого вызывает напряжение, но не создаёт серьёзных последствий. Это не неоплаченный налог и не пропущенный визит к врачу. Подойдут недописанный отзыв, непомытая кружка на рабочем столе, недосмотренный фильм, недоеденное яблоко, книга, отложенная на середине.

Шаг первый: выберите объект незавершённости. Для начала удобно взять что-то видимое и осязаемое, а не абстрактную задачу.

Шаг второй: намеренно оставьте его незавершённым на определённое время. Недоеденное яблоко можно отложить на час. Книгу — оставить открытой на той же странице и заняться другим делом. Недописанное письмо — оставить в черновиках, закрыть вкладку и вернуться к нему через полчаса.

Шаг третий: заметьте дискомфорт, если он появляется. Это может быть тревога, внутренний зуд, желание немедленно вернуться и закончить. Не нужно подавлять ощущение или

сразу следовать импульсу. Можно сказать себе: «Я намеренно оставил это незаконченным. Это часть тренировки. Я замечаю дискомфорт и пока могу с ним побыть».

Шаг четвёртый: переключитесь на другое занятие. Можно выбрать короткую задачу: протереть одну полку, помыть чашку, прочитать страницу другой книги. Смысл в том, чтобы продолжать заниматься делами, пока выбранный вопрос остаётся открытым. Завершение другой задачи не должно становиться обязательной «компенсацией», без которой вы не можете вынести незавершённость первой.

Шаг пятый: вернитесь к делу после окончания запланированного времени. Если эксперимент рассчитан на час, через час можно его завершить. Ориентир — выбранный срок, а не требование немедленно убрать тревогу.

Пример из практики. Клиент, назовём его Дмитрий, работал архитектором. Он проверял проекты по десять раз перед отправкой, снова вносил правки, доводил до идеала. Это приводило к хроническим задержкам и истощению. Мы начали с малого: я предложил отправить письмо коллеге без привычных повторных проверок. Дмитрий написал его, прочитал один раз вместо обычных трёх и нажал «Отправить». Он сильно тревожился, что опечатка испортит впечатление. Ничего страшного не произошло: коллега ответил, не обратив внимания на ошибки. Затем Дмитрий отправил фрагмент проекта без очередного круга собственных правок. Позже оставил на столе недописанный чертёж и ушёл домой, хотя обычно засиживался до ночи, чтобы закончить. Дома хотелось открыть ноутбук и продолжить, но он не стал этого делать. Наутро закончил чертёж за час. Обычно на этот этап уходило три часа из-за перепроверок и переделок. Для него это стало опытом: временная незавершённость не обязательно приводит к катастрофе, а пауза может сохранить силы.

Другой пример — женщина, которой было трудно оставлять сообщения без ответа. Увидев сообщение в мессенджере, она считала необходимым ответить немедленно, иначе тревога нарастала. Мы договорились о правиле для несрочной переписки: читать можно, а отвечать — не раньше, чем через двадцать минут. В первые дни она буквально сидела на руках, чтобы не написать. Постепенно интервал увеличился до часа. Она заметила, что собеседники не обижаются, а у неё появляется время продумать ответ вместо импульсивной реакции. Неотвеченное сообщение перестало восприниматься как немедленная опасность.

«Тренировка незавершённости» не должна касаться критически важных дел. Не оставляйте открытым газовый вентиль, без ответа — звонок врача о результатах биопсии, незаполненным — заявление на визу, которое необходимо подать в срок. Тренируйтесь на бытовых «незавершёнках» с низкими ставками и минимальными последствиями. Увеличивать сложность можно только в пределах этой безопасности.

Если дискомфорт слишком силён, сокращайте время или выбирайте менее значимую задачу. Не час, а пять минут. Не незавершённый чертёж, а непрочитанная статья. Здесь нужна постепенность, а не испытание на выносливость.

Ещё один вариант — «парадоксальная незавершённость». Вы намеренно оставляете что-то незаконченным и, замечая желание немедленно завершить, напоминаете себе: «Я оставляю это открытым именно для тренировки». Как если бы вы сознательно не захлопывали приоткрытую дверь и некоторое время наблюдали за своей реакцией на сквозняк.

Практика не предлагает игнорировать обязанности или стать неряхой. Её смысл — в гибкости: выбирать, когда завершить дело, а когда допустимо оставить его открытым. Такой опыт может помочь спокойнее относиться к чужим задержкам, неопределённым срокам, ответам, которые приходят не сразу. Потребность в завершённости остаётся, но уже не обязана диктовать каждое действие.

Техника «Разрешение не знать»

Эта техника немного отличается от предыдущих. В практиках «Оставить вопрос открытым» и «Тренировка незавершённости» много внимания уделяется поведению: что вы делаете или намеренно не делаете. В «Разрешении не знать» мы работаем прежде всего с внутренним правилом, по которому человек обязан знать ответ. Вы даёте себе право не знать — без необходимости сначала его заслужить или оправдать.

Многие живут с негласным запретом на незнание. С детства можно слышать: ты должен знать урок, знать, как правильно поступить, чего хочешь, кем станешь, когда вырастешь. Незнание начинает восприниматься как дефект, который нужно срочно устранить. Человек чувствует себя неполноценным или уязвимым, судорожно ищет ответ, а если не находит — тревожится ещё сильнее. Требование обязательно знать может само становиться источником постоянного напряжения.

Техника предлагает сознательно пересмотреть этот запрет. Вы разрешаете себе не знать, даже если незнание сопровождается виной, стыдом или тревогой. Эти чувства не обязаны исчезнуть, чтобы разрешение вступило в силу. Интересоваться и искать необходимые ответы по-прежнему можно. Меняется требование: «Я не должен немедленно устранить любой пробел в знании, чтобы иметь право спокойно жить».

Я выделяю три уровня работы.

Первый — формальное разрешение. Запишите или произнесите вслух: «Я разрешаю себе не знать. Я не обязан знать всё. Не обязан знать, что будет завтра, что обо мне думают другие, правильный ли выбор я сделал. Незнание — нормальная часть человеческой жизни». По форме это напоминает аффирмацию, но здесь мы пересматриваем конкретное внутреннее правило. Вместо «ты должен знать» пробуем «ты имеешь право не знать». Не стоит повторять слова механически. Если возникает сопротивление, можно заметить его: «Мне трудно принять это разрешение. Но я всё равно могу попробовать его себе дать».

Второй уровень — применение в конкретной ситуации. Вы ждёте ответа на важное письмо и замечаете, что каждые пять минут проверяете почту. Остановитесь и скажите: «Я разрешаю себе не знать, придёт ли ответ прямо сейчас. Могу не знать и заниматься своими делами». Или вы прокручиваете сценарии завтрашней презентации: «Я разрешаю себе не знать, как всё пройдёт. Сделаю всё, что могу, но заранее знать результат не обязан». Подготовку это не отменяет. Вы отказываетесь от требования предсказать будущее.

Третий уровень — экзистенциальный: вопросы смысла жизни, идентичности, крупных выборов. «Я не знаю, правильный ли путь выбрал в профессии. Разрешаю себе не знать. Я не знаю, буду ли счастлив в этих отношениях через пять лет. Разрешаю себе не знать. Я не знаю, есть ли смысл во всём этом. Разрешаю себе не знать». Это может даваться особенно трудно: вопросы затрагивают представления о себе и своей жизни. Но требование получить окончательный ответ о собственных желаниях, предназначении или конечном смысле способно превратить размышление в бесконечную пытку.

Пример из практики. Ко мне пришла клиентка, назовём её Елена. Она была успешным менеджером, но в последние годы постоянно тревожилась о будущем: «Правильно ли я живу? Та ли это работа? Тот ли партнёр? Туда ли я двигаюсь?» Елена читала книги по саморазвитию, ходила к коучам, вела дневник. Чем больше искала ответов, тем больше появлялось вопросов. Я предложил выписать их все. Получился список из двадцати пунктов. Затем по каждому мы спрашивали: «А если ты никогда не узнаешь ответа? Что изменится?» Сначала Елена сопротивлялась: «Как я могу не знать, та ли это работа? Я же не могу жить вслепую». Потом попробовала произнести: «Я никогда не узнаю наверняка, правильный ли выбор сделала. Я разрешаю себе не знать» — и заплакала. Она описала это как облегчение. Перестала требовать от

себя окончательной уверенности, почувствовала, как расслабились плечи. От размышлений о жизни она не отказалась, но больше не хотела превращать их в пытку.

Другой пример — мужчина, который боялся выступать на совещаниях. Он говорил: «Я должен знать ответы на все вопросы, иначе меня сочтут непрофессионалом». Я спросил: «А если разрешить себе не знать некоторые ответы? Если профессиональная ценность заключается не во всезнании, а в том, чтобы компетентно обращаться с неизвестностью?» Мы сформулировали новое правило: «Я разрешаю себе не знать ответа сразу. Могу сказать: „Это интересный вопрос. Я подумаю и вернусь с ответом“». На следующем совещании он попробовал: сказал, что не знает точных цифр, но уточнит и пришлёт. Его не осудили — ответ восприняли как ответственный. Он получил опыт, в котором признание незнания не разрушило репутацию.

Разрешение не знать не отменяет необходимости получать информацию, нужную для решения или выполнения обязательств. Если факт можно проверить за пять минут и от него зависит действие, стоит его проверить. В этой технике нас прежде всего интересуют вопросы, на которые сейчас невозможно получить полный и окончательный ответ: о будущем, чужих намерениях, отдалённых последствиях выбора.

Техника связана с признанием ограниченности человеческого познания. Мы не всемогущи и не всеведущи. Отказ от бесплодных попыток узнать недоступное оставляет больше сил на действия, возможные сейчас. Иногда для следующего шага уже достаточно того, что известно. Остальное пока может оставаться неизвестным.

Практика «Плохой прогнозист»

Люди постоянно делают прогнозы, зачастую не замечая этого. Собеседование пройдёт ужасно. Начальник будет недоволен. Отношения развалятся. С задачей я не справлюсь. И нередко мы обращаемся с этими предположениями как с фактами. Практика «Плохой прогнозист» предлагает проверить, насколько надёжен ваш внутренний предсказатель.

Идея проста: записывать прогнозы и сравнивать их с тем, что происходит. Не доказывать заранее, что все опасения ошибочны, а посмотреть на их точность. Когда становится видно, где и как предсказания расходятся с реальностью, легче относиться к ним как к гипотезам. Их можно проверить, пересмотреть или отложить до появления данных.

Я предлагаю три этапа.

Первый — сбор данных. Заметив тревожный прогноз, запишите его на бумаге или в телефоне. Сохраняйте исходную формулировку. Не «я волнуюсь из-за встречи», а «я не справлюсь с презентацией, меня уволят». Не «мне тревожно за сына», а «он попадёт в плохую компанию и бросит школу». Укажите дату и время. Чем конкретнее событие и понятнее срок, к которому вы его ожидаете, тем легче будет проверить прогноз. Ориентир — пять–десять записей за день, если столько прогнозов действительно возникает. Специально придумывать их не нужно.

Второй этап — проверка. Когда событие произошло или прошёл ожидаемый срок, вернитесь к записи. Используйте три оценки: «сбылся», «частично сбылся», «не сбылся». «Сбылся» означает, что произошло именно предсказанное событие. «Частично сбылся» — совпала часть прогноза. «Не сбылся» — событие не произошло либо развивалось иначе. Оценивайте первоначальную запись, не подгоняя её под результат. Если вы предсказывали катастрофическое собеседование, а оно прошло нормально, хотя и с парой неловких моментов, эти моменты сами по себе не подтверждают катастрофу.

Третий этап — анализ. Через неделю просмотрите записи. Какая доля прогнозов сбылась? Какая не сбылась? Какие именно предположения оказались точными? Как правило, люди обнаруживают, что 70–80 % их катастрофических предсказаний не сбываются или сбываются в гораздо более мягкой форме. [Нужно проверить факт.] Но для вашей работы имеют значе-

ние собственные записи, а не ожидаемый процент. Опирайтесь на них, когда в следующий раз появится очередной апокалиптический сценарий.

Пример из практики. Клиентка, назовём её Ольга, постоянно тревожилась перед рабочими встречами. Перед совещанием предсказывала, что её раскритикуют, что она забудет важные цифры, что начальник будет недоволен. Мы договорились записывать прогнозы за час до встречи и оценивать через день после неё. За первую неделю из двенадцати прогнозов не сбылось десять. Один сбылся частично: Ольга забыла одну цифру, но этого никто не заметил. Один сбылся полностью: начальник действительно был недоволен одним пунктом. При этом недовольство выразилось в конкретном замечании, а не в разгроме. Ольга удивилась. Она считала свои прогнозы точными, но записи этого не подтверждали. После нескольких недель практики тревога перед встречами снизилась. Заметив очередное предсказание, она могла напомнить себе: «Мой прогнозист уже ошибался. Это ещё не факт».

Другой пример — мужчина, тревожившийся за отношения с партнёршей. Он постоянно предсказывал, что она его бросит, что разлюбила, что отношения обречены. Мы предложили записывать эти прогнозы и проверять их. Через месяц он обнаружил, что из двадцати прогнозов не подтвердилось девятнадцать. Партнёрша не уходила и не проявляла признаков охлаждения. Мужчина заметил, насколько его ожидания расходятся с происходящим. Это не решило всех проблем в отношениях, но тревожные предсказания перестали отравлять каждый день.

Записи полезны только тогда, когда к ним возвращаются и проверяют. Размытые предсказания вроде «всё будет плохо» оценить трудно. Поэтому я прошу уточнять: что именно произойдёт и когда? Прогноз об увольнении в определённый срок можно сопоставить с событиями. Бессрочное «рано или поздно меня уволят» почти не оставляет возможности для проверки.

Ещё одна сложность — склонность лучше замечать и помнить подтверждения своих ожиданий. Это одно из проявлений подтверждающего искажения. Случай, когда вы предсказали опоздание на поезд и действительно опоздали, может запомниться лучше многих случаев, когда боялись опоздать, но успели. Записи помогают увидеть и совпадения, и промахи, не полагаясь только на выборочную память.

Если клиент говорит, что прогнозы часто сбываются, я предлагаю рассмотреть их внимательнее. Что именно было предсказано: внешнее событие или собственная реакция? «Я буду тревожиться» может оказаться точным ожиданием своего состояния, но это не подтверждает прогноз «меня уволят». Иногда ожидание тревоги само усиливает напряжение, однако нельзя объяснять этим каждый сбывшийся прогноз. Отделяйте предположения о своих реакциях от предположений о внешних событиях и проверяйте те и другие честно.

К практике можно добавить юмор. Я иногда называю прогнозирующий внутренний голос «паникёром». Можно дать ему имя: Ворчун, Катастрофа, Тревожный Таракан. Когда появляется очередное предсказание, сказать: «А, это снова Ворчун вещает. Ну-ну, посмотрим». Так легче заметить прогноз со стороны, не принимая его немедленно за истину. А записи позволят проверить, прав ли на этот раз Ворчун.

Ещё один вариант — «Дневник ошибочных прогнозов». Рядом с предсказанием записывайте, что произошло на самом деле, а через месяц перечитывайте. Такой дневник напоминает, что уверенность в прогнозе и его точность — разные вещи. Постепенно может появиться привычка добавлять к тревожной мысли: «Это предположение. Я уже ошибался, посмотрим, что будет сейчас».

Техника не отменяет разумной подготовки. Можно готовиться к собеседованию и проверять документы перед отправкой. Мы пробуем сократить время, уходящее на переживание ещё не наступившего будущего, и уделить больше внимания доступным действиям. У внутреннего прогнозиста может быть очень уверенный голос. Гарантий точности это ему не даёт.

Упражнение «А если я никогда не узнаю?»

Эта техника поднимает ставки. В предыдущих практиках мы часто оставляли вопрос открытым на час, день или неделю, допуская, что позднее появится ответ. Здесь рассматриваем другую возможность: ответа может не быть вообще. Или он появится так поздно, что уже ничего не изменит. Узнаем ли мы, что на самом деле думал о нас тот человек? Поймём ли наверняка, правильно ли поступили? Получим ли объяснение, почему всё пошло не так? Такая постановка вопроса бывает настолько неприятной, что хочется даже не думать об этом. Но принятие неопределённости касается и этой возможности.

Вы выбираете конкретный тревожащий вопрос и спрашиваете себя: «А если я никогда не узнаю ответа? Если правда останется скрытой от меня навсегда?» Затем некоторое время остаётесь с этой мыслью, не спеша её смягчать или искать утешение. Мы рассматриваем реальную возможность отсутствия ответа и наблюдаем, что она вызывает.

Смысл упражнения — проверить представление о том, что без ответа невозможно жить дальше. Мы допускаем отсутствие окончательной ясности и наблюдаем за своей реакцией. Сначала тревога может усилиться. Иногда, оставаясь с мыслью и не продолжая бесплодный поиск решения, человек замечает, что напряжение меняется. Но обязательного успокоения здесь нет. Опыт может заключаться и в другом: ответ по-прежнему отсутствует, чувства остаются тяжёлыми, а возможность жить и действовать всё же сохраняется.

Я рекомендую выполнять упражнение письменно, особенно в первый раз.

Первый этап: выберите конкретный вопрос из своей жизни. Например: «Почему он ушёл без объяснений?», «Оценили ли мою работу по достоинству?», «Правильно ли я поступил, уволившись с той работы?», «Буду ли когда-нибудь счастлив в отношениях?» Запишите его.

Второй этап: спросите себя: «А если я никогда не узнаю ответа?» Именно «никогда», а не «через год» или «через десять лет». Заметьте, какие чувства и телесные ощущения возникают. Это могут быть тяжесть в груди, напряжение в челюсти, пустота, страх. Не нужно немедленно их менять.

Третий этап: продолжите мысль. Напишите или произнесите: «Что это будет значить для меня? Что изменится в моей жизни, если я никогда не узнаю?» Постарайтесь уточнить последствия вместо общего «жизнь потеряет смысл». Например: «Если я не узнаю, почему он ушёл, боюсь, что не смогу понять свои ошибки и повторю их в новых отношениях». Или: «Если я не узнаю, оценили ли мою работу, мне будет не хватать подтверждения компетентности, и я продолжу сомневаться в себе». Записывайте эти опасения, не принимая их автоматически за неизбежные последствия.

Четвёртый этап: спросите: «Могу ли я жить с этим? Могу ли продолжать свою жизнь, если ответа не будет?» Иногда ответ оказывается положительным, хотя принять его трудно. В жизни остаётся пустое место. Можно злиться из-за него, грустить, не соглашаться с происходящим — и одновременно замечать, что жизнь этим местом не истощается.

Пятый этап: вернитесь к исходному вопросу. Если вы заметили возможность жить без ответа, посмотрите, меняет ли это отношение к нему. Можно попробовать сформулировать: «Я хотел бы знать. Но, возможно, смогу продолжать жить и без окончательной ясности».

Пример из практики. Клиент, назовём его Павел, переживал разрыв многолетних отношений. Его мучили вопросы: «Почему она ушла? Что я сделал не так?» Он перебирал причины, искал скрытые смыслы в последних словах партнёрши, пытался связаться с её подругами. Ответа не было: бывшая партнёрша отказалась от объяснений и исчезла из его жизни. На сессии я предложил упражнение «А если я никогда не узнаю?» Павел долго сопротивлялся: говорил, что это невыносимо, что без понимания причин не сможет двигаться дальше. Я настаивал, но предложил попробовать хотя бы минуту. Он закрыл глаза и произнёс: «А если

я никогда не узнаю, почему она ушла?» — и заплакал. Позже описал это как облегчение. «Я понял, что это неважно. Вернее, было важно, но теперь понимаю, что могу жить и без этого знания. Я хотел бы знать, но если нет — справлюсь». После этого тревога по поводу прошлого заметно снизилась. Павел перестал искать объяснения и начал строить жизнь дальше.

Другой пример — молодая женщина, которой хотелось точно знать, любит ли её партнёр. Она постоянно проверяла его чувства, требовала подтверждений, искала доказательства в поведении. Я спросил: «А если ты никогда не узнаешь этого наверняка? Если он не сможет дать тебе стопроцентной гарантии?» Она замерла, потом сказала: «Это ужасно. Я хочу знать точно». Мы посидели в тишине. Я повторил: «А если нет?» Она ответила: «Тогда мне придётся решать, оставаться с ним или нет, не зная наверняка. Это страшно. Но, наверное, это и есть жизнь». Она не ушла от партнёра, но перестала требовать абсолютных заверений. Признала, что в отношениях остаются риск и неизвестность.

Это упражнение не следует проводить в состоянии острого кризиса, в том числе сразу после травмирующего события, когда человеку прежде всего нужна стабилизация. Оно также не подходит для вопросов, ответ на которые доступен, но человек избегает необходимых действий. Если результаты анализов неизвестны потому, что вы не идёте к врачу, упражнение может стать оправданием избегания. Оно предназначено для ситуаций, в которых ответ недоступен или его получение не зависит от ваших усилий.

Я предлагаю возвращаться к упражнению не чаще одного-двух раз в месяц: оно может оказаться эмоционально тяжёлым. После него стоит оставить время на отдых — прогулку, тёплый чай, спокойную музыку. Могут появиться грусть или чувство пустоты. Это не повод требовать от себя немедленного облегчения, но и выраженное ухудшение не нужно считать обязательной частью практики.

В работе я использую такую метафору. Вы идёте по лесу и видите запертую дверь. Можно биться в неё, искать ключ, пытаться взломать. А можно признать, что дверь заперта, ключа у вас нет, и выбрать другую дорогу. Упражнение «А если я никогда не узнаю?» предлагает допустить, что дверь так и останется закрытой. Вы не узнаете, что за ней. Но лес большой, и дорог много.

Метод «Дневник неопределённости»

Этот метод я считаю одним из наиболее последовательных способов работы с неопределённостью. Я предлагаю его прежде всего для длительного наблюдения и освоения нового отношения к неизвестности, а не для немедленного облегчения. «Дневник неопределённости» помогает замечать, как вы встречаетесь с незнанием в повседневной жизни и что делаете в ответ.

Неопределённость можно изучать. Как исследователь записывает наблюдения, строит гипотезы и проверяет их, вы можете наблюдать за собственными реакциями. Когда возникает тревога? Какие мысли и телесные ощущения её сопровождают? Что помогает, а что поддерживает напряжение? Постепенно складывается материал, на который можно опираться, вместо того чтобы каждый раз судить о себе по самому тревожному моменту.

Я рекомендую выделять на дневник десять–пятнадцать минут в конце дня. Не нужно фиксировать каждый приступ тревоги: это легко превращается в бесконечное самонаблюдение. Достаточно одной записи о наиболее заметном эпизоде неопределённости за день.

Запись состоит из четырёх блоков.

Первый — описание ситуации. Кратко и конкретно: что произошло, с кем, где и когда? Не пересказывайте весь день. Например: «Ждал ответа клиента по проекту. В обещанный срок ответа не было». Или: «Узнал, что друг попал в больницу, но пока неизвестно, насколько всё серьёзно».

Второй блок — субъективная реакция. Что вы чувствовали? О чём думали? Какие ощущения замечали в теле? Пока не оценивайте, просто записывайте: «Тревожился, чувствовал сжатие в груди. Мысли: он меня игнорирует, проект провалится, я неудачник. Хотелось проверять почту каждые пять минут». Если злились на себя за тревогу, отметьте и это.

Третий блок — ваши действия. Что именно вы сделали? Уточнили сроки, позвонили, составили запасной план? Проверяли почту сто раз, прокручивали сценарии, ругали себя? Записывайте произошедшее, а не то, что, по вашему мнению, следовало сделать. Например: «Проверил почту двадцать раз за час. Написал коллеге, хотя знал, что он не в курсе. Выпил кофе, чтобы успокоиться, но стало хуже».

Четвёртый блок — вывод и возможная альтернатива. Посмотрите на запись: «Что помогло? Что не помогло? Что можно было сделать иначе?» Здесь мы разбираем действия, а не выносим себе приговор. Например: «Проверки почты усилили тревогу. Сообщение коллеге ничего не прояснило. Когда на полчаса переключился на другую задачу, стало легче. В следующий раз попробую поставить таймер на тридцать минут и заняться делом, прежде чем снова проверять почту». При оценке можно учитывать не только немедленное облегчение, но и то, удалось ли продолжить нужные действия без бесконечных проверок.

Если эпизодов было несколько, выберите наиболее значимый. Если заметной тревоги из-за неизвестности не было, можно коротко отметить и это: как прошёл день, как вы себя чувствовали. Не нужно специально искать проблему ради заполнения дневника.

Пример из практики. Клиентка, назовём её Светлана, вела дневник около месяца. Сначала в основном записывала рабочие ситуации: ожидание ответов, неясность задач, страх оценки. Через две недели заметила закономерность: частые проверки почты сопровождались усилением тревоги, а намеренная отсрочка проверки помогала её снизить. Светлана начала экспериментировать: проверяла почту в 11:00 и 16:00, а в остальное время отключала уведомления. Через месяц по её записям количество тревожных эпизодов сократилось вдвое. Дневник помог заметить повторяющуюся реакцию и подобрать другое поведение.

Другой пример — мужчина, тревожившийся за здоровье. Он постоянно прислушивался к телу, искал симптомы, боялся пропустить серьёзную болезнь. В дневнике отмечал эпизоды, когда подозрительное ощущение запускало тревогу. Через месяц увидел, что 90 % тревожных предчувствий не подтвердились. В описанных им случаях боль в груди оказывалась связана с мышечным спазмом, головокружение — с усталостью, учащённое сердцебиение — с кофеином. Он начал замечать, что его тревожная оценка ощущения и то, чем ситуация заканчивается, часто расходятся. Вопросы «Было ли такое раньше?» и «Чем это закончилось?» помогали не переходить сразу к худшему сценарию. Тревога снизилась, хотя не исчезла полностью. При этом дневник сам по себе не устанавливает причину симптомов и не заменяет медицинскую оценку.

Дневник не должен превращаться в руминацию. Если запись затягивается и вы снова прокручиваете одно и то же, сокращайте объём. Иногда достаточно двух-трёх предложений. Регулярность здесь важнее подробности. И не превращайте записи в исповедь или перечень обвинений в свой адрес. Мы собираем материал для анализа.

Я рекомендую начать с трёх-четырёх недель. За это время можно накопить записи и посмотреть, прослеживаются ли повторяющиеся ситуации и реакции. Затем при необходимости перейти к более редкому ведению — раз в неделю или в особенно тревожные дни.

На сессиях мы просматриваем записи и ищем повторения. Например, клиент замечает, что тревога усиливается по воскресным вечерам перед рабочей неделей. Или возникает после сообщений от начальника. На основе таких наблюдений можно планировать поведенческие эксперименты. Если клиент отметил снижение тревоги после получасовой прогулки, мы можем включить прогулку в план на следующую неделю и посмотреть, повторится ли эффект.

В работе я использую образ капитана, чей корабль попал в туман. Туман нельзя убрать по желанию, но можно вести судовой журнал: отмечать, когда он сгущается и редет, какие ветры дуют, как меняется течение. Постепенно накапливается опыт, который помогает ориентироваться, хотя видимость по-прежнему ограничена. «Дневник неопределённости» — такой журнал. Он не рассеивает туман, но помогает замечать собственный маршрут и не возвращаться вслепую к одним и тем же рифам.

Глава 2. Работа с потребностью в контроле

Техника «Круг контроля»

В основе этой техники — знакомое разделение на «Круг влияния» и «Круг забот» Стивена Кови. Для работы с неопределённостью я использую модификацию, которую называю «Круг контроля». Здесь нас прежде всего интересует граница между тем, что зависит от наших действий, и тем, чем мы не можем распоряжаться по своему усмотрению. Задача — замечать эту границу и направлять силы туда, где они действительно могут что-то изменить.

При сильной тревоге легко увлечься попытками контролировать неподвластное: точно предугадать исход переговоров, обеспечить нужное мнение окружающих, заранее узнать погоду, получить полную уверенность, что с близкими всё в порядке. Это похоже на попытку управлять океаном вёслами. Гребёте изо всех сил, но океан остаётся океаном, а вы выбиваетесь из сил. «Круг контроля» предлагает разделить собственные действия и результат, который зависит не только от вас.

