

Андрей Петрушин

Перестань себя накручивать.

Когнитивно-поведенческая
терапия тревоги и стресса.

Издание
второе.



Андрей Петрушин
Перестань себя накручивать.
Когнитивно-поведенческая
терапия тревоги и
стресса. Издание второе.

*<https://litres.ru/74573033>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Вы устали постоянно думать о плохом? Прокручивать в голове разговоры, искать признаки будущих проблем, переживать о здоровье, работе, деньгах и отношениях? Даже когда всё хорошо, мозг находит новый повод для тревоги — и вместо жизни вы снова пытаетесь предусмотреть всё, что может пойти не так.

Опираясь на методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), автор показывает, почему тревога не исчезает от попыток «не думать о плохом», как катастрофические прогнозы заставляют нас бояться ещё сильнее и какие привычки незаметно поддерживают тревожное состояние.

Вы узнаете, как останавливать накручивание, проверять пугающие мысли, справляться с неопределённостью, снижать напряжение и постепенно перестраивать привычные тревожные реакции.

Это не книга о том, как «мыслить позитивно». Это набор понятных инструментов и упражнений, которые помогут вам меньше бояться того, что может случиться, — и больше жить тем, что происходит сейчас.

Содержание

Предисловие. Ваш путь к спокойствию начинается здесь	7
Часть 1. Тревожный ум. Как мы сами создаём свой стресс	12
Глава 1. Знакомство с главным героем — вашей тревогой	22
У тревоги много лиц	23
Когда тревога становится заметной	40
Эволюция и тревога: система «бей–беги– замри» в современном мире	42
Что именно происходит в теле: разбор по деталям	48
«Накручивание» как привычка ума	51
Случай из практики: спираль ипохондрии	53
Почему у одних накручивание сильнее, чем у других	55
Зачем вообще нужна тревога	60
Случай из практики: когда накручивание разворачивается вокруг работы	64
Нейробиология тревоги: три ключевых игрока	66
Небольшой исторический экскурс	69
Мини-тест: узнаете ли вы у себя	72

хроническую тревогу	
Упражнение: «Опиши своего внутреннего паникёра»	74
Пример заполнения (клиентский случай)	75
Если у вас несколько голосов	77
Небольшое отступление о протоколах	79
Глава 2. Три кита КПТ: мысли, чувства, поведение	82
Треугольник КПТ	84
Как не перепутать мысль, чувство и поведение	94
Почему я не верю, что начать можно с любого угла	96
Тело как четвёртый угол	102
Как рождается порочный круг	106
Это не про позитивное мышление	112
Мини-тест: мысль или чувство?	114
Упражнение: «Поймай свой первый триггер»	116
Глава 3. Автоматические мысли и ловушки мышления	119
14 когнитивных искажений, питающих тревогу	121
Конец ознакомительного фрагмента.	140

Андрей Петрушин
Перестань себя
накручивать. Когнитивно-
поведенческая терапия
тревоги и стресса.
Издание второе.

Перестань себя накручивать.

Когнитивно-поведенческая терапия тревоги и стресса.

Андрей Петрушин

Издание второе. Исправленное и дополненное.

Предисловие. Ваш путь к спокойствию начинается здесь

Тревога преследовала меня всю жизнь. Сначала это были мысли о том, не заругают ли меня папа или мама. Потом — какую оценку мне поставит учительница и как на это отреагируют родители. Потом — смогу ли я поступить в институт, смогу ли его закончить, кем буду работать после. Смогу ли найти работу, не уволят ли меня с той, которую нашёл. Когда собирался в отпуск — беспокоился, как долечу, смогу ли там нормально поесть и как буду возвращаться обратно. С друзьями и знакомыми периодически задавал себе вопрос, что они обо мне думают и как отреагируют на те или иные слова. Что случится, если они расстроятся или обидятся. В конце концов — что скажет моя жена, кем вырастут мои дети, смогут ли они закончить школу, поступить в институт и найти достойную работу.

Если у вас это было не так — можете смело закрыть эту книгу, она вам не нужна. Но почему-то мой опыт подсказывает мне, что вы этого не сделаете.

Тревога в той или иной степени действительно преследует нас на протяжении практически всей жизни. Это эволюционно встроенный механизм, который помогает избежать опасности или хотя бы подготовиться к тому, что мо-

жет ждать за соседним кустом или камнем. Тревога, как и любая другая эмоция, полезна — но не тогда, когда превращается в непрекращающийся поток мыслей, заставляющий волноваться весь день, а ближе к вечеру мешающий уснуть или поднимающий вас рано утром, задолго до восхода.

Вероятно, именно эта постоянная тревога в какой-то момент и привела меня в профессию психолога. Этот опыт позволил мне понять, что в этом я далеко не одинок: в работе практически с каждым из моих клиентов мы рано или поздно приходим к тому, что тревога в том или ином виде переполняет каждого из нас, — но далеко не каждый готов или имеет возможность обратиться за профессиональной помощью. Поэтому я решил написать эту книгу: чтобы дать вам возможность если не справиться полностью, то по крайней мере значительно снизить уровень тревоги и научиться управлять своей жизнью самостоятельно — не озираясь на то, что скажет начальник, и не проживая заранее то, что почти наверняка никогда не случится.

«Перестань себя накручивать» — это не упрёк, а констатация самой сути проблемы. «Накручивание» — это и есть тот механизм, с помощью которого наша тревога разжигает сама себя. Мы берём одну неприятную мысль, раздуваем её до размеров катастрофы, примеряем на себя все возможные негативные сценарии и в итоге испытываем самый настоящий стресс, хотя в реальности ещё ничего страшного не произошло.

В основе этой книги лежит метод когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) — научно доказанный и один из самых практичных подходов к работе с тревогой и стрессом.

Его суть проста: наши мысли определяют наши чувства и поступки. Изменив ход своих мыслей, мы можем изменить своё эмоциональное состояние и своё поведение.

Звучит как трюизм, я понимаю. Но проверьте на себе: два человека получают одно и то же сообщение от начальника — «зайдите ко мне после обеда» — и один спокойно доедает свой суп, а другой уже не может проглотить ни ложки, прокручивая в голове увольнение, выговор, позорный разбор полётов при всём отделе. Ситуация одна. Факты одни и те же. Разница целиком в том, что каждый из них успел себе сказать за те полсекунды, пока читал сообщение. Один подумал «наверное, что-то по проекту». Другой — «всё, кажется, это конец». И вот уже пульс, потные ладони, мысли по кругу — хотя ничего, вообще ничего пока не произошло.

Здесь легко скатиться в неверное прочтение: раз мысль определяет чувство, значит, надо просто думать позитивно, заставить себя верить в лучшее — и тревога уйдёт сама. Это не так, и я буду возвращаться к этой оговорке ещё не раз на страницах этой книги. Мозг не обманешь искусственным оптимизмом, он довольно быстро распознаёт фальшь и отбрасывает её как неправду. Речь не о замене одной иллюзии на другую, более приятную, а о том, чтобы разглядеть саму мысль — ту, что проскочила настолько быстро и настолько

уверенно, что вы приняли её за факт, хотя это была всего лишь одна из версий происходящего, причём часто не самая вероятная.

И вот тут, собственно, открывается пространство для манёвра, которого мы обычно не замечаем. Если между событием и переживанием стоит мысль — а она стоит почти всегда, — значит, у нас есть точка, в которой можно вмешаться. Не в событие, которое чаще всего нам не подвластно. Не в само чувство напрямую — попробуйте приказите себе не тревожиться, много раз у вас получалось? А вот в ту самую мысль, что проскакивает первой, — вполне. Именно с этого умения и начинается вся дальнейшая работа: не с борьбы с тревогой, а с внимательного, честного разговора с собственной головой.

Что вас ждёт внутри?

Часть 1 поможет вам узнать врага в лицо. Вы поймёте, как устроен механизм тревоги, познакомитесь с ловушками мышления, которые заставляют вас видеть мир в чёрных тонах, и разберётесь в порочном круге «мысль — чувство — поведение».

Часть 2 — это ваш набор практических инструментов. Мы не будем ограничиваться теорией: вы получите конкретные техники — как останавливать поток тревожных мыслей, как оспаривать свои страхи, как проверять их в реальной жизни. Отдельная глава будет посвящена паническим атакам — вы

составите свой личный план, который поможет переживать эти штормы.

Часть 3 покажет, как закрепить результат и построить жизнь, в которой стрессу будет меньше места. Вы поработаете с глубинными убеждениями, научитесь самосостраданию и создадите свою систему профилактики.

Эта книга — рабочий тренажёр. В ней много упражнений, таблиц для заполнения и мест для записей. Не просто читайте её — работайте с ней. Результат приносит не знание, а действие.

Важное предупреждение: эта книга — мощный инструмент самопомощи, но она не может заменить работу с квалифицированным психотерапевтом, особенно если вы столкнулись с глубокой депрессией, тяжёлыми травмами или другими серьёзными состояниями. Если вам нужна помощь — обязательно обратитесь к специалисту.

Ваш путь к спокойствию начинается не когда-то в будущем, когда «всё наладится». Он начинается прямо здесь и сейчас — с того, что вы сделали первый шаг: открыли эту книгу.

Давайте сделаем следующий шаг вместе.

Часть 1. Тревожный ум. Как мы сами создаём свой стресс

Прежде чем мы начнём разговор о тревоге, нам нужно с вами уяснить одну очень простую, но крайне важную мысль: все наши механизмы мышления, эмоций, восприятия и даже реагирования — это результат долгого эволюционного развития. Все они были когда-то нами приобретены и встроены не просто так, а потому что когда-то, в какой-то момент нашей истории как вида, реально помогали выживать. Тревога — один из древнейших таких механизмов, который ещё полмиллиона, а то и миллион лет назад помогал нашим предкам справляться со сложностями, предсказывать опасности и заранее планировать, как этих опасностей избежать или как на них отреагировать.

Здесь стоит остановиться и спросить: а почему вообще эволюция выбрала именно такой путь — не спокойствие и трезвый расчёт, а готовность тревожиться и паниковать по любому поводу? Ответ довольно прост и довольно жесток. Эволюции всё равно, комфортно вам или нет, — ей важно только одно: дожили вы до момента, когда смогли оставить потомство, или нет. А в этой системе координат ошибка осторожного обходится куда дешевле, чем ошибка беспечно-го. Представьте двух наших далёких предков: один, услышав

шорох в кустах, вскакивает и убегает, хотя там был просто ветер, — он потерял пару минут и немного нервов. Другой в той же ситуации решает, что шорох ничего не значит, спокойно продолжает есть ягоды, — и в одном случае из ста оказывается прав, а в оставшихся девяноста девяти становится обедом для хищника. Гены первого, пугливого, передаются дальше. Гены второго, спокойного, — нет, вместе с ним самим. Так за сотни тысяч поколений отбор вывел вид, у которого система тревоги настроена скорее слишком чувствительно, чем недостаточно, — потому что для эволюции ложная тревога стоит копейки, а пропущенная настоящая опасность стоит жизни.

Это, кстати, касается не только тревоги. У нас вообще нет ни одной эмоции, которая существовала бы просто так, для украшения внутреннего мира. Злость мобилизует нас защищать свою территорию, ресурсы, границы — и тем самым выживать не в одиночку, а внутри группы, где иногда приходится за себя постоять. Грусть, как ни странно это прозвучит, тоже полезна: она замедляет нас после потери, заставляет на время уйти в себя, сберечь силы — и одновременно как бы просит окружение о поддержке, потому что грустного человека племя, как правило, не бросает, а, наоборот, подтягивается к нему. Отвращение бережёт от порчи и заразы задолго до того, как кто-то придумал слово «бактерия». Даже радость — не просто приятное ощущение, а сигнал мозгу: делай так и дальше, это работает, закрепляй. У каждой из

этих реакций есть своя эволюционная задача, и тревога — не исключение из этого правила, а один из самых старых и самых мощных его примеров.

Раньше — и здесь я говорю не про вчера, а про десятки и сотни тысяч лет человеческой истории — опасность была довольно очевидна. Более того, она была много раз до нас описана предками: мы знали почти все её признаки заранее, ещё до того, как сталкивались с ней сами. И в большинстве случаев опасность была действительно смертельной. Если в кустах слышался шорох, почти наверняка кто-то из родителей или соплеменников уже когда-то предупреждал: скорее всего, там змея, и встреча с ней ничего хорошего не сулит, — и действительно, почти наверняка не сулила.

В современном мире всё устроено иначе. Признаки опасности стали совершенно неочевидными: мы далеко не всегда знаем, представляет ли реакция другого человека реальную угрозу, не знаем, как окружающие отреагируют на наши действия, и не знаем, чего от них вообще ждать в ближайшую минуту. Это плохая новость. Хорошая же в том, что подавляющее большинство современных «опасностей» не только не смертельны — они зачастую вообще не несут никакой реальной угрозы, а в части случаев оборачиваются новыми возможностями. Но мы, как и наши далёкие предки полмиллиона лет назад, всё равно склонны считать угрозу реальной — и рисовать себе её последствия в самых чёрных, катастрофических красках.

Теперь немного нейробиологии. Человеческий мозг — самая дорогая, с энергетической точки зрения, деталь нашего организма. У взрослого человека он весит в среднем 1300–1400 граммов — это около 2% массы тела. И этих неполных двух процентов странной, полужидкой на ощупь субстанции хватает, чтобы даже в состоянии полного покоя потреблять до 20% всей энергии, которую производит организм. Цифра настолько известна в нейронауке, что стала почти клише, но от повторения не перестаёт удивлять: у маленьких детей, чей мозг активно достраивает связи, доля доходит и до 40–50% — почти половина всей энергии организма уходит на то, что находится у нас между ушами и весит меньше полутора килограммов.

Долгое время считалось, что эта энергия расходуется в основном на «полезную работу» — собственно мышление, решение задач, всё то, ради чего мозг вообще существует. Но в начале 2000-х нейрофизиолог Маркус Райхл с коллегами (работа опубликована в *Proceedings of the National Academy of Sciences* в 2002 году) обнаружил вещь, которая перевернула привычное представление: когда человек начинает решать сложную задачу — считать в уме, читать, распознавать лица, — расход энергии в соответствующих зонах мозга увеличивается на считанные проценты, часто на 5% или меньше, по сравнению с тем, что мозг тратит просто так, в фоне, ни на чём конкретном не сосредоточившись. Большая часть

энергетического бюджета мозга уходит не на конкретную умственную работу, а на то, чтобы просто поддерживать нейроны «на дежурстве»: держать мембранный потенциал, готовность в любой момент передать сигнал. Это иногда называют «тёмной энергией» мозга, по аналогии с тёмной энергией во вселенной — она есть, её много, но она не видна в привычных экспериментах, где просят «подумать об X» и смотрят, что подсветится на томографе.

Из этого следует вещь, довольно неприятная для нашего самолюбия: мозг и без всякой нашей осознанной работы уже практически на пределе своего энергетического бюджета — просто чтобы существовать. Любая дополнительная нагрузка, требующая сознательного, произвольного усилия — а именно с таким усилием связана работа префронтальной коры, зоны сразу за лбом, отвечающей за то, что психологи называют исполнительными функциями: удержание внимания, кратковременную память, взвешивание альтернатив, торможение импульсивных реакций, — эта нагрузка добавляется поверх и без того почти максимального расхода. Неудивительно, что мозг всеми силами старается её избежать.

Мы, как и любой другой биологический вид на этой планете, всю свою эволюционную историю боролись за пропитание, то бишь энергию. И что нужно сделать, чтобы победить в этой борьбе? Правильно — выключить мозг к чёртовой матери. Поэтому по умолчанию наша префронтальная

кора не особенно активна: мозг очень не любит напрягаться, взвешивать, оценивать, тем более — пересматривать уже сложившиеся выводы и убеждения. Всё это стоит дорого, и мозг, как хороший бухгалтер, старается тратить по минимуму.

Это правило хорошо видно не только в лаборатории с датчиками, но и в куда более бытовых ситуациях — например, в исследованиях сна. После одной бессонной или сильно урезанной ночи простые, автоматические реакции — вроде скорости, с которой рука отдёргивается от горячего, — страдают минимально. А вот задачи, требующие именно префронтальной коры: удержать в уме несколько цифр и повторить их в обратном порядке, сдержать первый импульсивный ответ, распланировать несколько шагов вперёд, — эти задачи проседают заметно и предсказуемо. Мозг словно в первую очередь экономит на самом дорогом отделе, урезая его работу при малейшей возможности: недосыпе, голоде, стрессе, банальной усталости к концу рабочего дня.

