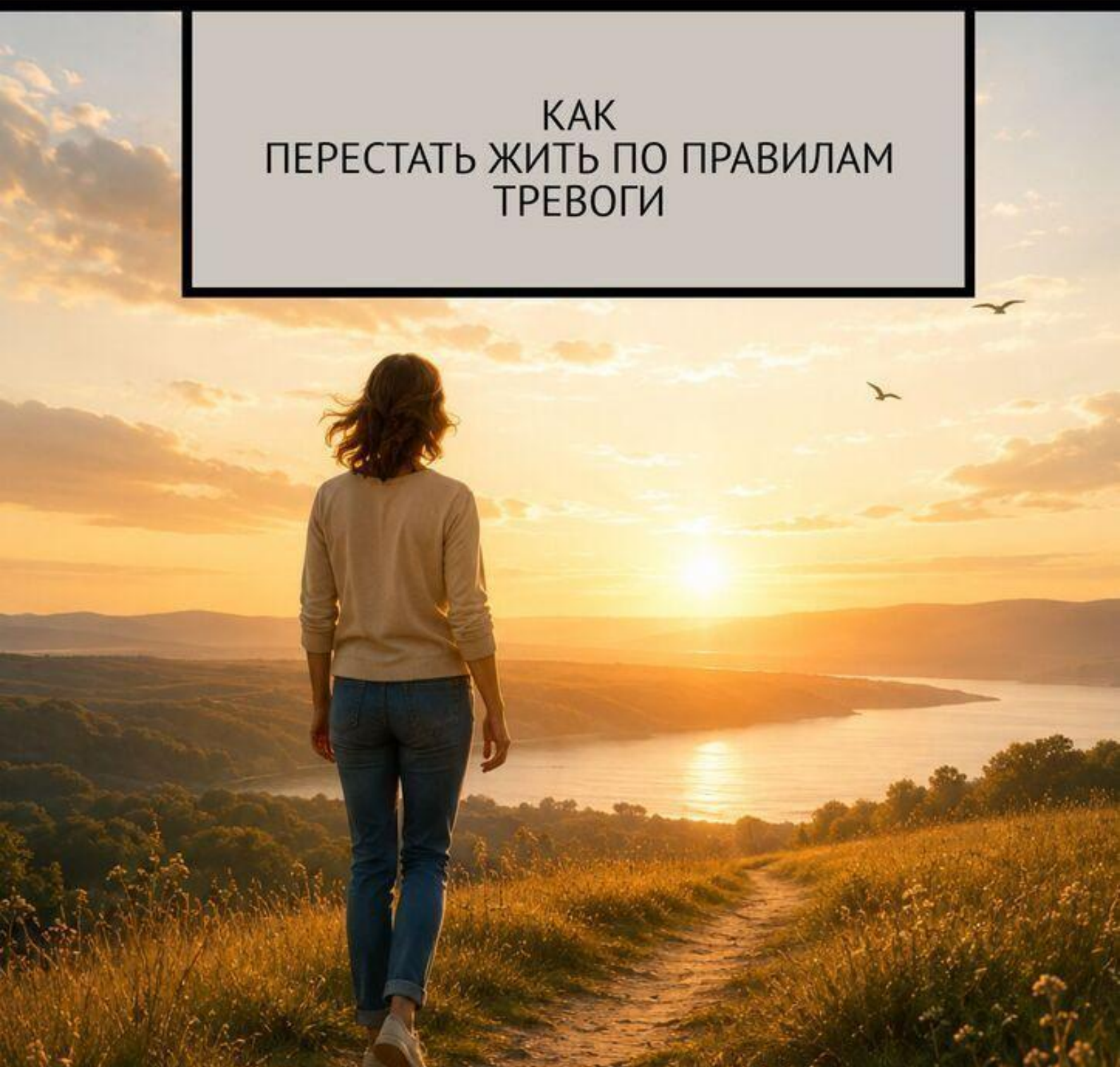


18+

ЭЛЬМИРА ВОК

Тишина не обязательна

КАК
ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ ПО ПРАВИЛАМ
ТРЕВОГИ



Эльмира Вок

**Тишина не обязательна.
Как перестать жить
по правилам тревоги**

«Издательские решения»

Вок Э.

Тишина не обязательна. Как перестать жить по правилам тревоги /
Э. Вок — «Издательские решения»,

Что, если для нормальной жизни вовсе не нужно сначала перестать тревожиться? Эта книга — о том, как тревога незаметно забирает наше внимание, время и свободу выбора, заставляя перепроверять, откладывать, искать гарантии и готовиться к будущему, которое невозможно предусмотреть. Вы научитесь различать реальную задачу и тревожный прогноз, выбирать подходящие способы самопомощи и понимать, когда нужна профессиональная поддержка ее ради идеальной тишины в голове — ради жизни.

© Вок Э.

© Издательские решения

Содержание

ЧАСТЬ I. КОГДА ТРЕВОГА СТАНОВИТСЯ ФОНОМ	6
Глава 1. Когда голова не выключается	6
Глава 2. Тревога, стресс и опасность — не одно и то же	8
Глава 3. Проблема передо мной — или будущее в моей голове?	10
Глава 4. Что вы делаете сразу после мысли «а вдруг»	12
Глава 5. Почему облегчение иногда длится пятнадцать минут	14
ЧАСТЬ II. ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, КОГДА НАМ ТРЕВОЖНО	16
Глава 6. Поддержка или гарантия?	16
Глава 7. Если предусмотреть всё	18
Глава 8. Жизнь, которая становится уже	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Тишина не обязательна Как перестать жить по правилам тревоги

Эльмира Вок

© Эльмира Вок, 2026

ISBN 978-5-0071-3620-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЧАСТЬ I. КОГДА ТРЕВОГА СТАНОВИТСЯ ФОНОМ

Глава 1. Когда голова не выключается

В одиннадцать вечера день обычно считается законченным. Письма отправлены, посуда убрана, будильник поставлен, и даже телефон, которому ещё недавно находилось столько важных применений, лежит экраном вниз. Остаётся только выключить свет. Именно в этот момент Ольга вспоминает письмо, которое отправила начальнику после обеда. Ничего особенного: три абзаца о проекте, сроки, цифры, в конце — «Буду ждать вашего решения». Тогда эта фраза казалась совершенно нормальной. Теперь, в темноте, она почему-то приобретает интонацию ультиматума.