Я рекомендую выполнять технику письменно, особенно вначале. Возьмите лист бумаги и нарисуйте два круга: небольшой внутренний и большой внешний. Во внутренний помещайте действия и решения, которыми можете управлять в доступной вам мере: что сказать, как подготовиться, на что направить внимание, что съесть на завтрак, как поступить. Сюда же можно отнести намеренную работу с дыханием и собственными реакциями. Но возникновение мыслей и чувств не находится под полным произвольным контролем. Во внешнем круге — чужие решения, мнения и чувства, погода, экономика, прошлое, конкретные будущие события, исход болезни или собеседования. На часть этих событий можно влиять, но нельзя гарантировать нужный результат.

Возьмите конкретную тревожащую ситуацию и распределите её составляющие по кругам. Например, вы ждёте результатов медицинского обследования. Во внешний круг попадут результат анализа, компетентность врача, скорость работы лаборатории, реакция родственников на новость. Во внутренний — решение, когда получить результаты, подготовка вопросов врачу, сбор необходимой информации, действия, помогающие справляться с тревогой, проверка собственных тревожных предположений. Клиенты нередко удивляются, сколько доступных действий обнаруживается, когда ситуация перестаёт восприниматься как одно большое неизвестное.

Следующий шаг — посмотреть, где вы пытаетесь добиться полной определённости, хотя ваши действия её не дают. Вопросы «А если у меня рак?», «А если врач ошибся?», «А если результаты потеряются?» могут снова и снова прокручиваться без появления новых данных. Само по себе такое прокручивание не меняет результат. Заметив это, можно вернуться к внутреннему кругу: что сейчас действительно доступно? Есть ли вопрос, который стоит задать врачу, действие, которое нужно выполнить, или способ немного поддержать себя в ожидании?

Пример из практики. Клиент, назовём его Михаил, постоянно тревожился перед важными встречами. Он пытался предусмотреть всё: как выглядит, что скажет, как его воспримут, как отреагирует начальник, чем закончится разговор. На сессии мы нарисовали два круга. Во внешний Михаил поместил реакцию начальника, итог встречи, возможные вопросы, настроение участников. Во внутренний — подготовку основных тезисов, внимание к позе и дыханию, готовность сказать «я подумаю» вместо немедленного ответа, работу с тревожными мыслями. По его собственной оценке, около 90 % сил уходило на попытки контролировать внешний круг. Когда он сосредоточился на подготовке и саморегуляции, тревога снизилась, а встречи стали проходить лучше.

Другой пример — женщина, которая переживала из-за отношений со взрослым сыном. Он не звонил и не отвечал на сообщения, а она изматывала себя ожиданием. Во внешний круг мы поместили его решение звонить или нет, занятость, настроение, чувства к ней. Во внутренний — возможность написать короткое сообщение без давления, заниматься своими делами, использовать дыхательные практики и признавать собственные чувства без самообвинений. Она поняла, что не может заставить сына позвонить, но может попробовать не отдавать весь вечер ожиданию. Написала: «Скучаю, буду рада услышать, когда будет время» — и перестала постоянно проверять телефон. Через два дня он позвонил сам.

Смысл упражнения — различить бесплодные попытки добиться гарантии и действия, после которых можно увидеть конкретный результат. Подготовленный вопрос, написанное сообщение, выполненная задача дают возможность оценить, что вы действительно сделали. Это может уменьшить ощущение беспомощности. Объяснять такой эффект простым сигналом миндалины или «перенастройкой» дофаминовой системы было бы неточно: из самой последовательности упражнения такой нейробиологический механизм не следует.

Техника не предполагает пассивности. «Я не могу гарантировать результат» не означает «ничего нельзя сделать». Вы готовитесь к собеседованию, хотя не знаете решения работодателя. Заботитесь о здоровье, хотя не можете обеспечить себе определённый прогноз. Различение контроля и влияния помогает действовать без требования, чтобы усилия обязательно дали желаемый исход.

Я часто предлагаю носить с собой небольшой листок с кругами. В момент тревоги можно посмотреть на него и спросить: «Чего сейчас касается моё беспокойство? Что я пытаюсь контролировать?» Если речь о внешнем круге, проверьте, есть ли связанное с ситуацией действие во внутреннем. Если его сейчас нет, остаётся признать предел своих возможностей и вернуть внимание к тому, чем можно заняться. Если действие есть — решить, когда и как его выполнить.

В работе я использую образ лодки на реке. Вы не распоряжаетесь течением, ветром и глубиной. Но можете выбирать, как обращаться с вёслами и в какую сторону направлять усилия. «Круг контроля» предлагает перестать ругать реку и посмотреть, что вы делаете в своей лодке. Течение от этого не исчезнет, зато станет понятнее, на что стоит тратить силы.

Практика «Осознанная потеря контроля»

Эта практика продолжает «Круг контроля». Сначала мы различали, что нам подвластно, а что нет. Теперь пробуем намеренно ослаблять избыточный контроль в тех ситуациях, где обычно держимся за него мёртвой хваткой. Это эксперимент: вы сознательно отказываетесь от части привычных проверок или требований к порядку и наблюдаете, что происходит.

Когда мир кажется непредсказуемым, хочется найти хоть какие-то рычаги управления. Иногда мы продолжаем пользоваться ими даже там, где они уже почти ничего не меняют. Проверки и перестраховки приносят краткое облегчение, но требуют всё больше внимания. Практика позволяет проверить, что случится, если часть этого контроля убрать. Заранее обещать отсутствие неприятностей нельзя. Мы выбираем безопасную ситуацию и смотрим, насколько последствия соответствуют ожиданиям.

Начинать нужно с небольших, низкорисковых ситуаций. Не стоит сразу отказываться от контроля в вопросах, от которых зависят здоровье, безопасность или важные обязательства. Выберите действие, которое обычно контролируете чрезмерно, и попробуйте сократить именно избыточную часть.

Первый шаг: определите конкретное действие. Например, вы проверяете дверной замок три раза перед выходом, каждый вечер раскладываете вещи в строго определённом порядке, перечитываете письмо пять раз или планируете день поминутно.

Второй шаг: намеренно ослабьте контроль. Проверьте замок один раз и уйдите. Отправьте письмо после первого прочтения. Оставьте вещи на стуле не в привычном порядке. Запланируйте только половину дня, сохранив свободное время. Это должно быть осознанное решение, а не случайная забывчивость.

Третий шаг: заметьте возникающий дискомфорт. Возможны тревога, напряжение, желание вернуться и переделать. Не нужно немедленно подавлять эти чувства или устранять их проверкой. Можно сказать себе: «Я намеренно ослабил контроль. Это эксперимент. Я наблюдаю, что происходит».

Четвёртый шаг: оцените результат. Случилось ли то, чего вы боялись? Если нет, зафиксируйте это. Если произошло что-то неприятное — например, вы забыли ключи, — рассмотрите реальные последствия. Не преуменьшайте их, но и не приравнивайте автоматически к катастрофе.

Пятый шаг: постепенно увеличивайте сложность, оставаясь в безопасных пределах. Можно оставить выходные без подробного плана, прийти на неформальную встречу без заранее заготовленных реплик, позволить партнёру выбрать ресторан или маршрут прогулки, хотя вы выбрали бы иначе.

Пример из практики. Клиент, назовём его Игорь, работал инженером и планировал каждый день с точностью до пятнадцати минут. Любое отклонение вызывало сильную тревогу. Я предложил в течение недели оставлять один час в день незапланированным и выбирать занятие уже по ходу этого часа. Первые дни дались трудно: Игорь чувствовал пустоту и беспокойство, несколько раз заполнял свободное время заранее намеченными делами. К четвёртому дню заметил, что этот час начал приносить удовольствие. Вспомнил, как раньше любил гулять без цели. Для него эксперимент стал опытом: отсутствие подробного плана не разрушило жизнь, а добавило ей гибкости.

Другой пример — молодая женщина, которая привыкла жёстко сдерживать эмоции. Она не позволяла себе плакать при других, всегда держала лицо и считала проявление чувств слабостью. Мы договорились, что в безопасной обстановке — дома, рядом с близким другом — она попробует не останавливать слёзы, если они появятся. Это оказалось большим шагом. По её словам, она чувствовала себя уязвимой и голой. Друг обнял её, не стал осуждать или требовать немедленно успокоиться. Позже она продолжала понемногу разрешать себе грусть и злость, не пытаясь сразу подавить чувства. Постоянное сдерживание ослабло, и жить стало легче.

Здесь мы проверяем связь между отказом от привычного контроля и ожидаемой опасностью. Если человек остаётся в безопасной ситуации без лишней проверки, он получает опыт, которого раньше избегал. Тревога при этом может меняться, иногда — постепенно ослабевать. Но её снижение не обязано происходить в каждой попытке, а работу упражнения нельзя свести к временному «отключению» префронтальной коры или сигналу безопасности для миндалины.

Практика не подходит для ситуаций, в которых снижение контроля способно привести к реальному вреду: за рулём, при работе с опасными механизмами, в остром кризисе. Она касается избыточных проверок и ограничений, а не необходимых мер безопасности. Не стоит резко повышать сложность: например, человеку с паническим расстройством эксперимент в переполненном автобусе может оказаться непосильным. Начинайте с условий, в которых нагрузку можно регулировать.

Метафора этой практики — человек на невысоком канате над страховочной сеткой. Он так напряжён и так крепко держится за страховку, что сводит мышцы. В заранее безопасных условиях можно попробовать ослабить хватку и заметить, что опора не исчезла. Здесь смысл не в отказе от страховки, а в том, чтобы перестать держаться за неё с избыточным усилием.

Упражнение «Катастрофа по расписанию»

Обычно катастрофизация приходит без спроса. Вы пытаетесь заснуть, а в голове разворачивается сценарий увольнения, болезни или разрыва. Стоите в душе — и мысленно переживаете провальное выступление. «Катастрофа по расписанию» предлагает выделить для этих размышлений определённое время и место: «Я вернусь к ним с 17:00 до 17:30, сидя на этом стуле, с блокнотом в руках. Сейчас занимаюсь другими делами».

Хаотичные возвращения к страшным сценариям отнимают много сил. К ним добавляются попытки прогнать мысли и злость на себя за очередной приступ беспокойства. Отведённое время позволяет попробовать другой порядок: не запрещать себе тревожные мысли, но и не развивать каждую из них немедленно. В отдельном промежутке можно заметить, как устроена катастрофизация и что в ней повторяется. Постепенно может становиться легче откладывать дальнейшее обдумывание, хотя появление самих мыслей расписанию не подчиняется.

Выберите время, к которому сможете регулярно возвращаться. Лучше не ставить практику непосредственно перед сном, если она мешает засыпанию. Можно выбрать вторую половину дня. Я предлагаю ориентироваться на пятнадцать–тридцать минут, но это не обязательный минимум: продолжительность должна быть посильной, а не превращать упражнение в длительное прокручивание одного и того же.

Сядьте в спокойном месте и возьмите бумагу. Запишите тревожащий сценарий, не спеша его опровергать или утешать себя. Если боитесь увольнения, можно описать цепочку опасений: потеря работы, трудности с поиском новой, проблемы с жильём, одиночество. Если тревожитесь за здоровье — то, чего боитесь в связи с диагнозом и лечением. Задача — увидеть содержание уже возникающих катастрофических мыслей, а не любой ценой придумать ещё более страшную картину. Закончив выбранный промежуток — например, пятнадцать–двадцать минут, — закройте блокнот, встаньте, сделайте несколько спокойных вдохов и перейдите к другому занятию. Можно сказать: «На сегодня закончили. Вернусь к этому завтра в 17:00».

Если в течение дня появляется очередной сценарий, замечайте его: «Я вижу эту мысль и могу вернуться к ней в назначенное время». При необходимости кратко запишите её в список «на потом», не развивая. Вы откладываете дальнейшее обдумывание, а не требуете от себя немедленно перестать чувствовать тревогу.

Пример из практики. Клиент, назовём его Антон, переживал из-за возможной потери работы. Он просыпался с мыслью об увольнении, с ужасом проверял почту, представлял разговор с начальником. Это занимало всё утро. Мы договорились выделить для тревожных сценариев время с 18:00 до 18:20. Первые три дня откладывать размышления было трудно, но Антон начал записывать мысли в список и возвращаться к другим делам. В 18:00 садился и описывал свои страхи. Через неделю заметил, что сценарии повторяются и писать их стало скучно. Оказалось, воображение снова и снова предлагает одни и те же сюжеты. К концу второй недели в назначенное время нередко уже нечего было добавлять. Тревога вне этих промежутков заметно снизилась.

Другой пример — женщина, которая постоянно представляла, что с её ребёнком случается что-то в школе: травмы, конфликты, несчастные случаи. Мысли мешали работать. Мы выделили время на 19:00, когда ребёнок уже был дома. Сначала откладывать развитие сценариев было трудно, но через неделю она заметила, что в течение дня легче сосредоточиться на работе. Вечером записывала возникавшие опасения. Через месяц сказала, что большинство предсказанных событий не произошло, а случившиеся неприятности были гораздо менее драматичными, чем она представляла. Она стала осторожнее относиться к собственным катастрофическим прогнозам.

Предполагаемый смысл упражнения — изменить привычку немедленно погружаться в тревожное размышление. Вы замечаете мысль, откладываете её развитие и возвращаетесь к ней в выбранное время. Повторение одних и тех же сценариев иногда делает заметной их однообразность и снижает эмоциональную остроту. Но нельзя обещать, что мозг обязательно «устанет бояться» за двадцать минут или что тревога угаснет после нескольких повторений.

Упражнение не должно становиться самобичеванием. Если после него состояние ухудшается, не нужно объяснять это только недостаточно резким переключением или заставлять себя продолжать. Можно сократить время до десяти минут, пересмотреть способ выполнения либо отложить практику. После неё полезно оставить место для спокойного занятия: чая, прогулки, музыки. Если же к назначенному часу тревожных мыслей почти нет, не нужно специально их производить ради соблюдения расписания. Можно сократить частоту до одного раза в три дня или прекратить упражнение.

Я сравниваю это с отдельной комнатой для тревожных размышлений. Вы знаете, что можете туда зайти, но не обязаны жить в ней постоянно. Дверь существует, однако не каждая мысль требует немедленно через неё проходить. Эта метафора касается выбора, продолжать ли размышление, а не обещания по желанию включать и выключать тревогу.

Метод «Временное бессилие»

Иногда передышка начинается с признания: прямо сейчас я не справляюсь с этой задачей. Столкнувшись с неопределённостью, мы ищем информацию, просчитываем сценарии, строим планы, пытаемся повлиять на происходящее. Всё это бывает полезно. Но если новые попытки уже ничего не меняют, а силы заканчиваются, упорство превращается в изматывающее повторение. Вы продолжаете биться головой о стену, хотя стена не поддаётся, а голова уже трещит.

«Временное бессилие» — это решение сделать паузу: «Прямо сейчас я не могу решить эту проблему. Не знаю, что делать дальше. Разрешаю себе на время прекратить попытки». Пауза может длиться час, день или неделю — если такая отсрочка допустима и не создаёт дополнительных рисков. Вы признаёте ограниченность своих возможностей в конкретной ситуации и даёте себе передышку.

Отказ от бесплодного поиска решения может уменьшить напряжение, которое поддерживается самим поиском. Вы перестаёте требовать от себя немедленного выхода из ситуации, где пока его не видите. Но признание бессилия не является командой, автоматически включающей расслабление. Иногда тревога остаётся и во время паузы. Смысл в том, чтобы некоторое время не добавлять к ней новые круги безрезультатных усилий.

Метод состоит из пяти последовательных шагов.

Первый шаг: выберите конкретную ситуацию. Ожидание результатов анализов, важного решения, конфликт, который пока не удаётся разрешить, профессиональная задача без очевидного решения. «Я не знаю, сохранят ли мою должность» — подходит. «Всё плохо» — слишком общее описание.

Второй шаг: вслух или письменно сформулируйте признание: «Прямо сейчас я не могу изменить эту часть ситуации. Мои повторные попытки её контролировать не помогают». Многим трудно это произнести: признание ограничений воспринимается как слабость. Но здесь вы описываете конкретное затруднение, а не оцениваете себя целиком. «Сейчас не могу решить» не означает «я ни на что не способен».

Третий шаг: установите срок. Например: «В следующие два часа», «до завтрашнего утра» или «до понедельника я не буду продолжать бесплодный поиск решения». Не нужно обещать себе, что перестанете думать о проблеме или тревожиться. Мысли могут возвращаться. Вы договариваетесь о своих действиях, а не запрещаете переживания. Срок должен быть определённым: «до вечера», а не «пока всё не решится».

Четвёртый шаг: на выбранное время откажитесь от тех повторных действий, которые решили приостановить. Не проверяйте почту снова только ради краткого успокоения, не начинайте очередной поиск той же информации. Заметив желание продолжить, напомним: «До вечера у меня пауза». Вернитесь к конкретному занятию — физической активности, бытовым делам, общению, хобби. Необходимые и срочные действия эта пауза не отменяет.

Пятый шаг: в установленное время вернитесь к вопросу. Появилась ли информация? Изменилось ли ваше понимание ситуации? Стало ли яснее, что можно сделать? Если нет, решите, допустима ли ещё одна пауза или пора действовать с имеющимися данными. Передышка не гарантирует решения, но позволяет проверить, удаётся ли подойти к задаче с меньшим истощением.

Пример из практики. Клиентка, назовём её Вера, ждала результатов биопсии подозрительного новообразования. Ожидаемый срок составлял десять дней. Она каждые полчаса проверяла личный кабинет, гуглила симптомы, звонила в клинику, прокручивала страшные сценарии. На четвёртый день была на грани срыва. Мы попробовали «Временное бессилие». Вера произнесла: «Я не могу своим беспокойством ускорить лабораторию или изменить результат. Признаю это». Договорились о паузе до следующего утра — на четырнадцать часов. Она решила не обновлять кабинет, не гуглить и не делать повторных звонков. Пошла в кино, вечером читала книгу. Утром сказала, что впервые за несколько дней выспалась. Результаты пришли через два дня: новообразование оказалось доброкачественным. Пауза не повлияла на результат обследования. Она дала Вере передышку во время ожидания.

Другой пример — мужчина, переживавший из-за корпоративной реструктуризации. Он не знал, сохранят ли его должность. Ежедневно строил теории заговора, писал стратегические письма руководству, пытался связаться с нужными людьми. Это его истощало. Мы предложили три дня паузы: с понедельника по среду отказаться от дополнительных попыток повлиять на решение. Он не писал писем и не собирал сведения о реструктуризации, но продолжал обычную работу и занимался личными делами. В четверг узнал, что должность сохранена. По его словам, эти три дня были самыми спокойными за последний месяц.

«Временное бессилие» может превратиться в избегание, если использовать его для бесконечного откладывания необходимых действий. Поэтому само название и осознанное решение ещё ничего не гарантируют. Проверяйте, от чего именно вы берёте паузу, допустима ли она и когда вы вернётесь к вопросу. Здесь подходит образ тяжёлой сумки: вы ставите её на землю, чтобы отдохнуть, не притворяясь, что она ничего не весит, и не отказываясь от неё навсегда.

Ещё один образ — движение против сильного течения. Чем отчаяннее вы пытаетесь немедленно его пересилить, тем больше тратите сил. В этой метафоре «Временное бессилие» означает передышку от бесплодных усилий, после которой можно снова оценить обстановку и выбрать действие. Течение от паузы не обязано ослабнуть. Мы рассчитываем прежде всего сохранить силы, а не на то, что ситуация сама вынесет нас к нужному берегу.

Техника «Достаточно хорошее решение»

«Лучшее — враг хорошего» звучит банально, пока не приходится принимать решение без полной информации. Тогда хочется ещё немного сравнить варианты, прочитав отзывы, взвесить доводы и наконец выбрать безошибочно. Но критерии «лучшего» могут оставаться размытыми, а будущие последствия — неизвестными. Чем дольше поиск не приближает к выбору, тем сильнее бывает тревога. Так возникает аналитический паралич: размышление продолжается, решение откладывается.

Техника «Достаточно хорошее решение» предлагает искать вариант, который отвечает существенным требованиям, без обязательства доказать, что он лучший из всех возможных.

Принятый выбор позволяет действовать и получать обратную связь. Там, где решение допускает пересмотр, эту информацию можно использовать для последующей корректировки.

Сформулируйте задачу: какой фильм посмотреть, какое предложение о работе принять, стоит ли переезжать. Затем определите минимально приемлемые критерии. «Каким требованиям должен соответствовать вариант, чтобы я мог его принять?» Например, для фильма: подходящий жанр, длительность не больше двух часов, рейтинг на Кинопоиске выше семи. Для работы: зарплата покрывает базовые расходы, ежедневные переработки не предполагаются, по собеседованию не видно явных проблем в отношениях внутри коллектива. Запишите критерии.

Установите срок для решения: час, день, три дня — в зависимости от значимости и сложности вопроса. Времени должно хватать для необходимого анализа. Договоритесь не возобновлять сравнение только из-за привычного сомнения после выбора. Это не запрещает пересмотреть решение, если появятся существенные новые обстоятельства.

Найдите вариант, который соответствует записанным требованиям. Не обязательно продолжать поиск только потому, что где-то теоретически может существовать лучший. Среди предложений о работе это может быть вариант с подходящими зарплатой, местом и обязанностями. Среди ресторанов — первый, который устраивает по кухне и бюджету. Примите решение и остановите повторное сравнение на выбранный срок.

Количество рассматриваемых вариантов тоже стоит ограничить заранее. Если их десять, можно выбрать первые три, проходящие необходимый фильтр, и сравнить их. При малозначимом выборе допустим и случайный способ — например, ткнуть пальцем в один из подходящих вариантов. Для важных решений анализ должен быть подробнее, но это не означает, что список обязан расти бесконечно.

После выбора и его реализации отметьте своё состояние. Иногда тревога снижается ещё до того, как становится известен результат: больше не нужно продолжать поиск идеала. Но соответствие исходным критериям не гарантирует приемлемого исхода. Посмотрите, что подтвердилось, чего вы не учли и требуется ли что-то изменить.

Пример из практики. Клиент, назовём его Кирилл, выбирал между двумя предложениями о работе. Две недели составлял таблицы, советовался с друзьями, перечитывал отзывы, представлял будущее в каждой компании. Тревога росла, ясности не прибавлялось. Мы сформулировали минимальные критерии: зарплата не ниже текущей, возможность работать удалённо хотя бы два дня в неделю, интересные задачи. Оба предложения подходили. Тогда я предложил подбросить монетку — не для того, чтобы подчиниться случайному результату, а чтобы заметить свою реакцию. Кирилл сначала возмутился. Потом попробовал: выпал вариант А, и он почувствовал лёгкое разочарование. Это помогло заметить предпочтение варианта Б. Не доказало, что Б объективно лучше, но добавило ясности в его отношение к выбору. Кирилл принял предложение Б. Через три месяца сказал, что решение оказалось хорошим, хотя и не идеальным: работа была сложнее, чем ожидалось, но в целом соответствовала критериям.

Другой пример — женщина, назовём её Анна, которая не могла решить, где провести отпуск. Она перебирала десятки направлений, сравнивала цены, погоду и достопримечательности. За две недели ничего не выбрала и осталась дома, что усилило разочарование. Мы попробовали другой подход. Анна записала три критерия: тёплое море, бюджет до ста тысяч рублей на человека, продолжительность не меньше десяти дней. Первым подходящим вариантом оказалась Турция. Она купила путёвку за час. Отпуск прошёл хорошо. Вместо сравнения с другими направлениями Анна занималась самим отдыхом. После возвращения сказала, что впервые за долгое время не тревожилась о выборе во время отпуска.

Психологический смысл техники — остановить сравнение, которое уже не даёт полезной информации, и перейти к действию. Ясные критерии и выбранный срок могут помочь это сделать. Облегчение после решения не доказывает, что оно оптимально, и его нельзя объяснить

простым правилом «дофамин выделяется за сделанный выбор». Здесь нам достаточно наблюдать, меняются ли сомнения, поведение и способность приступить к выбранному делу.

Техника не должна подменять серьёзный анализ в ситуациях с высокой ценой ошибки. Выбор врача для сложной операции, обсуждение вариантов химиотерапии, решение о месте, где укрыться от военных действий, требуют другого уровня проверки. Начинать стоит с повседневных решений, в которых последствия ограничены и понятны. По мере практики можно рассматривать более значимые вопросы, не отменяя необходимой осторожности.

Метафора этой техники — развилка, за которой дороги уходят в туман. Стоя на месте, не всегда удаётся разглядеть больше. Иногда можно выбрать маршрут, соответствующий известным требованиям, и двигаться по нему, наблюдая за дорогой. Но возможность вернуться или сменить направление нужно учитывать заранее: не каждый выбор обратим. «Достаточно хорошее решение» — это шаг при неполной видимости, с пониманием того, на что вы опираетесь.

Практика «Ошибка как эксперимент»

Для многих клиентов существенный сдвиг начинается с возможности видеть в ошибке не только приговор себе, но и источник информации. При неполном знании нельзя обеспечить безошибочность каждого решения. Однако человек может воспринимать любую неудачу как позор, потерю репутации или доказательство некомпетентности. Тогда страх мешает пробовать даже там, где риск невелик. Практика предлагает рассматривать выбранное действие как проверку гипотезы: вы предполагаете определённый результат, действуете и смотрите, что произошло. Несовпадение с ожиданием может быть неприятным, но оно также даёт материал для дальнейших решений.

Когда страх ошибки останавливает действие, человек лишается возможности проверить свои предположения на опыте. «Ошибка как эксперимент» помогает отделить результат конкретной попытки от оценки собственной личности. Это может снизить давление перфекционистских требований и самокритики, оставив больше пространства для проб и обучения.

Выберите область, где страх ошибиться мешает действовать: работу, общение, творчество, принятие решений. Сформулируйте конкретную задачу. Например: «Хочу предложить идею на совещании, но боюсь, что её сочтут глупой». Или: «Хочу написать человеку, который мне интересен, но боюсь, что он не ответит».

Опишите действие как эксперимент и запишите проверяемую гипотезу. Например: «Если я предложу эту идею, коллеги отреагируют негативно», «Если я напишу, получу отказ и почувствую себя униженным». Уточните, какое событие вы ожидаете и по каким признакам будете оценивать результат. Внешнюю реакцию и собственные переживания полезно рассматривать отдельно.

Выполните действие с достаточной подготовкой, не требуя от себя идеального исполнения. Желание получить одобрение или добиться успеха может оставаться. Но для разбора эксперимента важнее, что именно произошло, чем то, насколько результат совпал с желанием.

Сопоставьте результат с гипотезой. Что случилось? Подтвердилось ли ожидаемое событие? Насколько последствия соответствовали прогнозу? Не нужно заранее считать, что всё обязательно окажется легче, чем вы боялись. Запишите наблюдения и подумайте, что сделали бы иначе. Мы разбираем конкретную попытку, а не выносим себе общий приговор.

Вместо ярлыков «я молодец» или «я дурак» в записи полезнее описывать действия и результат: «Это предположение подтвердилось», «Здесь реакция была другой», «Вот что я узнал». Такая формулировка оставляет материал для следующей попытки.

Пример из практики. Клиент, назовём его Денис, работал в крупной компании и боялся выступать на совещаниях. Был уверен, что его идеи глупые и коллеги станут смеяться. Мы сформулировали гипотезу: «Если я предложу способ оптимизации процесса, как минимум два

человека улыбнутся или переглянутся с насмешкой». Денис подготовил короткое выступление и произнёс его на планёрке. Один коллега кивнул, другой задал уточняющий вопрос, начальник сказал: «Интересная мысль, подумаем». Никто не смеялся. Мы записали: «Реакция нейтрально-положительная, ожидаемой насмешки не было». На следующем совещании Денис тревожился меньше. Через месяц начал регулярно вносить предложения. Не все идеи принимали: одна оказалась неудачной. Он расстроился, но смог рассмотреть результат без вывода о собственной никчёмности. Даже пошутил: «Ну, теперь я знаю, что это не работает».

Другой пример — женщина, которая боялась знакомиться на мероприятиях. Она считала, что будет выглядеть навязчивой и получит холодный отказ. Гипотеза звучала так: «Если я подойду к трем людям и спрошу: „Привет, как вам мероприятие?“, как минимум двое отвернутся или ответят односложно». Из трёх человек двое ответили доброжелательно и поддержали разговор. Один был занят и ответил коротко, но не грубо. Прогноз не подтвердился. Этот опыт не сделал женщину экстравертом, но следующая попытка уже не казалась такой пугающей.