Но как-то реагировать на меняющийся мир всё же нужно. Как же мы это делаем? И вот здесь в игру вступает то, что в когнитивно-поведенческой терапии называют автоматической мыслью — молниеносной, не требующей включения дорогой префронтальной коры оценкой ситуации. Опять же, эволюционно мы привыкли рассматривать всего два исхода: опасность — «бей-беги-замри», или там много вкусно-го и надо бежать туда, пока все не разобрали. И именно эта

автоматическая мысль запускает цепочку: физиологическую реакцию, эмоцию, поведение.

Почему поведенческая реакция именно такая, а не другая? Возьмём мальчика трёх годиков, который в песочнице потерял игрушку. «„Проблемка“», — как сказали бы мои дети двадцати пяти лет. Что он будет делать? Он вспомнит, что в подобных случаях делали папа, мама, бабушка, дедушка, дружбаны по песочнице, в общем, все его окружение. Вспомнит нарративы, законченные истории, которые к этому моменту успел получить: сказки, байки, мульты, рассказы тёти, добрые внушения бабушки, по сути, случайным образом выберет один из способов реагирования. Если он не помог мальчику избежать нагоняя от доброй мамы, то он тут же или в следующий раз также случайно выберет другой способ. А вот если помог, то в следующий раз он выберет тот же самый, зачем лишний раз напрягать мозг, тем более, что это очень дорого, да ещё и нет никаких гарантий, что другой способ сработает.

Таким образом, мы на протяжении всей жизни тщательно автоматизируем, оттачиваем, лакируем, пестуем очень ограниченный набор паттернов реагирования. Проблема в том, что те паттерны, которые прекрасно работали в детстве, в кругу родных людей, совершенно не обязаны работать во взрослой жизни среди посторонних.

Но почему сама автоматическая мысль — именно такая оценка, а не другая? Здесь мы подходим к понятию карты

мира — системе глубинных убеждений о себе, о людях, о мире и о том, как всё это устроено, и промежуточных убеждений — правил и долженствований. Если мир устроен так, как я себе представляю, то должно быть так-то и так-то. Помните «Матрицу»? Мы все висим в коконах, а это всё компьютерная визуализация, так вот, в мире всё с точностью до наоборот. Мир реален, а мы его оцениваем и принимаем решения исходя из нашей визуализации этого мира. И беспокоят нас в итоге не сами факты, а именно наши представления о них.

У этой визуализации есть важная особенность: она никогда и ни у кого не совпадает с реальностью в силу ограниченности личного опыта, знаний и особенностей памяти и т. п. И, что ещё важнее, — эта карта формируется во многом случайно. Возьмём двух братьев-близнецов, растущих в одной семье. Физиологически у них всё одинаково, и воспитывают их тоже одинаково, но в какой-то момент один пошёл с бабушкой на рыбалку, а второй остался с бабушкой печь блины или пироги. У того, кто пошёл на рыбалку, что-то там запуталось с леской или сеткой, и дед скомандовал ему: «Полезай в воду, распутывай». И вот у него уже нарратив по типу: «без труда не выловишь и рыбку из пруда». Второй неудачно повернулся на кухне, бабушка испугалась, что он обожжётся, посадила его за стол в самый дальний угол и сказала: «Сиди и смотри», а потом дала вкусный блин или пирог. И у него уже нарратив по типу: «сиди в углу, не отсвечивай и рано или поздно пирог тебе принесут, а если будешь совать свой

нос куда не следует — получишь „звезд.лей“ от доброй бабушки». С точки зрения понимания этого мира это уже два совершенно разных человека, причём, заметьте, они могли бы поменяться местами, и у них были бы диаметрально противоположные представления.

Конечно, на практике подобные убеждения не формируются с одного раза. Но если вам достаточно долго и настойчиво объясняют, как устроен мир, — рано или поздно вы начинаете в это верить. Тем более что ребёнок уже в силу того, что физиологически не способен выжить без значимого взрослого, не может позволить себе пойти с ним на конфликт и не принять его «карту мира».

Второй фактор, о котором говорит КПТ, — когнитивные искажения или ловушки мышления. Это приобретённые эволюционно шаблоны мышления, которые есть у каждого из нас; это экспериментально и весьма убедительно доказали Дэниел Канеман и Амос Тверски. Причём так, что Канеман впоследствии получил Нобелевскую премию за теорию когнитивных эвристик, основанную на этих экспериментах. Тверски, её не получил только в силу того, что умер к тому моменту, когда их выдвинули.

Разница между людьми не в том, есть у них эти искажения или нет, — они есть у всех, — а в том, способны ли они их отлавливать и принимать решения на основе фактов, а не автоматических паттернов. А это навык, который надо приобрести.

Таким образом, у психологических проблем, по большому счёту, три источника: неэффективная карта мира, неумение отлавливать когнитивные искажения и неэффективные паттерны поведения. Именно с ними мы и будем работать во всех следующих частях этой книги.

Глава 1. Знакомство с главным героем — вашей тревогой

2:00 ночи. Вы знаете, что завтра утром вставать, и предстоит тяжёлый день: важная встреча со своим начальником, и надо будет решать, как действовать дальше. Ещё днём вы собирались лечь спать пораньше и хорошенько выспаться. Но ближе к вечеру вы поняли, что сильно устали, много сделали, и вот наконец у вас появилось время для себя — и вы решили посмотреть любимый сериал или просто пролистать ленту в Ютубе или Инстаграме. И вот прошло четыре часа, вы всё так же смотрите сериал, пьёте чай. Может быть, вы понимаете, что вам надо лечь спать, но также абсолютно точно понимаете, что даже если сделаете это, то не уснёте. Ближе к утру вы начинаете задумываться о том, что же происходит, и решаете, что вы просто очень устали и вам необходимо отдохнуть.

Бывает и наоборот: вы ложитесь спать, успешно засыпаете, приняв твёрдое решение проснуться утром пораньше и наконец-то взяться за все свои дела. Но наступает утро, звенит будильник. Сначала вы переставляете его на десять минут, потом ещё на десять, и снова на десять, и в конце концов даже не замечаете, как просто выключаете его. Просыпаетесь через час или два после установленного времени — и вместо того чтобы сесть за выполнение рабочих задач, на-

чинаете, лёжа на кровати, тупо смотреть в потолок. Через какое-то время нехотя идёте на кухню, завариваете себе чай, делаете бутерброды. И несмотря на то что точно знаете: на сегодня назначено огромное количество задач, — начинаете смотреть в угол и даже не замечаете, как проходит время. Иногда час, иногда два, иногда даже больше. Потом возвращаетесь к своему рабочему столу — и вместо того чтобы открыть рабочие задачи, решаете посмотреть новости или просто ролики в социальных сетях.

Если вы узнали себя в этом хотя бы отчасти — поздравляю, вы не одиноки. С вами ваш лучший друг на протяжении многих лет — ваша тревога. Это он не даёт вам двигаться вперёд днём и восстанавливать силы по ночам.

Но, прежде чем объявлять ей войну, стоит узнать её лучше — понять, откуда она взялась и зачем вообще пришла. Потому что у этого «вредителя» на самом деле очень простая и древняя задача — спасти вам жизнь.

Мы не будем учиться уничтожать тревогу. Наша цель куда более практична и достижима: перевести её из роли тирана, который управляет вашей жизнью, в роль слуги, который работает на вас.

У тревоги много лиц

Прежде чем идти дальше, стоит признать: тревога редко приходит в одном и том же обличье. У каждого из нас —

свой персональный вариант этого внутреннего спутника, и то, какую форму он принимает, во многом зависит от того, на чём именно застревает внимание: на собственном теле, на отношениях с людьми, на будущем — или вообще ни на чём конкретном, просто на фоновом гуле беспокойства, у которого, кажется, и адресата-то никакого нет.

Дальше мы разберём четыре таких портрета — четыре самых распространённых способа, которыми тревога обычно является к человеку. Тревога о здоровье, превращающая собственное тело в поле для бесконечного расследования. Социальная тревога, которая живёт не в самих встречах, а в их предвкушении и последующем разборе. Тревога о будущем, умеющая маскироваться под ответственность и предусмотрительность настолько убедительно, что её далеко не сразу удаётся распознать как тревогу. И генерализованная тревога — без конкретного адресата, фоновый гул, с которым труднее всего спорить именно потому, что не с чем спорить.

Было бы ошибкой считать, что перед нами четыре разные поломки, четыре отдельных диагноза. Правильнее смотреть на это как на четыре разных приложения одного и того же очень древнего инструмента — того самого, что мы разберём чуть дальше в этой главе: системы «бей-беги-замри», которая миллионы лет исправно защищала нас от «саблезубых тигров», а теперь, за неимением тигров, ищет себе применение среди начальников, сообщений «нам надо поговорить» и

покалывания в левой руке. У каждого портрета — своя эволюционная подоплёка, свой резон, почему природа когда-то сочла именно эту чувствительность полезной. Стоит держать это в уме, читая дальше: за самым неудобным, изматывающим проявлением тревоги почти всегда стоит не сбой, а когда-то безотказно работавшая стратегия выживания.

Начнём с тела — потому что именно там тревога чаще всего впервые даёт о себе знать.

В научной литературе действительно существует влиятельная линия исследований, которая связывает избыточную тревогу о здоровье с чувствительностью к отвращению. Психологи называют этот более широкий механизм «поведенческой иммунной системой» — набором эволюционно закреплённых реакций, которые заставляют нас держаться подальше от всего, что может сигнализировать о заразе: гнили, разложения, открытых ран, нетипичных запахов и текстур. У предка, не имевшего понятия о бактериях и вирусах, единственным доступным инструментом диагностики были собственные органы чувств, и та настороженность, что срабатывала быстро и надёжно, в буквальном смысле спасала жизнь и передавалась дальше вместе с генами.

Клинические исследования это в целом подтверждают: у пациентов с ипохондрией действительно фиксируют повышенную чувствительность к отвращению по сравнению со здоровыми испытуемыми, и эта связь не раз воспроизводилась в независимых работах — отвращение рассматривается

как один из факторов, поддерживающих избыточную тревогу о здоровье.

И всё же, на мой взгляд, эта линия объяснения лучше описывает панические атаки, чем ипохондрию как таковую, — к ней мы ещё вернёмся отдельно. Механизм собственно ипохондрии, судя по клинической практике, устроен иначе и ближе не к брезгливости, а к тому, как формируются специфические фобии вроде страха полётов. Это, кстати, согласуется и с доминирующей в клинической психологии когнитивно-поведенческой моделью ипохондрии (Салковски и Уорвик): она называет одним из главных пусковых моментов расстройства именно столкновение с информацией о болезни — не обязательно личный опыт, а рассказ, статью, теленовость, — после которого запускается катастрофическая интерпретация вполне обычных телесных ощущений, а закрепляет круг — привычка их без конца перепроверять.

У человека, в отличие от подавляющего большинства других видов, есть уникальная эволюционно выгодная способность — учиться бояться не только на собственном опыте, но и с чужих слов. Детёнышу большинства животных, чтобы усвоить, что змея опасна, обычно приходится либо самому пережить встречу с ней, либо хотя бы увидеть испуг сородича вживую. Человек умеет большее: ему достаточно услышать рассказ. Старейшина племени, который у костра описывает, как сосед из соседнего стойбища умер, съев ту самую красную ягоду, — и вот уже все, кто слышал эту историю,

включая тех, кто никогда в жизни эту ягоду не пробовал, начинают её избегать так же надёжно, как если бы пережили это лично. Знание об опасности можно передавать словами, а не собственными шрамами, — и это распространяется в племени куда быстрее и с меньшими потерями, чем если бы каждому приходилось учиться на своей шкуре.

Оборотная сторона этого же механизма в том, что он совершенно не проверяет достоверность и актуальность услышанного — ему для запуска достаточно самого факта убедительного рассказа об опасности плюс какой-то похожей детали в собственном опыте. Человек где-то — по телевизору, в разговоре со знакомым, в ленте социальной сети, в статье, которую написал не врач, а такой же встревоженный человек, как и он сам, — узнаёт о существовании какой-то болезни: её симптомах, пугающей статистике, историях тех, кто слишком поздно её заметил. Дальше он начинает, часто неосознанно, сканировать себя на предмет этих же признаков — а поскольку тело постоянно производит множество мелких, ничего не значащих ощущений, что-то похожее находится почти всегда. Запускается уже знакомый нам механизм: проверка снижает тревогу на короткое время, мозг фиксирует «проверка помогла», и в следующий раз рука снова тянется гуглить симптомы или записываться к очередному врачу.

Это очень похоже на то, как формируется страх полётов. Абсолютному большинству людей с аэрофобией не прихо-

дилось лично переживать авиакатастрофу — им хватило новостного сюжета, чужого рассказа, сцены из фильма. Личного опыта не требуется: достаточно убедительной информации извне плюс воображения, которое дальше само дорисовывает, как это могло бы случиться с вами. Тревога о здоровье работает по той же схеме, только источником пугающей информации служит не авиакатастрофа, а диагноз, а вместо турбулентности — обычное покалывание в руке, которое вы бы даже не заметили, если бы не прочитали накануне статью о первых симптомах инсульта.

Именно поэтому тревога о здоровье в её современном виде — во многом порождение эпохи изобилия информации, а не эпохи изобилия реальных болезней. Раньше источников пугающей информации было объективно немного — сегодня достаточно одного случайного клика, одного видео в ленте, одного ответа поисковика или чат-бота. Древний механизм обучения на чужих историях, который когда-то помогал не наступать на грабли соседа, оказался не готов к миру, где таких «историй» — миллионы, а достоверность их зачастую вообще никем не проверена.

Другое лицо тревоги устроено совсем иначе — оно живёт не в теле, а в отношениях с людьми.

Вспомните себя, когда вы готовились к важному совещанию на работе, на котором хотели донести до руководства и коллег какую-то свою идею. Не возникало ли у вас тогда

мысли о том, что люди могут вас не понять или, хуже того, подумать, что вы предлагаете какую-то чушь и что вы вообще некомпетентны? Стояли ли вы когда-нибудь перед выбором: озвучить свою идею — или лучше промолчать, за умного сойдёшь?

А может быть, вы когда-нибудь собирались пойти на корпоратив, встречу выпускников или просто посидеть с добрыми друзьями, которые давно не виделись. Не возникали ли у вас мысли о том, как вас примут, что о вас подумают, о чём вы будете рассказывать — и не покажется ли это окружающим скучным, странным или, того хуже, глупым?

Если хоть один из этих вопросов откликнулся — вы наверняка узнаете и то, что происходит дальше. Ещё до совещания вы, возможно, несколько раз прокручиваете в голове, как именно сформулировать мысль, чтобы она прозвучала уверенно, а не как будто вы сами в ней сомневаетесь. Репетируете фразу по дороге на работу, в лифте, а иногда даже вслух — перед зеркалом в ванной. А когда доходит до дела, нередко оказывается, что момент упущен: обсуждение ушло дальше, кто-то другой уже сказал что-то похожее, и вы так и промолчали — хотя формально имели полное право высказаться первым.

То же самое происходит и на корпоративе или встрече одноклассников. Вы заходите в помещение и первым делом, ещё толком ни с кем не поздоровавшись, окидываете взглядом зал: кто здесь, с кем безопаснее заговорить, к какой

группе людей лучше подойти, а какую обойти стороной. Вы можете простоять весь вечер рядом с одним и тем же знакомым человеком просто потому, что подойти к новому кругу людей и начать разговор с нуля кажется значительно более рискованным делом, чем скучать в уже привычной компании.

А после мероприятия начинается вторая, не менее изматывающая фаза — «посмертный разбор». Вы прокручиваете в голове разговор снова и снова, вылавливая моменты, которые могли выглядеть неловко: «зачем я это сказал», «а вдруг он подумал, что я странный», «надо было промолчать вот здесь». Окружающие в подавляющем большинстве случаев ничего подобного не запоминают и не анализируют — люди в целом гораздо меньше думают о нас, чем нам кажется, — но это интеллектуальное знание почти никогда не останавливает ночной пересмотр разговора, как заевшую плёнку.

И вот здесь важно остановиться на одном слове, которое легко было бы сюда вставить, но которое было бы неточным. Чувствительность к мнению окружающих в этих сценариях — не «повышенная» и не «непропорциональная». Она именно такая, какой и должна быть система, эволюционно откалиброванная считать угрозу статусу серьёзной угрозой сама по себе, без всякого преувеличения. Проблема не в том, что реакция слишком сильная, — проблема в том, что современный мир слишком щедро подкидывает поводов для её срабатывания там, где реальной ставки давно уже нет.