Ольга берёт телефон, находит письмо и перечитывает. Нет, вроде всё в порядке. Но почему он не ответил? Обычно отвечает быстрее. Может быть, его задел тон? Или цифры показались слабыми? А если он решил, что Ольга не справляется? Через несколько минут речь уже идёт не о трёх абзацах, а о доверии руководства, премии, возможном сокращении и вопросе, который особенно любит появляться ближе к полуночи: что вообще будет дальше?

Так тревога нередко входит в обычную жизнь — без фанфар, сирен и драматической музыки. Иногда она приходит перед действительно важным событием: обследованием, экзаменом, сложным разговором. Иногда цепляется за точку в сообщении, странный взгляд коллеги или неизвестный номер на экране телефона. Само её появление ещё не означает, что с человеком что-то не в порядке. Тревога знакома людям и вне психических расстройств; значение имеют её выраженность, устойчивость, трудность контроля и то, насколько сильно она начинает мешать повседневной жизни.

Эта оговорка важна, потому что вокруг тревоги легко устроить вторую тревогу — уже по поводу самой тревоги. Человек замечает, что снова волнуется, и делает вывод: «Нормальные люди так не реагируют». Сердце бьётся быстрее — значит, со мной происходит что-то страшное. Я не могу перестать думать — значит, я теряю контроль. В результате к исходному беспокойству добавляется ещё один слой: страх собственного состояния.

Но и противоположная крайность мало помогает. Фраза «все иногда тревожатся» верна лишь до определённого предела. Если тревога становится стойкой и чрезмерной, её трудно контролировать, она заметно нарушает сон, работу, учёбу, отношения или заставляет всё сильнее ограничивать обычную жизнь, это уже не тот случай, который стоит обесценивать словами «просто возьми себя в руки». Тревожные расстройства существуют, и для них есть эффективные методы профессиональной помощи. Эта книга не будет ставить диагноз по нескольким узнаваемым сценам и не предложит вам определить его самостоятельно.

Нас будет интересовать другой вопрос: что происходит между первым тревожным импульсом и тем моментом, когда вокруг него незаметно начинается вечер, день, а иногда и целый образ жизни? Потому что содержание тревоги постоянно меняется. Сегодня это письмо начальнику, завтра здоровье близкого, послезавтра деньги, ребёнок, самолёт, собеседование или фраза, сказанная на семейном ужине. Однако после мысли «а вдруг?» мы часто совершаем вполне конкретные действия: проверяем, ищем информацию, просим подтверждения, откладываем, избегаем, снова обдумываем. Некоторые из этих действий действительно решают проблему. Другие приносят облегчение лишь ненадолго. Научиться различать их — одна из главных задач этой книги.

Для начала ничего исправлять не нужно. В ближайшие день-два попробуйте поймать один обычный эпизод тревоги не в лабораторных условиях и не в специально отведённые двадцать минут самопознания, а там, где он случится сам. В очереди, перед сном, после сообще-

ния, по дороге на работу. Заметьте три вещи: что произошло перед тревогой, что вы сделали после неё и чему этот эпизод помешал. Возможно, вы пять раз проверили отправленный файл. Возможно, отложили звонок. Возможно, открыли поисковик и через сорок минут обнаружили себя на пятой странице результатов, где спокойнее почему-то не стало.

Это не тест и не способ выяснить, «насколько вы тревожный человек». Один эпизод вообще мало что говорит о человеке. Нам нужна не оценка личности, а первая точка наблюдения. Тревога кажется особенно всесильной, когда переживается как сплошной внутренний шум: всё сразу, всё важно, всё требует немедленного решения. Если же рассмотреть отдельный эпизод, в нём постепенно появляются детали — событие, мысль, ощущение, действие, последствия. А вместе с деталями появляется возможность задавать более полезные вопросы.

Утром Ольга обнаруживает ответ начальника. Он короткий: «Спасибо. Посмотрю после совещания». Катастрофа, построенная ночью, не состоялась, но это ещё не означает, что всякая тревога ошибочна и нужно научиться её игнорировать. Иногда опасения оправдываются. Иногда ситуация действительно требует подготовки. Иногда неопределённость остаётся неопределённостью гораздо дольше одной ночи. Поэтому наша цель не в том, чтобы убедить себя, будто всё непременно закончится хорошо.

Сначала нам предстоит сделать вещь гораздо скромнее и полезнее: разобраться, что именно происходит. Уже в следующей главе мы разведём понятия, которые в повседневной речи часто сваливаются в одну корзину, — тревогу, стресс и столкновение с реальной опасностью. Без этого различия любой практикум быстро превращается в аптечку, где на совершенно разные состояния наклеена одна этикетка: «успокойтесь».