Предполагаемый смысл практики — изменить способ разбора результата. Вместо немедленной оценки себя вы сравниваете ожидание с наблюдением и уточняете, что можете сделать дальше. Не стоит приписывать одному слову «эксперимент» способность автоматически снижать активность миндалины или переключать дофаминовую систему. Рабочая часть техники — конкретное действие, внимательная проверка и возможность пересмотреть прежнее убеждение.

Практика не предлагает бездумно рисковать здоровьем, безопасностью или значимыми ресурсами. До эксперимента оцените возможные последствия: «Каков худший реалистичный исход? Насколько он допустим? Что я смогу сделать, если это произойдёт?» Если последствия неприемлемы, нужна другая стратегия. Само название «эксперимент» не делает действие безопасным.

Если результат оказался болезненным — например, человека публично унизили или он потерял деньги, — не нужно обесценивать случившееся словами «это всего лишь данные». Можно признать ущерб и собственные чувства, а затем разбирать обстоятельства, границы и возможные дальнейшие действия. Неприятный результат не доказывает никчёмности человека и не означает автоматически, что он сам неправильно оценил всё происходящее.

В работе я использую образ лаборатории. Есть гипотеза: при смешивании двух веществ получится зелёный цвет. Получился красный. Помимо разочарования, остаётся конкретная запись: при этих условиях результат оказался другим. Теперь можно уточнять предположение. Жизненные ошибки сложнее лабораторного опыта, но сам порядок разбора полезен: что ожидали, что сделали, что произошло, какой вывод позволяет сделать именно этот результат. Он не устраняет неопределённость, зато помогает не ограничиваться самообвинением.

Упражнение «Отложенный контроль»

Это упражнение связано с поведенческой экспозицией и работой с повторными проверками. Если «Временное бессилие» предлагает признать предел своих возможностей в ситуации, то здесь действие доступно, но его немедленное повторение может поддерживать тревогу. Речь о проверке почты в сотый раз, повторном уточнении уже известных деталей, перечитывании инструкции, постоянном просмотре профиля в соцсетях. Когда проверка служит прежде всего краткому успокоению, она может укреплять правило: «Я не выдержу незнания, мне нужно выяснить всё сейчас». Упражнение предлагает увеличить промежуток между позывом и действием.

Облегчение после проверки помогает закрепить привычку проверять снова. Человек получает знакомый способ быстро уменьшить дискомфорт, но у него остаётся мало опыта ожи-

дания без этого действия. «Отложенный контроль» позволяет попробовать другое: некоторое время не проверять и наблюдать, что происходит с тревогой, позывом и самой ситуацией.

Сначала заметьте желание проверить. Это может быть телефон, сообщение перед отправкой, время возвращения партнёра, программа мероприятия, которую вы уже просматривали. Не нужно ругать себя за позыв или пытаться немедленно его убрать. Скажите: «Я замечаю, что хочу это сделать. Пока откладываю действие на выбранное время».

Установите конкретный интервал. Он может составлять пять минут, пятнадцать минут или полчаса — в зависимости от ситуации и ваших возможностей. Если почта проверяется каждые две минуты, попробуйте десятиминутную паузу. Если замок обычно перепроверяется трижды и уже проверен, можно на минуту отложить третью проверку, а затем решить уйти без неё. Выбирайте посильный промежуток. Резкое увеличение не делает упражнение полезнее.

Во время паузы замечайте напряжение, не требуя, чтобы оно исчезло. Можно напомнить: «Сейчас я сознательно не проверяю. Пробую некоторое время не знать». Не обязательно прекращать все остальные дела: можно продолжать выбранное занятие, замечая возвращающийся позыв. Таймер поможет обозначить конец интервала. После сигнала вы можете проверить или отказаться от проверки, если необходимость и желание прошли. На первых этапах возможность проверить по окончании паузы можно оставить, но превращать её в обязанность не нужно.

После этого разберите, что произошло. Как менялась тревога? Что происходило с желанием проверить? Случилось ли за время задержки то, чего вы боялись? Иногда тревога сначала усиливается, затем ослабевает; иногда остаётся примерно прежней. Ни один из этих вариантов сам по себе не означает неудачи. По мере освоения интервал можно увеличивать — например, с десяти минут до часа, затем до трёх часов или половины дня, если это допустимо в конкретной ситуации.

Пример из практики. Клиент, назовём его Павел, работал в продажах и постоянно проверял мессенджеры в ожидании ответов. Он брал телефон каждые три–пять минут, хотя понимал, что так быстро ответ вряд ли придёт. Это мешало сосредоточиться. Сначала Павел решил не проверять сообщения до обеда, но выдержал только час: переход оказался слишком резким. Мы сократили интервал до пятнадцати минут. Он ставил таймер, работал, после сигнала при необходимости смотрел сообщения. Через три дня увеличил паузу до тридцати минут, через неделю — до часа. Через месяц мог работать по два часа без проверки. Павел заметил, что многие позывы были связаны с тревогой, а не с необходимостью немедленно ответить. В его рабочей практике срочные вопросы обычно решались звонком. Тревога снизилась, сосредоточиться стало легче.

Другой пример — молодая мама, которая каждые пятнадцать минут смотрела на видеонаблюдение, пока ребёнок спал. Каждый шорох вызывал желание немедленно проверить экран. В работе с ней мы увеличили промежуток между проверками до часа. Первые два дня ожидание давалось трудно, к третьему она заметила ослабление тревоги, а через неделю уже могла читать, пока ребёнок спал. В описанном эпизоде с ребёнком всё было в порядке. Но этот случай не доказывает, что часовой интервал безопасен для любого ребёнка, и не задаёт общую норму наблюдения. Отказываться можно только от избыточных проверок, сохраняя необходимый уход и возможность заметить потребность ребёнка в помощи.

Обучающий смысл задержки — получить опыт, в котором позыв не обязательно немедленно превращается в действие. Затем можно сопоставить ожидаемые и реальные последствия. Повторение таких попыток способно постепенно ослаблять убеждение «я должен проверить прямо сейчас». Для этого не требуется представлять, будто префронтальная кора обязательно «берёт верх» над миндалиной или что тревога должна спадать по одной и той же схеме.

Упражнение не подходит для ситуаций, в которых промедление может повредить безопасности. Нельзя по расписанию игнорировать необходимую связь с больным родственником

или потребности ребёнка. Речь о повторных действиях, срочность которых определяется главным образом тревогой, а не происходящим. Начинайте с посильного интервала. Пять пятнадцатиминутных попыток могут оказаться полезнее одной часовой паузы, после которой остаётся только самокритика.

Для этой практики я иногда использую образ привычного похода к холодильнику. Допустим, в конкретный момент вы тянетесь туда по привычке, а не потому, что голодны. Пауза в десять минут позволяет заметить, сохраняется ли желание. В «Отложенном контроле» мы делаем похожую паузу перед поиском информации или повторной проверкой. Не запрещаем себе знать и проверять вообще, а пробуем не отвечать действием на каждый позыв. Иногда спустя несколько минут становится яснее: действительно ли сейчас нужна информация или хотелось лишь немедленно избавиться от неизвестности.

Часть II. Работа с телом и нервной системой

Психологу, работающему с тревожными расстройствами, знакома такая ситуация. Вы вместе с клиентом разобрали катастрофические мысли, нашли когнитивные искажения, сформулировали более реалистичную оценку. Он кивает: «Да, я понимаю, что вероятность этого мала». А на следующей сессии возвращается с прежними жалобами. В момент паники или сильной тревоги воспользоваться подготовленными доводами оказалось трудно. Он не обязательно отвергает их или забывает навсегда — они просто перестают помогать в той мере, на которую вы рассчитывали. Внимание захвачено телесными ощущениями, и рассуждать становится сложнее. Но это не означает, что фронтальная кора буквально отключилась.

В организации реакции на угрозу участвуют миндалевидное тело, гипоталамус, структуры ствола мозга и корковые области. При выраженной тревоге может усиливаться симпатическая активность: сердце бьётся чаще, дыхание меняется, мышцы напрягаются. Одновременно человеку бывает труднее анализировать происходящее, планировать действия и переоценивать свои предположения. Однако объяснять это тем, что кровь «отлила от коры к мышцам», было бы неверно. Реакция сложнее простой схемы, в которой тело включается, а мышление выключается.

Поэтому слова «посмотри на факты», «оцени вероятность», «что бы ты сказал другу?» не всегда сразу помогают. Клиент может понимать, что полёт или выступление не означают неминуемой катастрофы. Но напряжение в плечах, ком в горле, дрожь в коленях ощущаются прямо сейчас. В тревожном состоянии эти ощущения сами становятся убедительным подтверждением опасности. Человеку трудно опереться на рассуждение, когда собственное состояние будто возражает ему каждую секунду.

Приведу пример. Клиентка, назовём её Ольга, испытывала панические атаки в метро. Мы подробно разобрали её страх умереть от сердечного приступа и то, как она истолковывала знакомые симптомы паники. Ольга могла объяснить другим, почему воспринимает их катастрофически. Но когда поезд трогался и сердце начинало колотиться, воспользоваться этими объяснениями не удавалось. Она чувствовала прежде всего ужас. Мы подготовили карточки с доводами, однако во время приступа ей было трудно даже прочитать их: текст расплывался перед глазами. Тогда мы добавили дыхательные практики и заземление. Когда Ольге стало удаваться хотя бы частично ослаблять напряжение — примерно на 20–30 %, — ей было легче возвращаться к подготовленным аргументам. Речь здесь о работе с её знакомыми приступами, а не о том, что любые сердечные симптомы можно заранее объявить паникой.

Другой клиент боялся публичных выступлений. Он готовился, репетировал, хорошо знал материал. Но у доски голос дрожал, ладони потели, лицо краснело. Он повторял: «Я знаю, что это не опасно, это просто презентация». Одних слов ему не хватало. Мы добавили наблюдение за напряжением, диафрагмальное дыхание и небольшие движения, которые помогали ему чувствовать себя свободнее. После этого стало легче пользоваться и когнитивными приёмами. Менялось не только то, что он мог сказать об аудитории, но и то, как переживал присутствие перед ней.

Для объяснения таких ситуаций иногда используют модель быстрого и более медленного пути обработки угрозы. Она помогает понять, почему реакция может возникнуть раньше, чем человек успеет осмысленно оценить происходящее. Но превращать её в буквальную схему из двух независимых контуров, один из которых неизменно перехватывает управление у другого, не стоит. Телесные реакции, внимание и оценка ситуации связаны между собой. Работа словами и работа с ощущениями не обязательно обращаются к двум отдельным системам.

В своей практике я рассматриваю телесную работу как существенную часть помощи, особенно когда сильное возбуждение мешает клиенту удерживать внимание и участвовать в разго-

воре. Иногда сначала нужно помочь ему немного освоиться со своим состоянием. Но полного спокойствия для когнитивной работы ждать не обязательно. Задача — сделать происходящее достаточно переносимым, чтобы человек мог оставаться в контакте и пробовать действовать иначе.

Здесь помогает метафора затопленного дома. Если воды по колено, обсуждать отделку пола трудно: сначала приходится заняться тем, что мешает находиться внутри. Но часть решений принимается и во время откачки воды. Так же и в терапии: телесная поддержка может облегчать разговор о мыслях, а изменение оценки происходящего — влиять на телесное состояние. В конкретный момент приходится выбирать, с чего удобнее начать.

Для меня это означает, что на сессии, особенно в начале работы или при обострении, я обращаю внимание на состояние клиента. Иногда достаточно спросить: «Что ты сейчас чувствуешь в теле?» Напряжение, холод, дрожь или пустота сами по себе ещё не говорят, что разговор о мыслях бесполезен. Я смотрю, насколько человек может сосредоточиться, слышать меня, следить за собственными переживаниями. Если это трудно, мы начинаем с короткой телесной практики и затем проверяем, стало ли легче продолжать работу.

Когнитивные техники остаются частью этой работы: мы возвращаемся к убеждениям, способам оценивать опасность, привычным реакциям на неизвестность. Но при сильной тревоге иногда полезнее сначала помочь человеку немного снизить напряжение или иначе отнестись к нему. Поэтому в этой книге работа с телом предшествует дальнейшей работе с мышлением. Это выбранный мной порядок изложения, а не универсальное правило, по которому должна строиться любая КПТ.

Эволюционную логику настороженности удобно пояснить знакомым примером. Шорох в кустах может оказаться ветром, а может — признаком хищника. Ошибка в сторону излишней осторожности в такой ситуации иногда менее опасна, чем пропущенная угроза. Отсюда понятен принцип «лучше перебдеть, чем недобдеть». Но это объяснительная модель, а не доказательство того, что любой неопределённый сигнал мозг неизменно считает опасным.

Некоторые реакции на угрозу действительно возникают быстро, ещё до подробной осознанной оценки. Может учащаться сердцебиение, меняться дыхание, нарастать мышечное напряжение. В стрессовую реакцию вовлекаются и гормональные процессы с участием адреналина и кортизола. Однако они не составляют одного мгновенного переключения, при котором всё перечисленное происходит одновременно и одинаково у каждого человека.

В современной жизни достаточно неизвестных, которые нельзя устранить физическим действием. Придёт ли ответ на резюме? Что будет с экономикой? Сохранятся ли отношения? Не заболею ли я? Ожидание может сопровождаться выраженным напряжением, хотя бежать или драться не нужно. При этом последствия таких событий бывают вполне реальными. Отсутствие хищника рядом ещё не делает тревогу бессмысленной; вопрос в том, насколько реакция помогает справляться с происходящим.

У меня был клиент, назовём его Дмитрий, который ждал результатов переговоров о партнёрстве для своего бизнеса. Окончательное решение от него не зависело, сроки несколько раз переносили. В течение двух недель он чувствовал постоянное напряжение в шее и плечах, хуже спал, просыпался ночью с тревогой. При этом понимал: даже при отказе бизнес не рухнет, можно будет искать другие варианты. В анализах у него отмечался повышенный кортизол. Но свести всё состояние к одному показателю или объяснить его только ожиданием было бы слишком просто. В работе нас интересовало прежде всего то, как Дмитрий переживал эти недели и что поддерживало его напряжение.

Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы часто сравнивают с газом и тормозом. Эта метафора помогает приблизительно описать мобилизацию и восстановление, но не передаёт всей сложности их работы. Это не два выключателя, которые всегда действуют по очереди. В условиях длительного напряжения человеку бывает трудно воз-

вращаться к более спокойному состоянию, особенно если ожидание неблагоприятного события продолжается.

Напряжение может становиться привычным фоном. Человек перестаёт замечать постоянно поднятые плечи, поверхностное дыхание, готовность немедленно реагировать. Длительное неблагополучие может сопровождаться нарушениями сна и аппетита, трудностями с вниманием и памятью, усталостью. Нельзя объяснять всё это одним кортизолом или тем, что парасимпатическая система «не получила сигнал включиться». Для понимания состояния нужно учитывать, что именно происходит с человеком и как он живёт.

Ещё одна клиентка, назовём её София, ухаживала за пожилым родителем с деменцией. Невозможно было заранее знать, как пройдёт день, изменится ли его состояние, какие решения придётся принимать. Она постоянно ждала кризиса. Через полгода у неё развилась гипертония, появились проблемы с пищеварением и выраженная усталость. Отдохнувшей она не чувствовала себя даже после сна. Это было длительное напряжение на фоне тяжёлой жизненной ситуации. Сводить возникшие заболевания к «работающей на износ симпатике» означало бы слишком многое предположить.

Такие реакции не дают оснований обвинять человека в слабости. Но и любое выраженное или длительное неблагополучие не стоит объявлять просто нормальной защитой здоровой нервной системы. Мы не всегда можем изменить свою реакцию одним решением. Зато можем учиться замечать её, разбираться в обстоятельствах и подбирать способы поддержки — при необходимости вместе с другими специалистами.

Я иногда сравниваю тревогу со слишком чувствительной домашней сигнализацией. Мимо окна пролетела птица, а система уже орёт и требует немедленных действий. Эта метафора помогает различать сигнал и событие, которое его вызвало. Телесные техники могут быть одним из способов работать с реакцией на сигнал. Но они не «перепрограммируют сенсоры» по единой инструкции и не позволяют по одному ощущению определить, реальна ли угроза.

Может показаться, что вся телесная работа сводится к расслаблению. Многие клиенты именно этого и просят: «Научите меня расслабляться, я не могу отключиться». Кто-то уже пробовал медитацию, дыхательные упражнения, прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону, но получал только временное облегчение или не получал его вовсе. Здесь стоит выяснить, чего человек ждёт от практики и как ею пользуется. Расслабление может помогать. Трудности возникают, когда оно становится обязательным условием: «Пока я не уберу все ощущения, действовать нельзя».

Я различаю стремление немедленно успокоиться и более широкую задачу — научиться обращаться со своим состоянием в повседневной жизни. Допустим, после двадцати минут упражнения человек чувствует сонливость и расслабление, а при следующей встрече с неизвестностью снова напрягается. Это не обязательно означает, что практика бесполезна. Но одного опыта покоя может быть недостаточно, чтобы справляться с тревогой во время разговора, поездки или принятия решения.

Для описания этой задачи используют понятие «окно толерантности». Это рабочая модель диапазона состояний, в которых человек может оставаться в контакте с происходящим: думать, чувствовать, принимать решения, общаться. Слишком сильное возбуждение или выраженная заторможенность могут этому мешать. При длительной тревоге переносить нагрузку бывает труднее. Но «окно» — не буквально измеряемый участок нервной системы, а способ обсуждать, что человеку сейчас доступно и где становится слишком тяжело.

Задача телесных техник в этой части — помочь замечать своё состояние и подбирать посильный способ обращения с ним. Иногда нужно немного снизить возбуждение, иногда — вернуть подвижность и внимание к окружающему. Расслабление может быть частью работы, но полное исчезновение тревоги не становится обязательной целью каждого упражнения.

Клиентка Виктория работала в продажах и сильно тревожилась перед звонками потенциальным клиентам. Она пыталась заранее успокоиться: глубоко вдыхала, задерживала дыхание, расслабляла плечи. Облегчение длилось несколько секунд, а после набора номера тревога возвращалась. Виктория злилась: «Я расслабляюсь, а потом снова трясёт. Значит, неправильно расслабляюсь». Мы попробовали наблюдать за состоянием во время самого звонка. На первых двух фразах сердце колотилось, дыхание становилось поверхностным, голос мог дрожать. Когда она переставала требовать от себя немедленного спокойствия и продолжала говорить, напряжение постепенно ослабевало. Через несколько тренировок Виктория заметила, что может разговаривать и при существенной тревоге. Для неё оказался полезен именно этот опыт. Он не доказывает, что релаксация вообще была бы вредна, но показывает, почему важно не превращать её в условие начала действия.

Другой клиент, назовём его Игорь, жаловался на постоянное напряжение в шее и плечах. Массаж, растяжка, горячая ванна приносили облегчение на час-два. Затем напряжение возвращалось. Одновременно он постоянно ждал плохих новостей от работодателя. В работе мы обратили внимание на эту связь. Игорь пробовал замечать: «Сейчас я снова жду плохих новостей и напрягаюсь. Я чувствую это. Могу некоторое время спокойно дышать, не требуя, чтобы ощущение сразу исчезло». Постепенно напряжение стало возникать реже и перестало быть таким постоянным. Оно не исчезло полностью, но Игорю стало легче замечать его изменения и возвращаться к обычным занятиям.

Есть и другая граница: желаемое спокойствие не стоит путать с ощущением отключённости. Если во время упражнения человек перестаёт чувствовать своё тело, окружающее кажется далёким или нереальным, это повод остановиться и оценить происходящее. Направление работы здесь — сохранять контакт с опытом, а не добиваться исчезновения ощущений любой ценой. Иногда удобно наблюдать за тревогой как за волной. Но она не обязана за время упражнения пройти аккуратный путь от подъёма к спаду.

В рамках модели «окна толерантности» мы обсуждаем постепенное освоение переносимой нагрузки. Человек пробует оставаться в контакте с происходящим, замечая возбуждение и не отвечая на него привычным избеганием. Такой опыт может помогать действовать в более широком диапазоне состояний. Но это не означает, что достаточно выдержать определённое количество тревоги, чтобы нервная система обязательно признала её безопасной.

В следующих главах мы будем искать способы лучше понимать свои реакции и регулировать нагрузку. Быстрое успокоение иногда полезно, однако оно не является единственным критерием. Нас интересует и то, удаётся ли слышать собеседника, продолжать нужное дело, замечать изменения в состоянии, вовремя останавливаться. Мы не выбираем уровень возбуждения с точностью до деления на шкале, но можем постепенно лучше ориентироваться в нём.

Разные состояния требуют разного подбора техник. Хороший молоток не становится отвёрткой только потому, что хорошо сделан. Так и здесь: способ, помогающий при острой тревоге, может не подойти человеку с выраженной усталостью или оцепенением. При этом нельзя заранее считать, что любое заземление возбуждает или, наоборот, всегда успокаивает. Три главы этой части посвящены разным практическим задачам: помощи при сильной тревоге, повседневной регуляции и работе с состояниями заторможенности и беспомощности.

Глава 3 посвящена быстрой стабилизации. Это ситуации, когда сердце колотится, дыхание сбивается, внимание сужается до одного страха и человеку трудно следить за разговором. Задача — помочь ему немного восстановить контакт с собой и окружающим. В главе рассматриваются способы обращения к ощущениям: опоре, давлению, движению, температуре, звукам. Например, в приведённом варианте техники «5–4–3–2–1» человек называет пять предметов, которые видит, четыре звука, три телесных ощущения, два запаха и один вкус. Так он пробует направить внимание на конкретное окружение. Это не «принудительное включение» отключённой коры и не доказательство отсутствия опасности. Другой пример — холодная

стимуляция лица, связанная с нырательным рефлексом и способная влиять на сердечный ритм. Она не подходит всем; ограничения для таких воздействий рассмотрены ниже.

У меня был клиент, назовём его Антон, с паническими атаками в транспорте. Во время приступа ему бывало трудно вспомнить даже номер телефона жены или домашний адрес. Он хватался за поручень и боялся упасть. Мы использовали внимание к ощущениям в ступнях. В одном из первоначальных вариантов он снимал обувь и замечал текстуру, температуру и давление поверхности под ногами. Это занимало около минуты и помогало удерживать внимание на конкретном ощущении. Позже Антон мог делать это в обуви, замечая контакт стоп с подошвами. Для него практика стала способом легче переносить приступ. Такие приёмы не заменяют полноценной работы с тревогой и не гарантируют прекращения каждой атаки.

Глава 4 посвящена регуляции возбуждения в повседневной жизни. Здесь речь о постоянном напряжении, когда острого приступа нет, но человек чувствует себя перетянутой струной. Мы будем учиться замечать изменения состояния и пробовать влиять на него с помощью дыхания, движения или позы. Ключевое слово — дозированность. Условно говоря, снизить напряжение на 20 %, а не обязательно устранить его полностью; вернуться к состоянию, в котором легче думать и действовать. Один из примеров — дыхание с удлинённым выдохом: вдох на четыре счёта, выдох на шесть. Это вариант практики, а не универсальный ритм, который подходит каждому и автоматически «включает парасимпатику».

Клиентка Елена, менеджер в компании с высокой нагрузкой, жаловалась на напряжение в шее, поверхностное дыхание и ощущение, что постоянно находится на взводе. Мы ввели ежечасные паузы по тридцать секунд. По сигналу таймера она замечала дыхание и делала три медленных выдоха. Через неделю отметила уменьшение фоновой тревоги. Через месяц могла без напоминания заметить напряжение посреди трудного разговора и вернуться к более спокойному дыханию. Сонливости при этом не возникало; по её словам, стало легче сохранять устойчивость в разговоре.

Глава 5 — работа с замораживанием и беспомощностью. Словом «замораживание» я здесь описываю переживание оцепенения, трудности с началом движения или действия, ощущение, что человек словно застыл. Это не единый диагноз и не обязательно одна физиологическая реакция. Пустоту, апатию, потерю интереса и выраженную заторможенность нельзя автоматически объяснять режимом энергосбережения или древней стратегией «притвориться мёртвым». В этой главе рассматриваются мягкие способы возвращаться к движению и ощущению, что собственное действие возможно: изменения позы, небольшие движения, покачивание. Например, «лёгкая раскачка» — медленные, небольшие движения вперёд-назад или из стороны в сторону. Внимание направляется на ощущения движения и опоры, без требования немедленно «разморозить» себя.

Клиент Сергей после года неопределённости на работе — реорганизаций и слухов о сокращениях — стал жаловаться на безразличие. Тревоги почти не чувствовал, но и радости тоже. После работы лежал на диване и с трудом начинал что-либо делать. Мы начали с небольших движений: каждый час он вставал и делал пять простых приседаний. Затем добавили лёгкое потряхивание кистями и стопами, будто стряхивая воду. Через несколько дней Сергей заметил, что чаще встаёт без напоминания, а через две недели по утрам стало появляться больше энергии. До полного восстановления было далеко, но действовать стало немного легче.

Порядок глав отражает эти разные задачи. В главе 3 — помощь при остром нарастании тревоги. В главе 4 — способы регулировать повседневную нагрузку. В главе 5 — работа с оцепенением и трудностями начала действия. Это не обязательные стадии, через которые проходит каждый клиент. Начинать можно с той главы, которая соответствует текущей задаче.

Работа с телом требует такой же осторожности, как любая другая психологическая практика. Ощущения могут меняться неожиданно, а одна и та же техника — по-разному перено-

ситься разными людьми. Поэтому до перехода к упражнениям нужно обозначить ограничения самостоятельной работы.

Во время дыхательных, сенсорных и двигательных практик могут появляться слёзы, дрожь, головокружение, воспоминания, усиление тревоги. Эти реакции нельзя автоматически объяснять «высвобождением зажатого напряжения». Они требуют внимания к самочувствию, интенсивности воздействия и обстоятельствам. Неприятная реакция не доказывает, что техника работает и её необходимо продолжать.

Особая осторожность нужна при выраженных симптомах ПТСР, диссоциативных расстройствах, тяжёлой депрессии с психотическими симптомами, маниакальном состоянии, а также во время сильного панического приступа. Подбор практик при таких состояниях стоит обсуждать с психиатром или психотерапевтом соответствующей специализации. Не следует во время обострения самостоятельно пробовать интенсивные воздействия. При выраженной отстранённости от тела некоторые способы сосредоточения на ощущениях могут переноситься плохо. При панике с гипервентиляцией попытка дышать всё глубже способна усилить головокружение и страх.

Пример из супервизии: коллега работала с клиентом, пережившим аварию и имевшим симптомы ПТСР. Она предложила обратить внимание на опору под ступнями. Но давление на стопы оказалось связано для него с моментом удара. Возник флешбэк, паника усилилась. Коллега заметила реакцию и сменила способ работы. Этот случай напоминает: привычное упражнение нельзя считать одинаково подходящим для всех. В следующих главах будут указаны признаки, при которых стоит остановиться и обратиться за помощью, а не пытаться «продать» дискомфорт.

Отдельной оценки требуют интенсивные воздействия: задержки дыхания, намеренная гипервентиляция, резкие температурные изменения. При сердечно-сосудистых заболеваниях, эпилепсии, глаукоме, повышенном внутричерепном давлении или обострении астмы ограничения зависят от конкретной практики и состояния человека. Холодовая стимуляция лица может быть небезопасна при некоторых нарушениях сердечного ритма, а гипервентиляция — провоцировать приступы у людей с предрасположенностью к ним. При хронических заболеваниях, особенно кардиологических и неврологических, я рекомендую заранее обсудить предполагаемую нагрузку с врачом.

Не всякий момент сильного переживания подходит для введения телесной техники. При остром горе, выраженном возбуждении или психотическом состоянии сначала нужно позаботиться о безопасности и контакте с человеком. Навязанное упражнение может переживаться как давление. Даже если клиент просит немедленно сделать что-нибудь, иногда начать стоит с разговора и прояснения того, что сейчас происходит.

Темп работы тоже имеет значение. Почувствовав облегчение, человек может начать повторять упражнение всё чаще, требуя полного исчезновения тревоги. Тогда стоит проверить, не стало ли оно обязательным ритуалом. Но сама частота ещё ничего не доказывает. Если заземление используется трижды за час, нужно понять, в каких обстоятельствах и зачем. Помогает ли оно продолжать жизнь или становится условием, без которого человек уже не решается действовать? Цель — расширять доступные способы справляться, а не вводить ещё одно жёсткое правило.