У этой чувствительности к мнению окружающих есть очень весомое эволюционное основание. Человек — вид, выживание которого на протяжении практически всей его истории зависело не от индивидуальной силы, а от принадлежности к группе: в одиночку, изгнанный из племени, человек в саванне выживал считанные дни, если выживал вообще. Эволюционные психологи называют несоответствие этой древней логики современным реалиям «гипотезой рассинхронизации»: сегодня отвергнутый коллегами человек не умрёт от голода в лесу, но древняя система по-прежнему считает, что на кону стоит именно это, — и реагирует ровно с той силой, с какой и должна реагировать система, для которой ставка настолько высока.

Неудивительно, что мозг обращается с угрозой социальному статусу почти так же серьёзно, как с угрозой физическому выживанию, — и это не просто метафора. Нейровизуализационные исследования Наоми Айзенбергер показали: переживание социального отвержения вызывает в мозге отклик в тех же зонах — в частности, в передней части поясной коры, — что и физическая боль, хотя более поздние исследования показывают, что нейронные паттерны социальной и физической боли всё же различимы. В классическом эксперименте участников исключали из виртуальной игры в мяч (на самом деле с компьютерной программой), и одного этого банального исключения хватало, чтобы включить те же нейронные структуры, что фиксируются при настоящей те-

лесной травме.

Есть и чисто количественный слой рассинхронизации: наш мозг калибровался под жизнь в группах примерно из полутора сотен человек — так называемое число Данбара. Сегодня один неудачный пост в соцсети потенциально попадает на суд не полутора сотен хорошо знакомых соплеменников, а тысяч незнакомцев, а древняя система оценки социальной угрозы осталась той же, рассчитанной на несравненно меньший масштаб.

Другое проявление этой тревоги может выглядеть как чрезмерное внимание к деталям, которые, казалось бы, никого, кроме вас, не должны интересовать. Человек может десять раз перепроверить, не видно ли пятна на рубашке, не блестит ли лоб, достаточно ли ровно легли волосы, — и всё это перед обычной рабочей встречей, где вряд ли кто-то вообще станет разглядывать его так же пристально, как он сам себя разглядывает в зеркале. В более тяжёлых случаях к этому добавляется страх куда более специфический и пугающий: а что, если в решающий момент подведёт тело? Что, если в переполненном вагоне метро закружится голова и станет плохо на глазах у всех? Что, если во время важного разговора внезапно задрожат руки или прошибёт пот — и это заметят? Человек начинает заранее избегать ситуаций, где такая потеря контроля теоретически возможна: садится у выхода, отказывается от длинных поездок, старается не ока-

зываться там, где он в буквальном смысле «в ловушке» и не может незаметно выйти, если станет плохо.

У этого страха своя логика, и она распадается на две связанные, но разные линии. Первая — то, что эволюционные психологи называют сигналами ценности партнёра: внешность, симметрия, признаки здоровья издревле служили грубым, но работающим индикатором того, стоит ли вкладываться в отношения с этим человеком — как в романтическом, так и в более широком, союзническом смысле. Заметный изъян в условиях, где выбор партнёра или союзника был вопросом выживания потомства, мог означать реальное снижение шансов на то, что в вас «вложатся» — вниманием, ресурсами, защитой. Отсюда и непропорциональная острота переживания из-за любого несовершенства внешности, даже там, где рационально вы прекрасно понимаете, что этот изъян никак не влияет на вашу реальную жизнь.

Вторая линия — про потерю контроля как сигнал уже не привлекательности, а дееспособности. В небольшой группе, где каждый человек — это ресурс, заметная неспособность владеть собой читалась соплеменниками как сигнал: на этого человека сейчас нельзя положиться. Такой сигнал бил не по привлекательности, а по статусу надёжного члена группы — а значит, по тому самому месту в коллективе, от которого напрямую зависело выживание. Именно поэтому страх «опозо-

ряться физически» переживается настолько остро: древний механизм считает это не как бытовую неловкость, а как публичную демонстрацию собственной ненадёжности перед всей группой.

Еще одно проявление этой тревоги может выражаться в страхе конфликта. Внешне это легко спутать с обычной неконфликтностью или покладистым характером. Человек соглашается, даже когда внутренне не согласен, — лишь бы не спровоцировать столкновение. Избегает жалобы официанту, даже если заказ перепутали, откладывает неприятный разговор с партнёром или коллегой месяцами, лишь бы не услышать в ответ резкость. При виде малейших признаков чужого раздражения — повышенного тона, резкого жеста, нахмуренных бровей — внутри немедленно происходит мобилизация: сердце начинает биться чаще, ладони потеют, тело как будто готовится либо к бегству, либо к тому, чтобы съжаться и стать незаметным. Даже наблюдение за чужим конфликтом — ссорящейся в коридоре парой, повышающим голос начальником, ругающимися в очереди незнакомцами — способно вызвать несоразмерно сильный внутренний отклик, хотя происходящее человека никак не касается.

Эта история устроена принципиально иначе, чем у первых двух, — она не про репутацию и не про привлекательность, а про людей как потенциальный источник прямой физической

опасности: грубость, агрессию, возможный удар или толчок. Здесь работает не столько социальный, сколько куда более древний и примитивный контур угрозы — тот же самый, что настораживает нас при виде хищника, только направленный на сородича.

У этой настороженности вполне реальные исторические основания. Точные цифры смертности от межличностного и межгруппового насилия у наших предков остаются предметом споров среди антропологов — оценки заметно разнятся между регионами и эпохами, — но археологические данные из самых разных концов света достаточно устойчиво показывают: насилие между людьми было реальным, регулярно повторявшимся источником смертности, а не редким исключением. В условиях, где конфликт с другим человеком вполне мог закончиться увечьем или смертью, настороженное, готовое к бегству или защите отношение к потенциально агрессивному сородичу было не паранойей, а трезвым расчётом на выживание.

Проблема в том, что современный конфликт — резкое слово коллеги, недовольство начальника, спор с соседом — крайне редко несёт реальную физическую угрозу, но тело реагирует так, будто она есть: учащается пульс, напрягаются мышцы, включается всё та же готовность к драке или бегству. Мозг не различает грубое электронное письмо и зане-

сѣнный кулак — оба сигнала попадают в один и тот же, эволюционно куда более древний контур оценки угрозы со стороны сородича.

Третье лицо тревоги смотрит не назад и не на окружающих, а вперѣд — в будущее, которое ещё не наступило.

Эта разновидность тревоги коварнее прочих тем, что часто маскируется под добродетель — ответственность, предусмотрительность, заботу о близких. Именно поэтому её труднее всего распознать в себе: сложно назвать проблемой то, что на первый взгляд выглядит как разумная предусмотрительность.

Родитель, который не может уснуть, обдумывая, в какой вуз через десять лет поступит его пятилетний ребёнок, и уже прикидывает, хватит ли на это семейного бюджета. Сотрудник, который свежим утром понедельника, ещё даже не начав рабочую неделю, уже прокручивает в голове сценарии увольнения через год — хотя ровным счётом ничто на это пока не указывает. Молодая пара, которая, только съехавшись, уже спорит о гипотетическом разводе и о том, кому в этом случае достанется квартира.

Эта тревога живѣт не в настоящем, а в целой галерее воображаемых будущих, каждое из которых в момент проживания кажется абсолютно реальным и требующим немедленной подготовки. Проблема в том, что подготовиться сразу ко всем возможным версиям будущего невозможно — а попыт-

ка сделать это лишь крадёт энергию и присутствие в единственном времени, которое реально существует, — в настоящем.

У способности тревожиться о ещё не наступившем есть отдельное, довольно любопытное эволюционное объяснение — и оно касается не столько выживания через осторожность, сколько уникальной особенности именно человеческого мышления. Психологи называют её перспективой — способностью мысленно перемещаться во времени вперёд, конструировать в воображении ещё не случившиеся сценарии и заранее к ним готовиться. В той или иной мере на это способны и некоторые другие виды, но именно у человека этот навык развит настолько, что часть исследователей вообще предлагает описывать наш вид не как *Homo sapiens* — «человека разумного», а как *Homo prospectus* — «человека предвидящего»: по их мнению, именно способность заглядывать вперёд, а не абстрактный разум сам по себе, была решающим эволюционным преимуществом, позволившим нашему виду так успешно распространиться по планете.

Проблема в том, что этот в остальном блестящий инструмент планирования устроен так, что не отличает вероятный сценарий от маловероятного, если оба они достаточно ярко нарисованы воображением, — и одинаково остро реагирует что на реалистичный риск, что на почти невозможную катастрофу. Мозг, придумавший десять вариантов будущего, из которых девять — маловероятные страшилки, обрабатыва-

ет эмоциональную реакцию на все десять с одинаковой серьёзностью, как будто все они равновероятны. Родитель, готовый к абсолютно любому повороту судьбы своего пятилетнего ребёнка, использует тот же самый мощный эволюционный инструмент, что и предок, откладывавший еду на зиму, — просто использует его слишком часто и без разбора, тратя на воображаемые бедствия ресурс, которого хватило бы на настоящую жизнь в настоящем.

И, наконец, четвёртое лицо тревоги — самое неуловимое, потому что у него, кажется, вообще нет конкретного адресата.

Есть тревога без конкретного адресата — та самая, у которой, кажется, нет чёткого предмета: просто фоновое, разлитое ощущение, что что-то не так, что-то вот-вот случится, хотя назвать это «что-то» человек затрудняется. Она может проявляться как постоянное лёгкое мышечное напряжение, необъяснимая раздражительность к вечеру, чувство, что вы «не можете расслабиться», даже когда объективно для этого есть все условия — выходной день, отпуск, спокойная обстановка.

Она особенно коварна именно потому, что с ней труднее всего вступить в диалог — не с чем спорить, когда враг бесформенен. Все техники работы с тревогой, которые мы освоим в этой книге, требуют хотя бы приблизительно понимать, с какой именно мыслью или убеждением вы имеете дело. Генерализованная тревога прячет этот предмет спора настоль-

ко глубоко, что первым шагом работы с ней часто становится не оспаривание конкретной мысли, а именно её обнаружение — терпеливая, почти детективная работа по выуживанию из фонового гула хоть каких-то конкретных, оформленных опасений, с которыми уже можно будет что-то делать.

У этой безадресности тоже есть эволюционная логика, хотя устроена она немного иначе, чем у первых трёх портретов. Представьте себе не отдельный конкретный сигнал опасности, а среду, в которой опасность в принципе могла прийти откуда угодно и в любой момент: с земли, с воздуха, из чужого племени, из-за холма. В такой среде выгоднее не система, реагирующая на конкретные, заранее известные угрозы, а постоянный фоновый уровень настороженности — общая, разлитая готовность к тому, что что-то может пойти не так, без привязки к конкретному объекту. У этого явления есть даже отдельное название в психологии личности — тревожность как черта, устойчивая базовая настройка нервной системы, в отличие от тревоги как состояния, привязанного к конкретному поводу. Для предков, живших в мире с множеством разных, непредсказуемых по форме опасностей, такая общая, не сфокусированная бдительность, судя по всему, окупалась даже ценой постоянного, неприятного фонового напряжения — это было чем-то вроде страховки сразу от всего, а не от конкретного, поименованного риска.

У всех четырёх портретов — разное лицо, но один и тот же механизм внутри: древняя система «бей-беги-замри», о

которой мы будем говорить дальше в этой главе, просто находит себе разные точки приложения — тело, отношения, будущее или вообще ничего конкретного.

Когда тревога становится заметной

Настоящие проблемы с тревогой начинаются тогда, когда беспокойство входит в привычку. Человек может годами тревожиться о чём-то, причём причины его беспокойства при этом постоянно меняются. Сегодня он беспокоится о том, что подумают о нём соседи. Завтра — о том, что происходит у него на работе, как к нему относятся коллеги и руководство. Послезавтра начинает беспокоиться, не увеличился ли у него вес и что о нём подумают люди на улице. Ближе к лету — как он будет выглядеть в летней одежде или на пляже.

По сути, беспокойство само по себе превращается в способ уйти от текущих проблем — если хотите, в разновидность избегающего поведения. Человек перестаёт решать проблемы, которые у него есть здесь и сейчас, а вместо этого начинает беспокоиться о том, что будет происходить в будущем. И как это ни странно звучит, беспокойство о будущем действительно на короткое время снижает ощущение стресса в настоящем — возникает своего рода обратная петля: я беспокоюсь о будущем, чтобы снизить стресс сейчас, но в результате на следующий день у меня возникает ещё больше стресса, потому что приближается то самое событие, о кото-

ром я беспокоился вчера.

Именно эта петля и объясняет, почему у генерализованной тревоги, в отличие от трёх предыдущих портретов, нет постоянного предмета: сам предмет не важен, важна сама функция непрерывного беспокойства как способа не встретиться с чем-то более трудным — с текущим, настоящим дискомфортом, который решать сложнее, чем тревожиться о гипотетическом будущем. Беспокойство становится своего рода наркотиком с мгновенным, но очень коротким эффектом облегчения, за которым неизбежно следует новая доза тревоги — уже о том, что вчерашнее беспокойство сбудется.

Если говорить о конкретных людях, то чаще всего человек начинает осознавать, что у него высокий уровень тревожности, только тогда, когда эта тревога начинает создавать ему проблемы в жизни. Либо постоянная тревога приводит к возникновению панических атак, либо нарушается сон, что делает невозможным выполнение рабочих функций, либо появляются уже физиологические нарушения, связанные с психосоматикой, — различного рода боли и тому подобное.

В таких случаях чаще всего человек обращается к врачу, и уже врач, видя психосоматическую природу расстройства, направляет человека к психологу. Только тогда люди и начинают к нам обращаться — не когда тревога появляется, а когда она перестаёт помещаться в рамки терпимого.

Это важное наблюдение, потому что оно многое объясня-

ет про саму природу тревоги как проблемы: она крайне редко является поводом для обращения сама по себе. Пока тревога остаётся «фоновым шумом» — неприятным, но выносимым, — мы к ней привыкаем, считаем её частью характера или просто «такой уж я человек». Тревога становится видимой только тогда, когда прорывается сквозь этот фоновый режим и начинает физически мешать жить: телом, сном, работой. И к этому моменту, как правило, она уже успевает укорениться достаточно глубоко.

Эволюция и тревога: система «бей–беги–замри» в современном мире

Чтобы понять, почему мы так легко «накручиваем» себя, нужно как следует разобраться, для какого именно мира формировался наш мозг — и когда именно. Расширение мозга у предков человека шло постепенно на протяжении нескольких миллионов лет, но своего современного объёма и устройства он достиг с появлением *Homo sapiens* как вида — по нынешним палеоантропологическим данным, около трёхсот тысяч лет назад: самые древние из найденных на сегодня останков людей современного анатомического типа, обнаруженные в Джебель-Ирхуде в Марокко, датируются именно этим периодом, и мозг у этих людей уже был вполне сопоставим по объёму с нашим. С тех пор прошло триста тысяч лет — и почти всё это время, кроме последних нескольких тыся-

челетий, человек прожил примерно в одном и том же укладе: небольшими группами охотников-собирателей. Сельское хозяйство и оседлая жизнь появились каких-то двенадцать тысяч лет назад — на шкале эволюции это около четырёх процентов всего времени существования нашего вида. Иначе говоря, мозг, с которым вы читаете сейчас эту книгу, почти по всем параметрам — тот же самый, что был у человека, всю жизнь которого можно было уместить в границы маленького стойбища.

Прежде чем идти дальше, стоит договориться о слове. То, о чём пойдёт речь — молниеносные телесные и эмоциональные реакции на опасность, — не совсем «привычки»: привычка формируется в течение одной жизни, у каждого своя, и её можно более или менее сознательно поменять. Но и не совсем «инстинкты» в строгом, узком смысле, в каком этот термин используют этологи, — не жёстко запрограммированная, неизменная последовательность действий, запускающаяся всегда одинаково и не поддающаяся никакой правке. Правильнее называть это эволюционно закреплёнными программами реагирования: они действительно врождённые, а не приобретённые лично вами, но при этом достаточно гибкие, чтобы подстраиваться под конкретную ситуацию, — просто рамки, в которых эта подстройка происходит, были заложены очень, очень давно.