Глава 2. Тревога, стресс и опасность — не одно и то же

Утро может начаться одинаково и всё же оказаться совершенно разным. В первом случае вы опаздываете на поезд: до отправления семь минут, чемодан цепляется колесом за бордюр, на табло уже появился номер платформы, и организму совершенно некогда рассуждать о вечности. Во втором — поезд будет только вечером, но с самого завтрака в голове крутится мысль, что вы перепутали дату, забыли паспорт или непременно застрянете в пробке. В третьем — никакого поезда вообще нет: есть квартальный отчёт, заболевший ребёнок, ремонт у соседей, три разговора, которые нельзя перенести, и ощущение, будто сутки кто-то по ошибке сократил часов до шестнадцати.

В бытовой речи все три состояния легко назвать одним словом: «стресс». Иногда мы скажем: «Я тревожусь». Иногда — «нервы». Язык имеет право на такую неточность; разговор на кухне не обязан соответствовать научному словарю. Но книге, которая собирается предлагать практические способы помощи, различия нужны. Иначе очень скоро получится универсальная аптечка: на реальную опасность, перегрузку, ожидание неприятностей и стойкую тревогу мы будем наклеивать одну этикетку и выдавать один совет — успокоиться.

Начнём с самого очевидного. Если машина выезжает на встречную полосу, ребёнок внезапно исчезает из поля зрения на пляже или в квартире пахнет дымом, перед человеком находится не философская проблема отношения к неопределённости, а ситуация, требующая действия. В такие минуты задача состоит не в том, чтобы тщательно исследовать свои мысли, а в том, чтобы реагировать на происходящее. Страх и напряжение здесь могут быть неприятными, но сам факт неприятного переживания не делает его ошибкой.

Со стрессом сложнее уже потому, что этим словом называют слишком многое. В широком смысле речь идёт о реакции на требования и нагрузки, с которыми человеку приходится справляться. Дедлайн, конфликт, переезд, болезнь близкого, несколько недель недосыпа, финансовые трудности — всё это может создавать напряжение, хотя переживаться будет по-разному. Стресс и тревога способны идти рядом, усиливать субъективную тяжесть ситуации и переплетаться так тесно, что в конкретный вечер человеку едва ли захочется разбирать их по отдельным ящикам. И всё же это не синонимы.

Тревога особенно часто обращена вперёд. Она умеет брать то, чего ещё нет, и превращать это в задачу, которую будто бы необходимо решить сейчас. Что скажет врач? Как пройдёт разговор? Не совершил ли я ошибку? Что будет с работой через полгода? Вопрос может касаться вполне реальной и важной области жизни; проблема начинается не потому, что человек вообще думает о будущем. Мы постоянно прогнозируем, планируем, страхуемся и готовимся — без этого трудно было бы купить билет, воспитать ребёнка или хотя бы выйти зимой из дома в подходящей обуви.

Поэтому полезное различие проходит не между «разумными людьми, которые решают проблемы», и «тревожными людьми, которые всё выдумывают». Оно гораздо тоньше. Иногда перед нами есть конкретная задача и доступное действие: проверить время отправления, позвонить врачу, пересчитать бюджет, подготовиться к разговору. Иногда информации пока нет, действие невозможно или уже выполнено, но мыслительный процесс продолжает требовать ещё одного круга — как будто достаточное количество размышлений способно выдать гарантию на будущее.

Вернёмся к трём утрам. Человек, бегущий к поезду, решает непосредственную задачу. Человек, перегруженный работой и домашними обстоятельствами, может нуждаться не в убеждении, что «всё у него в голове», а в отдыхе, помощи, пересмотре нагрузки или решении вполне материальных проблем. А человек, который за двенадцать часов до отправления уже в чет-

вёртый раз проверяет паспорт, имеет дело ещё и с тревожным ожиданием. Различия важны именно потому, что ответы на эти ситуации не обязаны быть одинаковыми.

Попробуйте сегодня не измерять уровень тревоги, а добавить к одному беспокойному эпизоду немного контекста. Что произошло снаружи? Есть ли сейчас непосредственная опасность? Есть ли конкретная нагрузка или задача, которую можно уменьшить, разделить с кем-то либо решить? Или основная работа происходит внутри — вокруг того, что только может случиться? Это не диагностическая анкета и не способ разложить любую человеческую ситуацию по трём аккуратным коробкам. Иногда в одном эпизоде присутствует всё сразу: реальная проблема, перегрузка и тревожное предвосхищение.

Так бывает, например, перед медицинским обследованием. Само обследование реально, ожидание результата способно тревожить, организационные хлопоты добавляют стресса, а некоторые телесные ощущения могут требовать медицинской оценки. Было бы опасно объявить всё это «просто тревогой»; столь же мало пользы в попытке устранить любую тревогу как помеху. Различение нужно не для того, чтобы найти правильную этикетку, а чтобы не отвечать одним и тем же способом на разные задачи.

Но даже когда причина беспокойства понятна, остаётся вопрос, который редко приходит в голову посреди тревожного размышления: я действительно решаю проблему — или пытаюсь мысленно добыть ответ, которого пока не существует? На слух разница кажется очевидной; на практике именно здесь несколько полезных минут подготовки иногда незаметно превращаются в час переговоров с будущим. С этой границы и начнётся наш следующий шаг.

Глава 3. Проблема передо мной — или будущее в моей голове?

В воскресенье вечером Андрей открывает банковское приложение и обнаруживает, что до зарплаты осталось меньше, чем он рассчитывал. Через две недели нужно оплатить страховку, в следующем месяце — школьную поездку дочери, а холодильник уже несколько дней издаёт звук, который трудно принять за обещание долгой и счастливой службы. Ситуация неприятная, но вполне земная: есть цифры, даты и несколько решений, которые придётся принять.