Рекомендация начинать с малого — не формальность. Первую пробу лучше проводить в спокойной обстановке, в удобной позе, с возможностью остановиться. Можно начать с тридцати секунд вместо пяти минут или с трёх дыхательных циклов вместо длительного упражнения. Затем оценить реакцию. При головокружении, сильном страхе, тошноте, дереализации практику следует прекратить. Возникшие ощущения — повод разобраться, что произошло, а не объявлять попытку провалом или требовать продолжения.

Один клиент хотел научиться справляться с тревогой перед полётами. Мы попробовали диафрагмальное дыхание с удлинённым выдохом. После трёх циклов он побледнел и пожаловался на головокружение. У него было пониженное давление, но объяснять ухудшение только этим без дополнительной оценки было бы поспешно. Мы прекратили упражнение. Затем попробовали более мягкий вариант: обычное дыхание без намеренного удлинения выдоха, внимание к движению живота и небольшое покачивание корпуса. Этот вариант он переносил лучше. Оснований настаивать на прежней технике не было.

В этой части книги я обращаюсь к нейробиологическим объяснениям, поливагальной теории и сенсомоторным подходам. Но ссылка на теорию сама по себе не доказывает безопасность и эффективность каждого упражнения. Нужно различать предполагаемый механизм, наблюдаемый результат и ограничения применения. Книга также не заменяет специалиста, который может учитывать историю человека и менять способ работы по ходу встречи. Если практика вызывает стойкий дискомфорт или усиливает симптомы, её не нужно превращать в испытание. Стоит остановиться и обратиться за помощью в подборе другого подхода.

Приступая к этой части, я предлагаю относиться к упражнениям как к исследованию собственных реакций. Не обязательно выполнять всё, добиваться безупречной техники или получать заметный результат с первой попытки. Можно постепенно узнавать, какие ощущения вы замечаете, что помогает сохранять контакт с происходящим и что оказывается слишком трудным.

Требование «я должен успокоиться, расслабиться, исправить себя» легко добавляет напряжения. Если единственный критерий — немедленное облегчение, отсутствие такого эффекта воспринимается как неудача. Исследовательская позиция позволяет смотреть шире: что именно изменилось, что осталось прежним, как перенеслась практика? При этом интерес к опыту не отменяет ограничений и права остановиться.

Тело можно представить как знакомую территорию, по которой мы часто ходим одними и теми же тропами. Напрягаем плечи, задерживаем дыхание, перестаём замечать опору. Привычный маршрут бывает настолько знаком, что не воспринимается как отдельная реакция. Упражнения предлагают обратить на него внимание и попробовать другое движение. Не все тропы нужно проходить и не каждый маршрут стоит продолжать.

Клиентка, назовём её Татьяна, два года практиковала медитацию осознанности, но не почувствовала облегчения от тревоги. Она считала, что делает что-то неправильно, и всё чаще критиковала себя. Я предложил относиться к упражнениям как к коротким экспериментам. Вместо «сейчас буду правильно дышать» — «посмотрю, что произойдёт, если сделаю три выдоха длиннее вдоха». За две сессии мы попробовали пять техник. Когда дошли до шестой, Татьяна сказала: «Когда я раскачиваюсь и одновременно дышу, внутри что-то отпускает. Не знаю почему, но это работает». Этот отклик стал ориентиром для дальнейшей работы. Не доказательством универсальной эффективности техники, а наблюдением о том, что подошло ей в тот момент.

Другой клиент переживал развод и жаловался на постоянную тяжесть в груди. Мы пробовали внимание к ступням, опоре сиденья, прикосновению к столу, но заметного облегчения не было. Затем некоторое время наблюдали за тяжестью без попытки немедленно её убрать. Через три минуты клиент сказал, что ощущение усилилось и стало пульсировать. Он испугался. Позже пульсация утихла, а тяжесть уменьшилась. Это изменение оказалось для него значимым: переживание не оставалось совершенно неподвижным. Но такой случай нельзя использовать как основание считать усиление симптомов «высвобождением» или рекомендовать продолжать любую практику вопреки ухудшению. Ощущения в груди требуют внимательной оценки, а их последующее ослабление само по себе не объясняет причину.

Телесные ощущения — реальная часть опыта, но их смысл не всегда очевиден. По поднятым плечам нельзя надёжно определить многолетнюю готовность защищаться, а по сжатию

в животе — сделать вывод о ранней утрате. Ощущение не содержит однозначной расшифровки собственной истории. Исследование начинается с того, что человек действительно замечает сейчас, без заранее подготовленного объяснения и без требования немедленно измениться.

В этом смысле работа с телом похожа на работу с неопределённостью. Вы не знаете заранее, какая практика подойдёт и как изменится состояние. Можно пробовать, наблюдать и пересматривать выбор. Отсутствие заметного эффекта — информация. Дискомфорт — тоже информация, иногда достаточная для остановки. Возможно, стоит сократить упражнение, выбрать другое или обратиться за дополнительной помощью.

В следующих главах будут разные способы обращения к телесному опыту. Какие-то покажутся слишком простыми, другие — непривычными. Не нужно доказывать себе способность выполнить каждый из них. Сохраняйте интерес, учитывайте ограничения и оставляйте место для несовершенной попытки. Дайте себе время — и возможность получить помощь, если одной самостоятельной практики недостаточно.

Глава 3. Быстрая стабилизация

Техника «5–4–3–2–1»

Любая техника из этой книги — приглашение к эксперименту, а не инструкция к обязательному выполнению. Это касается и техники «5–4–3–2–1». Она настолько проста, что многие скептически пожимают плечами: «Неужели простой подсчёт предметов и звуков может что-то изменить?» Иногда этого действительно достаточно, чтобы немного ослабить тревогу и снова заметить происходящее вокруг.

Техника «5–4–3–2–1» — это сенсорное заземление: последовательное переключение внимания на то, что можно увидеть, услышать и почувствовать здесь и сейчас. В момент острой тревоги внимание часто захвачено сценариями угрозы и телесными ощущениями: сердцебиение пугает, дыхание сбивается, в голове возникают образы катастрофы. Страх усиливает внимание к симптомам, а симптомы усиливают страх. Задача техники — помочь выйти из этой петли, обратившись к доступным ощущениям. Когда вы описываете предметы, звуки, прикосновения, запахи и вкус, у внимания появляется конкретная опора в настоящем.

Предполагаемый механизм связан с перераспределением внимания. Не нужно представлять его как соревнование, в котором сенсорная кора побеждает миндалину и отключает тревогу. Вместо непрерывного отслеживания угрозы вы предлагаете себе другую задачу: разглядеть царапину на столе, различить звуки, почувствовать соприкосновение ступней с полом. Тревога может сохраняться, но уже не обязательно занимает всё поле внимания.

Теперь сама техника. Выполняйте шаги последовательно. Можно проговаривать наблюдения вслух, если это удобно. Начните с одного спокойного, нефорсированного выдоха, затем переходите к ощущениям.

5 — оглянитесь и назовите пять предметов, которые видите. Не просто «стол, стул, окно», а с деталями: «коричневый деревянный стол с царапиной», «чёрное кожаное кресло с трещиной на подлокотнике», «створка окна с каплей дождя», «белая кружка с зелёной надписью», «провода от компьютера, свисающие со стола». Замечайте цвет, форму, фактуру, положение. Смысл в том, чтобы рассмотреть предметы, а не поскорее закончить перечисление.

4 — прислушайтесь и назовите четыре звука. Это могут быть гул двигателя за окном, шаги в коридоре, тиканье часов или что-то едва уловимое: звук собственного дыхания, шорох одежды, жужжание лампы. Если вокруг тихо, спокойно прислушайтесь. Не нужно напрягаться и любой ценой искать недостающий звук. Проговаривание услышанного тоже может помочь удержать внимание на происходящем вокруг.

3 — отметьте три телесных ощущения. Например: «кончики пальцев касаются клавиатуры», «ступни упираются в пол», «спина соприкасается со спинкой стула». Можно заметить лёгкое движение воздуха от кондиционера на шее. Выбирайте реальные ощущения, а не воображаемые. Если их трудно различить, пошевелите пальцами, потрите ладони или слегка приклонитесь к спинке стула.

2 — уловите два запаха. Это бывает непросто, если рядом нет явных источников. Можно понюхать кожу руки, воротник рубашки, книгу или прислушаться к запаху воздуха в комнате. Если ничего не ощущается, поднесите к носу чашку кофе или кусочек мыла, если они рядом. Не обязательно вставать и отправляться на поиски: этот шаг можно пропустить.

1 — почувствуйте один вкус. Проведите языком по нёбу или губам, заметьте привкус слюны, утреннего кофе или зубной пасты. Можно сделать маленький глоток воды или съесть изюминку. Здесь тоже достаточно заметить доступное ощущение — добиваться яркого вкуса не требуется.

После всех пяти шагов спокойно вдохните и выдохните, затем заметьте, изменилось ли состояние. Даже если по вашим ощущениям тревога снизилась лишь на 20–30 %, это уже может облегчить возвращение к происходящему. Если облегчения нет, но упражнение не вызывает дискомфорта, можно повторить цикл с другими предметами и звуками. Полное исчезновение тревоги не является обязательным результатом.

Пример из моей практики. Клиент, назовём его Александр, испытывал панические атаки в метро. Мы начали работу с быстрой стабилизации. Когда в кабинете он почувствовал приближение тревоги, я предложил попробовать технику «5–4–3–2–1». Он отнёсся к ней с сомнением, но согласился. Назвал пять предметов: «жёлтое кресло, чёрный стол, белый лист бумаги, зелёная лампа, серый ковёр». Четыре звука: «гудение компьютера, звук проезжающей машины, мой голос, тиканье часов». Три ощущения: «пальцы на стуле, ступни на полу, спина прямая». Два запаха: «запах бумаги, запах кофе из кружки». Один вкус: «горький привкус во рту». Через минуту он сказал: «Странно, я почувствовал, что дышать стало легче, и сердце больше не колотится». Его удивило, что упражнение, казавшееся «детским», помогло. В этой ситуации простота оказалась удобной: не нужно было ничего анализировать, достаточно было направлять внимание на конкретные вещи.

Второй пример — женщина с диссоциативными эпизодами после аварии. Когда она чувствовала, что начинает «уплывать», а окружающее кажется нереальным и далёким, техника помогала ей восстановить ощущение присутствия. Она называла пять предметов вокруг, четыре звука, три ощущения, два запаха и один вкус. По её словам, это был «якорь, который удерживает её в реальности». Однажды такой эпизод возник за рулём. Она рассказала, что успела остановиться на светофоре и использовала упражнение. Позже со смехом вспоминала, как перечисляла «пять красных машин, четыре звука сигналов, три точки касания руля, два запаха выхлопа и один вкус жвачки». Но этот случай нельзя превращать в рекомендацию выполнять заземление во время движения. Если за рулём возникает ощущение нереальности и нарушается внимание, сначала нужно безопасно остановиться. Упражнение не делает продолжение поездки безопасным.

В состоянии паники сосредоточиться и перечислять что-либо вслух бывает трудно. Если вы работаете с клиентом, можно спокойно проговаривать шаги или предложить карточку с инструкцией. Некоторые люди, напротив, начинают спешить, проглатывая наблюдения. Тогда стоит замедлиться и сделать паузу, чтобы действительно рассмотреть предмет или услышать звук. Если какой-то канал недоступен — например, из-за заложенного носа не различаются запахи, — пропустите этот шаг. Точное соблюдение счёта менее существенно, чем контакт с тем, что человек способен заметить.

Если упражнение усиливает тревогу, остановитесь. Иногда внимание к телу приводит к тому, что человек начинает пристальнее отслеживать симптомы и пугаться их. В таком случае можно попробовать ограничиться предметами и звуками, если это переносится легче. Задача техники — помочь ориентироваться в настоящем, а не углубить тревожное самонаблюдение. Если клиент увлекается анализом ощущений, мягко предложите вернуться к описанию окружающего: «Какого цвета этот стул? Что вы замечаете на его поверхности?»

Я иногда использую компьютерную метафору: на экране открыта страшная картинка, которая заслоняет всё остальное. Техника «5–4–3–2–1» помогает переключиться на другие окна и заметить, что содержание экрана этой картинкой не исчерпывается. Причина тревоги от этого не исчезает, но может появиться возможность снова действовать. Для дальнейшей работы нужны и другие приёмы, о которых пойдёт речь в следующих главах. Если сейчас удобно, попробуйте один цикл про себя и посмотрите, как вы на него отреагируете.

Метод «Контакт с опорой»

Контакт с опорой — техника сенсорного заземления, в которой внимание направляется на давление, вес и соприкосновение тела с поверхностью. Она обращается и к восприятию положения тела в пространстве — проприоцепции. Ощущение пола под ступнями или сиденья под бёдрами может помочь яснее почувствовать своё положение: «Я сижу здесь, подо мной есть опора». Техника предлагает сознательно заметить этот контакт, который в повседневности часто остаётся вне внимания.

В отличие от «5–4–3–2–1», где внимание последовательно переходит между несколькими видами ощущений, контакт с опорой позволяет сосредоточиться на одном: давлении, весе, соприкосновении с поверхностью. Некоторым людям это проще в состоянии сильной тревоги, когда трудно запомнить последовательность действий. В транспорте, на совещании или в очереди можно перенести внимание на ступни или сиденье. Для этого почти не нужны слова и заметные движения.

Инструкция. Сядьте или встаньте устойчиво. Переведите внимание на поверхность, с которой соприкасается тело. Сидя, почувствуйте давление ягодиц и задней поверхности бёдер на сиденье. Стоя — контакт подошв с полом. Сначала просто заметьте то, что уже есть. Затем обратите внимание на вес тела. Может помочь образ мешка с песком, который опускают на землю: вес постепенно распределяется по поверхности. Сохраняйте устойчивую позу, но попробуйте уменьшить лишнее мышечное усилие. Можно мысленно сказать: «Я отдаю свой вес опоре». Если сзади есть спинка стула или стена, почувствуйте и этот контакт. Оставайтесь с ощущениями 30–60 секунд, дыша спокойно.

Пример из практики. Клиентка Ирина испытывала панические атаки в метро, когда поезд трогался. Её пугало ощущение потери контроля над телом: казалось, что она упадёт или потеряет сознание. Дыхательные упражнения не помогали — в вагоне было душно, а внимание к дыханию усиливало тревогу. Мы попробовали контакт с опорой. Я предложил при первых признаках паники не закрывать глаза и не пытаться глубоко дышать, а сосредоточиться на ступнях. Она носила кроссовки с относительно тонкой подошвой и могла различать давление пола. Я предложил образ: «Представь, что твои ступни — корни дерева, которые прорастают сквозь подошву и пол в землю под рельсами». Сначала она не понимала, чем это поможет. Но однажды в час пик, когда сердце забилось чаще, вспомнила про корни. Сидя в вагоне, она на пару секунд закрыла глаза, надавила ступнями на пол и около минуты замечала давление. По её словам, сердцебиение постепенно успокоилось. Она не потеряла сознание; страх оставался, но уже не казался неуправляемым. После этого Ирина стала использовать контакт с опорой в метро. Через месяц она сообщила, что панические атаки в поезде прекратились.

Другой пример — мужчина, назовём его Виктор, который переживал кризис после увольнения. Паники не было, но мир казался плоским и нереальным, как во сне. Ощущения тела стали неясными. Я попросил его посидеть на стуле и в течение двух минут замечать соприкосновение спины со спинкой, не пытаясь ничего изменить. Сначала он различал только онемение. Тогда я предложил слегка отклониться назад и вперёд, чтобы контакт стал заметнее. Через несколько секунд он сказал: «Я чувствую, что спинка тёплая в одном месте». Это было первое отчётливое телесное ощущение за много дней. Постепенно он начал различать давление на ягодицы, бёдра и ступни. К концу сессии заметил, что «картинка» стала объёмнее. Деревализация не ушла полностью, но у него появился способ хотя бы ненадолго яснее почувствовать своё присутствие.

Восприятие давления связано с работой механорецепторов. Сигналы от тела обрабатываются, в частности, в соматосенсорной коре; информация о положении тела участвует и в поддержании равновесия. Направляя внимание на контакт с поверхностью, мы делаем эти

ощущения заметнее. Однако из этого не следует, что давление на стопы автоматически активирует определённую ветвь блуждающего нерва или включает реакцию угрозы. В практической работе мы наблюдаем более скромный результат: некоторым людям конкретное ощущение опоры помогает немного ослабить тревожную поглощённость и почувствовать себя устойчивее.

Контакт с опорой не требует полного расслабления. Человек может сидеть с напряжёнными плечами, сжатым животом и поджатым тазом — поверхность всё равно принимает его вес. Другое дело, что внимание может быть занято готовностью вскочить, а сам контакт почти не замечается. Иногда помогает разрешить себе чуть меньше удерживать позу. Для людей с выраженной потребностью в контроле даже это непросто: кажется, что стоит ослабить мышцы — и тело «развалится». Здесь можно использовать образ марионетки, у которой немного ослабляют нити, позволяя ей опереться на сцену. Не нужно обмякать или терять устойчивость. Достаточно попробовать уменьшить усилие настолько, насколько комфортно.

Возможны и сложности. Если в ступнях ощущаются только онемение или «ватность», можно пошевелить пальцами ног, слегка постучать пятками об пол или сделать небольшой шаг на месте. Если появляется чувство проваливания или исчезающей опоры, не стоит усиливать образ тяжести. Попробуйте сесть так, чтобы спина удобно соприкасалась с креслом; иногда помогает подушка. При выраженной диссоциации внимание к опоре тоже может переноситься по-разному. Если оно усиливает отчуждение или страх, упражнение нужно прекратить. Иногда проще начать с небольшого движения кистями или мягкого растирания кожи — при условии, что эти ощущения не вызывают дискомфорта.

Для клиентов, склонных к интеллектуализации, я использую образ приёмника, настроенного на волну «опасность». Ощущение земли под ногами — другая доступная волна. Внимание похоже на ручку настройки: можно попробовать повернуть её и услышать что-то помимо тревоги. Это метафора, а не буквальное описание нервных сигналов. Она помогает понять, почему для изменения состояния иногда полезнее заметить конкретное ощущение, чем ещё раз убеждать себя успокоиться.

Технику можно выполнять лёжа, чувствуя, как матрас принимает вес; стоя, замечая контакт подошв с полом; сидя, обращая внимание на сиденье и ступни. В лифте, очереди или на совещании для этого обычно не нужны заметные действия. Если внимание к дыханию не усиливает тревогу, можно на выдохе немного уменьшать лишнее мышечное напряжение, а на вдохе замечать, что опора остаётся на месте. После трёх-четырёх циклов оцените состояние. Иногда этого хватает, чтобы снова слышать собеседника и следить за происходящим; иногда заметных изменений нет. Контакт с опорой может стать первым шагом стабилизации, после которого проще перейти к приёмам из четвертой главы. Поверхность, которая вас держит, — простой ориентир. Ей не нужны батарейки. Осталось заметить её.

Практика «Температурная перезагрузка»

Температурная перезагрузка отличается от предыдущих техник тем, что использует выраженный внешний стимул — холод. Когда трудно сосредоточиться на предметах или ощущении опоры, такой стимул иногда помогает изменить состояние. Название здесь образное: нервная система не перезапускается, как устройство. У охлаждения лица есть физиологические эффекты, и именно поэтому к этой практике нужно относиться внимательнее, чем к простому перечислению предметов.

Один из механизмов связан с нырательным рефлексом. Холодовое воздействие на лицо, в том числе в области носа и глаз, может вызывать рефлекторные изменения сердечного ритма с участием тройничного и блуждающего нервов. Сердцебиение способно замедляться, но это нельзя описывать как принудительное отключение симпатической системы. Замедление пульса

также не гарантирует прекращения паники. В состоянии сильной тревоги человеку бывает трудно использовать когнитивные приёмы, однако это не означает, что кора головного мозга «отключилась».

Инструкция требует предварительной оценки ограничений. Погружение лица в холодную воду с задержкой дыхания не стоит впервые осваивать в разгар паники. Сначала обсудите со специалистом, подходит ли вам этот вариант; при заболеваниях и сомнениях необходимо согласование с врачом. В описываемом варианте используют воду температурой около 10–15 °С. Делают обычный, не глубокий вдох, затем ненадолго погружают лицо так, чтобы вода касалась области вокруг носа и глаз. Задержка дыхания — только пока это комфортно; указанные 5–15 секунд не являются обязательной целью. Затем лицо вынимают из воды и возвращаются к обычному дыханию. Возможные повторения — один-два раза с интервалом в минуту — тоже нужно обсудить заранее. Ограничение «не более трёх раз» не делает процедуру заведомо безопасной. При неприятных ощущениях, головокружении или усилении страха продолжать не нужно.

Пример из практики. Клиентка Ольга испытывала панические атаки преимущественно ночью. Просыпалась с ощущением удушья и сильного сердцебиения, не могла успокоиться с помощью дыхания или заземления. Звонила мужу, вызывала скорую, но, пока ждала врачей, страх нарастал. Мы предложили ей вариант с холодной водой. Она держала рядом с кроватью миску и полотенце. В одну из ночей, проснувшись в панике, опустила лицо в воду на десять секунд. По её словам, сердцебиение стало менее сильным, а чувство «выпрыгивания» из тела прошло. Она повторила процедуру ещё два раза, вытерлась и легла обратно. Через пять минут заснула — такого не случалось несколько месяцев. Общая тревожность от этого не исчезла, но появился способ, который помог ей в конкретном эпизоде, и сами приступы стали пугать меньше. Этот случай не даёт оснований автоматически относить ночное удушье к панике или заменять упражнением медицинскую помощь.

Другой пример — мужчина, назовём его Павел, с сильной социальной тревогой и паническими атаками перед выступлениями. Использовать ёмкость с водой перед выходом к аудитории он не мог, поэтому мы обсудили другой вариант: ненадолго приложить к лицу холодное влажное полотенце. Он прикладывал его примерно на 15 секунд, не затрудняя дыхание и не стараясь дышать глубже. Павел брал на презентации бутылку холодной воды и небольшое полотенце. Перед выходом на сцену уединялся и использовал этот приём. По его словам, напряжение ослабевало настолько, что он мог начать говорить без дрожи в голосе.

У техники есть ограничения. При брадикардии, низком артериальном давлении или синдроме слабости синусового узла холодное воздействие может быть нежелательным из-за риска чрезмерного замедления сердцебиения и обморока. Людям с астмой тоже нужна осторожность: холод может провоцировать бронхоспазм. Не используйте гипервентиляцию перед погружением и не задерживайте дыхание через усилие. При кардиологических заболеваниях необходимо предварительное согласование с врачом. Само сочетание холода и задержки дыхания способно усилить страх у человека с паническими атаками. Первую пробу я рекомендую проводить в спокойной, безопасной обстановке, рядом с другим взрослым. Его присутствие, однако, не отменяет противопоказаний.

Описываемую реакцию связывают с взаимодействием тройничного и блуждающего нервов. Изменения сердечного ритма могут возникать быстро, но ждать обязательного замедления через две-три секунды не стоит. Температура 10–15 °С в приведённом варианте не означает, что для любого человека это оптимальный режим. Стремиться к максимально холодной воде не нужно: боль и резкий дискомфорт могут усилить тревогу. Проверять переносимость холода через терпение здесь особенно неуместно.

Иногда я использую образ кипящего чайника. Холодовое воздействие в этой метафоре — попытка уменьшить нагрев. Но сравнение имеет пределы: у паники нет выключателя, на

который можно нажать и гарантированно остановить реакцию. Даже если телесное возбуждение ослабевает, причины тревоги остаются предметом дальнейшей работы.

В моей практике была клиентка с агорафобией и паническими атаками на улице. Она боялась выходить в магазин. Заземление ей не помогало: тревога нарастала так быстро, что она не успевала начать упражнение. Мы использовали широкую бутылку со льдом, обернутую тканью, которую она ненадолго прикладывала к лицу. Сначала клиентка ходила с ней по квартире, представляя выход на улицу. Через две недели смогла дойти до магазина с бутылкой в пакете. Само знание, что приём доступен, уменьшало страх перед паникой. Когда приступ всё же начинался, она садилась на лавочку и примерно на десять секунд прикладывала бутылку к лицу. По её словам, после этого могла продолжить путь. Через два месяца она вышла без бутылки: необходимость носить её с собой отпала.

У этого примера есть и обратная сторона. Температурная перезагрузка может превратиться в обязательный ритуал, без которого человек не решается оставаться с тревогой или выходить из дома. Он начинает использовать холод при небольшом подъёме напряжения, хотя ещё способен переносить дискомфорт. Поэтому мы обсуждаем не только облегчение, но и то, как человек пользуется приёмом. Если можно начать с контакта с опорой или сенсорного заземления, сильный холодовой стимул не обязателен. Мне близок образ огнетушителя: полезно знать, где он находится, но не нужно тушить им каждую свечку.

Если холод на лице категорически неприятен, не следует искать способ заставить себя его терпеть. Влажное полотенце без резкого охлаждения может переноситься легче, но и его нельзя объявлять безопасным для всех, включая людей с кардиологическими заболеваниями. Умывание ледяной водой, холодная ложка на веках или роллер из морозилки не становятся безусловно безопасными оттого, что названы «мягким вариантом». Здесь нет задачи добиться максимального температурного контраста.

Температурное воздействие может быть одним из способов быстрой стабилизации, если оно подходит конкретному человеку. Оно не заменяет заземление, дальнейшую терапевтическую работу или медицинскую помощь. Рефлекторный характер реакции не отменяет ограничений и не означает, что тело обязано успокоиться по команде.

Упражнение «Длинный выдох»

Длинный выдох — доступная техника, для которой не нужны вода, специальная поза или слова. Она использует связь дыхания и сердечного ритма. При дыхательной синусовой аритмии — естественном изменении ритма сердца в ходе дыхательного цикла — сердцебиение обычно ускоряется на вдохе и замедляется на выдохе. Спокойное дыхание с несколько удлинённым выдохом может помочь снизить возбуждение. Однако правило «чем длиннее выдох, тем сильнее успокоение» здесь не работает.

Связь дыхания и сердцебиения включает изменения давления в грудной клетке и вегетативную регуляцию, в том числе влияние блуждающего нерва. Сводить её к простому ручному включению парасимпатической системы было бы неточно. Когда при панике пульс достигает, например, 120–140 ударов в минуту, даже небольшое замедление — на 10–15 ударов — может субъективно ощущаться как облегчение. Но добиваться определённой цифры не нужно, а снижение пульса само по себе не доказывает отсутствие опасности.

Сделайте обычный, нефорсированный вдох носом. Не старайтесь набрать полные лёгкие. Затем без задержки начните спокойно выдыхать через слегка сложенные трубочкой губы, словно дуете на горячий чай. Попробуйте сделать выдох несколько длиннее вдоха: например, вдох на два счёта, выдох на четыре. Соотношение примерно один к двум — ориентир, а не требование. Не выдавливайте воздух до конца и не сопротивляйтесь естественному желанию вдохнуть. Повторите три-пять циклов. Если после трёх стало легче, можно остановиться. Если

изменений нет, но дыхание остаётся комфортным, допустимо после паузы в 20–30 секунд попробовать ещё три цикла. Продолжать до обязательного исчезновения тревоги не нужно.

Пример из практики. Клиент Дмитрий, 42 года, испытывал панические атаки на совещаниях. Как только внимание обращалось к нему, начинал задыхаться, краснел, голос дрожал. Выйти из комнаты было трудно, а прикладывать холодное полотенце при коллегах он не хотел. Мы попробовали длинный выдох. При первых признаках тревоги — учащении пульса, жаре в груди — я предложил немного удлинять выдох, не меняя позы. Он вдыхал носом на два счёта и выдыхал ртом на четыре, глядя в документы или на стол. По его словам, после трёх циклов сердцебиение успокаивалось, краснота спадала и становилось легче продолжать говорить. Его особенно обрадовало, что окружающие, насколько он мог судить, не замечали упражнения: выдох был беззвучным. В ситуации, где раньше он чувствовал беспомощность, появился доступный способ немного помочь себе.

Второй пример — подросток 16 лет с социальной тревогой. Перед ответом у доски у него начиналась дрожь в коленях и появлялся ком в горле. Заметных упражнений он избегал из страха насмешек. Мы попробовали выдох через нос: вдох на один счёт, выдох на три, без складывания губ трубочкой. Он занимался дома примерно по минуте в день, привыкая к движению. Через две недели рассказал, что, когда учитель вызвал его к доске, он почти автоматически сделал три удлинённых выдоха по дороге. Дрожь заметно ослабла. Он смог ответить, хотя раньше в таких ситуациях молчал или просил разрешения сесть.