И заложены они были для совершенно определённого мира. Человек жил в крайне ограниченном сообществе: груп-

па охотников-собирателей редко превышала полторы сотни человек — то самое число Данбара. В такой группе человек знал буквально всех — и тех, кто родился до него, и тех, кто родился позже него самого, — знал их привычки, характер, на что от кого можно рассчитывать, а чего ожидать не стоит. Культура в такой группе тоже была одна на всех: представление о том, что хорошо, а что плохо, что допустимо, а что позорно, не оспаривалось и не различалось от семьи к семье — оно было общим для всего стойбища, впитывалось с рождения и не подвергалось сомнению.

Опасности в этом мире были очевидны и очень часто смертельны: хищник, падение со скалы, отравление неизвестным растением. Не нужно было гадать, что именно представляет угрозу, — об этом заранее, ещё в детстве, подробно и настойчиво предупреждали старшие. Не было неопределённости и в устройстве самой жизни: человек с ранних лет знал, чем будет заниматься до глубокой старости, — этому его целенаправленно обучали родители и старшие члены группы, передавая не только знание о том, что нужно делать, но и чёткий, проверенный план, как именно это делать. Не было ни изобилия профессий на выбор, ни неопределённости пенсионного возраста, ни тревожных раздумий о смене карьеры в сорок лет.

Именно в этом мире — с ограниченным, полностью знакомым кругом людей, с общей на всех системой ценностей, с очевидными угрозами и заранее известным жизненным пу-

тём — те реакции, о которых пойдёт речь дальше, были не просто полезны. Они были наиболее эффективным из всех возможных способов остаться в живых и передать гены дальше. Сегодня, триста тысяч лет спустя, мы носим в голове мозг, настроенный именно под тот мир, — а живём совсем в другом: не знаем, какой культуры придерживается сосед по лестничной клетке, не можем заранее вычислить все угрозы, поджидающие нас в течение дня, и уж тем более не имеем ни малейшего понятия, чем будем заниматься через десять лет. Мозг, доставшийся нам в наследство, попросту не рассчитан на подобную неопределённость — и именно об этом расхождении, а не о каком-то сбое или слабости характера, эта книга.

Чтобы увидеть эту систему в действии, полезно ненадолго вернуться в тот самый, куда более простой мир и представить себе одного из наших предков — назовём его Угом.

Уг живёт в саванне, и его жизнь полна настоящих, смертельных опасностей. Главная его задача на сегодня — как, впрочем, и на каждый другой день, — просто дожить до завтра. Для этого природа снабдила его, и всех нас вместе с ним, мощным, молниеносно срабатывающим механизмом выживания: реакцией «бей–беги–замри». Это не красивая метафора, а довольно точное описание того, как устроена и по сей день работает наша автономная нервная система.

Вот Уг видит в кустах льва. Мгновенно, ещё до всякого осознанного размышления, в его мозгу срабатывает «тре-

вожная кнопка» — амигдала, центр страха. Она рассылает сигнал тревоги по всему организму, запуская целый каскад химических реакций: в кровь выбрасывается ударная доза адреналина и кортизола, сердцебиение и дыхание ускоряются, давление растёт, мышцы напрягаются, зрачки расширяются, пищеварение временно отключается за ненадобностью, а болевой порог поднимается. Тело Уга за считанные секунды перестраивается в режим выживания.

Теперь Уг готов действовать: броситься в бой, если деться некуда («бей»), спастись бегством, если есть куда бежать («беги»), или, если хищник совсем рядом, а бежать некуда, — затаиться и замереть в надежде остаться незамеченным («замри»).

Система эта по-настоящему блестящая — она спасла жизни бесчисленному множеству наших предков. Проблема в другом: мы унаследовали мозг Уга практически без изменений, а вот мир вокруг успел радикально измениться. Наш мозг по-прежнему исправно сканирует среду в поисках угроз — просто вместо льва он теперь видит суровый взгляд начальника на совещании, сообщение «нам нужно поговорить», звонок с незнакомого номера, мысль «а вдруг я опозорюсь на презентации», напоминание о просроченном кредите.

И вот здесь ключевой момент: наша древняя система «бей–беги–замри» попросту не умеет отличать настоящую физическую угрозу от социальной или вымышленной. Для

амигдалы недовольный начальник — тот же самый лев. Она нажимает ту же самую кнопку, и тело получает тот же самый химический коктейль: сердце колотится перед выходом на сцену, ладони потеют во время неприятного разговора, мысли путаются, слова куда-то деваются, в шее и плечах разливается напряжение.

Вот только ударить начальника нельзя, и сбежать с совещания тоже нельзя. Физиологической реакции просто некуда деться. Энергия мобилизации, не найдя выхода, остаётся внутри — и превращается в хроническое напряжение, мышечные зажимы, проблемы со сном и со здоровьем. Это и есть физиологическая основа того, что мы называем стрессом и тревогой.

Ваша тревога — не признак слабости и не поломка. Это результат работы древней, мощной и когда-то очень эффективной системы выживания, которая просто немного устарела и теперь слишком часто срабатывает вхолостую — как дымовая сигнализация, реагирующая на подгоревший тост. Отключить амигдалу насовсем не получится, но научиться распознавать её ложные тревоги и перенаправлять энергию мобилизации в безопасное русло — вполне. Именно этим мы и займёмся в следующих главах.

Что именно происходит в теле: разбор по деталям

Стоит остановиться на физиологии подробнее, потому что понимание конкретных механизмов — это не пустое любопытство, а практический инструмент: когда вы точно знаете, что происходит с вашим телом и почему, оно перестаёт пугать своей загадочностью.

Первым в игру вступает адреналин — гормон мгновенного действия. Он выбрасывается надпочечниками за секунды и обеспечивает тот самый прилив энергии: сердце начинает биться чаще и сильнее, чтобы быстрее разносить кислород к мышцам, бронхи расширяются, чтобы вы могли дышать глубже, печень выбрасывает в кровь дополнительную глюкозу — топливо для мышц. Это гормон «здесь и сейчас», рассчитанный на секунды или минуты острого действия.

Следом, чуть медленнее, подключается кортизол — гормон более долгой, затяжной мобилизации. Если адреналин — это стартовый рывок, то кортизол — это поддержание боевого режима на протяжении часов. Именно он подавляет процессы, которые организм в момент опасности считает «второстепенными»: иммунный ответ, пищеварение, даже процессы восстановления тканей. В остром эпизоде — увидели тигра, убежали, опасность миновала — это разумная и временная жертва. Проблема начинается тогда, когда

кортизол не снижается неделями и месяцами, потому что источник тревоги — не тигр, которого можно обежать, а хронический стресс на работе, в отношениях или просто привычка беспокоиться.

Именно здесь пролегает ключевая граница между острым и хроническим стрессом. Острый стресс — это разовый скачок, за которым обязательно следует восстановление: гормональный фон возвращается к норме, тело «выдыхает». Хронический стресс — это состояние, в котором организм годами живёт в режиме слегка повышенной боевой готовности, даже не доходя до пика паники. Постоянно повышенный кортизол медленно, но верно подтачивает организм: страдает качество сна, потому что система, отвечающая за расслабление, разучилась включаться; ослабляется иммунитет, потому что ресурсы организма хронически перенаправлены на «оборону»; нарушается пищеварение — отсюда те самые психосоматические боли в животе, которые не находят объяснения у гастроэнтеролога; повышается артериальное давление; истощается способность концентрироваться, потому что префронтальная кора работает на фоне постоянного «шума» от лимбической системы.

Возьмём для примера современную, совершенно бытовую ситуацию — подготовку к публичному выступлению, — и разберём её поминутно тем же взглядом, каким мы только что разбирали встречу Уга со львом. Здесь надо уточнить: адреналин и кортизол — это два разных механизма моби-

лизации, работающих на совершенно разных скоростях, и в остром, внезапном столкновении с опасностью — вроде того самого льва в кустах — адреналин всегда включается первым, за секунды, а кортизол подключается следом, за несколько минут. Но подготовка к выступлению — не внезапная опасность, а заранее известное событие, и здесь работает другой, более медленный контур: ещё за несколько часов до выхода на сцену, просто от одних мыслей о предстоящем событии, начинает постепенно расти уровень кортизола — тело готовится заранее, реагируя не на реальность момента, а на воображаемый, ещё не наступивший будущий момент.

А вот непосредственно перед выходом — за минуты, а иногда и секунды — включается уже другой, быстрый контур: сердце начинает колотиться, потеют ладони, пересыхает во рту (слюноотделение снижается, потому что пищеварение — не приоритет в момент «боя»), голос предательски дрожит из-за напряжения в голосовых связках, которые тоже относятся к мышцам, готовым к действию, — это тот самый мгновенный адреналиновый всплеск, только теперь он накладывается на уже поднятый за прошедшие часы фон кортизола, а не возникает с нуля. И вот тут вступает в дело та самая нестыковка, о которой мы говорили: вы физиологически полностью готовы бежать или драться, но социальная ситуация требует спокойно стоять на месте и говорить. Мобилизованной энергии некуда деться — отсюда ощущение,

что вас «трясёт изнутри», хотя внешне вы просто стоите на сцене.

«Накручивание» как привычка ума

Мы выяснили, что наша система тревоги — древний и мощный механизм. Но почему у одних людей она изредка подаёт тихие сигналы, а у других превращается в оглушительную сирену, звучащую почти постоянно? Ответ кроется в феномене, который является сердцем этой книги, — «накручивании».

«Накручивание» — не научный термин, но он очень точно описывает происходящее: укоренившаяся привычка ума, процесс бесконечного и бесплодного мысленного «жевания» проблем, страхов и негативных сценариев. Если система «бей–беги–замри» — это двигатель, то «накручивание» — педаль газа, которую мы сами и жмём, часто даже не осознавая этого.

Изнутри этот процесс выглядит как спираль. Сначала — запускающий крючок: происходит нейтральное или слегка неприятное событие. Например, начальник не ответил на ваше «доброе утро». Дальше — первая автоматическая мысль, часто мимолётная: «он на меня злится». И вот тут включается собственно накручивание — логика катастрофы, когнитивные искажения: катастрофизация («если он злится, значит, ему не понравилась моя вчерашняя работа, значит, он

хочет меня уволить»), чтение мыслей («он точно думает, что я некомпетентен»), обесценивание позитивного («да, в прошлом месяце он меня хвалил, но это было просто везение, а сейчас правда открылась»).

Каждый виток этой мысленной спирали усиливает тревогу, страх и панику: вы уже не просто немного обеспокоены — вы чувствуете себя так, будто ваша карьера висит на волоске. Тело, верный союзник ума, реагирует на этот мысленный шторм как на реальную угрозу: сжатие в желудке, учащённое сердцебиение, напряжение в мышцах. И, наконец, чтобы справиться с этим ураганом чувств, вы меняете поведение — избегаете начальника, лихорадочно перепроверяете свою работу, находя в ней всё новые «ошибки», ищете у коллег подтверждения, что «всё хорошо», но их слова не приносят облегчения.

Ваше поведение — избегание, поиск утешения — временно снижает тревогу, но в долгосрочной перспективе лишь подтверждает для вашего мозга, что угроза была реальной. Так формируется и закрепляется порочный круг.

Почему «накручивание» становится привычкой? Во-первых, это иллюзия контроля: мозг считает, что если долго и упорно «обдумывать» проблему, в конце концов найдётся решение. «Если я представлю самый худший сценарий, я буду к нему готов, и он не будет таким болезненным», — думаем мы. На деле же мы просто истощаем себя, переживая боль заранее, и часто ничего не делаем для реального решения.

Во-вторых, нейронные связи: каждый раз, когда вы прокручиваете в голове один и тот же тревожный сценарий, вы протаптываете в мозгу нейронную тропинку, которая со временем превращается в широкое накатанное шоссе — мозг просто выбирает самый привычный путь.

В-третьих, это способ избежать реальных, но пугающих шагов: сложного разговора, принятия решения, признания ошибки. Проще бесконечно думать о проблеме, чем действовать.

«Накручивание» — это ментальный пожар, который вы сами разжигаете и поддерживаете, подбрасывая в него дрова из своих тревожных мыслей. Хорошая новость в том, что любую привычку можно изменить. Вы не виноваты в том, что она у вас появилась, но только вы можете взять на себя ответственность за то, чтобы её ослабить.

Случай из практики: спираль ипохондрии

Проще всего проследить процесс разворачивания накручивания на примере ипохондрии — тревоги о здоровье, которая, пожалуй, лучше любого другого случая показывает, как невинное начало превращается в самоподдерживающийся механизм.

Человек замечает у себя небольшое телесное проявление стресса — например, боль в шейном отделе или в плечах.

Он обращается с этим к врачу. Врач ничего не находит и говорит: само пройдет, или предлагает попить лёгкие успокоительные. Разумеется, человек на этом не останавливается: идёт ко второму врачу, к третьему, к четвёртому, сдаёт самые разнообразные анализы. И никто ничего не находит. Тогда пациент решает, что все врачи — профаны, ничего не понимают в своей профессии, просто плохо учились. Начинает искать информацию в интернете, общаться с искусственным интеллектом — и, конечно, находит у себя огромное количество проявлений самых разнообразных болезней.

Здесь невозможно не вспомнить знаменитый эпизод из «Трое в лодке, не считая собаки» Джерома К. Джерома, который по памяти звучит примерно так: «Господа, я вчера читал медицинскую энциклопедию... не буду рассказывать, что у меня есть, я лучше расскажу, чего у меня нет. У меня нет родильной горячки — не знаю почему, но именно этот недуг решил обойти меня стороной. Всё остальное у меня есть». Вот примерно так же происходит и с человеком в его настойчивой попытке найти у себя что-то не то.

Естественно, здесь он уже начинает беспокоиться не на шутку, обходит ещё больше врачей, которые опять же ни к чему не приводят, копает в интернете ещё глубже — и в конце концов находит у себя признаки какой-то смертельной, неизлечимой болезни, которая, очевидно, должна настигнуть его в самое ближайшее время. И как это ни странно звучит, именно благодаря кортизолу в крови и различным

гормональным дисбалансам, вызванным этим многомесячным напряжённым поиском, человек действительно может загнать себя в ситуацию, когда начнутся реальные психосоматические проявления — усталость, боли, нарушения сна, которые он воспримет как очередное подтверждение своих худших опасений.

Круг замыкается сам на себе: тревога о здоровье порождает хронический стресс, хронический стресс порождает реальные физические симптомы, а эти симптомы воспринимаются как подтверждение того, что тревога изначально была оправдана. Человек не выдумывает свои страдания — они совершенно реальны на телесном уровне. Просто их источник не тот, который он ищет.

Почему у одних накручивание сильнее, чем у других

Если механизм накручивания в целом одинаков у всех, почему тогда одни люди «накручивают» себя по мелочи и быстро отпускают, а у других это превращается в изматывающую многочасовую спираль? Здесь играют роль как минимум три фактора — и, что важно, ни один из них обычно не работает в одиночку: у конкретного человека это почти всегда какая-то комбинация всех трёх, в разных пропорциях.

Первый — темперамент, врождённая чувствительность

нервной системы. У одних людей амигдала от природы реагирует на неопределённость острее и быстрее, чем у других, — это не недостаток характера, а особенность нейробиологии, с которой человек рождается, примерно как с цветом глаз.

Насколько рано это проявляется, хорошо показал американский психолог Джером Каган в одном из самых известных долгосрочных исследований темперамента в истории психологии. Он наблюдал за реакцией четырёхмесячных младенцев на новые, незнакомые стимулы — звуки, запахи, движущиеся игрушки — и обнаружил, что примерно пятая часть детей реагирует на это заметно бурнее остальных: активнее двигает ручками и ножками, чаще и громче плачет. Каган назвал этот тип «высокореактивным». Дальше он наблюдал за этими же детьми годами — и оказалось, что именно из высокореактивных младенцев с заметно большей вероятностью вырастают застенчивые, склонные к избеганию и тревожные подростки и взрослые. То есть разница в чувствительности нервной системы была видна ещё до того, как ребёнок успел получить хоть какой-то жизненный опыт, способный её сформировать.

Более широкие исследования близнецов подтверждают эту картину на статистическом уровне: по разным оценкам, от тридцати до шестидесяти процентов индивидуальных различий в склонности к тревожности объясняется генетикой — то есть примерно половина того, насколько сильно вы

склонны тревожиться, была, грубо говоря, предопределена ещё до вашего рождения. Это, конечно, не означает фатализма — оставшаяся половина вполне поддаётся влиянию, и именно этому посвящена вся эта книга, — но объясняет, почему два человека, попавшие в одну и ту же неприятную ситуацию, реагируют на неё с совершенно разной интенсивностью, даже если у них был похожий опыт воспитания.