Андрей садится за стол, выписывает обязательные расходы, переносит покупку, которой можно подождать, и решает утром уточнить в страховой возможность разбить платёж. На этом практическая часть задачи могла бы закончиться до появления новой информации. Но голова, получившая рабочий стол, калькулятор и чашку чая, не собирается закрывать заседание. А если в следующем месяце будет ещё хуже? А если сократят премию? А если холодильник сломается именно сейчас? Через двадцать минут Андрей уже мысленно продаёт машину, хотя никакого решения о продаже принимать не требуется, а ещё через полчаса пытается понять, хватит ли семье денег в обстоятельствах, которых пока не существует.

Между первым и вторым занятием есть важная разница, хотя изнутри они ощущаются почти одинаково серьёзными. В обоих случаях человек думает о будущем, перебирает варианты и хочет уменьшить риск. Более того, тревожное размышление легко маскируется под ответственность: ведь безответственный человек, кажется нам, как раз ничего не просчитывает. Поэтому совет «просто перестаньте думать об этом» не только бесполезен, но иногда и неразумен. Некоторые проблемы действительно требуют размышления.

Полезнее спросить, производит ли это размышление что-нибудь, кроме следующего размышления. У конкретной задачи обычно можно обнаружить хотя бы один из трёх признаков: решение, действие или информацию, которую имеет смысл получить. Нужно выбрать билет — сравниваем подходящие рейсы. Предстоит сложный разговор — определяем, что хотим сказать. Не сходится бюджет — считаем расходы и ищем варианты. Даже если решение неприятное, мысль постепенно приближает нас к точке, где можно что-то сделать.

С гипотетическим беспокойством иначе. Оно тоже начинается с реального вопроса, но быстро уходит туда, где сегодняшнее действие уже закончилось, невозможно или зависит от событий, которые ещё не произошли. «Что я сделаю, если компания когда-нибудь сократит отдел?» может быть разумным вопросом, если человек действительно видит признаки сокращений и составляет резервный план. Тот же вопрос способен стать бесконечным, если после составленного плана мозг требует предусмотреть увольнение, болезнь, рост цен, поломку машины и ещё несколько вариантов будущего — желательно до завтрака.

Исследования генерализованной тревоги связывают хроническое беспокойство, в частности, с трудностью переносить неопределённость, однако это не означает, что найден универсальный двигатель всякой человеческой тревоги. Люди беспокоятся по разным причинам, а неопределённость — лишь один из процессов, особенно хорошо изученных в связи с генерализованным тревожным расстройством и *worry*. Для нашей практической задачи достаточно более скромного вывода: иногда продолжение анализа уже не добавляет возможности действовать, зато сохраняет ощущение, будто ответ обязан существовать прямо сейчас.

Здесь пригодится простой вопрос, который не претендует на роль психологического теста: «Есть ли конкретное действие, доступное мне сейчас?» Важно именно слово «конкретное». «Продумать всё получше» — не действие, потому что у него нет естественной точки завершения. Позвонить в страховую утром, проверить срок платежа, записаться к врачу, под-

готовить два тезиса к разговору, отложить определённую сумму — действия. Они могут не гарантировать благополучного результата, но меняют ситуацию или готовят нас к ней.

Если действие есть, его можно назвать и решить, когда оно будет сделано. Если действия сейчас нет, это не доказывает, что тревога «бессмысленна» и её следует немедленно прогнать. Возможно, вы ждёте ответа, результатов обследования, решения другого человека или просто не располагаете сведениями, которые появятся позже. Тогда перед вами другая трудность: выдержать промежуток, в котором вопрос существует, а ответа ещё нет. Мы отдельно вернёмся к этому навыку, потому что именно такие промежутки тревога особенно любит заполнять собственными версиями событий.

Есть и ещё одна причина не превращать это различие в жёсткое правило. В жизни практическое решение и беспокойство часто идут рядом. Перед собеседованием полезно изучить компанию и подготовить рассказ о своём опыте; совершенно естественно одновременно волноваться, понравится ли вы работодателю. Перед обследованием разумно выполнить назначения врача и собрать документы; неизвестность результата при этом никуда не исчезает. Задача не в том, чтобы определить, какая мысль «правильная», а какая заслуживает штрафа за тревожность. Нам важно увидеть момент, когда доступная работа уже сделана, а внутреннее совещание продолжается.

Андрей в конце концов закрывает таблицу. Денег от этого больше не становится, зато у него остаётся короткий список: утром позвонить в страховую, до пятницы не делать необязательных покупок, в выходные решить, стоит ли вызывать мастера к холодильнику. Вопрос о том, что будет с семейным бюджетом через полгода при десятке возможных катастроф, остаётся без ответа. И это, пожалуй, самая неприятная часть происходящего: иногда отсутствие ответа нельзя исправить качеством мышления.

Теперь стоит перевести взгляд с содержания тревожной мысли на несколько секунд после неё. Между «мне стало страшно» и «я снова проверяю, откладываю, ищу подтверждение или продолжаю анализировать» есть короткий участок поведения, который легко не заметить. Именно там тревога перестаёт быть только переживанием и начинает участвовать в организации наших действий.

Глава 4. Что вы делаете сразу после мысли «а вдруг»

Сообщение от сына приходит в 18:07: «Буду позже». Ирина отвечает привычным «Хорошо» и продолжает резать овощи для ужина. Через минуту нож останавливается. Позже — это когда? Он обычно пишет точнее. Может быть, сел телефон. Может быть, задержался с друзьями. А может быть... Мысль ещё не успевает закончиться, когда рука уже тянется к смартфону. Ирина проверяет, был ли сын в сети, затем открывает семейный чат, потом карту, потом снова мессенджер. В 18:12 она пишет: «Всё нормально?»