Почему я предлагаю удлинить выдох, а не просто дышать глубже? При тревоге человек иногда начинает дышать часто и форсированно, пытаясь набрать побольше воздуха. Такое дыхание может привести к гипервентиляции и снижению уровня углекислого газа в крови, усилить головокружение и страх. Дело не в том, что глубокий вдох сам по себе «включает симпатику». В этой практике нам нужно спокойное, не чрезмерное дыхание. Удлинённый выдох тоже не гарантирует нормализации газового состава крови, если человек продолжает дышать слишком интенсивно. Поэтому я подчёркиваю: вдох — обычный, выдох — плавный, без выдавливания воздуха. От дыхания по квадрату этот вариант отличается отсутствием обязательных задержек и акцентом на немного более длинном выдохе.

Привыкать к такому ритму лучше в спокойном состоянии. Не нужно сразу стремиться выполнить тридцать циклов подряд — для знакомства достаточно нескольких. Если возникает настойчивое желание сделать глубокий вдох, сократите выдох. Можно попробовать соотношение 1 : 1,5 или 1 : 1,8 вместо 1 : 2, но точность дробей здесь несущественна. Подбирайте комфортный ритм. Постепенное увеличение длительности выдоха не является самостоятельной целью упражнения.

Если появляются головокружение или потемнение в глазах, прекратите упражнение и вернитесь к обычному дыханию. По этим ощущениям нельзя уверенно определить причину и заключить, что организму просто «не хватает кислорода» или что выдох оказался слишком длинным. Не стоит продолжать, подбирая соотношение через дискомфорт. Позже можно обсудить другой вариант, в том числе дыхание через нос, но сначала нужно дождаться нормализации самочувствия. Если симптомы не проходят, не пытайтесь исправить их дальнейшими дыхательными упражнениями.

При хронической обструктивной болезни лёгких или астме дыхание может требовать отдельного подбора. Здесь не стоит самостоятельно менять сопротивление выдоху или пытаться удлинить его через затруднение. Подходящий режим лучше обсудить с врачом, при необходимости — с пульмонологом.

Для описания ритма мне нравится образ парусной лодки. Вдох похож на наполнение паруса, выдох — на возможность немного ослабить его натяжение. Не нужно бороться с ветром или резко убирать все паруса. Достаточно попробовать изменить движение так, чтобы лодку

меньше раскачивало. Это образ плавности, а не буквальное объяснение того, что каждый вдох разгоняет тревогу, а каждый выдох её останавливает.

Длинный выдох находится на границе между быстрой стабилизацией и регуляцией возбуждения. В этой главе мы используем его как возможную помощь в острый момент, а в четвёртой вернёмся к нему как к практике более спокойного обращения с возбуждением. Если комфортный ритм знаком заранее, в стрессе бывает проще его вспомнить. Можно пробовать упражнение по одной-две минуты в спокойной обстановке — например, перед сном или во время ожидания. Важнее регулярное знакомство с приёмом, чем попытка добиться идеального дыхания.

Техника «Бабочка»

«Бабочка» пришла из практики десенсибилизации и переработки движениями глаз — EMDR. Здесь мы рассматриваем её как отдельный приём, который некоторым людям помогает снизить возбуждение в моменте. Название связано с движениями рук, напоминающими взмахи крыльев. В основе упражнения — мягкие попеременные прикосновения к правой и левой сторонам тела.

Такую стимуляцию называют билатеральной, то есть двусторонней. В «Бабочке» она тактильная: руки поочерёдно касаются противоположных плеч или верхней части груди. Объяснять эффект попеременным включением полушарий, их синхронизацией или восстановлением баланса между миндалиной и префронтальной корой было бы слишком прямолинейно. Сходство с процессами быстрого сна тоже нельзя выдавать за установленный механизм. На уровне упражнения человеку предлагаются ритм, прикосновение и конкретная задача для внимания.

Сядьте удобно, поставьте стопы на пол. Скрестите руки так, чтобы правая кисть лежала у левого плеча, а левая — у правого. Выберите удобные места для прикосновений в области плеч или верхней части груди. Начните мягко похлопывать себя поочерёдно правой и левой рукой. Прикосновения должны быть лёгкими, без боли и усилия. Ориентировочный темп — одно похлопывание в секунду, но строго выдерживать его не требуется. Не нужно подстраиваться под пульс или дыхание. Глаза можно оставить открытыми; закрывайте их только в том случае, если так комфортнее. Продолжайте 30–60 секунд, затем опустите руки и сделайте паузу. Заметьте состояние. Если стало легче, можно остановиться. Если изменений нет, но упражнение приятно или нейтрально, попробуйте ещё один-два коротких цикла.

Пример из практики. Клиентка Елена, 35 лет, сильно тревожилась перед собеседованием. Во время ожидания в приёмной у неё дрожали руки, учащалось дыхание, становилось трудно вспомнить, что она хотела сказать. Контакт с опорой и длинный выдох не уменьшали дрожь. Я предложил использовать «Бабочку» во время ожидания. Она сделала около сорока похлопываний, потратив примерно минуту. По её словам, дрожь прекратилась, дыхание выровнялось и в кабинет удалось войти спокойнее. Позже она описывала это так: словно внутри что-то «встало на место», перестало хаотично вибрировать и обрело ритм.

Второй пример — мужчина с ПТСР после ДТП. У него возникали флешбэки: снова появлялись свет фар и скрежет металла. Обычное заземление не помогало переключиться с воспоминания. Мы освоили «Бабочку» и договорились пробовать её при первых знакомых признаках, пока воспоминание ещё не захватило внимание полностью. Однажды, сидя в машине пассажиром, он почувствовал нарастающее напряжение, положил руки на плечи и начал попеременные похлопывания. По его рассказу, примерно через тридцать секунд переживание ослабло, не развернувшись в полноценный флешбэк. Его удивило, что простое движение оказалось полезным именно в тот момент.

Почему используются плечи и верхняя часть груди? Перекрёстное положение рук напоминает объятие самого себя. Некоторым людям это даёт ощущение заботы и поддержки. Особенно значимым оно может оказаться для человека, знакомого с одиночеством или покинутостью: «Я могу побыть рядом с собой». Однако не стоит объяснять это прямой стимуляцией блуждающего нерва через кожу у ключиц. Смысл упражнения не зависит от поиска особой точки. Человек сам выбирает силу и темп прикосновений и может прекратить их в любой момент.

Я иногда сравниваю состояние сильной тревоги со струной, которая продолжает дрожать после удара. Образ «Бабочки» — мягкий ритм, рядом с которым эта дрожь понемногу затихает. Это метафора переживания, а не физический механизм подавления резонанса. Она помогает передать характер движения: бережный, без попытки силой остановить тревогу.

Если плечи или шея болят, прикосновения могут быть неприятны. Можно выбрать другое удобное место, например попеременно касаться бёдер, не настаивая на перекрёстном положении рук. Если подходящего варианта нет, упражнение лучше пропустить. У некоторых людей во время такой стимуляции возникают сильные эмоции или воспоминания. В рамках быстрой стабилизации углубляться в них не нужно. Если усиливается страх, появляются слёзы и становится трудно оставаться в настоящем, остановите похлопывания, предложите открыть глаза и осмотреть комнату. Самостоятельное упражнение не заменяет работу с травматическими воспоминаниями вместе с терапевтом.

Людям с выраженным перфекционизмом бывает трудно выполнять движение без проверки правильности. Они начинают считать похлопывания, выверять ритм и добиваться идеальной симметрии. Тогда упражнение превращается в ещё одну задачу, с которой нельзя не справиться. Я говорю: «Делайте как получается, не старайтесь попасть в такт. Пусть руки движутся немного небрежно. Бабочка не летает по линейке». Сбиться с ритма — не ошибка. Можно замедлиться, изменить темп или сделать паузу.

В групповой практике у «Бабочки» может быть и смысл самоподдержки, особенно для людей, склонных к самокритике. Пока внутренний критик повторяет: «Ты слабый, ты не справляешься», человек пробует отнестись к себе чуть бережнее. Мягкие прикосновения иногда становятся способом выразить эту заботу без слов. Со временем движение может сделаться знакомым напоминанием о поддержке, но ожидать автоматического успокоения при каждом скрещивании рук не стоит.

«Бабочку» можно попробовать в ситуации, когда нет возможности уединиться или использовать другие приёмы. В метро, на совещании или в очереди иногда достаточно скрестить руки и слегка постукивать пальцами. Движение не всегда незаметно для окружающих, поэтому выбирайте вариант, с которым вам удобно. Наблюдайте за своей реакцией: ощущение поддержки не должно добываться через неприятные прикосновения.

Практика «Ориентирование»

Практика «Ориентирование» использует знакомую реакцию: заметив что-то вокруг, мы переводим взгляд, поворачиваем голову, осматриваем пространство. В отличие от телесных вариантов заземления, здесь внимание направляется прежде всего наружу. Когда человек застывает от страха, взгляд может стать расфокусированным или прикованным к одной точке. Спокойный осмотр окружающего иногда помогает снова заметить, где он находится и что происходит рядом. Это не даёт полного контроля над ситуацией, но может восстановить чувство присутствия.

В ориентировочных реакциях участвуют верхние бугры четверохолмия и другие структуры, связанные с направлением взгляда и внимания. Однако эффект упражнения не стоит объяснять тем, что миндалины якобы не могут одновременно обрабатывать угрозу и инфор-

мацию о пространстве. Возможность смотреть по сторонам сама по себе также не доказывает безопасность. Практическая задача проще: расширить внимание, которое оказалось захвачено страхом, и заметить доступные ориентиры.

Сядьте или встаньте устойчиво, почувствуйте опору под ногами. Затем начните неторопливо переводить взгляд по комнате. Сначала можно не двигать головой. Посмотрите в левый верхний угол, ненадолго задержитесь, затем переведите взгляд в правый верхний. После этого найдите взглядом левый нижний угол и правый нижний. Можно обвести глазами пространство по периметру, но рисовать точную фигуру не требуется. Не напрягайте глаза и не старайтесь сделать движение идеально плавным. Замечайте то, что попадает в поле зрения: угол, край стола, пятно на стене. Если удобно, добавьте небольшие повороты головы вслед за взглядом. Через 30–60 секунд сделайте паузу. Глаза можно ненадолго закрыть, если это не усиливает дискомфорт. Посмотрите, изменилось ли напряжение в шее и плечах, дыхание или тревога. Заметных изменений может и не быть.

Пример из практики. Клиент Андрей, 45 лет, пережил нападение в подъезде и после этого не мог выходить из дома без сопровождения. В незнакомой обстановке, особенно среди людей, его взгляд застыл. Он переставал замечать окружающее, появлялось ощущение нереальности. Контакт со ступнями не помогал. Я предложил попробовать ориентирование. На первой сессии попросил медленно осмотреть кабинет: найти предметы красного цвета, затем синего, отметить острые углы и круглые предметы. Это давалось с трудом — Андрей привык смотреть в пол. Но через минуту он заметил, что чувствует себя более «присутствующим» в комнате. Мы стали тренировать ориентирование ежедневно. Он выходил на балкон и по очереди рассматривал деревья, машины, окна. Через две недели смог дойти до магазина, замечая по дороге вывески, номера домов и лица прохожих. Страх не исчез, но перестал быть парализующим.

Второй пример — девушка 23 лет с социальной тревогой. На вечеринках она чувствовала, что «проваливается» в себя: переставала слышать собеседников и начинала паниковать. Мы попробовали микроориентирование. При первых признаках дискомфорта она делала короткую паузу, переводила взгляд на три предмета — например, лампу, бокал и картину, — затем возвращалась к собеседнику. Это занимало около двух секунд и помогало снова включиться в разговор. Она называла приём «перезагрузкой взгляда»: после него удавалось слышать голоса, а не только шум в ушах.

Некоторым людям с дереализацией и деперсонализацией ориентирование помогает уменьшить чувство отстранённости. Когда окружающее кажется плоским, далёким, похожим на сон, постепенный осмотр пространства позволяет заметить больше конкретных деталей. Клиенты иногда описывают это как возвращение объёма: «картинка» становится живее, цвета — насыщеннее. Это описание субъективного изменения, а не доказательство того, что упражнение восстановило определённый механизм трёхмерного восприятия.

Я использую образ прожектора, который слишком долго светил в одну точку. Внимание было направлено на тревогу, а всё остальное оставалось в темноте. Ориентирование — медленный поворот прожектора по сторонам. Постепенно становятся видны стул, стол, окно, расстояние между предметами. Тревога может оставаться в поле внимания, но рядом с ней появляется окружающее пространство.

Если шея напряжена или травмирована, повороты головы могут причинять боль. Тогда можно ограничиться переводом взгляда, если это комфортно. Иногда удобнее поочередно смотреть на близкий и далёкий предмет — например, на палец перед лицом и на окно. Если движения глаз тоже вызывают боль или выраженный дискомфорт, упражнение нужно прекратить. Некоторым клиентам в состоянии паники трудно смотреть неторопливо: взгляд перескакивает с места на место. Тогда я предлагаю сначала положить руку на колено, заметить контакт, а затем медленно поднять руку и проследить за ней глазами, после чего опустить. Это даёт движению понятный ориентир.

При диссоциации осмотр комнаты иногда усиливает чувство нереальности: знакомые предметы кажутся чужими. Если состояние ухудшается, не нужно продолжать через силу. Можно сделать паузу и, если это переносится легче, попробовать простое называние: «Я вижу коричневый стул», «Я вижу белую стену», «Я вижу зелёную лампу». Называть предметы — словно ставить флажки на карте: так проще отмечать, на что направлено внимание. Название не делает предмет безопасным, но помогает конкретизировать наблюдение.

Ориентирование можно сочетать с другими приёмами. Например, сначала почувствовать ступни на полу, затем осмотреть комнату и попробовать спокойный удлинённый выдох. Необязательно выполнять всю последовательность — иногда достаточно одного подходящего действия. В работе с клиентами, которые «застывают» или чувствуют, что «выпадают» из происходящего, можно осторожно исследовать этот вариант. Начните с собственной пробы: неторопливо осмотрите комнату и заметьте, становится ли вам легче ориентироваться в ней.

Метод «Возвращение в тело»

Этот метод находится на границе между быстрой стабилизацией и более продолжительной работой с телесным опытом. Если ориентирование направляет внимание в окружающее пространство, возвращение в тело обращает его к прикосновениям, движениям и внутренним ощущениям. Такой подход может быть полезен при диссоциации, дереализации и деперсонализации, когда человек чувствует себя оторванным от тела, словно смотрит на себя со стороны или находится внутри стеклянного пузыря. Одно из объяснений диссоциативного отстранения связывает его с реакцией на непереносимую угрозу. Но сводить любые такие состояния к единому эволюционному механизму, который «выключает» чувствительность, было бы упрощением. Отстранённость может сохраняться и в спокойной обстановке, мешая замечать ощущения и участвовать в повседневной жизни.

В восприятии внутренних ощущений — интероцепции — участвует островковая кора. Информация от кожи, мышц и суставов обрабатывается, в частности, в соматосенсорной коре. Однако диссоциацию нельзя описывать как простое отключение островковой коры, а упражнение — как восстановление оборванной связи с префронтальной. Практическая задача состоит в постепенном возвращении внимания к доступным ощущениям: теплу, давлению, весу, движению. Иногда благодаря этому чувство присутствия в теле становится яснее. Большое количество ощущений само по себе не является целью.

Начинайте мягко: при диссоциации человек может различать только пустоту, онемение или отчуждённость. Устройтесь удобно, сидя с опорой на спину или лёжа. Глаза можно оставить открытыми. Если закрывать их комфортно, это тоже допустимо. Сделайте спокойный выдох и обратите внимание на руки. Не пытайтесь вызвать определённое ощущение. Можно пошевелить пальцами, слегка сжать и разжать кисти. Затем переведите внимание на ноги и соприкосновение стоп с поверхностью. Если ничего не ощущается, отметьте это — воображать недостающее не требуется. Дальше можно постепенно пройти вниманием по телу снизу вверх: голени, бёдра, ягодицы, низ живота, грудная клетка, плечи, шея, лицо. В каждой области задерживайтесь примерно на 10–15 секунд, замечая доступное. Любой участок можно пропустить. Не нужно расслаблять его или добиваться чувствительности. В конце спокойно вдохните и выдохните, откройте глаза, если они были закрыты, и посмотритесь. Стало ли ощущение тела яснее? Не усилились ли отчуждение или дискомфорт?

Пример из практики. Клиентка Наталья, 38 лет, пережила автомобильную аварию двумя годами ранее. После этого возникла хроническая диссоциация. Она описывала тело как пустой «футляр», а себя — словно находящуюся где-то под потолком. По её словам, она почти перестала замечать голод, боль, тепло и холод, могла удариться и не почувствовать. Работу с воспоминаниями пришлось отложить: ей было трудно сохранять контакт с текущими ощущениями.

Мы начали с прикосновения. Я попросил положить одну руку на другую и около минуты замечать контакт. Сначала Наталья говорила только о холоде и ощущении чужой кожи. Я предложил немного изменить давление, не доводя его до боли. Через тридцать секунд она сказала: «Кажется, что-то чувствую, как будто тепло появилось». Это стало одним из первых отчётливых ощущений за многие месяцы. Мы двигались постепенно: сжимали и разжимали кисти, мягко растирали предплечья, затем переходили к ногам. За три сессии Наталья смогла пройти вниманием по всему телу, а на четвёртой сказала: «Я чувствую, что моя спина касается кресла. Я не знала, что это такое — чувствовать спинку стула». Травматические переживания от этого не исчезли, но появилась опора для дальнейшей работы.

Второй пример — мужчина с хронической тревогой и навязчивыми мыслями. Он постоянно анализировал происходящее, пережёвывал прошлое, беспокоился о будущем. Тело было для него средством передвижения для головы. Мы попробовали начать сессию с внимания к ощущениям, но уже через несколько секунд он снова погружался в мысли. Тогда я предложил микропаузы: положить руку на живот и заметить движение дыхания в течение трёх вдохов, затем сделать перерыв и снова вернуться к трём вдохам. Постепенно ему стало проще удерживать внимание на ощущениях. Через месяц он заметил, что при нарастании тревоги иногда может переключиться на тело и ненадолго прервать мысленное пережёвывание. Он сказал: «Я понял, что мои мысли — это радио, которое я слушаю. Но я могу переключить внимание на пульс в пальцах, и радио становится тише».

В работе с диссоциативным отстранением я иногда предлагаю образ комнаты, в которую человек давно не заходил. Он стоит в дверях, смотрит внутрь, но пока не решается войти. Возвращение в тело похоже на осторожное знакомство с этой комнатой: можно сделать один шаг, прикоснуться к стене, осмотреться. Необязательно сразу входить целиком. Постепенно становятся различимы форма комнаты, её температура, звуки. То, что долго ощущалось далёким, понемногу обретает конкретность.

Практика должна оставаться медленной и управляемой самим человеком. При резком погружении во внутренние ощущения могут возникнуть сильная боль, страх или другие переживания, с которыми трудно справиться. Это не нужно трактовать как обязательное высвобождение чего-то подавленного. Я предлагаю начинать с рук и ног, если внимание к ним переносится легче, чем к груди или животу. Но нейтральность участка нельзя предполагать заранее. Если становится страшно или больно, человек должен иметь возможность прекратить упражнение, открыть глаза и переключиться на окружающее. Здесь нет задачи прорвать защиту или добиться чувствительности любой ценой.

Людям, которым трудно распознавать и описывать свои чувства, в том числе при алекситимии, бывает непросто подобрать слова и для телесных ощущений. При этом алекситимию не стоит отождествлять с отсутствием телесной чувствительности. Если клиент говорит «ничего не чувствую», можно предложить ориентиры: «Есть ли тяжесть или лёгкость? Тепло или прохлада? Пульсация, онемение? Насколько ясно вы ощущаете эту часть тела?» Это вопросы, а не перечень ощущений, которые обязательно должны обнаружиться. Постепенно человеку может стать легче описывать замеченное. Иногда я предлагаю простой дневник: три раза в день примерно на минуту обращать внимание на одно телесное ощущение и записывать его без интерпретации. Закрывать глаза для этого необязательно.

Если внимание к телу вызывает отвращение или стыд, не нужно преодолевать нежелание как препятствие на пути к правильному выполнению. Можно сказать: «Похоже, сейчас замечать тело неприятно. Мы не будем торопиться. Если хотите, выберите место, прикосновение к которому переносится легче, положите туда ладонь и подышите как обычно». Отказ от упражнения тоже допустим. Человеку не требуется доказывать готовность к контакту с телом.

«Возвращение в тело» можно сочетать с другими приёмами: сначала почувствовать опору, затем ненадолго обратить внимание на телесные ощущения, попробовать спокойный

выдох и снова осмотреть комнату. Получается последовательность: опора — внутренние ощущения — дыхание — внешняя ориентация. Выполнять её целиком не требуется. В работе с людьми, которые жалуются на внутреннюю пустоту или ощущение, будто они наблюдают за жизнью со стороны, такая практика может стать способом постепенно восстановить контакт с собственным опытом. Попробуйте сначала на себе: выделите до пяти минут в спокойной обстановке и начните с пальцев ног или рук. Что удаётся заметить — тепло, холод, давление, неясность ощущений? Не нужно искать правильный ответ. Это первые шаги к возвращению из бесконечных размышлений в реальность, которую можно почувствовать кожей.

Глава 4. Регуляция возбуждения

Техника «Окно толерантности»

«Окно толерантности» — скорее карта для совместной работы клиента и терапевта, чем отдельное упражнение. Термин введён Дэниелом Сигелом и получил развитие в работах Пэт Огден и других специалистов по травме. Он описывает диапазон возбуждения, в котором человек способен думать, чувствовать и действовать, сохраняя контакт с происходящим и собственным опытом. Внутри этого диапазона нам легче размышлять, принимать решения, регулировать эмоции и общаться. Мы чувствуем тело, но не поглощены его ощущениями; замечаем эмоции, но можем выбирать, как на них реагировать. Полного спокойствия для этого не требуется.

В этой модели выход за пределы окна описывается в двух направлениях: к гипервозбуждению или гиповозбуждению. При гипервозбуждении сердце может колотиться, дыхание — учащаться, мышцы — напрягаться. Мысли скачут, тревога или гнев захлёстывают. Человек мечется, плачет, кричит или не находит себе места. При гиповозбуждении на первый план могут выходить оцепенение, пустота, слабость и отстранённость. Становится трудно двигаться и говорить, мир кажется далёким, эмоции — недоступными. Между этими условными полюсами находится область переносимого возбуждения. У конкретного человека состояния не всегда укладываются в такую чёткую схему.

«Окно толерантности» — психотерапевтическая модель, а не непосредственное измерение работы нервной системы. Его нельзя определить по балансу трёх предполагаемых «ветвей» вегетативной регуляции или по одному телесному признаку. В рамках этой модели мы говорим, что хронический стресс, травматический опыт и длительная неопределённость могут сужать диапазон переносимых переживаний: человек быстрее оказывается перегружен или отстранён. Задача работы — постепенно увеличить способность оставаться в контакте с происходящим при более интенсивных переживаниях и находить подходящие способы восстановления.

На сессии я прошу клиента нарисовать три горизонтальные области: верхнюю — гипервозбуждение, среднюю — окно толерантности и нижнюю — гиповозбуждение. Затем мы заполняем их личными признаками. Что происходит в теле, когда тревога становится слишком сильной? Возможно, сердце стучит в горле, потеют ладони, сжимаются челюсти. А что заметно при оцепенении? Тяжесть в конечностях, пустота в груди, затуманенность восприятия? После этого ищем признаки состояния, в котором человек достаточно собран и способен участвовать в происходящем. Как он дышит, двигается, слушает собеседника? Я предлагаю в течение недели отмечать своё состояние в разные моменты дня и записывать обстоятельства, после которых оно заметно меняется. Так появляется индивидуальная карта.

Пример из практики. Клиент Сергей, 50 лет, руководитель отдела, обратился с хронической раздражительностью и бессонницей. В начале терапии ему было трудно отличить спокойное состояние от тревожного: постоянное напряжение он считал нормой. На нашей карте в верхней области появились ком в горле, сжатые кулаки, желание кричать и пульсация в висках. В нижней — чувство, что всё бесполезно, желание лечь и не вставать, туман в голове и тяжесть в груди. В средней — ровное дыхание, тепло в руках, способность слушать собеседника и лёгкость в теле. По его наблюдениям, небольшое повышение нагрузки быстро приводило к сильному возбуждению: он срывался на подчинённых, затем испытывал стыд, погружался в апатию и самообвинение. Мы начали с первых заметных признаков — кома в горле и учащения пульса. В такие моменты Сергей пробовал длинный выдох, а при нарастающем оцепенении —

«Бабочку». Постепенно он стал раньше замечать изменения и дольше сохранять способность участвовать в разговоре, не срываясь и не отстраняясь. На языке модели его окно расширялось.

Второй пример — девушка 19 лет с диагнозом ПТСР после изнасилования. Напоминания о событии вызвали панические атаки или выраженные диссоциативные эпизоды: она «улетала» и впоследствии не помнила происходившего вокруг. Мы составили карту на большом листе. В верхней области она отметила дрожь, холодный пот и тошноту, в нижней — ощущение исчезновения, звон в ушах и неподвижность. Затем выбрали приёмы для разных состояний: при сильном возбуждении она использовала холодное полотенце, при отстранённости — движения кистями и называние предметов вслух. Карточку с напоминанием носила с собой. Когда замечала знакомые признаки, делала паузу и пробовала подходящий приём. Это не предотвращало все эпизоды, но, по её наблюдениям, время восстановления сократилось с нескольких часов до 10–15 минут.

Я часто использую образ комнаты с двумя дверями. За одной — шумная толпа, крики, яркий свет и жара. За другой — тёмный холодный подвал, тишина и пустота. Окно толерантности в этой метафоре — сама комната, где достаточно спокойно, чтобы осмотреться и решить, что делать. Запереть обе двери навсегда не получится. Можно учиться замечать, что вас потянуло к одной из них, и искать путь обратно. Поначалу человек обнаруживает себя уже среди толпы или в подвале. Со временем иногда удаётся заметить приближение к двери раньше.

Ширина окна в этой модели не считается постоянной. После бессонной ночи, во время болезни, при усталости или голоде привычная нагрузка может переноситься тяжелее. Поддерживающие отношения и подходящие способы регуляции могут помочь восстанавливаться. Иногда в начале терапии я предлагаю ежедневную оценку устойчивости от 1 до 10: единица — «меня выбивает из равновесия от дуновения ветра», десятка — «я чувствую себя достаточно устойчиво даже в сложной обстановке». Это субъективный ориентир для обсуждения, а не объективное измерение нервной системы.

Карта помогает выбрать среди остальных практик книги. При сильном возбуждении можно попробовать длинный выдох, заземление или, с учётом ограничений, температурное воздействие. При отстранённости — ориентирование, небольшие движения, осторожное обращение к телесным ощущениям. Это варианты для подбора, а не назначения, автоматически следующие из названия зоны. Когда человек способен удерживать внимание и участвовать в обсуждении, проще переходить к работе с ценностями, идентичностью или экзистенциальной тревогой. Ждать идеального спокойствия для такой работы не обязательно.

Я предлагаю эту карту в начале работы, когда она помогает клиенту описывать происходящее, особенно при панических атаках, резких изменениях состояния или чувстве отстранённости. Вместо «со мной опять что-то не так» появляется более конкретное описание: «Возбуждение стало слишком сильным, попробую заземление» или «Я начинаю отстраняться, нужно понять, что поможет вернуться к происходящему». Сами слова «паника» или «оцепенение» не становятся неправильными. Нам нужен общий язык, который помогает обсуждать состояние без оценки личной состоятельности.

Практика «Маятник»

«Маятник» — практика переключения внимания между дискомфортом и нейтральным или приятным ощущением. Она связана с методом соматического переживания Питера Левина. Если окно толерантности даёт карту, а возвращение в тело помогает заметить ощущения, то «Маятник» предлагает попробовать переходы между ними. Внимание может перемещаться от напряжения к опоре, от внутреннего ощущения к внешнему ориентиру. В отличие от удержания внимания на одном якоре, здесь мы исследуем возможность переходить от одного переживания к другому.