Второй фактор — ранний опыт. Если в детстве значимые взрослые сами демонстрировали тревожное поведение — например, мать, которая при любой задержке ребёнка с прогулки рисовала себе катастрофические сценарии вслух, — ребёнок усваивает саму модель мышления «а что, если случится плохое» как норму, как единственный известный ему способ обходиться с неопределённостью.

Это усвоение происходит не через прямое обучение, а гораздо более незаметным путём — через простое наблюдение. Ребёнок, который видит, как отец каждый раз, получая счёт за коммунальные услуги, начинает тревожно перепроверять семейный бюджет и обсуждать возможное банкротство, не получает урока «финансы — это опасно» напрямую, никто ему это не объясняет словами. Но он считывает эмоциональный тон происходящего — тревогу, напряжение в голосе, повторяющееся беспокойство — и усваивает его как нормальную, ожидаемую реакцию на подобные ситуации. К тридцати годам этот же человек может обнаружить, что у него самого учащается пульс при виде конверта из банка, да-

же если объективно с его финансами всё в порядке.

Отдельная, хорошо изученная в психологии линия — качество ранней привязанности к значимому взрослому. Если в первые годы жизни забота о ребёнке была непоследовательной — иногда взрослый откликался на его потребности быстро и тепло, а иногда игнорировал или реагировал раздражённо и непредсказуемо, — у ребёнка формируется то, что психологи называют тревожным типом привязанности: устойчивое, переносимое затем и во взрослые отношения ощущение, что мир и близкие люди непредсказуемы, а значит, нужно постоянно быть начеку, отслеживать малейшие признаки того, что что-то может пойти не так. Это не приговор и не диагноз — просто ещё один способ, которым ранний опыт может настроить систему тревоги на более чувствительный режим работы задолго до того, как человек вообще способен был это осознать или на это повлиять.

И третий, наименее очевидный фактор — актуальная жизненная нагрузка. Способность мозга сопротивляться накручиванию — это тоже ресурс, а не константа. Человек, который не высыпается, перегружен на работе или переживает период нестабильности в отношениях, будет накручивать себя по любому поводу гораздо сильнее, чем тот же самый человек в спокойный, ресурсный период жизни.

Здесь стоит вспомнить то, о чём мы говорили в начале этой части: осознанная, взвешенная оценка ситуации — работа префронтальной коры — метаболически дорогое удо-

вольствие, которое мозг и так стремится минимизировать при первой возможности. Хронический недосып, постоянная многозадачность, эмоционально изматывающие отношения — всё это напрямую снижает ресурс, доступный именно для этой дорогой, взвешивающей части мозга, оставляя больше пространства для быстрых, автоматических, тревожных реакций лимбической системы. Не потому, что человек стал слабее характером, — а потому, что ресурс, который в спокойные периоды жизни шёл бы на трезвую оценку ситуации, в перегруженные периоды банально не восполняется.

В физиологии это явление описывается понятием аллостатической нагрузки — термином, который в начале девяностых предложили нейроэндокринолог Брюс Макьюэн и его коллега Элиот Стеллар для описания накопленного «износа» организма от хронического стресса. Идея в том, что каждая отдельная стрессовая реакция сама по себе не вредна и даже полезна — именно так организм мобилизуется и решает актуальную задачу. Вредной она становится, когда таких реакций слишком много, слишком часто, а восстановления между ними недостаточно: тогда системы организма, отвечающие за возврат к покою после стресса — гормональная, сердечно-сосудистая, иммунная, — начинают работать со сбоями просто от постоянной перегрузки, и порог, при котором включается тревога, соответственно снижается.

Именно поэтому работа с накручиванием — это не только работа с мыслями, но и, как мы увидим в третьей части

книги, работа с общим уровнем истощения и восстановлением ресурса. Два человека с одинаковым темпераментом и похожим детством могут накручивать себя совершенно по-разному в зависимости от того, сколько ресурса у них осталось на момент столкновения с тревожным триггером, — и именно этот фактор, в отличие от врождённого темперамента или уже прожитого детства, полностью в ваших руках прямо сейчас.

Зачем вообще нужна тревога

До сих пор мы говорили о механике реакции «бей-беги-замри» — о том, как именно тело реагирует на угрозу. Но стоит задать вопрос глубже: а зачем эволюция вообще закрепила у нас именно тревогу — не только реакцию на явную опасность, но и способность беспокоиться заранее, по поводу того, что ещё не произошло и, возможно, никогда не произойдёт? Ведь страх перед реальным тигром в кустах — это одно, а бессонница из-за мысли о том, что коллега может плохо отозваться о вас на совещании через неделю, — совсем другое. Зачем природе понадобился этот второй, куда более затратный механизм?

Ответ даёт принцип, который американский эволюционный психиатр Рэндольф Несси назвал «принципом дымовой сигнализации». Представьте две стратегии поведения дымового датчика. Первая — сверхчувствительная: он срабаты-

вает от любого намёка на дым, включая подгоревший тост, и в девяноста девяти случаях из ста поднимает ложную тревогу. Вторая — сверхточная: он срабатывает только тогда, когда пожар уже полыхает вовсю, зато никогда не ошибается впустую. Какая стратегия выгоднее для выживания? На первый взгляд кажется, что вторая — меньше ложных срабатываний, меньше беспокойства. Но цена ошибки здесь принципиально разная: ложная тревога стоит вам нескольких минут раздражения и суеты, а пропущенный настоящий пожар стоит вам жизни. Поэтому естественный отбор из поколения в поколение методично выбраковывал не тех, кто слишком часто тревожился впустую, а тех немногих, чья система оповещения оказывалась недостаточно чувствительной и хоть раз пропускала настоящую опасность.

Именно поэтому наша тревожная система эволюционно настроена в сторону избыточной, а не недостаточной бдительности. Она специально устроена так, чтобы ошибаться в сторону «лучше перебдеть»: девять ложных тревог из десяти — приемлемая цена за то, чтобы не пропустить десятую, настоящую. С точки зрения выживания вида это была блестящая стратегия. С точки зрения качества жизни отдельного современного человека, который живёт не в саванне, а в мире с относительно низкой физической опасностью, но зато с изобилием социальных, финансовых и информационных поводов для «дыма», — это система, которая работает практически без остановки, потому что поводов для ложной тре-

воги в современном мире неизмеримо больше, чем было у Уга.

Есть и второй, не менее важный эволюционный слой — именно способность тревожиться заранее, а не только реагировать на непосредственную угрозу. Страх — реакция на присутствующую опасность: тигр уже здесь. Тревога — это нечто более сложное и, по-своему, более продвинутое: способность мысленно смоделировать ещё не наступившее будущее и заранее к нему подготовиться. С этой точки зрения тревога — не поломка, а на самом деле один из первых эволюционных вариантов «планирования» и «управления рисками». Предок, который заранее беспокоился о том, хватит ли запасов на зиму, и потому откладывал еду впрок, оставлял потомство чаще, чем беззаботный сосед, живший исключительно сегодняшним днём. Тревога о будущем в её умеренной форме — это, по сути, тот самый внутренний стратег, о котором мы говорили в начале этой главы: не враг, а предок современного планирования, дальновидности и предусмотрительности.

Отдельного внимания заслуживает и социальная тревога, о которой шла речь в портретах видов тревоги. С эволюционной точки зрения она не случайна и не является каким-то избыточным неврозом цивилизации. Наши предки жили небольшими группами, в которых изгнание из племени — не преувеличение, а буквальный смертный приговор: в одиночку в саванне человек не выживал практически

никогда. Поэтому мозг, который тщательно отслеживал малейшие признаки неодобрения со стороны группы — недовольный взгляд вождя, холодность соплеменников, — получал колоссальное эволюционное преимущество перед мозгом, безразличным к социальному статусу. Тот самый внутренний голос, который заставляет вас часами прокручивать неловкий момент на вчерашней встрече, — это прямой потомок системы, когда-то в буквальном смысле спасавшей жизнь, отслеживая, не оказались ли вы на грани изгнания из группы.

Наконец, стоит сказать и о том, почему склонность к тревожности вообще сохранилась в человеческой популяции, если она порой настолько мучительна. Эволюционные биологи предполагают здесь действие так называемого балансирующего отбора: в любой группе древних людей были полезны как минимум несколько по-настоящему бдительных, тревожных особей — тех самых «часовых», которые первыми замечали опасность и поднимали тревогу для всех остальных, — наряду с более спокойными, уверенными в себе членами группы, способными действовать решительно, когда опасность уже наступила. Обе стратегии, сосуществуя, повышали общие шансы группы на выживание: сверхбдительные предупреждали, спокойные действовали. Возможно, именно поэтому по сей день в человеческой популяции сохраняется целый спектр индивидуальной тревожности — от почти беззаботных до хронически бдительных людей, — и ваш лич-

ный уровень тревожности не случайная поломка, а одна из точек на этом эволюционно оправданном спектре.

Всё это не означает, что с тревогой не нужно ничего делать, — современный мир действительно перегружает эту древнюю систему сигналами, с которыми она не была рассчитана справляться в таком количестве. Но понимание того, зачем тревога вообще появилась, меняет саму рамку отношения к ней: вы боретесь не с поломкой и не с личным недостатком характера, а пытаетесь заново откалибровать систему, которая веками была исключительно полезной и просто оказалась в среде, для которой изначально не проектировалась.

Случай из практики: когда накручивание разворачивается вокруг работы

Ещё один очень распространённый сценарий — тревога, связанная с работой. Чаще всего он начинается с того, что человек сам начинает у себя замечать: он не справляется с какими-то возложенными на него задачами, или, может быть, в принципе мог бы делать их лучше, но по каким-то причинам не делает. И он начинает беспокоиться о том, что его руководители заметят тот факт, что он стал часто переносить сроки, — а некоторые задачи могут висеть месяцами и даже годами.

При этом он не обращается к руководству за помощью, не просит выделить дополнительные ресурсы на решение задачи и уж тем более не способен признаться, что эту задачу решить не может и было бы лучше, если бы её передали другому человеку или ему каким-то образом помогли. Всё это приводит к тому, что человек начинает беспокоиться: рано или поздно он потеряет рабочее место, лишится премии или каких-то других вознаграждений, возможно, лишится возможности повышения в ближайшем будущем.

Сначала он старается больше работать — остаётся вечерами, берёт задачи на выходные. Но это лишь ухудшает его состояние: приводит к недосыпанию, к проблемам с едой — он может забывать нормально поесть или, наоборот, обходиться перекусами, зачастую весьма высококалорийной пищей, что дополнительно приводит к проблемам с желудочно-кишечным трактом. Всё это никак не способствует эффективности в рабочем процессе — в результате задачи начинают решаться ещё хуже, а человек начинает ещё больше себя накручивать.

Показательно, что в таких случаях чаще всего никаких реальных проявлений недовольства со стороны руководства нет — как и признаков того, что могут быть приняты меры в виде увольнения или лишения премии. Но человек придумывает себе, что это может произойти, — и с этим предположением не поспоришь, оно действительно теоретически возможно, — и начинает загонять себя в ситуацию, когда его

производительность реально падает. Тревога, изначально не имевшая под собой оснований, создаёт вполне реальные основания для беспокойства задним числом — тот самый порочный круг, о котором мы говорили выше, только на этот раз он замкнулся не на теле, как в случае с ипохондрией, а на рабочей продуктивности.

Заметьте общую черту обоих случаев — и ипохондрии, и рабочего накручивания: в обоих человек боится не столько реальной угрозы, сколько молчания. Молчания врачей, которые ничего не находят. Молчания руководства, которое ничего не говорит. Там, где нет однозначного, ясного сигнала, тревожный ум с готовностью заполняет пустоту наихудшим из возможных сценариев — потому что неопределённость сама по себе для древних отделов мозга ощущается почти так же тревожно, как прямая угроза.

Нейробиология тревоги: три ключевых игрока

Чтобы понимать происходящее ещё точнее, полезно познакомиться с тремя структурами мозга, которые находятся в самом центре истории про тревогу и постоянно взаимодействуют друг с другом — иногда сотрудничая, а иногда буквально борясь за контроль.

Амигдала, или миндалевидное тело, — это тот самый «тревожный будильник», о котором мы уже говорили. Это

миндалевидная структура, расположенная глубоко в височных долях, по одной в каждом полушарии. Её работа — молниеносная, грубая и не склонная к сомнениям оценка входящей информации по одному простому критерию: опасно это или нет. Амигдала не умеет мыслить нюансами, не разбирается в контексте, не способна на «подождите, давайте подумаем» — её задача эволюционно была в том, чтобы среагировать на угрозу за доли секунды, ещё до того, как более медленные и рассудительные отделы мозга вообще успеют осознать, что произошло. Именно поэтому вы иногда вздрагиваете от резкого звука или тени раньше, чем понимаете, что именно вас напугало, — амигдала уже отреагировала, пока кора больших полушарий только начинала анализ.

Префронтальная кора — полная противоположность амигдалы по стилю работы. Это самая молодая с эволюционной точки зрения часть мозга, расположенная сразу за лбом, отвечающая за то, что можно назвать высшими функциями: планирование, взвешенную оценку риска, торможение импульсивных реакций, способность удерживать в голове долгосрочные последствия своих решений. Именно префронтальная кора говорит: «Подожди, начальник просто занят, это ещё не значит, что он на тебя злится» — то есть выполняет ровно ту работу рационального «тормоза», о которой мы будем подробно говорить в третьей главе, посвящённой ловушкам мышления.

Проблема в том, что в паре «амигдала — префронтальная

кора» амигдала обычно оказывается быстрее и в моменты сильного стресса буквально получает приоритет: активная тревога временно снижает эффективность работы префронтальной коры, из-за чего в разгар паники так тяжело мыслить ясно и рационально — вы буквально физиологически менее способны на трезвый анализ именно тогда, когда он нужнее всего. Это, кстати, объясняет, почему бессмысленно в момент чужой паники говорить человеку «просто успокойся и подумай логически» — в эту секунду его префронтальная кора частично «выключена» перегруженной амигдалой, и рациональные аргументы просто не находят, куда приземлиться.

И третий важный игрок — гиппокамп, структура, отвечающая за память и, что особенно важно в контексте тревоги, за контекстуализацию — способность встраивать текущее событие в правильные временные и ситуационные рамки. Именно гиппокамп в норме подсказывает: «этот конкретный лай собаки происходит сейчас, в безопасном дворе, а не тогда, десять лет назад, когда тебя укусили». При хроническом стрессе высокий уровень кортизола, о котором мы уже говорили, буквально токсичен для клеток гиппокампа при длительном воздействии — это одна из причин, по которой у людей с многолетней хронической тревогой или посттравматическим расстройством нередко страдает память и способность отличать прошлую угрозу от нынешней безопасной ситуации. Старый испуг словно накладывается на настоящий

момент, не давая гиппокампу как следует его контекстуализировать.

Вместе эти три структуры и формируют своего рода внутренний театр: амигдала — актёр, реагирующий раньше, чем поднимется занавес; префронтальная кора — режиссёр, который в идеале должен успевать скорректировать сценарий; и гиппокамп — суфлёр, подсказывающий, в какой именно пьесе и в какое время действия вы на самом деле находитесь. Вся дальнейшая работа с тревогой, по сути, сводится к одному: научиться усиливать голос режиссёра и суфлёра, когда актёр, охваченный паникой, порывается импровизировать в одиночку.

Небольшой исторический экскурс

Само по себе представление о том, что тело человека реагирует на опасность неким единым, целостным физиологическим ответом, появилось в науке относительно недавно. Термин «реакция бей или беги» (fight-or-flight response) ввёл американский физиолог Уолтер Кэннон в начале XX века, изучая, как организм животных реагирует на стресс и боль. Кэннон одним из первых экспериментально показал, что при угрозе в кровь животного выбрасывается адреналин, вызывающий целый каскад одновременных изменений — от учащения сердцебиения до перераспределения кровотока, — и что все эти изменения служат единой цели: подготовить тело

либо к схватке, либо к бегству. Именно Кэннон ввёл в научный оборот и понятие «гомеостаза» — способности организма поддерживать внутреннее равновесие, — которое стало одним из фундаментов всей современной физиологии стресса.