Самое заметное в таком эпизоде — тревожная мысль. Она громкая, неприятная и словно требует объяснения. Но для нашей книги сейчас интереснее несколько тихих секунд после неё. Что человек делает? Проверяет. Звонит. Ищет информацию. Спрашивает кого-то. Откладывает действие. Уходит из ситуации. Снова прокручивает возможный сценарий. Именно здесь переживание начинает превращаться в поведение, а поведение — влиять на то, сколько места тревога займёт в ближайшие минуты.

Важно сразу отказаться от слишком удобного вывода: проверки, осторожность и просьбы о подтверждении не являются чем-то плохим сами по себе. Если подросток действительно сильно опаздывает, родители вполне разумно захотят связаться с ним. Если перед выходом вы проверяете, выключена ли плита, это не превращает вас автоматически в героя психологического учебника. Поведение приобретает значение только в контексте — с учётом ситуации, частоты, последствий и того, какую функцию оно выполняет.

Исследования тревожных расстройств показывают, что избегание, так называемое защитное поведение и чрезмерный поиск заверений могут быть связаны с тревожной симптоматикой и участвовать в её поддержании. Но даже в научной литературе эти процессы неоднозначны: нельзя вывести правило, будто всякое действие ради безопасности непременно вредно. Для нас гораздо полезнее не выносить приговор отдельной проверке, а увидеть последовательность целиком.

У неё обычно есть начало. Что-то происходит снаружи или внутри: приходит сообщение, появляется телесное ощущение, вспоминается разговор, возникает образ будущего. Затем появляется мысль — иногда отчётливая, иногда почти мгновенная. После неё человек что-то делает. И уже это действие приносит определённый результат: новую информацию, реальное решение, краткое облегчение, отсрочку неприятной встречи или, напротив, ещё один повод проверить.

Представим другой вечер. Сергей отправил заказчику важный документ и через пять минут открывает исходящее письмо, чтобы убедиться, что приложил нужный файл. Это разумная проверка: ошибка возможна, а исправить её легко. Файл на месте. Но через десять минут Сергей открывает письмо снова — теперь ему кажется, что он мог отправить старую версию. Потом сравнивает названия файлов. Потом перечитывает сам текст, хотя с момента отправки ничего не изменилось. Каждая новая проверка отвечает уже не столько на новый практический вопрос, сколько на старое требование почувствовать уверенность.

И всё же не будем спешить с формулой «перестаньте проверять». Во-первых, существуют профессии и ситуации, где повторный контроль необходим по правилам безопасности. Во-вторых, резкий отказ от привычного защитного поведения может быть частью клинической работы, которую нельзя бездумно превращать в упражнение для массовой книги. Наконец, иногда дополнительная проверка действительно обнаруживает ошибку. Вопрос, который нас интересует, звучит скромнее: что именно я пытаюсь получить этим действием — информацию, решение или ощущение гарантии?

Для наблюдения можно взять один недавний эпизод и восстановить его как короткую последовательность. Что стало спусковым крючком? Какая мысль или опасение возникли? Что

вы сделали вслед за ними? Что получили сразу после этого? И что произошло затем? Не обязательно записывать ответы в таблицу; иногда достаточно пройти этот путь мысленно. Важно не оценивать себя словами «правильно» и «неправильно», а увидеть причинную ткань эпизода настолько подробно, насколько она доступна.

Допустим, после неприятного ощущения человек ищет информацию и получает понятный ответ, после которого предпринимает нужное действие. Такая цепочка закончилась решением. В другой ситуации поиск приводит к десяти новым вкладкам, каждая из которых порождает ещё один вопрос. После разговора с близким становится легче, но через четверть часа требуется повторное подтверждение. После отменённой встречи тревога действительно снижается — вместе с возможностью узнать, что произошло бы, если бы человек всё-таки пришёл. Эти последствия различаются, и именно поэтому одинаковая внешне попытка «успокоиться» может выполнять разные функции.

Ирина получает ответ сына в 18:16: «Да, автобус встал. Минут на сорок». Она выдыхает и возвращается к ужину. В этом эпизоде один вопрос дал ей нужную информацию; превращать его в симптом было бы нелепо. Но теперь представим, что после ответа она продолжила бы проверять карту каждые две минуты, попросила прислать фотографию автобуса, позвонила водителю и всё равно не смогла отойти от телефона. Внешняя тема осталась бы прежней, зато изменилась бы цепочка поведения.

К таким цепочкам мы ещё вернёмся — не затем, чтобы отнять у человека все способы чувствовать себя безопаснее. Различение позволяет сохранить действия, действительно помогающие справляться с реальностью, и внимательнее рассмотреть те, которые требуют повторения, хотя сама ситуация почти не меняется. Отсюда возникает следующий вопрос: почему некоторые способы действительно облегчают состояние, но ненадолго, и почему продолжительность этого облегчения иногда говорит больше, чем сила самой тревоги?

Глава 5. Почему облегчение иногда длится пятнадцать минут

Марина выходит из кабинета врача с тем редким чувством лёгкости, которое хочется бережно донести до дома, не расплескав по дороге. Обследование в порядке, врач спокойно объяснил результаты и отдельно ответил на вопрос, который мучил её всю неделю. В лифте Марина пишет мужу: «Всё хорошо». На улице покупает кофе. Мир, ещё час назад состоявший преимущественно из диагнозов, анализов и ожидания плохих новостей, снова приобретает нормальные размеры.

Минут через двадцать в памяти всплывает одна фраза врача: «На данный момент поводов для беспокойства не вижу». Почему именно «на данный момент»? Это обычная медицинская осторожность или намёк, который она не поняла? Марина вспоминает выражение его лица, затем открывает результаты обследования, хотя уже читала их вместе с врачом. Потом ищет значение одного показателя. Через некоторое время вопрос меняется: не «что показало обследование?», а «могу ли я быть совершенно уверена, что ничего не пропустили?» На такой вопрос медицина, как и жизнь вообще, редко выдаёт сертификат с пожизненной гарантией.