Практический смысл упражнения — получить опыт, в котором дискомфорт не занимает всё внимание непрерывно. Можно заметить напряжение в плече, затем тепло ладони и снова ненадолго вернуться к плечу. Это не позволяет утверждать, что за несколько циклов возникает новый нейронный путь, разрывается рефлекторная дуга или тренируется отдельная ветвь блуждающего нерва. Мы наблюдаем более доступную вещь: удаётся ли человеку переключаться и что происходит с переживанием. Иногда появляется ощущение большей свободы — дискомфорт есть, но внимание не приковано к нему.

Сначала найдите ресурсную точку — так здесь называется нейтральное или приятное ощущение. Это может быть тепло в ладонях, контакт стоп с полом, спокойное движение дыхания или удобство позы. Попробуйте задержаться на нём на 10–15 секунд и убедиться, что оно переносится легко. Затем выберите небольшой дискомфорт: напряжение, сжатие, знакомую тревогу. Начинать с самого сильного переживания не нужно. Направьте внимание на ресурсную точку на 5–10 секунд, затем ненадолго переведите его на дискомфорт — тоже примерно на 5–10 секунд — и вернитесь обратно. Это один цикл. Если упражнение остаётся переносимым, попробуйте три-пять циклов. Замечайте изменения, но не добивайтесь их: ощущение может ослабеть, сместиться, остаться прежним. Завершите на нейтральной или приятной точке и спокойно выдохните.

Пример из практики. Клиентка Ольга, 34 года, работала с хроническим напряжением в шее и страхом публичных выступлений. В качестве ресурса она выбрала тепло в правой ладони, когда клала руку на бедро. Дискомфорт ощущался как каменное напряжение слева в шее. Мы начали с десяти секунд внимания к ладони и десяти — к шее. На первом цикле напряжение казалось твёрдым и неподвижным. На втором она заметила пульсацию и жжение, на третьем — лёгкое покалывание. На четвёртом сказала: «Мне кажется, шея чуть поворачивается, я её не напрягаю, она сама». К концу пятого цикла Ольга оценила уменьшение напряжения примерно в 40 % и смогла повернуть голову без боли. В этой пробе мы не обращались к травматическим воспоминаниям и не обсуждали публичные выступления, а наблюдали за ощущениями при смене внимания. Жжение или покалывание при этом нельзя считать обязательными этапами расслабления, которые нужно терпеть ради результата.

Второй пример — мужчина с паническими атаками. Нарастающую тревогу он описывал как «взрыв в груди», а в качестве опоры использовал ощущение прохлады в ступнях, знакомое ему по контакту с кафельным полом. При первых признаках паники он переводил внимание на прохладу примерно на пять секунд, затем на столько же — на ощущение в груди. По его словам, это словно «раскачивало энергию»: она переставала казаться запертой в одном месте. Иногда после трёх циклов «взрыв» сменялся тёплой пульсацией и паника ослабевала. Он использовал такое переключение и в метро, сидя на скамейке.

Название подсказывает метафору. Внимание словно маятник, застрявший возле страха или оцепенения. Не нужно с силой отталкивать его в противоположную сторону. Можно попробовать небольшое движение к ощущению опоры, затем ненадолго вернуться к дискомфорту. В этой практике нас интересует возможность перехода, а не максимальная амплитуда или обязательное угасание неприятного ощущения.

Если при обращении к дискомфорту тревога заметно усиливается, сделайте паузу. Причину не всегда можно определить сразу. Возможно, выбранное переживание слишком интенсивно или к нему трудно возвращаться в текущем состоянии. В следующей пробе можно увеличить время внимания к ресурсу до 15–20 секунд, а к дискомфорту сократить до трёх-пяти секунд. Иногда помогает собственное прикосновение к ресурсной точке. Если нейтрального ощущения в теле найти не удаётся, начните с внешнего ориентира: удобного стула, приятного цвета стены, звука часов. Переходить от него внутрь тела необязательно. Ресурсом может быть и движение — лёгкое покачивание ногой или поглаживание предплечья, если оно приятно.

Не ждите, пока дискомфорт станет невыносимым. При нарастающей перегрузке остановитесь и вернитесь к подходящим способам стабилизации. Слезы или дрожь сами по себе не доказывают, что происходит полезная «разрядка», после которой нужно продолжать. Важно выяснить, сохраняет ли человек контакт с происходящим и хочет ли остановиться. Можно предложить: «Сейчас стало страшно. Давайте сделаем паузу. Удаётся ли заметить ступни на полу или предметы в комнате?» Продолжение упражнения не является обязательным.

В терапевтической работе этот принцип используют и при обращении к травматическим воспоминаниям: внимание ненадолго направляется к переживанию, затем возвращается к текущей обстановке и доступной поддержке. Например: «Вы заметили, как отозвалось воспоминание. Теперь можно остановиться, почувствовать кресло, осмотреть комнату. Нужно ли сделать паузу?» Такая работа требует отдельного подбора темпа. Чередование с ресурсом не гарантирует отсутствия перегрузки и не превращает самостоятельное погружение в травматический опыт в безопасную процедуру.

Для домашней практики можно использовать знакомый лёгкий дискомфорт и доступную опору: тепло рук, соприкосновение бедра со стулом, звук за окном. Трёх-пяти коротких циклов достаточно для пробы; выполнять их при каждом изменении состояния не нужно. В контексте принятия неопределённости мне интересен именно этот опыт: я могу заметить неприятное ощущение, ненадолго отойти от него вниманием и решить, возвращаться ли снова. Опора не обязана находиться только внутри тела — иногда она связана с окружающей обстановкой или поддержкой другого человека.

Метод «Титрование переживания»

Титрование — принцип дозированной работы с интенсивным переживанием, используемый в соматическом переживании Питера Левина. Название заимствовано из химии и отсылает к постепенному добавлению раствора небольшими порциями с наблюдением за реакцией. В терапевтическом контексте речь идёт о кратком обращении к отдельным элементам болезненного опыта с паузами и возвращением к текущей обстановке. Человеку предлагается такой объём переживания, с которым он пока способен оставаться в контакте. Это не обещает отсутствия трудностей, но позволяет внимательнее следить за нагрузкой.

Объяснения такой работы иногда связывают с нейропластичностью и реконсолидацией памяти. Однако нельзя считать, что любое вызванное воспоминание автоматически становится пластичным, а краткая безопасная проба обязательно его изменяет. Столь же неточно утверждать, что подробное воспоминание непременно усилит травму. На практике мы исследуем возможность вспоминать, одновременно замечая настоящее: «Я нахожусь в кабинете, могу говорить, могу остановиться». Постепенно переживание воспоминания может становиться менее захватывающим. По одному изменению телесного ощущения нельзя установить, какой именно нейробиологический процесс произошёл.

Работа требует внимания к словам клиента и к изменениям его состояния. Сначала найдите подходящую опору: нейтральное ощущение в теле, контакт с креслом, приятное воспоминание или образ. Попробуйте удерживать на ней внимание около тридцати секунд, не превращая это время в проверку готовности. Заранее договоритесь о возможности остановиться. Затем можно ненадолго обратиться к небольшому фрагменту переживания, не развивая всю историю. Например: «Если вы слегка касаетесь этого воспоминания, что замечаете? Можно ограничиться одним ощущением или деталью». После 5-10 секунд предложите паузу и возвращение к выбранной опоре примерно на 20–30 секунд. Эти интервалы — ориентиры, а не обязательный протокол. Следующий цикл возможен, если клиент готов. Увеличивать интенсивность или продолжительность при каждом повторении не требуется. Завершить работу можно и без заметного ослабления дискомфорта.

Пример из практики. Клиентка Виктория, 42 года, пережила нападение в лифте тремя годами ранее. В начале терапии говорить о событии без сильной дрожи и слёз было трудно. Мы начали с детали, которая переносилась легче: цвета стен лифта. Как только дыхание становилось поверхностным или начинал дрожать голос, я предлагал остановиться и вернуться к выбранной опоре. С её разрешения я держал руку на столе рядом с ней. Первый цикл включал десять секунд обращения к воспоминанию и сорок секунд паузы. На втором Виктория смогла упомянуть запах лифта, на третьем — звук открывающихся дверей. К моменту нападения мы не переходили ещё несколько сессий. Постепенно тревога при обращении к истории уменьшалась. Через месяц она могла около минуты оставаться с воспоминанием, не погружаясь в панику. Дрожь сохранялась, но ей удавалось продолжать дышать и говорить.

Второй пример — работа с недавним разводом. Клиент Дмитрий, 38 лет, не мог вспомнить сцену расставания без ощущения удушья и сжатия в груди. Мы начали с деталей, которые казались ему относительно нейтральными: кафе, цвета скатерти, времени суток. При первом упоминании бывшей жены он почувствовал сжатие грудной клетки. Я предложил остановиться и обратить внимание на спинку стула. После нескольких циклов Дмитрий заметил, что упоминание её имени вызывает уже лёгкое напряжение, а не прежнее сжатие. К концу сессии он сказал: «Я помню, что она была в синем платье, и это не причиняет такой боли, как раньше». Утрата не была пережита за одну встречу, но говорить о воспоминании стало легче.

Для объяснения мне нравится образ пипетки. Можно вылить весь концентрированный раствор сразу, а можно добавлять его по капле и каждый раз смотреть, что происходит. Из этой метафоры нам нужен принцип дозирования, а не обещание полностью «нейтрализовать» болезненный опыт. В отличие от химической процедуры, здесь нет заранее известной точки, в которой переживание обязано перестать беспокоить.

Темп определяется переносимостью и согласием клиента, а не стремлением терапевта закончить намеченный фрагмент. Если человек начинает паниковать или терять контакт с происходящим, работу с воспоминанием нужно прервать. Изменение дыхания, покраснение или бледность, потеря нити разговора, неподвижный взгляд могут стать поводом остановиться и спросить о состоянии. По отдельности эти признаки не дают однозначного объяснения. Спокойно предложите: «Давайте сделаем паузу. Посмотрите вокруг. Удаётся ли почувствовать стопы на полу? Мы сейчас здесь, в этой комнате». Когда контакт восстановлен, обсудите, хочет ли клиент продолжать, отдохнуть или завершить упражнение.

Некоторым клиентам дозирование кажется слишком медленным. Они говорят: «Давайте уже вытащим всё, я устал бояться». Это понятное желание, но интенсивность переживания сама по себе не определяет результат работы. Важно обсудить, какой темп человек способен переносить и что происходит после сессии. Постепенность не должна становиться ни обязательным избеганием сложного материала, ни правилом «чем медленнее, тем лучше». Мы подбираем объём работы, при котором сохраняются контакт и возможность выбора.

Принцип дозирования можно пробовать и в работе с другими болезненными переживаниями — стыдом, виной, экзистенциальной тревогой. Например, при страхе неопределённости предложить ненадолго представить завтрашний день, затем вернуться к настоящему. Позже можно обратиться к неделе или месяцу впереди, если это соответствует задаче и переносится достаточно спокойно. Более далёкий срок не обязательно означает более трудную ступень. Здесь тоже нужно ориентироваться на реакцию конкретного человека.

К этому принципу можно обращаться при работе с главами «Работа с катастрофизацией» и «Экзистенциальная тревога». Его смысл — замечать предел текущей переносимости и сохранять возможность остановиться. Для знакомства на себе выбирайте только лёгкое неприятное воспоминание, с которым обычно удаётся справляться, и чередуйте краткое внимание к нему с доступной опорой. Сильный травматический опыт не стоит брать для самостоятельного экспе-

римента по краткому описанию. Заметного изменения может не произойти, и это не означает, что нужно увеличить дозу.

Упражнение «Дозированная тревога»

«Дозированная тревога» — поведенческий эксперимент, в котором человек ненадолго обращается к заранее выбранному тревожащему стимулу. В отличие от титрования болезненного опыта, здесь мы специально организуем небольшую пробу: например, предлагаем представить определённую ситуацию или отложить привычную проверку. Цель — исследовать, насколько переносима тревога и обязательно ли она требует немедленного действия. Мы ограничиваем задачу и продолжительность контакта, но не обещаем полного контроля над переживанием.

Когда человек каждый раз избегает тревожащей ситуации, ему может быть трудно проверить ожидания: что именно произойдёт, если он останется? Эксперимент даёт возможность собрать новый опыт. Например: «Я двадцать или тридцать секунд не открывал сообщение, тревожился и всё же смог подождать». Для этого не нужно, чтобы миндалины получила отдельный сигнал, а префронтальная кора — «доказательство безопасности». Не требуется и обязательного спада тревоги за время пробы. Предположения проверяются по тому, что произошло, а не по заранее заданному благополучному исходу.

Клиент и терапевт выбирают посильный стимул. Для обсуждения можно использовать шкалу субъективного дискомфорта SUDS в варианте от 0 до 10. Четыре-пять баллов могут служить начальным ориентиром, но не универсальной нормой. Примеры — представить опоздание на важную встречу, посмотреть на уведомление от незнакомого номера или прочесть одно заранее выбранное тревожное сообщение. Контакт делают коротким, например от 15 до 60 секунд. В течение этого времени человек пробует не спешить с привычными действиями для немедленного успокоения, а замечать переживание. Это не запрет остановиться при ухудшении состояния. После сигнала таймера следует пауза на одну-две минуты: можно посмотреть на узор ковра, перебрать чётки, выпить воды, назвать предметы вокруг. Затем вместе решают, повторять ли прежнюю пробу или уменьшить её интенсивность. Возможны три-пять повторений, если они остаются посильными. Добиваться полного покоя между ними необязательно.

Пример из практики. Клиент Антон, 33 года, тревожился из-за непрочитанных сообщений. Увидев уведомление, немедленно открывал его: ожидание могло вызвать панику. Мы начали эксперимент в кабинете. Антон положил телефон на стол экраном вверх. Я включил секундомер и предложил двадцать секунд смотреть на уведомление, не открывая его и замечая свою реакцию. Первые две попытки дались трудно: пульс участился, дыхание сбилось, хотелось схватить телефон. После каждой пробы он около минуты смотрел в окно за моей спиной и считал этажи соседнего здания. На третьей попытке заметил, что после десяти секунд тревога перестала нарастать, а на четвёртой начала снижаться ещё до окончания двадцати секунд. Через неделю домашних проб он мог откладывать просмотр уведомлений до пяти минут без перехода тревоги в панику.

Второй пример — женщина с тревогой перед собеседованиями. Она боялась забыть слова, покраснеть и получить отрицательную оценку. Мы попробовали короткие воображаемые фрагменты собеседования: тридцать секунд она представляла себя в кабинете работодателя, затем выходила из образа, пила воду и смотрела на лампу. Во втором цикле добавила одну реплику, в третьем — две. К четвёртому заметила, что сердцебиение успокоилось, и даже улыбнулась. Реальное собеседование через две недели прошло с умеренным волнением, без паники и избегания.

Для этой практики я иногда использую образ зверя в клетке. Человеку кажется: стоит приоткрыть дверь, и зверь вырвется, разрушая всё вокруг. Короткая проба позволяет прове-

ритель это ожидание. Возможно, за дверью обнаружится не чудовище, а старый пёс, который громко лает. Смысл метафоры — в различии между ожидаемым и наблюдаемым. Уговаривать себя заранее, что любая тревога безобидна и обязательно быстро закончится, не нужно.

Упражнение не предназначено для разгара острого кризиса. Человек должен сохранять возможность понимать задачу, сообщать о состоянии и прекращать пробу. Если тревога резко поднимается до восьми-девяти баллов, контакт со стимулом нужно остановить и помочь восстановить ориентировку. Но ждать именно этих цифр не требуется. Возможно, стимул оказался слишком интенсивным или время — слишком долгим; возможны и другие причины. Для следующей пробы иногда достаточно связанного с ситуацией слова вместо подробного образа или 5-10 секунд вместо более длительного контакта.

Домашнее задание должно быть конкретным. «Просто тревожьтесь меньше» не даёт человеку никакой задачи. Можно договориться, например, так: «Три раза в день в заранее выбранной ситуации попробуйте двадцать секунд не спешить с привычной проверкой. Замечайте тревогу, затем на минуту переключитесь на другое занятие. Запишите уровень дискомфорта до и после, а также то, что произошло». Частоту, стимул и время подбирают вместе. Запись нужна для наблюдения, а не для отчёта об обязательном снижении тревоги.

Такие эксперименты могут использоваться и при работе с катастрофическими представлениями о телесных ощущениях. Но намеренно учащать дыхание ради сердцебиения или вращаться на стуле до головокружения по краткой книжной инструкции не стоит. Пробы, вызывающие телесные симптомы, требуют отдельного подбора с учётом состояния здоровья и терапевтической задачи. То, что сердцебиение или головокружение однажды прошло, не является доказательством отсутствия любых медицинских причин и не подтверждает, что человеку «нечего бояться».

В работе с неопределённостью мне особенно интересна возможность заметить: тревога не всегда требует немедленной проверки, бегства или попытки всё выяснить. Человек может сказать себе: «Я сейчас тревожусь. Посмотрю, могу ли немного побыть с этим и что произойдёт». Переживание может ослабеть, сохраняться или колебаться. Способность выбирать действие при неполной информации важнее, чем обязательный спад симптомов к концу каждого цикла.

Техника «Лестница активации»

«Лестница активации» переводит абстрактное «надо сделать» в конкретные посильные шаги. Она опирается на принцип постепенного приближения к действиям, которых человек избегает, с вниманием к переносимости нагрузки. Если «Дозированная тревога» сосредоточена на переживании, а титрование — на объёме обращения к болезненному опыту, то здесь в центре стоит действие: открыть документ, позвонить, начать проект. Человек пробует двигаться вперёд, хотя полной уверенности и спокойствия пока нет.

Отказ от пугающего действия нередко приносит краткое облегчение. Именно оно может поддерживать избегание: в следующий раз отложить задачу хочется ещё сильнее. Небольшой выполнимый шаг даёт другой опыт — можно приблизиться к задаче и посмотреть, что произойдёт. Это не гарантия отсутствия трудностей и не автоматическая замена одного условного рефлекса другим. Мы проверяем конкретные ожидания и постепенно увеличиваем объём действий, которые человек способен выполнить.

Выберите задачу, вызывающую устойчивое избегание: написать письмо, позвонить, начать проект, разобрать стол. Оцените тревогу по шкале от 0 до 10. Если она выше семи и задача кажется непосильной, попробуйте разделить её. Начальным ориентиром может быть действие, вызывающее три-четыре балла дискомфорта. Первая ступень — то, что человек готов попробовать сейчас; последняя — выполнение задачи. Между ними можно наметить пять-семь шагов, но точное число несущественно. Промежуточные действия должны быть

понятными и достаточно короткими — например, на пять-десять минут. Крупную завершающую задачу при необходимости тоже делят на отрезки работы. Последовательность помогает не требовать от себя всего сразу, но не должна превращаться в обязательный ритуал.

Пример из практики. Клиент Павел, 41 год, неделями откладывал налоговую декларацию. При мысли о ней появлялись тошнота и тяжесть в груди. Мы построили лестницу. Первая ступень, которую он оценил в три балла тревоги, — открыть папку и посмотреть на верхний лист, не читая. Вторая — прочитать название первого документа. Третья — разложить документы в три стопки по годам. Четвёртая — найти и скачать бланк декларации. Пятая — заполнить одну строку. Шестая — первую страницу. Седьмая — завершить декларацию. Павел работал отрезками не более десяти минут, после чего делал паузу и оценивал состояние. Мы договорились, что при тревоге не выше пяти он может попробовать следующий шаг. На первой сессии дошли до третьей ступени, на второй — до пятой. К четвёртой декларация была заполнена. На последних шагах Павел оценивал тревогу уже в один-два балла. Он сказал: «Раньше я представлял себе это как гору, на которую надо забраться без снаряжения. Теперь я знаю, что могу ставить маленькие флажки по пути».

Второй пример — клиентка с социальной тревогой, избегавшая телефонных звонков. Все тренировочные звонки она делала партнёру, который заранее знал задание. Сначала находила его номер в контактах. Затем набирала номер, не нажимая вызов, и около десяти секунд держала палец над кнопкой. Следующий шаг — позвонить и завершить вызов после первого гудка. Затем — дождаться трёх гудков. После этого — произнести первую фразу в ответ на приветствие и попросить перезвонить. Последняя ступень — провести разговор полностью. Через две недели клиентка смогла позвонить в страховую компанию без панической атаки.

Образ лестницы здесь довольно буквальный. Если смотреть только на верхнюю ступень, расстояние до неё может казаться непреодолимым. Можно приблизить к себе первую ступень, встать на неё, затем найти следующую. Не нужно каждый раз оценивать весь путь целиком. Достаточно понимать, куда поставить ногу сейчас.

Если человек застрял на одной ступени, а тревога растёт, стоит обсудить, что именно мешает. Возможно, шаг слишком велик и нужна промежуточная ступень. Если же клиент торопится и берёт заведомо непосильную нагрузку, можно вернуться к более постепенному варианту. Но пропуск шага сам по себе не является ошибкой, если следующее действие действительно доступно. Лестница нужна для движения, а не для безупречного соблюдения схемы.

Людам с перфекционизмом бывает трудно признать ценность небольших действий. Они говорят: «Зачем открывать папку? Это ничего не значит. Я должен сразу сделать всю декларацию». Я предлагаю различать объём выполненной работы и значение попытки для преодоления избегания. Открытая папка — небольшой результат по меркам декларации, но уже опыт приближения к задаче: «Я подошёл, и земля не разверзлась». Иногда именно такой масштаб позволяет начать.

Для домашней работы можно выбрать одну задачу и одну ступень на день. После выполнения записать тревогу до и после, а также то, что удалось заметить. Например: «Когда я открыл папку, тревога выросла с трёх до четырёх, а через минуту снизилась до двух. Я смог остаться рядом с документами». Если тревога не уменьшилась, но действие выполнено, это тоже часть опыта, а не неудачный отчёт.

Лестницу можно сочетать с другими практиками книги. Перед шагом иногда помогает заметить опору, после него — сделать паузу и оценить состояние. При выраженной перегрузке можно попробовать ориентирование или длинный выдох. Если тревога поднимается выше шести баллов, это повод внимательнее обсудить переносимость, но не универсальная граница для всех. Регуляторные приёмы не должны становиться обязательным условием, без которого человеку запрещено действовать.

Со временем такая работа может помочь видеть в задаче больше вариантов, чем «могу» и «не могу». Неопределённость остаётся, но её можно учитывать при выборе следующего шага. Жизнь без гарантий не всегда требует героического прыжка. Иногда достаточно открыть папку, прочитать первую строку и решить, что делать дальше.

Практика «Безопасное место»

«Безопасное место» используется в разных терапевтических подходах, в том числе в гипнотерапии, EMDR и соматическом переживании. Смысл практики — создать или вспомнить образ, с которым связаны покой и ощущение достаточной защищённости. К нему можно пробовать обращаться, когда внешняя неопределённость усиливает напряжение. Воображаемое место не делает реально опасную обстановку безопасной и не позволяет включать спокойствие по команде. Для некоторых людей это способ получить небольшую передышку.

Практика использует способность воображения вызывать эмоциональный и телесный отклик. Образ знакомого спокойного места может сопровождаться уменьшением напряжения, изменением дыхания или ощущением тепла. Однако реакция на образ не тождественна реальному опыту. Подробная визуализация не гарантирует активации определённой ветви блуждающего нерва или прекращения тревоги. Поэтому мы ориентируемся на то, как конкретный человек переносит упражнение.

Начните с удобного положения и нескольких спокойных выдохов. Глаза можно закрыть или оставить открытыми, если так комфортнее. Я предлагаю примерно следующее: «Попробуйте представить место, где вам достаточно спокойно. Оно может быть знакомым или полностью воображаемым. Не нужно заставлять себя видеть картинку. Посмотрите, приходит ли какой-нибудь образ». Если ничего не возникает, можно предложить комнату или поляну как варианты — не предполагая, что они подходят каждому. Детали и возможность отказаться остаются за клиентом.

Если образ появился, можно обратить внимание на его особенности. «Что вокруг? Как падает свет? Какие видны цвета и формы? Есть ли звуки — ветер, тиканье часов? Какая температура воздуха? Чувствуется ли поверхность под телом? Есть ли запах травы или дерева?» Необязательно задействовать все каналы. Кому-то легче представить звук, кому-то — прикосновение, а зрительная картинка остаётся неясной. Можно спросить: «Если бы у этого места был запах, каким он мог бы быть?» Здесь мы работаем с воображением, поэтому отчётливого ощущения добиваться не требуется.

Затем предложите выбрать в образе что-то особенно удобное: положение тела, поверхность, предмет. Можно представить ладони на мягкой траве или тёплый песок под спиной и шум волн. Если это приятно, задержитесь примерно на 30–60 секунд. После этого иногда полезно связать образ с простым напоминанием: прикосновением указательного пальца к большому, спокойным выдохом со звуком «хе» или короткой фразой. Фразу «я в безопасности» стоит использовать только тогда, когда она соответствует реальной обстановке. Такое напоминание может облегчить возвращение к образу, но не обязано автоматически вызывать прежнее состояние.

Пример из практики. Клиентка Анна, 29 лет, с генерализованным тревожным расстройством не могла уснуть из-за постоянного напряжения. Её образом стал чердак старого деревенского дома, где она проводила лето в детстве. Мы рассматривали детали: солнечные лучи сквозь щели в крыше, запах сухой травы и дерева, кузнечиков снаружи, тёплый пыльный пол под спиной. Особенно приятным оказалось ощущение веса тела на досках. Напоминанием об образе стало лёгкое сжатие кисти. Первые дни Анне удавалось удерживать внимание лишь на 10–15 секунд: вмешивались мысли. Постепенно стало проще. Через три недели она использовала приём перед сном: лёжа в кровати, слегка сжимала кисть, делала три спокойных выдоха

и обращалась к знакомому ощущению. По её шкале тревога перед сном снизилась с восьми до трёх баллов.

Второй пример — мужчина с ПТСР после нападения. У него возник образ горного озера, окружённого соснами. Чёткой зрительной картинки не было, зато он хорошо представлял ветер в кронах и прохладу воды на коже. Мы не пытались добиться визуальной ясности. Напоминанием об образе стало лёгкое похлопывание по плечу, которое он использовал при первых признаках флешбэка. Через месяц мужчина сообщил, что эпизоды стали короче: вместо прежних пяти-десяти минут ему нередко удавалось вернуться к происходящему за одну-две минуты.

Мне нравится образ лодки в бурном море. Воображаемое спокойное место — тихая бухта, где можно перевести дух. Она не отменяет моря и не гарантирует, что следующий выход обойдётся без волн. Смысл передышки в том, чтобы иметь возможность снова выйти из бухты, а не проводить в ней всё больше времени.

Для части клиентов, особенно с травматическим опытом, такой образ не возникает или вызывает неприятные переживания. Не нужно объяснять это тем, что миндалины «блокируют воображение». Иногда расслабление действительно связано с чувством уязвимости, иногда человеку просто трудно или не нравится представлять место. Я не настаиваю и предлагаю другие варианты: короткое воспоминание о спокойном моменте — например, о кофе на скамейке с другом; приятное ощущение после прогулки; знакомый звук дождя или дыхания ребёнка. Подходит только то, что сам человек воспринимает как приятное или нейтральное.

Если при обращении к образу начинается диссоциация, упражнение нужно остановить и помочь восстановить контакт с текущей обстановкой. Это не доказывает, что образ содержит скрытый травматический материал. Позже можно обсудить, стоит ли вообще возвращаться к практике. Иногда более короткая проба на пять-десять секунд переносится легче. Некоторым удобнее представить спокойное место со стороны, как сцену с другим человеком, но такой вариант тоже не даёт гарантии и может оказаться неподходящим.

Для домашней практики можно договориться о двух коротких пробах в день, например по две-три минуты. Это ориентир, а не обязательная продолжительность. Начать удобно с того, что легче представить: тепла или прохлады, звуков, прикосновения. Другие детали добавляют только по желанию. Полнота образа не является показателем успешности.

Место не должно быть идеальным. Иногда человек говорит: «Я не могу придумать ничего совершенного, там всё равно есть какие-то недостатки». Совершенство здесь не требуется. Трещина в стене или паутина в углу могут оставаться частью образа, если не вызывают тревоги. Нам нужен переносимый и достаточно приятный опыт, а не безупречная декорация с обязательным расслаблением плеч.

В работе с неопределённостью практика может дать дополнительную опору: даже когда невозможно получить все гарантии, иногда удаётся ненадолго обратиться к знакомому спокойному образу. Но безопасность не находится исключительно внутри человека. Поддержка других людей и реальные условия жизни сохраняют значение. Освоение упражнения не обязывает отказываться от них и не обещает внутреннего убежища, доступного в любой момент.