Позже, в середине века, венгерско-канадский эндокринолог Ганс Селье, изучая реакцию организма на самые разные повреждающие воздействия — от холода до инфекций, — сформулировал концепцию общего адаптационного синдрома: универсальной, стереотипной последовательности реакций организма на любой достаточно сильный стрессор, состоящей из трёх стадий — тревоги (мобилизации), сопротивления (адаптации к делящемуся стрессу) и, если стресс продолжается слишком долго, истощения. Именно Селье, по сути, впервые показал научному сообществу то, что мы обсуждали чуть выше: разница между острым и хроническим стрессом лежит не просто в интенсивности переживания, а в том, на какой стадии этого универсального цикла находится организм, — и что стадия истощения, в которую человек попадает при затяжном, немодулируемом стрессе, чревата вполне реальными, измеримыми физиологическими последствиями.

Само же слово «тревога» задолго до появления научной физиологии стресса занимало умы философов и писателей. Датский философ Сёрен Кьеркегор в середине XIX века посвятил этому переживанию отдельный трактат — «Понятие

страха», где рассматривал тревогу не как патологию, а как неизбежного спутника человеческой свободы: по его мысли, именно способность выбирать и осознание безграничности возможных будущих и порождают то самое «головокружение свободы», знакомое каждому, кто хоть раз стоял перед серьёзным жизненным выбором. Спустя столетие эту линию продолжили экзистенциальные психологи и психиатры — в частности, Ролло Мэй, посвятивший тревоге одну из своих главных работ, — которые настаивали, что тревога в умеренных дозах не враг, а сигнал полноты и вовлечённости человека в собственную жизнь, и лишь избыточная, хроническая тревога превращается в разрушительную силу.

Эта историческая ретроспектива важна не как академическое отступление, а как напоминание: то, что мы сегодня называем тревожным расстройством и лечим конкретными техниками из следующих глав, — это не изобретение современной психотерапевтической моды, а древний, тысячелетиями изучаемый и осмысляемый феномен человеческого существования. Меняются лишь инструменты, которыми мы пытаемся с ним обходиться, — от философских трактатов до протоколов когнитивно-поведенческой терапии, — но сама загадка остаётся неизменной: как жить полноценной жизнью, будучи существом, чей мозг неизбежно и постоянно заглядывает в непредсказуемое будущее.

Мини-тест: узнаёте ли вы у себя хроническую тревогу

Прежде чем переходить к практике, полезно на минуту остановиться и честно посмотреть на себя. Ниже — не диагностический инструмент в клиническом смысле (для точного диагноза нужен специалист), а скорее зеркало: набор утверждений, которые помогают отличить обычное, ситуативное беспокойство от того самого хронического «накручивания», о котором шла речь в этой главе.

Прочитайте каждое утверждение и отметьте для себя, откликается оно вам сильно, слегка или совсем нет. Не нужно нигде это фиксировать письменно, если не хочется, — хотя письменная фиксация, как мы увидим в следующих главах, обычно даёт более честный результат, чем чисто мысленная прикидка.

- Мне трудно вспомнить день за последний месяц, когда я совсем ни о чём не тревожился.
- Я замечаю, что домысливаю негативный сценарий там, где фактов для этого явно недостаточно — по одному пропущенному звонку, недосказанной фразе, короткой паузе в переписке.
- Моё тело реагирует на тревожные мысли раньше, чем я успеваю их толком осознать: сжимается живот, напрягаются плечи, учащается сердцебиение.

• Я ловлю себя на том, что решение одной тревоги моментально освобождает место для следующей — облегчение никогда не бывает долгим.

• Близкие люди иногда говорят мне что-то вроде «да ладно, всё нормально, не накручивай себя» — причём говорят это не один раз.

• Мне сложно расслабиться даже тогда, когда объективно для этого есть все условия — выходной, отпуск, отсутствие срочных дел.

• Я замечаю, что чрезмерно всё перепроверяю: отправленные сообщения, закрытую дверь, выключенный утюг, — хотя рациональная часть меня понимает, что первой проверки было достаточно.

• Тревога мешает мне спать хотя бы раз в неделю — либо я долго не могу уснуть, прокручивая мысли, либо просыпаюсь среди ночи с уже включённым беспокойством.

Если большая часть пунктов откликнулась вам сильно — это не повод пугаться и уж тем более не повод ставить себе диагноз. Это просто честная отправная точка: значит, вы, скорее всего, имеете дело не с разовым эпизодом тревоги, а с тем самым укоренившимся паттерном, о котором говорилось в этой главе, — и вся дальнейшая книга написана именно для такого случая. Если откликнулась лишь пара пунктов — тоже хорошо: значит, вы, вероятно, столкнулись с ситуативным всплеском, и инструменты этой книги помогут вам не дать ему перерасти в привычку.

В любом случае этот мини-тест — не приговор и не ярлык. Это просто первый шаг того самого честного разговора с собой, с которого мы начали эту главу: узнать своего внутреннего спутника в лицо, прежде чем решать, что с ним делать дальше.

Упражнение: «Опиши своего внутреннего паникёра»

Цель упражнения — персонифицировать свою тревогу, вывести её из тени бесформенного ужаса и превратить в конкретный, пусть и неприятный, образ. Это создаёт психологическую дистанцию между вами и вашей тревогой: вы перестанете быть ею и начнёте её видеть и понимать.

Время: 15–20 минут. Что понадобится: блокнот, ручка и немного честности с самим собой.

Сядьте удобно, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Представьте, что тревога, которая заставляет вас накручивать себя, — не просто эмоция, а живое существо. Ваш личный Внутренний Паникёр. Опишите его максимально подробно, отвечая на вопросы ниже. Не задумывайтесь надолго, пишите первое, что приходит в голову — здесь не может быть неправильных ответов.

1. Дайте ему имя. Имя — это инструмент власти: называя его, вы лишаете его анонимности и всемогущества. Серьёзное (Мистер Катастрофф), ироничное (Паникёр Иванович) или

метафорическое (Тень) — как откликается.

2. Как он выглядит? Большой и громоздкий, как тролль, или маленький и юркий, как гоблин? Какого он цвета, какое у него выражение «лица»?

3. Какой у него голос и манера говорить? Кричит или ядовито шепчет? Свысока или ноет, как жертва? Сыплет «фактами» или обобщает: «всегда», «никогда»? Запишите его фирменные фразы.

4. Какие у него тактики? Запугивает картинками будущих катастроф, напоминает о прошлых неудачах, сравнивает вас с другими, заставляет всё перепроверять по сто раз, не даёт уснуть, прокручивая один и тот же диалог? Отметьте всё, что откликается, — у одного и того же паникёра обычно есть несколько излюбленных приёмов.

Когда портрет готов — перечитайте его вслух, как будто описываете постороннего человека. Вы увидите не бесформенный ужас, а конкретного персонажа со своими привычками, слабостями и предсказуемыми ходами. С таким уже можно работать — предугадывать его реплики, не удивляться им и постепенно переставать принимать их за истину.

Пример заполнения (клиентский случай)

Чтобы у вас перед глазами был ориентир, вот как мог бы выглядеть заполненный портрет у одного из моих клиентов.

Имя: «Полковник Тревожный». Почему именно так —

потому что он всегда говорит с интонацией человека, отдающего приказы, не терпящего возражений, будто от его команд зависит выживание целого гарнизона.

Внешность: невысокий, но плотный, с широкими плечами и вечно напряжённой, будто готовой к прыжку осанкой. Цвет — серовато-стальной, как военная форма. Выражение лица — сведённые брови, поджатые губы, взгляд исподлобья, будто он уже заранее в чём-то подозревает.

Голос: резкий, отрывистый, командный, иногда переходящий в почти визгливый крик, когда особенно взволнован. Любимые фразы: «Немедленно проверь ещё раз!», «Ты не готов, и это катастрофа», «Все заметят, что ты облажался», «А если это последний шанс, и ты его упустишь?».

Тактики: чаще всего пугает картинами будущих провалов, любит внезапно всплывать посреди спокойного вечера с напоминанием о какой-нибудь мелкой оплошности пятилетней давности, обожает заставлять перепроверять уже отправленные письма и сообщения.

Клиент, придумавший этот образ, отметил, что после того, как он несколько раз мысленно «представил доклад» от Полковника в разгар рабочего дня, реагировать на его команды стало заметно проще — вместо «я должен всё бросить и всё перепроверить» появилось «а, это опять Полковник взял слово».

Если у вас несколько голосов

У некоторых клиентов в процессе этого упражнения обнаруживается не один персонаж, а сразу несколько — и это совершенно нормально. Внутренний Паникёр, который пугает будущими катастрофами, — не то же самое, что Внутренний Критик, который судит уже случившееся и найденное прошлым. У них разный тон, разные любимые слова, разные моменты, когда они выходят на сцену: Паникёр активнее всего перед неопределённостью, Критик — после того, как что-то уже произошло и можно найти, к чему придраться.

Возьмём, к примеру, обычный рабочий день с презентацией в календаре. Ещё накануне вечером и всё утро перед выступлением голос звучит примерно так: «а вдруг я собоюсь, забуду мысль, все увидят, что я не готов, меня сочтут некомпетентным» — это чистой воды Паникёр, весь его репертуар построен вокруг «а вдруг» и катастрофических версий ещё не наступившего будущего. А вот вечером того же дня, когда презентация уже прошла — прошла, кстати, вполне нормально, — включается совершенно другой голос: «ты запнулся на третьем слайде, это было ужасно, все наверняка заметили, а вон тот вопрос ты вообще не смог толком объяснить, стыдно». Это уже не про будущее и не про «а вдруг» — это про уже случившееся, разобранный под лупой и поданный в самом невыгодном свете. Паникёра к вечеру как будто и не

было — предмет для его тревоги исчез вместе с окончанием презентации, — зато на смену ему заступил Критик, у которого работы теперь непочатый край.

У этой множественности есть довольно понятное объяснение: каждый из внутренних голосов обычно формируется своей отдельной историей, своим источником. Голос, который катастрофизует будущее, нередко перенимается от тревожного родителя, который сам всю жизнь перестраховывался и ожидал худшего. Голос, который беспощадно разбирает уже случившееся, чаще уходит корнями в требовательного взрослого — учителя, тренера, родителя, — для которого сделанного хорошо было почти никогда не достаточно. Два разных источника — два разных персонажа, с разной интонацией и разным репертуаром фраз, даже если оба в конечном счёте работают на одну и ту же тревогу.

Если вы заметили в себе несколько таких голосов — не пытайтесь свести их к одному персонажу насильно. Опишите каждого отдельно, хотя бы коротко. Это не усложнит работу, а, наоборот, облегчит её: гораздо проще договариваться с конкретным, узнаваемым «сотрудником» вашего внутреннего мира, чем с расплывчатым ощущением общей тревожности. Кстати, голосов может обнаружиться и больше двух — иногда за общим ощущением тревоги прячется ещё и перфекционист, требующий сделать идеально с первого раза, или своего рода надзиратель, следящий, чтобы вы никогда не подводили других людей, даже ценой себя. Для целей этой

книги мы будем в основном говорить о Паникёре и Критике — это два самых распространённых и самых громких голоса, — но если у вас их окажется больше, принцип тот же: чем точнее описан персонаж, тем проще с ним работать.

Ко Внутреннему Критику мы ещё вернёмся отдельно — ему посвящена целая глава дальше в этой книге, где мы разберём его происхождение и научимся вести с ним что-то вроде перекрёстного допроса. А пока достаточно того, что вы начали его замечать и хотя бы в общих чертах описали.

Небольшое отступление о протоколах

Здесь стоит сказать честно: я не во всём согласен с тем, как принято подавать когнитивно-поведенческую терапию. Идея, что для каждого расстройства существует отдельный жёсткий протокол, подходящий большинству людей, на практике работает плохо. Человек — слишком сложная система, чтобы проходить терапию по шагам, как электронный прибор, у которого одна и та же неисправность лечится одной и той же заменой детали.

И дело не в том, что протоколы — это плохая идея сама по себе. У них есть очевидные преимущества: они проверены в исследованиях, их легко обучать студентов, по ним удобно оценивать эффективность терапии в целом. Проблема начинается тогда, когда протокол из инструмента превращается в догму — когда терапевт начинает подгонять живого, кон-

кретного человека под заранее заданную последовательность шагов, вместо того чтобы подгонять инструменты под этого человека.

К тому же тревожные и стрессовые расстройства почти всегда идут в связке — выгорание, ПТСР, черты расстройства личности могут накладываться друг на друга у одного и того же человека, и точно определить «чистую» нозологию удаётся редко. Приходит, скажем, клиент с жалобой на паническую атаку на работе — казалось бы, вот вам протокол для панического расстройства, бери и применяй. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что паника — это верхушка айсберга: под ней подводит выгорание после трёх лет без отпуска, детская травма, из-за которой любое повышение голоса начальника считается как смертельная угроза, и вдобавок неотловленный перфекционизм, из-за которого человек в принципе не позволяет себе ошибаться. Какой из готовых протоколов тут применять — для панических атак, для выгорания, для травмы? На практике — ни один целиком, а понемногу из каждого, в том порядке и с той скоростью, которая подходит именно этому человеку.

Поэтому протокол я предпочитаю понимать не как последовательность шагов, а как набор методов и идей, из которых собирается индивидуальное решение под конкретного человека. Это ближе к тому, как работает хороший врач общей практики, чем к инструкции по сборке мебели: он держит в голове весь арсенал возможных вмешательств, но применяет

их не по единому шаблону, а исходя из того, что видит перед собой здесь и сейчас.

Именно так задуманы и упражнения в этой книге: не проходите их механически одно за другим — берите то, что откликается именно вам, и возвращайтесь к остальному, когда будете готовы. Если какое-то упражнение сейчас кажется вам неактуальным или, наоборот, слишком тяжёлым, — пропустите его и вернитесь позже, никакого «неправильного» порядка прохождения книги не существует. Единственное, что здесь действительно важно, — не пытаться проглотить всё и сразу, а дать себе время примерить каждый инструмент на собственную, конкретную ситуацию, а не на абстрактного «типичного» человека с тревожным расстройством, которого на самом деле не существует.

Глава 2. Три кита КИТ: мысли, чувства, поведение

В прошлой главе мы познакомились с вашим Внутренним Паникёром — увидели, в каких обличьях тревога чаще всего приходит, дали ей имя и голос, разобрались, какими путями она умеет пробираться в голову. Теперь вы, надеюсь, узнаете его в лицо. Но узнавание — это только начало, и рано или поздно возникает следующий, куда более практический вопрос: а что, собственно, с этим знанием делать? Как именно одна маленькая, казалось бы, ничего не значащая мысль умудряется превращаться в полномасштабную панику? Почему безобидное напоминание в календаре способно вогнать в ступор, а мимолётное, брошенное вскользь замечание коллеги — испортить весь оставшийся день, а то и вечер?

Возьмём для примера что-то совсем небольшое — скажем, сообщение от подруги: «созвонимся сегодня?» без единого смайлика, без единой лишней детали. Пять слов, отправленных явно на бегу, между делом. Но если у вас есть свой Внутренний Паникёр, эти пять слов моментально обрастают целой историей: «почему без смайлика, она злится», «наверное, что-то случилось, а мне не говорит», «а вдруг я её чем-то обидела на той неделе». За тридцать секунд безобидное сообщение о звонке успевает превратиться в подозрение о надвигающемся конфликте — и вот уже сердце колотится,

руки слегка подрагивают, а на осмысленную работу до самого звонка рассчитывать не приходится. Стоит только сделать шаг назад и спросить, что именно только что произошло, — и окажется, что произошло на удивление немного: пять слов текста и всё, что вы сами, без всякой посторонней помощи, успели к ним пристроить.

Именно это «пристраивание» — и есть предмет разговора в этой главе. Отвечает на эти вопросы весь фундамент КПТ, а опирается этот фундамент на три неразрывно связанных элемента психической жизни: мысли, чувства и поведение. Прежде чем разбирать каждый по отдельности, стоит взять одну метафору, которая, на мой взгляд, объясняет суть лучше любого учебника. Представьте, что ваш внутренний мир — это театр одного актёра. Мысли — сценарий и реплики, тот текст, который актёр читает вслух или проговаривает про себя. Чувства — музыка и свет, создающие атмосферу всей сцены. Поведение — собственно действия актёра, то немногое, что в итоге видит зритель в зале.