В этом месте особенно легко осудить себя. Казалось бы, человек получил хорошую новость — почему нельзя просто порадоваться? Но краткость облегчения сама по себе не говорит ни о неблагодарности, ни о слабом характере. Гораздо интереснее посмотреть, какую задачу решало действие. Врачебная консультация дала Марине новую информацию и помогла принять медицинское решение. Повторное чтение тех же результатов спустя двадцать минут уже могло выполнять другую функцию: возвращать чувство уверенности, которое начало рассеиваться.

Исследования чрезмерного поиска заверений при тревожных расстройствах показывают его связь с тревожной симптоматикой; в ходе когнитивно-поведенческой терапии уменьшение такого поведения может сопровождаться клиническим улучшением. Но из этого нельзя вывести бытовой закон, запрещающий спрашивать близких, врачей или специалистов, всё ли в порядке. Поддержка нужна людям, уточнения бывают разумными, а в вопросах здоровья получение квалифицированной информации особенно важно. Значение имеет не сам факт вопроса, а контекст и повторяемость попытки получить уверенность там, где новой информации уже не появилось.

Представим более безобидную сцену. Перед уходом из дома Павел проверяет, выключил ли утюг. Выключил. На лестничной площадке возникает знакомое сомнение, он возвращается и смотрит ещё раз. Через квартал мысль появляется снова. Вторая проверка дала несколько минут спокойствия, но не создала принципиально нового знания: утюг всё это время оставался тем же самым выключенным утюгом. Если подобная последовательность становится привычной, человеку полезно заметить не только силу тревоги до проверки, но и судьбу облегчения после неё.

Именно здесь возникает простое наблюдение, которое пригодится нам дальше. После действия, совершённого ради успокоения, можно спросить: что я получил — новую информацию, решение реальной задачи или только краткое уменьшение сомнения? Если появилась информация, ситуация действительно могла измениться. Если принято решение, действие выполнило практическую работу. Если же единственным результатом оказалось чувство «теперь вроде спокойно», которое вскоре требует той же процедуры снова, перед нами повод внимательнее рассмотреть цепочку.

Это всё ещё не команда немедленно отказаться от проверки. В некоторых обстоятельствах повторный контроль предусмотрен правилами безопасности; в других резкое изменение привычного защитного поведения может относиться уже к терапевтической работе. Даже

в повседневности бывают дни, когда мы возвращаемся проверить дверь просто потому, что утром разговаривали по телефону и действительно не помним, повернули ли ключ. Психологическая грамотность начинается не с подозрительности к каждому собственному действию, а со способности видеть различия.

Можно провести маленькое наблюдение без экспериментов над собой. В следующий раз, когда вы попросите заверения, что-нибудь перепроверите или снова обратитесь к уже просмотренной информации, просто отметьте время. Не нужно специально сопротивляться действию или терпеть тревогу ради книги. Посмотрите, что произойдёт после: появилась ли новая полезная информация, закончилась ли практическая задача и как долго сохранялось облегчение. Пятнадцать минут из названия этой главы — не научная норма и не диагностический критерий; у одного человека это будут минуты, у другого часы, а у третьего такой цепочки вообще не окажется.

Почему это наблюдение важно? Потому что тревога умеет оценивать способы обращения с собой по очень короткой шкале времени. Если после проверки стало легче, мозгу — и человеку целиком, без необходимости делить его на модные нейropsychологические части — естественно запомнить: действие помогло. Но у нас есть право задать второй вопрос: помогло чему именно? Иногда оно решило задачу. Иногда позволило пережить трудный момент. Иногда стало очередным звеном процедуры, которую вскоре пришлось повторить. Эти варианты нельзя складывать в одну корзину.

Марина в конце концов закрывает поисковик. Не потому, что доказала себе невозможность болезни и не потому, что решила отныне никогда ничего не проверять. У неё есть результаты обследования, объяснение врача и понятный план дальнейших действий. Всё остальное в этот момент относится уже не к медицинскому решению, а к желанию получить ещё немного уверенности. Различить эти две потребности непросто, особенно когда речь идёт о здоровье, близких или других вещах, которые по-настоящему дороги.

Отсюда разговор естественно переходит к границам поддержки. Между человеческим «побудь со мной, мне сейчас страшно» и повторным «скажи ещё раз, что точно ничего не случится» есть существенная разница. Первая просьба может создавать близость; вторая иногда требует от другого человека того, чего у него нет и быть не может, — гарантии будущего.

ЧАСТЬ II. ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, КОГДА НАМ ТРЕВОЖНО

Глава 6. Поддержка или гарантия?

— Ты точно не сердишься? — спрашивает Лена, когда они с мужем уже выключили свет. Он отвечает, что не сердится. Вечером они действительно немного поспорили из-за поездки к его родителям, но потом договорились, заказали билеты и даже успели посмотреть половину фильма. Казалось бы, разговор закончен. Однако через несколько минут Лена снова слышит в темноте собственный голос: «Просто ты какой-то молчаливый. Всё нормально?»

Муж поворачивается к ней и повторяет: всё нормально, он просто устал. На этот раз облегчение приходит почти сразу. Лена чувствует, как отпускает напряжение, устраивается удобнее и закрывает глаза. А потом вспоминает, что во время фильма он дважды посмотрел в телефон. Может быть, всё-таки обиделся? Или решил, что спорить бесполезно? Третий вопрос уже неловко задавать, поэтому некоторое время Лена ведёт беседу с мужем мысленно, любезно предоставляя ему реплики, которых он не произносил.