Метод «Телесный компас»

«Телесный компас» — способ заметить, как разные варианты решения отзываются в теле, и включить эти наблюдения в размышление. При высокой неопределённости невозможно заранее просчитать все последствия. Телесные ощущения могут добавить информацию о собственном переживании выбора, но они не становятся от этого более честными или надёжными, чем рассуждение. В восприятии телесных и внутренних ощущений участвуют, в частности, соматосенсорная и островковая кора. Само это участие не означает, что тело знает правильный ответ. Здесь мы исследуем реакцию, а не обращаемся к безошибочной «древней мудрости».

Начните с незначительного выбора, который не вызывает сильной тревоги: выпить ли ещё чашку чая, пойти гулять или остаться дома. Можно закрыть глаза, если так удобнее, и сделать несколько спокойных выдохов. Представьте первый вариант и отметьте физические ощущения: напряжение, тепло, прохладу, давление, тяжесть или лёгкость. Затем таким же образом обратитесь ко второму варианту. Например: «Я выпью ещё чаю» и «Я пока не буду пить чай». Не нужно сразу искать ответ «да» или «нет». Тепло и расслабление иногда сопровождают предпочтение, но готового словаря, где тепло всегда означает согласие, а сжатие — отказ, здесь нет.

Когда замечать различия становится легче, можно попробовать сравнить варианты более значимого решения: новую работу, переезд, отношения, завершение проекта. Сначала сформулируйте два конкретных варианта и поочерёдно обратитесь к каждому. Отмечайте качество, место и интенсивность ощущений, не назначая им сразу значения «хорошо» или «плохо». В груди может быть тепло, а в животе — напряжение. Противоречивые ощущения не нужно сводить к единому сигналу. Иногда сравнение помогает обнаружить третий вариант, как в следующем примере.

Клиентка Марина, 38 лет, решала, уходить ли с работы, которая давала стабильный доход, но вызывала истощение, или оставаться до нового предложения. Она понимала финансовый риск увольнения, но каждое утро чувствовала тошноту перед выходом на работу. При мысли «уйти сейчас» заметила тяжесть в груди и лёгкое головокружение. Эта реакция пугала её. Мы отметили её, не принимая за ответ о правильности решения; терпеть головокружение ради упражнения не требуется. Вариант «остаться» сопровождался острым сжатием в горле и желанием зажмуриться. Затем появился третий: «Уйти, подготовив финансовую подушку на три месяца». При его обсуждении Марина почувствовала тепло в области солнечного сплетения и расслабление плеч. Решение не было принято сразу. Сравнение помогло яснее выделить тревогу о финансовой неопределённости. Марина пересмотрела план и через месяц подала заявление, подготовив запас. Телесные ощущения участвовали в обсуждении наряду с финансовыми расчётами, а не заменяли их.

Второй пример — молодой человек 24 лет, который сомневался, с кем хотел бы строить отношения. Список плюсов и минусов не дал ясности. При мысли об Анне он заметил тепло в груди и лёгкость в руках, при мысли об Ирине — напряжение челюсти и холод в животе. Хотя у Анны оказалось меньше пунктов в списке преимуществ, различие в собственных переживаниях было для него существенным: рядом с ней он чувствовал себя свободнее, а рядом с Ириной — напряжённее. Он выбрал отношения с Анной и через полгода сказал, что не жалеет. Этот случай описывает его опыт, но не доказывает, что определённое телесное ощущение способно предсказать развитие отношений.

Название предлагает образ компаса в тумане. Его показания могут быть полезны, когда весь маршрут не виден, но они не заменяют карту и не объясняют, какие препятствия впереди. Телесные ощущения тоже требуют сопоставления с другой информацией. Замечать движение стрелки полезно; считать любое её колебание окончательным указанием — уже другая задача.

Для этой практики нужна хотя бы небольшая способность различать ощущения. Если человек замечает только неясность или хаотичные импульсы, можно начать с более простого наблюдения за телом — либо отказаться от такого способа. В состоянии сильного возбуждения или диссоциации интерпретировать реакцию особенно трудно. Если важное решение можно отложить до более устойчивого состояния, стоит рассмотреть эту возможность. Но и спокойствие не превращает телесный отклик в безошибочное направление.

Есть риск начать абсолютизировать ощущения: «Тело сказал нет, значит, я не могу этого делать». Между ощущением и таким выводом слишком большой шаг. Напряжение может сопровождать значимое, но непривычное действие и само по себе не говорит, что от него нужно отказаться. После наблюдения мы возвращаемся к размышлению: «С чем может быть связана

эта реакция? Что меня привлекает и что пугает? Какие обстоятельства я пока не учёл?» Объяснение остаётся предположением, которое нужно сопоставлять с фактами.

Для домашней пробы можно выбрать один незначительный вопрос в день, сравнить варианты и записать ощущения. Иногда человеку удаётся описать переживание точнее: «Мне хочется этого, хотя я волнуюсь» или «Я пока не готов решать». Но не стоит закреплять универсальные соответствия вроде «тепло в груди — да» и «прохлада в животе — нет». Полезнее замечать контекст и допускать, что одно и то же ощущение в разных обстоятельствах может восприниматься по-разному.

При неопределённом будущем мы не всегда можем знать, какое решение окажется удачным. Зато иногда можем яснее заметить собственную реакцию на варианты. Это дополнительная информация о текущем опыте, а не гарантия результата. «Телесный компас» полезен, пока помогает внимательнее выбирать с учётом ощущений и доступных фактов. Если же он требует игнорировать факты ради «правильного» внутреннего сигнала, стоит снова свериться с картой.

Глава 5. Работа с замораживанием и беспомощностью

Техника «Микродвижение»

«Микродвижение» — практика работы с едва заметными желаниями пошевелиться, которые человек может сдерживать из-за напряжения, страха, стыда или привычки контролировать себя. В состоянии стресса или неопределённости движения иногда становятся скованными: мышцы напряжены, дыхание поверхностное, трудно изменить позу. В других случаях человек двигается суетливо, не находя удобного положения. Практика предлагает заметить небольшой доступный жест: пошевелить пальцем, чуть повернуть голову, слегка изменить положение губ. Можно последовать спонтанному желанию, сохраняя возможность остановиться.

В некоторых телесных подходах такую работу объясняют через идею завершения прерванных двигательных реакций. Но «заблокированную энергию» и «незавершённые моторные циклы» не стоит выдавать за установленное описание происходящего в нервной системе. Практическая задача проще: попробовать небольшое движение и заметить реакцию. Например, если клиент хочет сжать кулаки, но сдерживается, можно предложить едва заметно согнуть пальцы и затем разогнуть. Малый объём движения иногда переносится легче, однако сам по себе не гарантирует ни расслабления, ни отсутствия перегрузки.

Начните с удобного положения сидя или лёжа. Глаза можно оставить открытыми или закрыть, если так комфортнее. Я предлагаю вопрос: «Какое небольшое движение мне сейчас хочется сделать?» Ответ не обязательно возникает в словах. Может захотеться потянуться, чуть повернуть шею или изменить положение челюсти. Попробуйте выполнить только небольшую часть движения, без боли и усилия. Иногда достаточно лёгкого напряжения мышцы без заметного изменения позы. Двигайтесь неторопливо — можно попробовать в два-три раза медленнее привычного темпа, не стремясь точно выдержать соотношение. Затем сделайте паузу и заметьте, что изменилось. Если хочется продолжить, повторите три-пять раз, выбирая доступное движение. Превращать упражнение в активную растяжку не требуется.

Пример из практики. Клиент Сергей, 45 лет, работал с хроническим напряжением в шее и плечах. На вопрос о желании двигаться он заметил, что хочет немного повернуть голову влево — буквально на пару градусов. Я предложил двигаться так, словно он проходит сквозь патоку. Сергей поворачивал голову миллиметр за миллиметром и почувствовал, как в правом плече что-то дрогнуло, будто открылась маленькая защёлка. После второго движения — лёгкого наклона подбородка вниз — заметил, что челюсть расслабилась и стало легче дышать. Затем ему захотелось сделать небольшой вздох: он начал вдох, на секунду задержался и выдохнул. К концу практики напряжение в шее, по его ощущениям, уменьшилось примерно вдвое. Он сказал: «Я как будто нашёл маленькую дверцу, через которую выходит застарелая тяжесть».

Второй пример — клиентка Лена, 30 лет, с паническими атаками. Во время приступа ей казалось, что она не может пошевелиться: тело будто каменело. Мы начали с пальцев рук. Я предложил заметить, хочется ли их согнуть или разогнуть. Лена сказала, что хочет сжать кулак, но боится усиления паники. Мы ограничились небольшой пробой: слегка напрячь ладонь, не сжимая пальцы полностью. После этого она почувствовала дрожь в предплечье. Затем чуть надавила пяткой на пол. После трёх микродвижений скованность ослабла, и ей удалось свободнее выдохнуть. Паника не развернулась в полную силу. Позже Лена использовала этот приём в метро, слегка шевеля пальцами в кармане.

Мне нравится образ коряги, застрявшей в земле. Можно пытаться выдернуть её одним рывком, а можно сначала немного покачать, исследуя, где она поддается. Микродвижение

похоже на такую осторожную пробу. Нас интересует доступное движение, а не усилие, достаточное для того, чтобы непременно что-то «высвободить».

Некоторым клиентам трудно заметить спонтанное желание двигаться. Это не даёт оснований судить, насколько «заморожена» их нервная система. В таком случае можно выбрать движение намеренно: слегка приподнять уголок рта, пошевелить пальцем или ненадолго напрячь ягодичу. После этого человек замечает, хочется ли изменить позу ещё как-нибудь. Спонтанный импульс может появиться, а может и нет. Намеренное движение тоже остаётся частью пробы.

Во время упражнения возможны дрожь, слёзы, зевота или смех. Они не обязательно требуют подавления, но и не доказывают, что происходит полезная «разрядка». По дрожи нельзя заключить, что паники нет и завершается цикл замирания. Если состояние заметно меняется, сделайте паузу, спросите клиента о самочувствии и желании продолжать. При усилении страха или отчуждения упражнение нужно остановить и вернуться к подходящему способу стабилизации.

В этой практике полезно различать желание, которое человек заметил, и действие, которое выбрал намеренно: «Мне захотелось пошевелить рукой» и «Я решил слегка пошевелить ею и посмотреть, что будет». Это разные способы начать движение, но первый не делает второй менее терапевтическим. Постукивание, поглаживание или небольшой произвольный жест тоже могут быть подходящей пробой. Важнее переносимость и возможность выбора.

Для домашней практики можно три раза в день задавать себе вопрос о небольшом желании двигаться и пробовать один жест. Результаты не нужно оценивать по тому, насколько хорошо удалось расслабиться. Достаточно заметить движение и свою реакцию. Со временем иногда становится проще различать желания изменить позу, которые прежде оставались вне внимания.

В контексте принятия неопределённости эта практика предлагает небольшой опыт действия без подробного плана. Можно не знать, что будет через год, и всё же заметить, как хочется устроиться сейчас. Доверие здесь не означает уверенности, что тело знает безошибочный путь. Достаточно попробовать доступное движение, посмотреть на результат и сохранить право остановиться.

Практика «Поведенческий запуск»

«Поведенческий запуск» помогает работать с разрывом между намерением и действием. Когда человек говорит: «Я знаю, что надо, но не могу начать», причины могут быть разными. Задача может казаться угрожающей, неопределённой или слишком затратной, а повторные уговоры — только усиливать напряжение. Практика предлагает выбрать небольшой начальный шаг, который можно попробовать, не дожидаясь полной готовности к выполнению всей задачи.

В запуске и организации действий участвуют, в частности, базальные ганглии и дофаминовая система. Однако трудности начала нельзя свести к решению, «застрявшему» в префронтальной коре, или сигналу, не дошедшему до двигательных центров. Принцип практики можно сформулировать так: действие иногда предшествует мотивации. После небольшого начала продолжать бывает легче. Это наблюдение не означает, что каждый микрошаг обязательно вызывает выброс дофамина и желание работать дальше.

Сначала выберите достаточно сильное действие. В исходной формулировке «правило пяти минут» приписывается Стивену Хейзу [нужно проверить факт]. Здесь мы предлагаем ещё меньший промежуток — минуту или даже тридцать секунд. Вместо всей задачи можно открыть документ, надеть один носок, встать со стула и сесть обратно, взять ручку. Затем попробуйте перейти к действию без очередного обсуждения всей задачи с собой. Три секунды между решением и началом могут быть условным ориентиром, но не физиологической границей, после

которой мозг «включает торможение». После выполнения зафиксируйте факт: «Я сделал это». Оценку качества и решение о продолжении можно отложить.

Пример из практики. Клиентка Ирина, 37 лет, годами собиралась начать утреннюю зарядку. Обещала себе заняться ею с понедельника, но утром чувствовала тяжесть и откладывала. Мы выбрали небольшой запуск: встать с кровати, коснуться руками пола и выпрямиться. На это уходило около пяти секунд. Ирина попробовала в первое же утро. После касания ей захотелось сделать ещё один наклон. К концу недели она выполняла три наклона, а через месяц — десятиминутную разминку. Ей оказалось проще заранее договориться с собой об одном движении, чем каждое утро заново решать, готова ли она к зарядке. Продолжение возникало постепенно.

Второй пример — студент Денис, 22 года, который неделями откладывал работу над дипломом. Мы договорились: открыть файл, написать одно слово и закрыть. Первая проба заняла десять секунд. На следующий день задание осталось таким же. На третий Денис написал два слова, затем предложение, а к концу недели мог написать абзац без прежнего сопротивления. Через месяц он сказал: «Я понял, что самое трудное — это не писать, а решить писать. Когда я перестал решать, а просто заставлял себя открыть файл, всё пошло».

Иногда помогает образ застывшего двигателя. Можно долго нажимать на газ, а можно попробовать один небольшой ручной оборот маховика. После него двигатель, возможно, заведётся. Поведенческий запуск — такой первый оборот, без обязательства сразу отправляться в длинную поездку.

Запуск не всегда даётся совсем без усилия. От форсирования его отличают посильный объём и реальное право остановиться. Если даже открытие файла вызывает сильное напряжение, можно уменьшить шаг: коснуться мыши или посмотреть на значок файла, пока не открывая его. Но размер действия — не единственная возможная причина затруднения. Если уменьшение не помогает, стоит разобраться, что мешает, а не бесконечно искать шаг, который человек якобы «не может не сделать».

Остановиться после запуска допустимо не только на первых этапах. Если договорённость состояла в том, чтобы открыть файл, написать слово и закрыть, человек выполнил именно её. Продолжение — возможный результат, но не условие успешной пробы. Следующая попытка может оказаться легче, такой же или труднее; это не повод обесценивать сделанное.

Для домашней работы можно выбрать одну откладываемую задачу и один небольшой запуск в день. После выполнения записать, что произошло: «Запуск — надеть кроссовок. Результат — надел оба и вышел на прогулку». Столь же допустима запись: «Надел кроссовок и остановился». Если начать не удалось, отметьте и это. Потом можно обсудить объём шага и другие препятствия.

Такой подход можно пробовать при прокрастинации, апатии и трудностях начала действий, в том числе сопровождающих депрессивное состояние. Он не заменяет необходимую оценку состояния и помощь. Если будущее кажется неопределённым, иногда доступен совсем небольшой шаг: прочитать строку, взять телефон, выпить воды. Это не отменяет обстоятельств, которые ограничивают человека, но может помочь заметить действие, доступное сейчас.

Упражнение «Тело, которое хочет жить»

Эта практика предлагает обратить внимание на ощущения живого тела, которые трудно заметить за тяжестью, усталостью или болью. После длительного стресса и утрат человек иногда описывает своё состояние как пустоту и перестаёт замечать что-либо, кроме дискомфорта. Между тем могут оставаться доступными тепло, движение дыхания, пульсация, вибрация голоса. В упражнении мы пробуем заметить такие ощущения, не требуя от себя радости или интереса к жизни.

Восприятие внутренних ощущений связано с interoцепцией; в этих процессах участвуют, в частности, островковая и передняя поясная кора. Но замеченное сердцебиение или тепло не является сигналом, доказывающим безопасность организма, и не гарантирует переключения из одного режима нервной системы в другой. Практический смысл — исследовать, есть ли в телесном опыте что-то помимо неприятных ощущений. Некоторым людям это помогает почувствовать больше связи с собой, другим внимание внутрь тела не подходит.

Устройтесь удобно: лёжа на спине с поддержкой под коленями или сидя в кресле. Глаза можно оставить открытыми. Если приятно, сделайте три спокойных выдоха со звуком «хаа», не форсируя дыхание. Я предлагаю вопрос: «Где сейчас можно заметить хоть немного тепла, движения или лёгкости — чего-то нейтрального или приятного?» Если ощущается только тяжесть, можно обратить внимание на кончики пальцев, положив их друг на друга или на ткань. Есть ли прикосновение, тепло, пульсация? Можно ненадолго задержаться, примерно на 20–30 секунд, но пульсация не обязана появиться. Подходит и другое доступное ощущение. Если оно найдено и переносится спокойно, побудьте с ним 10–15 секунд, продолжая дышать как обычно.

Затем можно поискать второе ощущение в другой части тела: тепло в груди, лёгкое покалывание кожи головы, урчание в животе или движение воздуха у губ. Попробуйте неторопливо переводить внимание между ними. Иногда помогает образ соединяющей их линии. Выражение «дыхание через всё тело» здесь обозначает только воображаемое сопровождение ощущений вдохом и выдохом, а не буквальное движение воздуха между частями тела. Более длительный вариант занимает пять-десять минут, но начинать можно короче. Пять-шесть ощущений не являются целью: одного достаточно, если дальнейшее исследование утомляет.

Пример из практики. Клиентка Кира, 44 года, после развода и потери бизнеса говорила, что «внутри всё умерло». Она не замечала радости или интереса, чувствовала только пустоту и тяжесть. Во время пробы Кира легла на кушетку и после долгой паузы сказала, что ощущает лишь гравитацию, прижимающую её к поверхности. Я предложил заметить движение воздуха у ноздрей на вдохе и выдохе. Через минуту она сказала: «Да, я чувствую, как воздух чуть-чуть щекочет». Затем заметила пульсацию сбоку шеи, тепло в ладонях и лёгкое движение живота при дыхании. Когда она перевела внимание между этими четырьмя ощущениями, неожиданно заплакала: «Я думала, что я уже не живая, а оказывается, я просто перестала замечать, как тело дышит за меня». В дальнейшем Кира пробовала упражнение по утрам. Через месяц она описала изменение: вместо прежней пустоты иногда появлялось тихое чувство присутствия.

Второй пример — мужчина 60 лет после выхода на пенсию. Он потерял привычный смысл жизни, а тело сравнивал со «старым автомобилем, который скоро поставят в гараж». Я предложил прислушаться к сердцебиению, не пытаясь заставить себя испытывать определённые чувства. Он закрыл глаза, положил руку на грудь и через несколько секунд сказал: «Оно действительно бьётся. И я чувствую, как кровь идёт в руку». В голосе появилось удивление. Затем он заметил лёгкое тепло в стопах, которые обычно считал холодными. К концу упражнения сказал: «Я не знаю, зачем жить дальше, но тело, похоже, знает. Оно просто продолжает, без моего разрешения». Это переживание стало отправной точкой для дальнейшего обсуждения ценностей и поиска новых смыслов.

Я иногда использую образ сада после долгой засухи. Видны сухая земля и пожухлые листья, и кажется, что ничего живого не осталось. Но, присмотревшись, можно заметить маленький зелёный росток. Он не означает, что весь сад восстановился. Он лишь добавляет к увиденному ещё одну деталь. В этой практике мы ищем такой доступный «росток», не требуя, чтобы вслед за ним немедленно ожило всё остальное.

В остром горе или после недавней травмы с выраженной диссоциацией упражнение может оказаться неуместным. Если человек не ощущает тело или воспринимает его как мёртвое, не нужно настаивать на поиске «признаков жизни»: это способно усилить стыд и чувство неудачи. Можно предложить внешний ориентир — например, прикосновение к поверхности

стола, если оно переносится спокойно. При отсутствии подходящего варианта практику лучше отложить. Высказывания о нежелании жить требуют отдельного обсуждения и профессиональной оценки; наблюдение за дыханием или пульсом не заменяет такой работы.

Некоторые клиенты начинают оценивать ощущения: «Почему пульс такой слабый, это ненормально» или «У меня ничего не получается». Тогда стоит вернуться к задаче: мы не измеряем силу пульса и не проверяем здоровье. Если внимание к сердцебиению вызывает тревожные проверки, лучше отказаться от этого ориентира. Можно заметить прикосновение ткани или другое нейтральное ощущение — либо завершить упражнение.

Для домашней практики возможны короткие пробы по две-три минуты дважды в день, если они подходят человеку. Не нужно проверять, достаточно ли «живым» ощущается тело. Можно просто отметить один доступный нейтральный или приятный опыт: движение воздуха у носа, тепло после еды, контакт ладони с тканью. Запись может состоять из одного предложения: «Я чувствовал тяжесть и при этом замечал движение дыхания». Особое состояние и обязательное улучшение настроения не требуются.

В терапии принятия неопределённости эта практика обращается к переживанию существования, когда привычные цели и ответы потеряны. Функционирование тела не отвечает за человека на вопрос о смысле жизни и не отменяет страдания. Но иногда конкретное ощущение помогает заметить, что текущий опыт страданием не исчерпывается. Это может стать небольшой опорой, пока более трудные вопросы остаются открытыми.

Метод «Минимальное действие»

«Минимальное действие» продолжает принцип поведенческого запуска, но ещё сильнее уменьшает шаг и особенно подчёркивает отсутствие обязательства продолжать. Для некоторых людей даже «открыть файл и написать слово» оказывается слишком трудной задачей: за первым словом уже видится требование написать всё остальное. Здесь мы выбираем настолько небольшой контакт с задачей, насколько это возможно, и заранее договариваемся, что на нём можно остановиться.

Смысл метода — ослабить связь между началом и представлением о непосильном объёме работы. Это не означает, что действие становится незаметным для мозга, обходит миндалину или гарантированно запускает дофаминовое подкрепление. Даже небольшой шаг может требовать усилия. Мы исследуем, меняется ли отношение к задаче, когда после короткого действия действительно разрешено прекратить работу.

Вопрос звучит так: «Какое самое маленькое действие я могу сделать, после которого смогу с чистой совестью остановиться?» Здесь существенно именно право остановиться. Необязательно, чтобы исчезло любое желание продолжить или всякое чувство незавершённости. Если открытый файл сразу вызывает мысль «теперь надо написать хотя бы что-то», можно выбрать меньший шаг. Например, коснуться мыши, посмотреть в сторону стола, произнести название задачи вслух, положить палец на клавишу, надеть один носок и снять его, открыть и закрыть холодильник, взять телефон и положить обратно. Такие пробы могут занимать меньше пяти секунд, но длительность сама по себе не определяет их переносимость.

Пример из практики. Клиентка Ольга, 47 лет, не могла начать уборку на кухне. Беспорядок накапливался неделями, усиливая стыд и беспомощность. Первая ступень предложенной лестницы — вымыть одну тарелку — тоже вызывала отторжение: за ней сразу возникало требование вымыть всю посуду. Мы выбрали другое действие: подойти к раковине, включить воду на три секунды и выключить. Мыть что-либо не требовалось. Ольга выполнила его и остановилась. На второй день включила воду на пять секунд и намочила губку, на третий — вымыла одну ложку. Через неделю она уже мыла посуду после ужина. При этом сохранялось право

закончить после включения воды. Иногда ей хотелось продолжить, но это не превращалось в обязательное условие.

Второй пример — мужчина 52 лет, который долго откладывал работу над диссертацией. Ему было трудно даже сесть за письменный стол. Первой пробой стало прикосновение к спинке стула без обязательства садиться. Он делал это три дня подряд. На четвёртый сел на пять секунд и встал, на пятый открыл ящик стола. Через две недели писал примерно по пятнадцать минут в день. Для него это было заметным продвижением. Он сказал: «Раньше я думал, что надо сразу писать главу. Теперь я знаю, что достаточно просто подойти к столу. Остальное приходит само или не приходит, и это нормально».

Можно представить большой камень, который никак не удаётся сдвинуть. Метод предлагает для начала не толкать его, а положить ладонь на поверхность и почувствовать шероховатость. Камень от этого не переместится. Но контакт с ним может перестать означать обязательную попытку немедленно сдвинуть всю тяжесть. Иногда это меняет отношение к следующей пробе.

Стоит следить, какую функцию выполняет минимальное действие. Если оно становится обязательным ритуалом для успокоения совести, а контакт с самой задачей остаётся таким же трудным, это повод пересмотреть подход. Неделя без продвижения сама по себе не доказывает избегание. Можно обсудить, что даёт повторение, что мешает следующему шагу и нужно ли изменить первую пробу. Добавление второго действия не отменяет права остановиться.

В этом варианте нам нужен выполненный шаг, а не только обещание сделать что-то завтра. Прикосновение к стулу или поворот головы в сторону задачи позволяют ясно отметить: действие произошло. Объяснять разницу тем, что движение оставляет «реальный нейронный след», а мысль — нет, было бы неточно. Различие здесь практическое: намерение и его небольшое осуществление.

У людей с выраженным перфекционизмом такие шаги часто вызывают возражения: «Что за ерунда — прикасаться к стулу? Это ни к чему не приведёт, я просто дурачусь». Я предлагаю обсудить цель пробы. Прикосновение не заменяет написание диссертации, а включение воды — уборку кухни. Но если полный объём задачи пока вызывает сильное отторжение, небольшой контакт может оказаться доступнее. Это не делает микрошаги лучше любой полноценной работы — они нужны там, где начать иначе пока трудно.

Для домашней практики можно выбрать одну откладываемую задачу и попробовать подходящее минимальное действие в течение недели. Наблюдайте, становится ли оно привычнее, хочется ли продолжить и сохраняется ли возможность остановиться. Ждать исчезновения даже лёгкого напряжения перед следующим шагом необязательно. Запись фиксирует сделанное, например: «Я коснулся спинки стула и остановился». Если начать не удалось, это тоже стоит отметить без требования доказать силу воли.

Метод может быть полезен после длительного избегания и при переживании беспомощности, но не является единственным способом помощи. Нет такого универсального движения, которое любой человек обязательно способен выполнить. Мы ищем посильный шаг для конкретного состояния. В работе с неопределённостью мне нравится сам масштаб этой пробы: иногда следующий шаг действительно помещается на кончике пальца. После него можно остановиться и лишь потом решать, будет ли ещё один.

Техника «Один квадратный метр жизни»

Эта практика временно сужает задачу до ближайшего пространства, в котором человек может что-то заметить и изменить. При длительной неопределённости внимание часто занято будущими угрозами и попытками подготовиться ко всем вариантам. Это утомляет, а результаты таких усилий трудно увидеть. Здесь мы обращаемся к небольшому участку рядом с собой.

«Один квадратный метр» — условное название: измерять площадь не требуется. Достаточно выбрать доступное пространство, в котором можно ненадолго устроиться.

Практика ограничивает задачу внимания и предлагает небольшое действие с видимым результатом. Это не означает автоматического перехода от восприятия внешнего мира к interoцепции или включения парасимпатической системы. Человек по-прежнему замечает окружающее, но выбирает небольшой фрагмент. Возможность переставить чашку или поправить ткань иногда помогает восстановить ощущение агентности — способности влиять хотя бы на часть происходящего.

Выберите место, где можно безопасно сделать паузу: дома, в офисе или в другой подходящей обстановке. Мысленно выделите небольшой участок рядом — например, поверхность стола и пространство вокруг стула. Можно ориентироваться на расстояние вытянутой руки. В течение трёх-пяти минут исследуйте доступные детали: проведите ладонью по поверхности, заметьте фактуру одежды, рисунок обоев, звук дыхания. Не нужно запрещать себе мысли о других делах. Когда они появляются, можно снова обратить внимание на выбранный участок, не теряя ориентировки в окружающей обстановке.

Затем внесите одно небольшое изменение: поправьте смятую ткань, переставьте чашку на два сантиметра, иначе положите подушку. Свечу можно зажечь только там, где это безопасно и уместно. Выбирайте предметы, которыми вправе распоряжаться. После действия сделайте паузу на три спокойных дыхательных цикла и заметьте результат. Не нужно превращать участок в идеальное пространство — достаточно одного изменения.