Что особенно важно в этой метафоре — пьеса ставится каждый день заново, и от того, какой сценарий будет прочитан и какая музыка заиграет, полностью зависит, какое представление получится: трагедия, комедия или спокойная бытовая сцена без особых событий. Событие снаружи — то самое сообщение без смайлика — это всего лишь декорации, они более-менее одинаковые изо дня в день. А вот пьесу, которую по этим декорациям разыгрывает ваш внутренний те-

атр, каждый раз приходится писать заново — и именно эту пьесу, при должной практике, можно научиться переписывать по ходу действия, а не сидеть в зале беспомощным зрителем собственной панической постановки.

Если в сценарии написано «сейчас начнётся трагедия», а оркестр в яме уже вовсю играет тревожную, нагнетающую музыку, актёр неизбежно начнёт метаться по сцене в панике, даже если по сюжету никакой трагедии на самом деле не предполагалось. Сценарий, однако, можно успеть переписать, если заметить его вовремя — прямо в тот момент, когда он только начинает разворачиваться. Именно этому и эта глава.

Треугольник КПТ

Прежде чем говорить о треугольнике мыслей, эмоций и поведения, я хочу на минуту остановиться и рассказать о человеке, который его придумал. Не потому что это обязательная историческая справка, которую нужно отбыть перед тем, как перейти к делу, а потому что история Аарона Бека — это, по сути, история человека, который сначала вылечил себя, а потом уже придумал, как лечить других. И если вы дочитали до этого места и узнали в описанных портретах что-то своё, вам, мне кажется, будет интересно узнать, что основатель всего этого подхода в детстве боялся крови до обмо-

рока.

Аарон Бек родился в 1921 году в Провиденсе, штат Род-Айленд, в еврейской семье — младшим из четырёх детей (двое старших — брат и сестра — умерли ещё до его рождения). Отец держал типографию и, судя по всему, был человеком деятельным и вполне успешным по меркам своего района, мать вела дом. Ничего в этом происхождении не предвещало революции в психиатрии — обычная семья иммигрантов, обычный маленький промышленный город на северо-востоке США.

А дальше происходит то, что я, если хотите, назвал бы завязкой всей его будущей теории. В семь лет Бек сломал руку. Ничего страшного, дети ломают руки постоянно. Но при операции что-то пошло не так — хирург, по некоторым свидетельствам, начал делать разрез до того, как наркоз подействовал полностью, и дальше рана воспалилась. У мальчика началось заражение крови — стафилококковый сепсис, вещь в те годы, до массового распространения антибиотиков, совсем не безобидная. Он провёл в больнице около месяца. И вот здесь я хочу сделать паузу, потому что дальше начинается по-настоящему интересное.

Из больницы Бек вышел другим ребёнком. До болезни он был обычным спортивным мальчишкой — как он сам потом вспоминал, довольно бесшабашным. После — замкнутым, читающим, склонным к рефлексии. Он отстал в школе на год и, кажется, именно тогда впервые всерьёз ощутил, что зна-

чит быть не таким, как все, — а заодно и то, что значит панически бояться того, что с твоим телом снова может случиться что-то плохое. У него на всю жизнь закрепилась фобия крови и медицинских процедур — вплоть до того, что вид скальпеля или разговор об операции мог вызвать у него почти обморочное состояние. Вдобавок он боялся замкнутых пространств и удушья — тоже, судя по всему, эхо той истории с наркозом.

И вот что он с этим сделал — а сделал он это лет за двадцать до того, как придумал когнитивную терапию как профессиональную дисциплину. Он начал сам себя понемногу подвергать тому, чего боялся. Напрашивался помогать во время операций, заставлял себя находиться рядом с кровью и инструментами, занимал себя делом, чтобы не успевать заикливаться на тревоге. По сути, это была ранняя, кустарная версия градуированной экспозиции — того самого метода, который потом ляжет в основу работы с фобиями в когнитивно-поведенческой терапии. Мальчик, которого чуть не убила собственная нервная система, интуитивно нашёл способ её перехитрить. Мне кажется, в этом эпизоде уже виден весь будущий Бек: не бежать от страха и не сдаваться ему, а разбираться, из чего он состоит, и пробовать на нём эксперименты.

К старшим классам он вполне оправился от той истории — окончил школу Хоуп-стрит в Провиденсе лучшим учеником потока, в 1938 году, и в юности, что забавно, мечтал во-

все не о медицине, а о карьере журналиста. Дальше — Университет Брауна, диплом с отличием по английскому языку и политологии, премия за ораторское искусство. То есть перед нами не узкий зубрила-медик, а человек с гуманитарной широтой, интересовавшийся словом и тем, как оно устроено, — деталь, которая тоже потом аукнется, потому что вся когнитивная терапия по большому счёту и есть работа со словом: с тем, что человек говорит себе внутри головы.

В 1946 году он закончил Йельскую медицинскую школу. И дальше выбрал психиатрию — по тем временам это означало одно: психоанализ. Других серьёзных теоретических рамок для объяснения душевных расстройств в американской психиатрии середины века фактически не существовало, фрейдистская модель была почти безальтернативным языком профессии. Бек прошёл полноценную психоаналитическую подготовку, практиковал как психоаналитик и, судя по всему, поначалу вполне искренне в эту модель верил.

Переломный момент случился уже в Пенсильванском университете, где Бек в конце 1950-х — начале 1960-х годов занимался исследованиями депрессии. Психоаналитическая теория того времени объясняла депрессию так: это гнев, который человек не может направить вовне — на того, кто его обидел, — и потому разворачивает против самого себя. В литературе это называлось по-разному, но суть была одна: подавленная аутоагрессия, ярость, не нашедшая внешнего объекта и потому обратившаяся внутрь, на собственное «я».

Бек, как добросовестный исследователь, решил эту теорию не просто принять на веру, а проверить. Он придумал остроумный способ: если депрессия действительно построена на обращённой внутрь враждебности, то у депрессивных пациентов в снах должно быть заметно больше тем враждебности и агрессии, чем у людей без депрессии. Логика психоанализа сама подсказывала, как её протестировать.

И вот тут результат оказался ровно противоположным тому, что он ожидал найти. Враждебности в снах депрессивных пациентов было не больше, а меньше, чем у контрольной группы. Зато отчётливо и систематически повторялись совсем другие темы: собственная ущербность, дефицит, утрата, поражение, ощущение себя проигравшим или брошенным. Не «я хочу кого-то уничтожить, но боюсь и разворачиваю это против себя», а куда более простое и прямое: «сомной что-то не так, я всё теряю, я ничего не стою». Для человека, обученного видеть в симптоме зашифрованное послание бессознательного, это было настоящим сбоем в системе — эксперимент, поставленный, чтобы подтвердить теорию, эту теорию разрушил.

Дальше Бек поступил так, как поступают редкие учёные: не стал подгонять данные под теорию, а пошёл за данными. Он начал внимательнее слушать, что его пациенты на сеансах говорят не вслух психотерапевту, а сами себе — мимоходом, автоматически, как будто фоном. И обнаружил тот самый поток спонтанных, полуосознанных мыслей-оценок,

которые сам потом назовёт автоматическими мыслями. Вот из этой находки — из провалившегося эксперимента про подавленную аутоагрессию — и родилась вся когнитивная модель, а вместе с ней и треугольник, о котором сейчас пойдёт речь.

Начнём с мыслей — с того самого сценария, который читает наш внутренний актёр. Тут важно сразу отделить одно от другого: речь не о мышлении вообще, не о том развёрнутом, осознанном рассуждении, которым вы пользуетесь, когда взвешиваете плюсы и минусы переезда в другой город или решаете, какую машину купить. Речь о совершенно другом классе мыслей — об автоматических мыслях. Они появляются не потому, что вы их зовёте, а сами, без спроса, за долю секунды, и вы даже не успеваете заметить момент их рождения — вы уже находитесь внутри них, как будто фильм начался, а вы пропустили титры.

Звучат они примерно так: «он меня игнорирует», «я опозорюсь», «я не справлюсь», «все заметят, что я не в теме». Короткие, хлёсткие, категоричные фразы — ни одна из них никогда не звучит как «возможно, стоит рассмотреть вероятность того, что...». Автоматические мысли не рассуждают, они констатируют. И вот в этом вся загвоздка: они констатируют с такой уверенностью, с такой безапелляционностью, что мозг — ваш собственный мозг! — принимает их за чистую монету, за объективный факт, хотя по сути это всего

лишь одна из множества возможных интерпретаций происходящего, причём далеко не всегда самая вероятная.

Дальше — чувства, тот самый саундтрек и освещение сцены. Если мысли — это слова, то чувства — это музыка, под которую эти слова звучат. И вот тут возникает первая практическая сложность, с которой сталкивается буквально каждый, кто начинает разбираться в собственной голове: мысли и чувства очень легко перепутать. Причём путают не только клиенты на первой встрече — путают все, потому что язык нам в этом не помощник, а скорее вредитель: мы привыкли говорить «я чувствую, что...», и дальше идёт что угодно, только не чувство.

Есть простой способ быстро проверить, перед вами чувство или мысль, лишь загримированная под него, — к нему мы ещё вернёмся чуть позже в этой главе, разберём подробно, с примерами.

И наконец — поведение. Это то, что видит зритель, сидящий в зале, — то есть, если говорить без метафор, окружающие вас люди. Всё, что вы делаете или, что тоже немаловажно, не делаете в ответ на возникшие чувства. Избегание — отменить встречу, не поднять трубку, отложить неприятный разговор ещё на один день, который потом превращается в неделю, а неделя — в месяц. Поиск утешения — навязчиво проверять почту, гуглить симптомы, писать одному и тому же другу с вопросом «а тебе не кажется, что...». Компульсии — перепроверять уже отправленное письмо по десять раз,

хотя вы прекрасно понимаете, что первой проверки было более чем достаточно. Всё это — видимая часть айсберга, та часть, где под водой скрывается куда больше: все те автоматические мысли и чувства, которые к этому поведению привели.

Возьмём хрестоматийный пример, который я слышу в разных вариациях буквально на каждой второй сессии: вам нужно выступить с презентацией перед коллегами. Ничего экстраординарного, по сути рабочая рутина. Но автоматическая мысль уже тут как тут: «я обязательно запнусь, все подумают, что я некомпетентный идиот, и меня в итоге уволят». Заметьте, кстати, как далеко это забежало — от «запнусь» до «увольят» в одном предложении, без единого промежуточного шага, без единого доказательства. Чувство не заставляет себя ждать: сильная тревога, дрожат руки, пересыхает во рту, где-то в животе появляется неприятная тяжесть. И, наконец, поведение — вы берёте телефон и звоните на работу сказать, что заболели.

Круг замыкается — и, что хуже, усиливается. Избегание немедленно даёт временное облегчение: тревога отступает, дышать становится легче в буквальном смысле слова. Но мозг, который вообще-то неплохо умеет делать выводы, только не всегда правильные, делает из этого простой, логичный на первый взгляд, но фундаментально ошибочный вывод: раз стало легче после того, как я избежал — значит, избегание сработало, а значит, угроза действительно была ре-

альной, презентация и вправду могла меня уничтожить. Вот и всё, простая арифметика — только с неверными числами на входе.

И эта ошибочная мысль, однажды закрепившись, никуда не девается — она встраивается в фундамент, на котором в следующий раз будет строиться точно такая же реакция, только чуть быстрее и чуть увереннее. В следующий раз тревога ударит с ещё большей силой, а желание избежать станет ещё непреодолимее. Так одна пропущенная презентация постепенно превращается в человека, который в принципе избегает публичных выступлений, — и сам уже не помнит, с чего всё началось.

Если все три элемента настолько тесно связаны — а они связаны, — то хорошая новость в том, что, меняя один из них, можно повлиять на всю систему целиком. Можно работать с мыслями: оспаривать их, задавать неудобные вопросы, искать альтернативные объяснения — а есть ли у меня хоть какие-то доказательства того, что меня действительно уволят? Я вообще-то неплохо готовился. Можно менять поведение: делать именно то, чего боишься, и своими глазами убедиться, что катастрофы не случилось, — способ грубый, зато невероятно убедительный для мозга, который, как мы уже говорили, не верит словам, а верит только опыту. А можно регулировать чувства напрямую: с помощью техник заземления и дыхания немного успокоить физиологию, чтобы уму — тому самому, что придумывает катастрофические

сценарии, — стало чуть легче работать с мыслями, а не тонуть в них.

Треугольник КПТ я хочу показать вам не как теоретическую схему для общей эрудиции, а как инструмент, которым мы с вами будем пользоваться дальше на протяжении всей книги — снова и снова, в каждой следующей главе. Поэтому мне важно, чтобы сейчас вы не просто прочитали и кивнули, а действительно взяли эту схему в работу, хотя бы примерили её на себя.

И здесь есть соблазн, в который попадают почти все, кто впервые сталкивается с этой моделью: сразу броситься всё менять. Раз мысль ведёт к чувству, а чувство — к поведению, значит, логика подсказывает, надо срочно исправить мысль, заменить её на «правильную», позитивную — и дело в шляпе. На практике это почти никогда не работает с первого захода, и как следствие — человек успевает разочароваться в методе раньше, чем толком его попробовал. Причина простая: нельзя менять то, чего не видишь. Прежде чем что-то перестраивать в этой цепочке, нужно для начала научиться её замечать — ловить момент, когда где-то внутри неё ваш Внутренний Паникёр расставляет свои мины.

Звучит, я понимаю, как утешительный трюизм — из серии «просто начните с малого» на упаковке любого курса личностного роста. Я бы, наверное, тоже поморщился, прочитав такое лет пять назад. При этом дальше в этой книге мы будем разбирать конкретные техники работы с каждым

углом треугольника — с автоматическими мыслями, с убеждениями, с поведенческими паттернами избегания, — и все они требуют одного и того же базового навыка: способности заметить процесс в моменте, а не разбирать его постфактум, когда буря уже прошла. Так что то, чем мы сейчас займёмся, — это не разминка перед настоящей работой, а её первая, обязательная часть.

Как не перепутать мысль, чувство и поведение

На практике эти три элемента путают гораздо чаще, чем кажется на первый взгляд, — и эта путаница начинает мешать работе с треугольником буквально с первого шага, ещё до того, как вы вообще успеваете к чему-то приступить. Возьмём самый частый случай, с которым я сталкиваюсь: клиент говорит «я чувствую, что не справлюсь» — и совершенно искренне называет это чувством, потому что оно так ощущается, так звучит в собственной голове. На самом деле это мысль, просто тщательно замаскированная под чувство: конструкция «я чувствую, что...» почти всегда, в девяти случаях из десяти, вводит вовсе не эмоцию, а суждение, оценку, прогноз на будущее.

Есть один простой фильтр, которым я обычно пользуюсь и сам, и предлагаю клиентам: настоящее чувство почти всегда можно заменить одним словом из очень ограниченного,

довольно короткого списка — тревога, грусть, злость, стыд, вина, обида, отвращение, радость, интерес. Список, кстати, не такой уж большой, базовых эмоций у человека не так много, как может показаться. Если же после «я чувствую» подставляется целое предложение с подлежащим и сказуемым — «что я подведу», «что он меня не любит», «что всё пойдёт не так», — то перед вами мысль, а вовсе не чувство, как бы она себя ни называла и как бы убедительно ни звучала.

Возьмём ещё пару примеров, потому что на одном примере эта разница редко укладывается в голове с первого раза. «Я чувствую себя брошенным» — на самом деле это мысль «меня бросили» плюс чувство одиночества или грусти, спрятанное где-то за этой мыслью. «Я чувствую, что меня недооценивают» — мысль «меня недооценивают» плюс, вероятно, обида, а может быть, и злость. «Я чувствую, что зря трачу время» — мысль «я трачу время зря» плюс раздражение или, чаще, тревога.

Различие это не игра слов и не педантичная придирка к формулировкам — оно имеет самые практические последствия. Если считать мыслью то, что кажется неопровержимым чувством, её попросту не приходит в голову оспаривать: с чувствами ведь не спорят, их просто испытывают. А вот мысль оспорить можно и, более того, нужно — в этом, собственно, и заключается добрая половина всей работы КПТ.

С поведением путаница совсем другого рода, хотя не менее частая. Люди нередко принимают за поведение то, что

на самом деле является мыслью, направленной внутрь, на самих себя. «Я весь день прокрастинировал» — это поведение, вполне конкретное и наблюдаемое со стороны. А вот «я весь день корил себя за прокрастинацию» — это уже совсем другой, вложенный виток того же самого треугольника: мысль-самокритика («я ленивый, ни на что не годен») порождает чувство, обычно стыд, а честное описание того, что вы в итоге сделали руками или, наоборот, чего не сделали, — вот это и есть единственное, что по-настоящему можно назвать поведением.