Просить поддержки у близкого человека — совершенно обычная часть отношений. Нам бывает страшно, больно, одиноко; иногда нужно услышать знакомый голос, рассказать о тяжёлом дне или просто посидеть рядом с кем-то, кто не требует немедленно привести чувства в порядок. Если превратить всякую просьбу об успокоении в «неправильное тревожное поведение», психологическая грамотность быстро станет довольно холодным способом жить.

Но поддержка и гарантия всё же решают разные задачи. Просьба «побудь со мной, мне сейчас тревожно» не требует от другого человека знать будущее. «Помоги мне подумать, что делать» приглашает к совместному решению проблемы. «Скажи, что ты точно никогда меня не разлюбишь» устроена иначе: каким бы искренним ни был ответ сегодня, он пытается закрыть вопрос, на который человеческие отношения не выдают нотариально заверенных справок.

В исследованиях тревожных расстройств чрезмерный поиск заверений описывается при разных тревожных проблемах и связан с выраженностью симптомов. Но слово «чрезмерный» здесь нельзя незаметно выбросить. Научные данные не дают основания считать патологией обычное желание услышать мнение врача, уточнить непонятное у коллеги или попросить партнёра о поддержке. Для нашей задачи важнее другое: повторяется ли один и тот же вопрос после того, как новая информация уже перестала появляться, и чего именно человек ждёт от следующего ответа.

Иногда различие становится заметно по странному свойству гарантии: она всё время устаревает. «Вчера ты сказал, что всё хорошо, но сегодня отвечаешь короче». «Врач объяснил результаты, но вдруг он не учёл вот это ощущение». «Начальник похвалил работу, но после этого поставил точку в сообщении». Новое сомнение не обязательно опровергает предыдущий ответ; оно просто открывает ещё одну дверь, за которой требуется очередное подтверждение.

У близких в такой ситуации появляется трудная роль. Они хотят помочь и поэтому отвечают. Потом отвечают подробнее. Затем начинают подбирать слова так, чтобы случайно не породить новое сомнение, и однажды обнаруживают себя на должности специалиста по круглосуточному обслуживанию чужой определённости. Обычно никто не устраивался на эту работу сознательно. Более того, раздражение партнёра или усталость родственника могут стать новым материалом для тревоги: «Вот видишь, он уже не хочет меня успокаивать — значит, действительно что-то не так».

Полезно поэтому не запрещать себе вопросы, а перед очередным вопросом попробовать определить, что именно сейчас нужно. Информация? Тогда можно сформулировать, чего вы не знаете и кто действительно способен ответить. Помощь? Тогда стоит попросить о конкретном действии. Поддержка? Иногда достаточно сказать именно это: «Мне сейчас страшно, побудь со мной». А если требуется гарантия, что неприятное событие совершенно точно не произойдёт, полезно хотя бы заметить невозможность самого заказа.

Эта маленькая пауза не является валидированной диагностической техникой и не обязана немедленно уменьшить тревогу. Это всего лишь способ сделать просьбу точнее. Иногда после него человек всё равно решит задать вопрос — и получит нужную информацию. Иногда поймёт, что ему хочется не ответа, а человеческого присутствия. А иногда обнаружит знакомую попытку добиться ещё одного подтверждения того, что уже было подтверждено несколько раз.

Лена лежит в темноте и в какой-то момент вместо четвёртого «точно?» говорит мужу другое: «После нашего спора я всё ещё накручиваю себя. Обними меня, пожалуйста». Никакой гарантии будущего в этой просьбе нет. Муж не обязан доказать, что они никогда больше не поссорятся, а Лена — немедленно перестать тревожиться. Они просто оказываются в одной комнате, в одном настоящем вечере, где можно дать друг другу то, что действительно доступно.

Это различие пригодится далеко за пределами отношений. Мы постоянно ищем подтверждения у людей, документов, поисковых систем и собственных воспоминаний, особенно когда ставка кажется высокой. А если гарантию невозможно получить одним вопросом, возникает более широкий замысел: может быть, удастся предусмотреть всё? Именно здесь разумная подготовка иногда превращается в проект, у которого принципиально нет даты завершения.

Глава 7. Если предусмотреть всё

За три дня до семейной поездки Наталья кладёт на кровать раскрытый чемодан и начинает собираться. Паспорта лежат в отдельной папке, билеты сохранены в телефоне и распечатаны, лекарства сложены в прозрачный пакет, зарядные устройства — в боковой карман. В прогнозе обещают дождь, поэтому появляются зонты и запасная обувь. Через час всё необходимое собрано, и можно было бы заняться чем-нибудь ещё. Но именно здесь подготовка получает второе дыхание.

А если чемодан потеряют? Наталья перекладывает часть вещей в ручную кладь. А если телефон разрядится? Добавляет внешний аккумулятор. Если рейс задержат — нужны перекус и ещё одна кофта ребёнку. Если отменят совсем — следует заранее посмотреть другие маршруты. В какой-то момент муж спрашивает, собираются ли они на четыре дня в соседнюю страну или открывают там автономную полярную станцию. Наталья смеётся, но ненадолго: идея сфотографировать все документы на случай потери кажется вполне разумной. И, надо признать, сама по себе она действительно разумна.

В этом и состоит сложность. Тревожная попытка всё предусмотреть редко начинается с очевидной нелепости. Наоборот, первые шаги часто полезны. Мы проверяем прогноз, читаем условия страховки, узнаём адрес гостиницы, рассчитываем запас времени. Подготовка уменьшает некоторые реальные риски и делает жизнь удобнее. Проблема возникает не там, где человек планирует, а там, где у планирования исчезает понятный критерий завершения.