Пример из практики. Клиент Алексей, 34 года, работал из дома и постоянно тревожился из-за нестабильной ситуации на работе. Ему было трудно сосредоточиться: он листал новости и проверял почту каждые пять минут. Во время приступа тревоги я предложил найти небольшой участок, где можно сесть на пол. Алексей выбрал угол комнаты. Около трёх минут замечал ковёр под ладонями, прохладу стены, ворсинки и падающий на пол свет. Сказал, что раньше не видел синеватого оттенка ковра. Затем подвинул к себе лежавшие рядом книги и сложил их ровнее. После минутной паузы сказал: «Я вдруг понял, что весь мир может рухнуть, но этот квадрат остаётся моим. Я могу его контролировать. И это странно успокаивает». В течение следующей недели он использовал приём при приступах и заметил, что они стали короче.

Второй пример — Татьяна, 50 лет, переживавшая развод. Ей казалось, что жизнь развалилась на части, и она не знала, за что взяться. Я предложил ненадолго ограничить внимание пространством рядом. Перед ней были чашка чая, блокнот, телефон и край стола. «Это всё, что у меня есть прямо сейчас», — сказала она с горечью. Речь шла о выбранном фрагменте обстановки, а не обо всей её жизни. Я спросил, можно ли изменить здесь что-нибудь, чтобы место стало немного более её собственным. Татьяна открыла блокнот на чистой странице, написала имя и зачеркнула фамилию бывшего мужа. Небольшое действие приобрело для неё символический смысл. Она сказала: «Я не знаю, что будет завтра, но этот стол, эта ручка и моё имя — это моё. Это не отнять». После сессии Татьяна стала начинать день с организации небольшого пространства на рабочем столе. Это давало ей ощущение опоры среди перемен.

Мне нравится образ небольшого плота в бушующем океане. Он не позволяет управлять волнами и не гарантирует благополучного исхода, но даёт место, на которое можно опереться. Возможно, со временем удастся добавить ещё одну доску. Однако задача текущей пробы — заметить доступную опору, а не немедленно построить корабль.

Сужение пространства подходит не всем. При клаустрофобии или сильном чувстве беспомощности воображаемые границы могут усиливать тревогу. В таком случае прекратите пробу. Иногда удобнее не квадрат, а свободно выбранная область в пределах вытянутой руки, которую можно расширять. Если неприятно само ограничение, от него лучше отказаться. Не стоит и добиваться идеального порядка. Если человек начинает тревожно проверять каждую

деталь, полезно обсудить, не превратилась ли практика в ещё одно требование всё контролировать. По одному стремлению убираться нельзя уверенно судить об избегании.

Для домашней практики можно выбрать один момент в день, когда нужна небольшая пауза. Необязательно ждать пика тревоги. Выделите доступное пространство, около двух минут замечайте его особенности, затем внесите одно изменение — например, переложите ручку. Сделайте паузу на три спокойных дыхательных цикла. Через неделю можно посмотреть, помогает ли этот приём возвращаться к конкретным действиям. Граница выбранного участка не обязана отделять человека от тревоги.

В принятии неопределённости эта практика помогает различать масштаб задачи. Невозможно организовать весь мир, но иногда можно поправить подушку или освободить место перед собой. Позже область действий может расшириться до комнаты или квартиры, а может пока оставаться небольшой. В кризисе бывает полезно начать с доступного действия там, где вы сейчас находитесь. Это не решает всех проблем, но делает одну из возможностей заметнее.

Практика «Пять минут существования»

«Пять минут существования» — короткая пауза, на время которой можно отказаться от задачи быть продуктивным, решать проблемы и улучшать себя. В этом варианте мы не предлагаем наблюдать дыхание, сканировать тело или считать вдохи. Человеку разрешается ненадолго оставить свободное время свободным, без требования получить от него пользу или достичь определённого состояния.

Такую паузу не стоит объяснять включением «правильного» режима сети пассивного режима мозга или обещать снижение кортизола и норадреналина. Прекращение работы не обязательно приносит расслабление: мысли и беспокойство могут сохраняться. Практическая задача — попробовать не превращать каждое внутреннее событие в повод немедленно заняться делом. Отдых не требует полного отсутствия мыслей.

Устройтесь удобно сидя или лёжа и поставьте таймер на пять минут. Глаза могут быть открыты или закрыты. Не нужно специально менять дыхание, повторять фразы или пытаться успокоиться. Мысли могут приходить, желание встать и заняться делом — тоже. Если это переносимо и обстановка позволяет, оставайтесь с паузой до сигнала. Можно поправить позу, почесаться, вздохнуть, зевнуть, посмотреть по сторонам. Неподвижность не является проверкой правильности. Если состояние ухудшается или возникает необходимость прерваться, можно остановиться раньше.

Пример из практики. Клиентка Анна, 28 лет, с генерализованной тревогой говорила, что не может отдыхать даже на диване. Начинала проверять телефон, составлять списки и прокручивать разговоры. Перед пробой мы обсудили, что может появиться сильное желание чем-нибудь заняться. В первый раз она просидела две минуты, затем встала со словами: «Это невыносимо, каждая секунда длится вечность». Стало ясно, насколько трудно ей оставаться без привычных занятий. На следующий день Анна попробовала четыре минуты, на третий — пять. Через неделю заметила, что реже хватается за телефон во время ожидания и иногда может просто сидеть в транспорте. Эта последовательность описывает её опыт, а не срок, к которому каждый обязан выдержать пять минут. Неприятные ощущения не нужно доводить до невыносимых ради завершения упражнения.

Второй пример — мужчина 55 лет, который постоянно чувствовал, что «теряет время» и должен быть продуктивным каждую минуту. Мы начали с двух минут. Во время паузы он продолжал думать, сколько полезного мог бы сделать. Я объяснил, что мысли о продуктивности не отменяют саму паузу: избавляться от них не требуется. Через месяц он сказал: «Я впервые за много лет понял, что могу быть бесполезным и при этом не умираю. Мир не рухнул от того, что я пять минут посидел молча».

Можно представить натянутую нить. Требование каждую минуту что-то решать словно добавляет натяжение. Во время паузы мы пробуем ненадолго перестать тянуть. Нить не обязана сразу ослабнуть. Этот образ помогает описать отказ от дополнительного усилия, но не обещает, что любое напряжение исчезнет само.

При выраженной диссоциации пассивная пауза может усиливать отстранённость. Тогда начинать с этого варианта не стоит. Иногда подходит короткая пауза с внешней опорой: небольшим предметом в руке или заметной фактурой сиденья. Но и такой вариант нужно оценивать по переносимости. Беспокойство во время пробы возможно, однако называть любой дискомфорт полезным рабочим материалом не следует. Можно сократить время до двух минут, выбрать другой способ отдыха или отказаться от упражнения.

Если человек заснул, это не повод считать попытку неудачной. Но сон сам по себе не доказывает ни успешную регуляцию, ни истощение. При регулярной сонливости стоит отдельно обсудить состояние и режим сна. Иногда удобнее перенести пробу на более раннее время дня.

У человека с выраженной самокритикой может появиться знакомое: «Ты просто ленишься, это время можно было потратить с пользой». Иногда помогает заранее подготовленный ответ: «Да, прямо сейчас я трачу время на то, чтобы не тратить его. Это часть плана». Такая парадоксальная формулировка может дать разрешение на паузу без долгого спора с собой.

Для домашней практики можно один раз в день выделять до пяти минут в удобное время. Не нужно специально медитировать, следить за дыханием или расслабляться. Можно сидеть или лежать, смотреть в окно или на стену. Если взгляд задержался на интересной детали, это не делает паузу неправильной. Здесь нет задачи добиться особого вида внимания.

В контексте принятия неопределённости практика предлагает ненадолго оставить часть вопросов нерешёнными. Можно не знать, что будет завтра, сомневаться в решении и всё же сделать паузу. Пять минут не доказывают, что контроль никогда не нужен, но дают опыт времени, которое не обязательно немедленно заполнять делами. Иногда после такой передышки появляется желание сделать следующий шаг. Иногда хочется ещё отдохнуть. Пауза не обязана оправдывать себя последующей продуктивностью.

Часть III. Работа с мышлением

В классической когнитивно-поведенческой терапии один из способов работы с тревожными мыслями — проверка фактов, исследование доказательств и диспутирование. Терапевт и клиент вместе рассматривают, насколько мысль соответствует доступным данным, ищут альтернативные объяснения. Цель — прийти к более сбалансированному взгляду на ситуацию. Например, если человек боится лететь, можно обратиться к статистике авиакатастроф, обсудить риски разных видов транспорта. Это помогает сопоставить ощущение опасности с фактическими данными, хотя само по себе не гарантирует снижения страха.

Но если проверка превращается в попытку получить гарантию благополучного будущего, в условиях неопределённости она быстро заходит в тупик. Клиент говорит: «Меня уволят», «Отношения рухнут», «Я не справлюсь с новыми обязанностями». Доступные сведения могут указывать на более или менее вероятный сценарий, но не давать окончательного ответа. Недостаток информации не означает, что все исходы равновероятны. Он означает, что мы не можем уверенно исключить некоторые из них. Неблагоприятный исход может быть реальной возможностью, и клиент это понимает.

Если терапевт торопится опровергнуть опасения, клиент может услышать обесценивание: «Ты преувеличиваешь», «Ты накручиваешь себя», «На самом деле всё не так страшно». Между тем у него могут быть основания тревожиться. Когда исследование превращается в спор, человеку приходится защищать свою позицию и доказывать, что опасность существует. К тревоге добавляется ощущение, что его не понимают. Получается парадокс: чем активнее мы убеждаем клиента не бояться, тем настойчивее он возвращается к пугающему сценарию.

Поиск успокаивающих аргументов способен продолжиться и без терапевта. «Хорошо, раньше я справлялся, но эта ситуация другая. Статистика говорит одно, но у моего знакомого было именно так. Коллега говорит, что всё наладится, но она не знает всех деталей». Внутренняя дискуссия уходит в бесконечные «да, но...». Каждый раунд приносит новые контрдоводы. Если человек ищет аргумент, который окончательно исключит неприятный исход, найти его может быть невозможно. На спор уходят часы, а вместо ясности остаётся головная боль.

Трудности возникают и тогда, когда работа с мышлением понимается как замена «неправильных» мыслей «правильными». Такое понимание упрощает саму когнитивную терапию. В неопределённой ситуации особенно легко спутать реалистичную оценку с безошибочным прогнозом. Человек может год бояться увольнения и сохранить работу. А может убеждать себя, что всё будет хорошо, и через месяц её потерять. Позже мы узнаем, какой сценарий осуществился, но сейчас не можем выбрать мысль, которая гарантированно предскажет исход. Попытка угадать её превращается в перебор вариантов, поиск знаков и повторную оценку рисков. Решение откладывается, потому что ни один вариант не даёт желаемой уверенности.

Тогда к исходной тревоге добавляется самокритика. Клиент ругает себя за неспособность мыслить «более рационально»: «Я делаю что-то не так», «Со мной сложнее, чем с другими», «Меня невозможно вылечить». Он слышал, что КПТ помогает, а его внутренний спор не заканчивается. Это может усиливать беспомощность и снижать доверие к терапии.

В такой ситуации полезно сместить акцент с попытки окончательно установить истинность прогноза на исследование того, что даёт его повторное обдумывание. Помогает ли этот процесс жить так, как человек хочет? Приближает ли к необходимому действию? Проверка фактов остаётся на своём месте. Но там, где доступная информация уже рассмотрена, а новых сведений нет, ещё один круг аргументов может ничего не добавить. Не всякую неопределённость удастся осветить очередным доводом.

Даже признав это, человек не обязательно сразу меняет привычный способ справляться. Он по-прежнему старается думать больше, просчитывать все варианты, находить правильное

решение. Отказ от поиска гарантий пока кажется ему гораздо опаснее самого изнуряющего поиска.

Человек просыпается утром, и ещё до того, как откроет глаза, появляется мысль: «А вдруг сегодня случится что-то плохое?» Она кажется важной. Следом возникают вопросы: что именно может произойти, как отреагировать, что предотвратить заранее? Потом приходит другая мысль: «А если я что-то упущу, потому что сейчас недостаточно собран?» Он напрягается сильнее. Затем: «Надо подумать ещё, я явно чего-то не учёл». Через час такого монолога человек всё ещё лежит в постели, чувствуя тяжесть в груди, поверхностное дыхание и собственную неготовность к опасному миру. Но остановиться страшно: кажется, что без непрерывного обдумывания контроль будет потерян.

На приёме он говорит: «Я не могу перестать думать. Понимаю, что это бесполезно, но не могу остановиться. Как только пробую переключиться, тревога нарастает. Кажется, что я должен додумать, понять, найти решение». Человек осознаёт бесплодность повторений и может сам назвать их накручиванием. Но это знание мало помогает, если одновременно сохраняется убеждение: «Если я перестану волноваться, я стану уязвимым. Только моя бдительность удерживает хаос на расстоянии».

В этом и состоит парадокс. Человек размышляет, чтобы уменьшить тревогу, но повторный поиск без новых данных способен её усиливать. Через полчаса он чувствует себя менее подготовленным, чем в начале. Почему же не останавливается? Потому что пауза воспринимается как отказ от защиты. Внутренний голос возражает: «Ты что, с ума сошёл? Здесь может быть опасно, а ты хочешь расслабиться?» И человек снова возвращается к анализу, который уже не приносит ясности.

Получается ловушка: размышление не даёт ни ответа, ни плана, а прекратить его кажется опасным. Человек похож на бегуна, который выбился из сил, но боится остановиться — вдруг за ним гонятся. Усталость нарастает, а возможности заметить происходящее вокруг и отреагировать на него становится меньше. Но остановка по-прежнему кажется худшим вариантом.

В этот момент можно предложить другой вопрос: «Что даёт тебе это обдумывание?» Пока не спорить о том, сбудется ли прогноз, а вместе исследовать происходящее.

Что меняется, когда ты прокручиваешь сценарий в сотый раз? Появляется ли новое понимание? Приближаешься ли ты к решению? Становится ли легче действовать? Или после очередного круга остаются только усталость и тревога? Немедленный ответ не требуется. Мы предлагаем ненадолго посмотреть на процесс со стороны и заметить его результат.

Иногда ответ удивляет: человек обнаруживает, что давно не получает ни новой информации, ни ясности, ни устойчивого облегчения. Тогда возникает вопрос: «Если эти повторения не помогают подготовиться, нужно ли продолжать их прямо сейчас?» Но вывод не должен быть задан заранее. Если размышление привело к решению или важному пониманию, это тоже нужно учесть.

Вопрос о результате не требует верить в лучшее или заменять тревожную мысль позитивной. Он предлагает сопоставить усилия с тем, что действительно изменилось. Если привычный способ перестал помогать, можно исследовать другие варианты. Признать это бывает непросто, особенно когда на поиски уже потрачено много сил.

У тревожного поиска есть нейробиологическая сторона, но по словам «не могу перестать думать» нельзя восстановить работу отдельных структур мозга. Для понимания процесса существенны и привычные способы реагирования, и убеждения о пользе беспокойства, о которых мы только что говорили.

Префронтальная кора участвует в планировании, прогнозировании и принятии решений. Перебор вариантов — «если А, то Б; если не А, то В» — требует умственного усилия. Когда информации достаточно и решение найдено, может появиться чувство завершённости. Но в неопределённой ситуации искомый ответ пока недоступен. Человек продолжает рассматривать

возможные исходы, не находя основания закончить поиск. Описывать это как бесконечную работу одного участка мозга, сжигающего глюкозу и ожидающего дофаминовой награды, было бы слишком прямолинейно.

Миндалина участвует в реакциях на угрозу, однако схема, в которой она «подгоняет» кору, а кора безуспешно пытается её успокоить, — лишь упрощённый образ. На уровне переживания мы наблюдаем другое: отсутствие ответа усиливает чувство неподконтрольности, тревога побуждает искать ещё усерднее, а повторный поиск снова не даёт определённости. Так поддерживается цикл, который человеку трудно прервать.

Длительное тревожное обдумывание может сопровождаться мышечным напряжением, учащённым пульсом и изменением дыхания. После нескольких часов человек чувствует себя разбитым, хотя конкретная задача остаётся нерешённой. Не нужно приравнивать энергетические затраты размышления к физической нагрузке, чтобы признать это утомление. Он действительно устал, но усталость ещё не означает, что удалось лучше подготовиться к ситуации.

Здесь можно воспользоваться образом шороха в кустах. Услышав его, человек настораживается и хочет понять, есть ли рядом опасность. В повседневной жизни похожую насторожённость способны вызвать письмо начальника «Зайди ко мне завтра утром», новость о кризисе в отрасли или молчание партнёра после ссоры. Хочется прояснить ситуацию сейчас, чтобы наконец перестать ждать худшего. Но письмо не сообщает, о чём пойдёт разговор, а молчание не даёт готового объяснения. Сколько ни возвращайся к этим сигналам, недостающая информация может не появиться.

Когда клиент говорит, что понимает бесполезность повторений, но не может остановиться, мы слышим описание этой трудности. Это не основание оценивать его волю или характер. Иногда помогает более точная формулировка: «Я пытаюсь справиться привычным способом, но сейчас он меня изматывает». Такое понимание может уменьшить самокритику и стыд, хотя само по себе ещё не прекращает тревожное обдумывание.

Проблема, таким образом, не в вопросах «Это правда?» и «Какие есть доказательства?». Она возникает, когда от этих вопросов ждут ответа, которого доступные сведения пока не позволяют получить.

Мы можем исследовать основания опасения об увольнении, но не обязательно сможем окончательно его исключить. Можем обсудить отношения или новую задачу, но не получить гарантии их исхода. Если после рассмотрения данных человек продолжает искать неопровержимый ответ, вопрос о фактах превращается в повторную попытку успокоиться. За одним ответом следует новое «да, но...», затем ещё одно. Ясности не прибавляется, а сомнения в себе усиливаются.

В таких случаях можно временно прекратить именно поиск окончательной гарантии. Это не отказ от реальности и не запрет возвращаться к вопросу, если появятся новые сведения. Мы признаём предел того, что способны выяснить сейчас.

После этого полезен вопрос: «Это обдумывание мне помогает или мешает?» Нас интересует, что происходит с жизнью человека, пока он снова и снова возвращается к одной мысли.

Фокус перемещается с содержания прогноза на функцию процесса. Можно представить тяжёлый камень, который человек несёт в руках. В определённый момент уместно спросить не «Правильный ли это камень?», а «Зачем я сейчас его несу? Помогает ли он мне сделать то, что нужно?» Этот вопрос не отменяет существования камня, но позволяет пересмотреть способ обращения с ним.

Размышление можно рассматривать как инструмент. Молоток подходит для гвоздя, но попытка закрутить им шуруп вряд ли закончится удачно. От этого молоток не становится плохим — он просто не соответствует задаче. Тревожная мысль может обратить внимание на реальную угрозу или подтолкнуть к подготовке перед экзаменом. Но бесконечное повторение

одного прогноза не обязательно даёт что-либо сверх первого полезного сигнала. Человек продолжает «бить молотком», потому что привык решать проблему именно так.

Задача терапии — помочь заметить эту привычку и рассмотреть другие действия. Возможно, нужна «отвёртка»: конкретный шаг, который пока не был сделан. Возможно, предстоит подождать информации. А может быть, сейчас можно заняться другим делом. Чтобы увидеть эти варианты, полезно спросить, что даёт очередной круг обдумывания.

Иногда такой вопрос приносит облегчение: для ответа не нужно знать будущее. Но ориентироваться только на приятные ощущения тоже недостаточно. Важно посмотреть, что сделано и к чему это привело. Например: «После часа размышлений об увольнении у меня нет ни новой информации, ни плана. Я не подготовился лучше, только устал. Сейчас можно прервать повторение». Это не утверждение, что увольнения не будет. Это оценка конкретного часа и возможность выбрать другое занятие.

Смена акцента не требует убеждать себя, что всё наладится. Можно признать: «Этот способ обдумывания сейчас не помогает. Попробую сделать что-то иначе». Мысль при этом может продолжать возникать. Речь о возможности не разворачивать её каждый раз в длительный внутренний спор.

Чтобы превратить этот вопрос в практику, я предлагаю три шага. Они не требуют знания будущего, но предполагают наблюдение за тем, что человек делает и получает в результате.

Первый шаг — оценить затраты времени. Клиент говорит: «Я всё время об этом думаю». Я предлагаю уточнить: сколько именно? Мы вспоминаем утро, ожидание в очереди, поездку, время перед сном, ночные пробуждения. Я работал с женщиной, которая тратила на мысли о возможной измене мужа около четырёх часов в день — примерно половину рабочего дня. Когда она записала эту оценку, сказала: «Боже, я могла бы выучить китайский за это время». До подсчёта ей казалось, что речь идёт о незначительной фоновой тревоге. Другой клиент, мужчина с тревогой о здоровье, неделю отмечал размышления и связанные с ними проверки. Оказалось, что поиск симптомов, измерение пульса и чтение медицинских форумов занимают около трёх часов в день. В его восприятии это было «иногда проверяю». За неделю у первой клиентки набиралось около 28 часов, у второго — около 21 часа. Такие оценки приближены, но помогают увидеть масштаб повторяющихся действий.

Второй шаг — оценить результат. «Что изменилось за это время? Появился ли план? Было ли принято решение? Стало ли понятнее, что делать?» Здесь важно учитывать и полезный результат, если он есть, а не подводить клиента к заранее выбранному выводу. Но иногда обнаруживается, что после длительных повторений остаются лишь усталость и напряжение. Мужчина, боявшийся банкротства, рассказал: после трёх часов размышлений он чувствовал себя разбитым, плана не появилось, хотелось лечь и не вставать. Это тоже результат наблюдения — только не тот, ради которого он начинал думать.

На этом этапе легко перейти к самообвинению: «Я слабый, я трачу время впустую». Тогда мы возвращаемся к задаче. Человек использовал способ, который казался ему необходимым. Теперь появились наблюдения, позволяющие его пересмотреть. Мы исследуем действия и их последствия, а не выносим оценку человеку.

Третий шаг — перераспределить внимание. Одного обнаружения повторений может быть недостаточно: когда человек пробует от них отойти, тревога иногда усиливается. Полезно заранее подумать, к чему он хотел бы вернуться. Я спрашиваю: «Если бы два часа, которые уходят на тревожные размышления, стали доступнее, чем бы ты хотел заняться?» Ответом могут быть прогулка, чтение, спорт, время с детьми, фильм или сон. Если тревога давно занимает почти всё пространство, ответ найти трудно. Тогда вспоминаем небольшие занятия, которые прежде приносили удовольствие: музыку, готовку, чашку чая на балконе. Не нужно непременно превращать освободившееся время в продуктивную работу.

Теперь у человека есть ориентиры: сколько времени занимают повторения, к чему они приводят и чему хотелось бы уделить внимание. При возвращении знакомой мысли можно сказать себе: «Я замечаю её. Сегодня я уже долго это обдумывал и не узнал ничего нового. Сейчас попробую вернуться к тому, что для меня важно». Затем начать выбранное занятие. Мысль не обязана исчезнуть прежде, чем это станет возможным.

Пример из практики. Клиентка тратила два с половиной часа на размышления о возможной ошибке в отчёте. После обсуждения трёх шагов она попробовала другой порядок действий: записывала мысль «А вдруг я ошиблась?» в блокнот, чтобы при необходимости к ней вернуться, затем смотрела на часы. Говорила себе: «На эту мысль я уже потратила сорок минут сегодня. Результат — тревога и пульс сто. Я переключаюсь на прогулку». Она выходила на улицу на пятнадцать минут. Через неделю сообщила, что мысль возникает реже и уже не удер­живает её часами. Здесь речь о повторном прокручивании, а не об отказе от необходимой проверки отчёта.

Три шага — навык, который требует практики. Человек может забывать о нём, возвращаться к прежнему способу и снова замечать это лишь спустя время. Цель не в безупречном выполнении. Иногда полезная перемена начинается с того, что повторение удалось заметить немного раньше.

У этого подхода есть ограничения. Если вопрос о полезности помог в одной ситуации, возникает соблазн применять его ко всему мышлению. Так можно выплеснуть ребёнка вместе с водой.

Полезность нельзя сводить к немедленному облегчению или измеримому результату. Размышления о смысле жизни, смерти, ценностях и собственной идентичности могут долго не приводить к ясному решению. Это ещё не делает их бесплодными. Иногда их значение раскрывается в самом процессе, который не подчиняется требованию быстрой эффективности.

Человек после тяжёлой болезни может часами думать о том, как хочет прожить оставшуюся жизнь. Конкретного вывода пока нет. Если оценивать только затраченное время и готовый план, такое размышление легко объявить неэффективным. Но человек, возможно, пытается понять, что теперь для него существенно. Требование поскорее переключиться способно прервать важную работу.

То же относится к размышлениям о смерти. Возвращение к этой теме не обязательно приносит успокоение, но для некоторых людей помогает постепенно учитывать конечность в собственной жизни. Вопросы смерти и смысла занимают важное место в работах Ирвина Ялома и Виктора Франкла. Попытка оценить подобный процесс только по скорости облегчения была бы слишком узкой.

Три шага предназначены прежде всего для исследования повторяющегося тревожного обдумывания, которое не развивается и не добавляет ничего к уже рассмотренному. Когда человек в сотый раз возвращается к тому же сценарию увольнения, не получает новых сведений и не приближается к действию, можно попробовать оценить, что даёт это повторение.

Если размышление открывает новую перспективу или связано с поиском смысла, не стоит торопиться. Можно спросить: «Что это для тебя значит?», «Что ты чувствуешь, когда об этом думаешь?», «К чему тебя это ведёт?» Отсутствие быстрого ответа не является основанием признать процесс бесполезным.

В других частях книги, посвящённых эмоциям, идентичности и смыслу, мы будем обращаться к способам работы с такими вопросами. Здесь внимание направлено на повторения, которые захватывают человека и мешают участвовать в происходящем. Образ для них — бег на месте, а не глубокое размышление само по себе.

Различить эти процессы бывает трудно и клиенту, и терапевту. Можно вместе исследовать один эпизод: меняется ли понимание, появляются ли новые вопросы, решения или важные переживания? Если клиент чувствует, что мы прерываем существенное, нужно остановиться и

уточнить, что именно. Но сопротивление переключению не доказывает экзистенциальную глубину — выше мы уже видели, насколько трудно бывает отойти от бесплодного поиска. Облегчение после переключения тоже не является единственным критерием. Значение имеет контекст и то, как разворачивается процесс.

Ни один инструмент не универсален. Три шага — одна из возможных практик. Умение терапевта включает и выбор подходящего момента, и готовность отказаться от приёма, если он не соответствует задаче.

Неопределённость при этом остаётся — мы и не пытались её устранить.

Предлагаемая работа не требует убеждать клиента в благополучном исходе. Когда гарантий нет, фразы «Всё наладится» или «На самом деле всё не так страшно» могут звучать неубедительно. Нам не нужно отрицать возможность неприятного события, чтобы исследовать, помогает ли постоянное возвращение к нему.

Мы предлагаем посмотреть на конкретный эпизод: сколько сил на него ушло и что изменилось. Например: «Я потратил три часа, но не получил новой информации и теперь чувствую только головную боль». Это наблюдение о настоящем, а не утверждение о будущем. Оно оставляет возможность попробовать другой способ обращения с вопросом.

Когда несоответствие между усилиями и результатом становится заметнее, иногда возникает желание прервать привычный круг. Но понимание не делает переключение автоматическим. Человек может видеть затраты и всё же бояться остановиться. Это не свидетельствует о нечестности с собой. Здесь и требуется дальнейшая практика — небольшие попытки действовать иначе и наблюдать, что получается.

Постепенно может расширяться возможность выбирать, чему уделять время. Внимание не находится под полным произвольным контролем, и тревожная мысль способна возвращаться. Но иногда удаётся заметить её и продолжить выбранное дело: «Я не знаю, уволят меня или нет. Сейчас я не могу это выяснить и попробую заняться тем, что доступно». Такой выбор не отменяет неопределённости, но меняет способ обращения с ней.

Освоение подхода не означает, что человек в любой момент легко остановит размышление. Тревога может сохраняться, привычка — возвращаться. Однако между появлением мысли и длительным погружением в неё иногда возникает возможность выбора. Не каждую мысль приходится разворачивать в многочасовой анализ.

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.