Будущее обладает неприятным свойством: сколько бы сценариев мы ни рассмотрели, оно способно предложить ещё один. Можно иметь запасной маршрут, а потом задуматься, что произойдёт, если перекроют и его. Можно накопить финансовую подушку и через минуту спросить, достаточно ли её при болезни, увольнении и одновременной поломке машины. Можно подготовиться к выступлению, а затем начать готовиться к вопросу, который вам могут задать после вопроса, который, возможно, зададут после доклада. Воображение в этой игре почти всегда располагает большим бюджетом, чем реальность.

Исследования генерализованной тревоги уделяют заметное внимание непереносимости неопределённости — трудности обходиться с тем, что исход заранее не известен. Психологические вмешательства способны уменьшать этот показатель вместе с беспокойством и тревожной симптоматикой. Но было бы ошибкой объявить непереносимость неопределённости причиной всякой тревоги или объяснить ею каждого предусмотрительного человека. Эти данные особенно относятся к хроническому беспокойству и генерализованному тревожному расстройству; обычная осторожность не нуждается в психологическом диагнозе.

Для повседневной жизни отсюда можно взять не теорию о том, почему вы устроены именно так, а практический вопрос: по какому признаку подготовка считается законченной? Мы часто определяем начало очень хорошо — купить билеты, проверить документы, подготовить презентацию, изучить условия договора, — но оставляем конец на усмотрение внутреннего ощущения. А ощущение полной уверенности в неопределённой ситуации может не прийти вовсе. Тогда работа продолжается не потому, что появился новый существенный риск, а потому, что спокойствие ещё не достигло требуемой отметки.

Попробуйте для одной безопасной бытовой задачи определить критерий «достаточно подготовлено» заранее, пока тревога ещё не начала торговаться. Например: документы проверены один раз по списку, маршрут и один запасной вариант сохранены, презентация вычитана дважды, необходимые вопросы врачу записаны. Это авторская эвристика, а не научно валидированный протокол, и она совершенно не подходит для ситуаций, где существуют профессиональные регламенты безопасности: пилоту, хирургу или инженеру атомной станции едва

ли нужна книга по тревоге, чтобы решить, сколько пунктов обязательного чек-листа сегодня можно пропустить.

Самое трудное начинается после выполнения собственного критерия. Если тревога осталась, возникает соблазн считать это доказательством недостаточной подготовки. Но тревога и качество плана — не один измерительный прибор. Можно подготовиться разумно и всё равно волноваться перед полётом, переговорами или важным решением. Можно, наоборот, чувствовать удивительное спокойствие и забыть паспорт на кухонном столе. Поэтому задача критерия не в том, чтобы произвести нужное чувство, а в том, чтобы обозначить момент, когда практическая работа на сегодня завершена.

Разумеется, новые обстоятельства могут вернуть нас к плану. Если авиакомпания прислала сообщение об отмене рейса, появилась новая информация — и вместе с ней новая задача. Если ничего не изменилось, а спустя десять минут хочется в шестой раз открыть прогноз погоды, это уже другой повод для наблюдения. Мы не обязаны запрещать себе проверку; полезно хотя бы заметить, отвечает ли она на новый вопрос или пытается добиться нового ощущения от старого ответа.

Наталья в конце концов закрывает чемодан. У неё есть документы, лекарства, одежда по погоде, зарядки и один разумный запасной план. Нет только гарантии, что рейс вылетит вовремя, никто не простудится, багаж не задержится и отпуск окажется именно таким, каким его представляли зимой. Такой комплект в чемодан не помещается — и не потому, что Наталья плохо собиралась.

К границе между подготовкой и попыткой отменить неизвестность мы ещё вернёмся. Пока же посмотрим на другой ход: иногда человек не старается предусмотреть неприятное событие — он просто старается с ним не встречаться. Сначала отменяется одна поездка, один разговор или одна встреча; затем жизнь незаметно начинает подстраиваться под то, чего лучше не чувствовать. Так возникает вопрос о цене этого сужения и о том, почему осторожность и избегание нельзя считать одним и тем же.

Глава 8. Жизнь, которая становится уже

Сначала Михаил перестал ездить на лифте. Ничего особенно драматического в этом решении не было: однажды кабина дёрнулась между этажами, сердце ударило быстрее, в голове мелькнула мысль, что двери не откроются, и следующие несколько дней лестница казалась просто более приятным вариантом. Пятый этаж — не Эверест, рассуждал он, зато полезно для здоровья. Через месяц Михаил уже заранее уточнял этаж, когда его приглашали в незнакомое место.

Потом появился торговый центр с подземной парковкой, куда он предпочитал не заезжать. Затем — небольшая переговорная без окна. Потом самолёт, который удалось заменить ночным поездом. Каждое отдельное решение можно было объяснить: лестница полезнее, наземная парковка удобнее, поезд позволяет выспаться, а душная переговорная вообще никому не нравится. Только спустя время Михаил заметил странную вещь: количество мест, в которых ему «просто не хотелось находиться», постепенно росло.

Избегание умеет выглядеть заботой о себе, здравым смыслом и удачным планированием — и нередко действительно ими является. Мы не обязаны трогать горячую плиту, чтобы доказать психологическую смелость, ходить по опасной улице ради личностного роста или оставаться в компании человека, рядом с которым небезопасно. Уход от реальной угрозы, вредной среды или непосильной нагрузки может быть разумным действием. Поэтому вопрос не в том, избегаете ли вы чего-нибудь вообще. Без избегания человеческая жизнь была бы короткой и довольно насыщенной приключениями.

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.