Научиться раскладывать пережитое на эти три составляющие — отдельный навык, и он, честно говоря, приходит далеко не сразу: первое время большинство людей путаются, возвращаются, переспрашивают себя. Но именно эта точность в разделении — что я подумал, что я почувствовал и что я в итоге сделал — превращает треугольник КПТ из красивой, но абстрактной теоретической схемы в рабочий, применимый на практике инструмент.

Почему я не верю, что начать можно с любого угла

Прежде чем двигаться дальше, хочу сделать оговорку, с которой не все коллеги согласятся. Да, я убеждён: наши эмоции зависят от того, что мы думаем. Но если быть точнее, зависят не столько от одной конкретной мысли в моменте,

сколько от наших убеждений — от общей картины мира, от того, как мы в принципе видим ситуацию. Меняя эти убеждения, меняя, если хотите, саму карту мира, мы можем ослабить или даже полностью изменить эмоцию, которая возникает в ответ на то или иное событие.

Возьмём пример. К человеку регулярно приходят неприятные ситуации: его подводят коллеги, подрядчики, партнёры по работе. Каждый раз это вызывает у него сильную злость, порой переходящую в агрессию. Откуда она берётся? Из убеждения, в которое он искренне верит: настоящие профессионалы должны справляться со своей задачей всегда или почти всегда. Но мы обычно забываем, что в подавляющем большинстве случаев результат зависит не от одного конкретного человека, а от множества случайных факторов, которые мы даже не учитываем. Если принять это как собственную позицию, то в момент неудачи вы будете думать не «меня подвели», а «обстоятельства сложились так, что цель не была достигнута».

Здесь есть тонкий момент, и клиенты, которым я рассказываю эту историю, почти всегда возражают одинаково: но ведь так можно договориться до того, что от нас вообще ничего не зависит? Это чёрно-белое мышление. То, что происходящее вокруг нас в большинстве случаев случайно, вовсе не означает, что мы ничего не можем с этим сделать. Просто наша заслуга — в кавычках — не так велика, как мы привыкли себе представлять. Повлиять на результат можно только

одним способом: предпринимать больше попыток и делать их более разнообразными. По сути, мы выдвигаем гипотезу — «если я сделаю так, это сработает» — и проверяем её. Если она не сработала, это не значит, что мы недостаточно компетентны или должны были стараться сильнее. Это значит только одно: в этой конкретной ситуации нам немного не повезло.

Так что да, наши убеждения влияют на эмоции. А эмоции, в свою очередь, однозначно влияют на поведение: в определённых эмоциональных состояниях мы совершаем менее рациональные поступки, и тому есть физиологическое объяснение. За эмоции у нас отвечает лимбическая система, за рациональное принятие решений — кора и подкорковые структуры, и обе системы одновременно на полную мощность работать не могут. Когда власть берёт эмоциональная система, наша способность логически мыслить и принимать взвешенные решения снижается. Хорошая новость в том, что человек способен перехватить управление у лимбической системы и заставить мозг переключиться в рациональный режим. Это навык: дать себе несколько секунд, чтобы режим работы мозга успел переключиться, — и только потом действовать.

С поведением история сложнее, чем кажется при первом взгляде на треугольник. Оно формируется годами как наилучший на тот момент способ справляться со стрессовыми или проблемными ситуациями. Мозг убеждён, что других

способов либо не существует, либо они слишком дороги и трудозатратны. А изменение привычного способа действия всегда несёт для него риск: что, если я поменяю что-то в своей жизни — и станет ещё хуже? Есть и вторая деталь, которую не стоит недооценивать: мозг устроен так, что не верит абстрактным рассуждениям. Ему нужны репрезентативные системы — что я вижу, что слышу, что чувствую, что ощущаю, — чтобы поверить, что тот или иной способ действительно работает и действительно безопасен. Поэтому изменить поведение, просто поменяв убеждение, крайне сложно: новые убеждения обязательно должны пройти проверку на практике.

Поэтому идея, что систему можно начать менять с любого угла треугольника — с мыслей, с чувств или с поведения, — на мой взгляд, несколько оптимистична. Я убеждён: начинать нужно с изменения мышления, с нашего понимания ситуации, — и отслеживать, как вслед за этим меняются эмоции, а уже потом переходить к изменению поведения. При этом я согласен с тем, что изменение поведения, в свою очередь, подтверждает и закрепляет наши новые убеждения — это тоже часть работы, просто не первый её шаг.

Вернёмся к Аарону Беку. Изначально обучавшийся классическому психоанализу — то есть, по идее, должен был искать причины всего в вытесненных детских конфликтах, — он занимался исследованием депрессии. И наткнулся на то,

чего в теории психоанализа его времени попросту не было предусмотрено. Слушая свободные ассоциации своих пациентов — тот самый метод, где пациент говорит всё, что приходит в голову, без фильтра, — Бек заметил, что помимо основного потока сознания в их голове постоянно проносятся второй, почти незамечаемый ими самими слой: быстрые, стереотипные, самокритичные оценки. «Я неудачник». «У меня ничего не получится». «Я всем безразличен». Он назвал их автоматическими мыслями — и, что важнее, обнаружил, что именно они, а вовсе не глубинные бессознательные конфликты, в первую очередь и поддерживают депрессивное состояние, день за днём, час за часом. Так родилась когнитивная триада Бека — устойчиво негативный взгляд на себя, на мир и на будущее, который он считал самым настоящим ядром депрессии.

Ещё раньше, в середине 1950-х — то есть Бек в этом смысле пришёл к похожей идее позже, — схожую мысль, причём в куда более радикальной, заострённой форме, сформулировал психотерапевт Альберт Эллис, создатель рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Эллис предложил свою знаменитую модель ABC: A, activating event, — событие; B, belief, — убеждение по поводу этого события; C, consequence, — эмоциональное и поведенческое следствие. И его главный тезис звучал по тем временам почти вызывающе: не событие A само по себе вызывает переживание C, а то, что находится между ними и что мы обычно вообще не за-

мечаем, — иррациональное убеждение В. Человека расстраивает не то, что коллега опоздал на встречу на пятнадцать минут, а спрятанное за этим жёсткое, категоричное убеждение вроде «люди обязаны относиться ко мне с уважением, и если это не так — это просто невыносимо».

Работали они с этим открытием, кстати, совсем по-разному, и мне лично это различие всегда казалось показательным. Бек предпочитал мягкий, почти сократический метод: он задавал пациенту вопросы один за другим, подталкивая его самостоятельно, своими силами найти доказательства за и против собственной мысли — этот подход он называл «совместным эмпиризмом», то есть буквально «давайте вместе, как учёные, проверим, так ли это». Эллис, напротив, славился напористым, порой почти конфронтационным стилем: он вполне мог прямо, без обиняков и реверансов, указать клиенту на абсурдность его убеждения и настойчиво, иногда даже жёстко, предлагать более рациональную альтернативу. Со стороны их манеры выглядели почти противоположно — один мягко подводит, другой рубит с плеча, — хотя в основе у обоих лежала, по сути, одна и та же идея.

Обратите внимание — и вот здесь, мне кажется, главное: именно модель Эллиса, где в центре стоит не сиюминутная мысль, а более устойчивое убеждение, ближе всего к тому, о чём я говорил парой страниц выше. Когда современные книги и курсы сводят весь этот механизм к простому «мысль → чувство → поведение», из него незаметно, как-то само собой

выпадает как раз тот самый компонент В — глубинное убеждение, — вокруг которого Эллис в своё время выстроил всю терапию. Треугольник в этом смысле — штука удобная для объяснения на одной картинке, но слегка обедневшая версия куда более тонкой изначальной идеи.

История на этом, впрочем, не закончилась. В последующие десятилетия у метода появилось то, что принято называть «третьей волной» КПТ, — терапия принятия и ответственности, диалектическая поведенческая терапия, разнообразные основанные на осознанности подходы. Их общая идея сместилась ещё дальше от простого оспаривания мыслей: не столько бороться с мыслью и любой ценой переубедить себя, сколько менять само отношение к мысли — учиться замечать её, не сливаясь с ней полностью и не бросаясь немедленно её исправлять. С этим направлением мы ещё подробно познакомимся, в главе про осознанность и дистанцирование — и оно, хочу подчеркнуть, не отменяет наследие Бека и Эллиса, а скорее достраивает его, добавляет ещё один этаж.

Тело как четвёртый угол

Если присмотреться внимательнее — а лучше присмотреться, потому что с наскока это не всегда очевидно, — классический треугольник на самом деле никакой не треугольник, а замкнутый контур с ещё одной, часто совершенно

невидимой вершиной. Этой вершине я обычно предпочитаю название «тело», хотя можно было бы назвать и физиологией, суть не изменится. В первой главе мы уже подробно разбирали, что происходит с организмом в момент тревоги: учащается сердцебиение, напрягаются мышцы, сбивается дыхание, потеют ладони. В классической схеме треугольника все эти телесные реакции — лишь следствие чувства, финальная точка цепочки, куда всё в итоге стекается. Но на практике, и это важно, сигнал идёт и в обратную сторону, причём идёт постоянно, без остановки.

Тело непрерывно посылает мозгу сообщения о собственном состоянии — какое там давление, какой пульс, насколько напряжены мышцы, — и мозг, хочет он того или нет, обязан их как-то интерпретировать. Просто взять и проигнорировать сигнал от тела мозг не может, это не в его природе. Если сердце вдруг забилося чаще, а дыхание сбилось, мозгу нужно объяснение — и чаще всего оно ищется не с чистого листа, а среди привычных, уже хорошо знакомых сценариев, тех, что уже не раз срабатывали раньше. Проблема в том, что учащённое сердцебиение само по себе, в отрыве от контекста, вообще ничего не говорит о своей причине: оно может быть реакцией на реальную опасность, а с тем же успехом может быть следствием крепкого кофе, недосыпа, духоты в комнате или банальной физической нагрузки — скажем, вы только что взбежали по лестнице.

Представьте человека, который выпил подряд две чаш-

ки крепкого эспresso, а через полчаса вдруг заметил, что сердце колотится, а в груди появилось неприятное, давящее ощущение. Если этот человек склонен к накручиванию — а мы ведь как раз о таких людях всю дорогу и говорим, — мозг мгновенно, почти рефлекторно ищет объяснение среди тревожных сценариев: «что-то не так с сердцем», «может, это начало приступа», «а вдруг у меня инфаркт». Мысль тут же порождает ещё большую тревогу, тревога, в свою очередь, ещё больше учащает пульс — и вот уже совершенно невинная, чисто химическая реакция на кофеин превращается в полноценный виток паники. Тело, которое формально не входит ни в один из трёх углов классического треугольника, в этот самый момент оказывается тем самым триггером, с которого всё и началось.

Именно по этому механизму, если заглянуть немного вперёд, разворачивается большинство панических атак: не событие снаружи, не что-то, что произошло в реальности, а неверно истолкованный телесный сигнал изнутри запускает всю цепочку целиком. Мы подробно разберём это в отдельной главе о панических атаках — тема того заслуживает, — но уже сейчас важно зафиксировать главное: тело не просто пассивно реагирует на мысли, как думает большинство. Оно само способно эти мысли порождать, причём с не меньшей силой, чем любое внешнее событие.

Практический вывод из всего этого прост, хотя и на удивление легко упускается из виду, даже опытными людьми:

работая с треугольником КПТ, никогда не стоит забывать о банальных, приземлённых физиологических причинах — недосыпе, голоде, обезвоживании, избытке кофеина, недостатке движения. Иногда самый быстрый способ разорвать порочный круг — это вовсе не оспорить очередную тревожную мысль, а просто выспаться, нормально поесть и выйти на прогулку. Не самая эффектная рекомендация от психотерапевта, согласен, звучит скорее как совет бабушки, но, пожалуй, одна из самых действенных из всех, что у меня есть.

И ещё одна важная деталь, о которой стоит сказать отдельно: не все люди одинаково хорошо считывают сигналы собственного тела — эту способность в науке называют interoception. У одних она обострена настолько, что любое лёгкое, самое незначительное изменение пульса моментально попадает в сознание и с высокой вероятностью получает тревожную интерпретацию; такие люди, по моим наблюдениям, чаще становятся клиентами с паническими атаками и ипохондрией — просто потому, что у них банально больше сырого материала для тревоги. У других interoception, наоборот, снижена: они месяцами не замечают вполне явных признаков переутомления или истощения, пока тело в какой-то момент не заявит о себе чем-то уже куда более серьёзным. Ни то ни другое не хорошо и не плохо само по себе — это просто разные настройки, с которыми мы рождаемся или которые вырабатываем со временем, — но полезно понимать, к какому полюсу ближе именно вы. Это, поверьте, объясняет

в вашем случае куда больше, чем кажется на первый взгляд.

Как рождается порочный круг

Проследим всю эту цепочку на конкретном примере — так нагляднее, чем сколько угодно теории. Ваш знакомый, назовём его Алекс, получает сообщение от друга: «Привет, мне нужно с тобой кое-что обсудить». Вот и всё сообщение, целиком, без единой детали. Объективно, если разбирать по фактам, — это совершенно нейтральный текст: сам по себе он не содержит ни малейшей угрозы, ни одного слова, которое можно было бы трактовать как плохую новость.

Но включается внутренний сценарист — и включает-ся мгновенно, безо всякого разрешения со стороны Алекса. Мозг Алекса, давно привыкший к накручиванию, выдаёт сразу несколько автоматических мыслей одну за другой, практически одновременно: «он злится на меня», «я, наверное, сделал что-то не так», «обсуждать — это всегда что-то плохое», «сейчас начнётся ссора». Эти мысли проносятся так быстро, что Алекс даже не успевает их толком осознать, разглядеть, — он просто, без всякой проверки, принимает их за правду, как будто их кто-то авторитетный ему только что подтвердил.

Тело реагирует на содержание этих мыслей почти мгновенно: тревога, лёгкий стыд, неприятное тянущее ощущение в животе, учащённое сердцебиение, напряжённые, будто ка-

менные плечи. Алекс уже не просто видит текст на экране — он в буквальном смысле чувствует реальную опасность, всем телом, как будто угроза уже здесь, в комнате. Чтобы справиться с этим дискомфортом, он откладывает телефон в сторону, экраном вниз, и не отвечает — решает «подождать, пока сам успокоюсь». По сути, просто-напросто избегает ситуации, хотя сам для себя называет это иначе — паузой, передышкой, разумной предосторожностью.

Казалось бы, на этом всё должно и закончиться — отложил телефон, и ладно. Но именно здесь рождается самый коварный этап всей истории — замыкание круга. Алекс избежал немедленного дискомфорта, ему на пару минут стало легче, и мозг, который в первую очередь стремится к выживанию, а вовсе не к точности, фиксирует простую связь: было страшно → я избежал → стало легче, значит, избегание — эффективная стратегия, а значит, и угроза была настоящей. В следующий раз, когда придёт похожее сообщение — а оно придёт, рано или поздно, — Внутренний Паникёр Алекса будет уже куда увереннее в себе: «в прошлый раз было страшно, и ты был прав, что не ответил сразу, — снова ничего не отвечай, это опасно». И круг запускается заново, набирая обороты с каждым витком: событие → более быстрая и уверенная мысль → более сильная тревога → ещё более стойкое, укоренившееся избегание.

К вечеру тревога никуда, разумеется, не делась — она просто сменила форму, стала фоновой, но не исчезла. Алекс

то и дело поглядывает на экран телефона, ловит себя на мысли «может, стоит всё-таки ответить», тут же одёргивает себя: «нет, я ещё не готов, вдруг там правда что-то серьёзное». Непрочитанное сообщение начинает жить своей собственной жизнью у него в голове: он прокручивает десяток версий того, что мог иметь в виду друг, одну мрачнее другой, — и ни разу, ни на секунду не приходит в голову самая скучная и при этом самая вероятная версия: тот просто хочет одолжить дрель или обсудить планы на выходные.

Порочный круг — это, по сути, самоусиливающаяся система, и в этом вся его коварность. Поведение, направленное на краткосрочное снятие тревоги, в долгосрочной перспективе лишь доказывает мозгу, что тревожиться было правильно, что осторожность себя оправдала. Так накручивание из разового эпизода постепенно, шаг за шагом, превращается в устойчивый стиль жизни. Но раз этот круг состоит из отдельных звеньев — а он действительно состоит из звеньев, мы их только что перечислили одно за другим, — его можно разорвать в любом месте этой цепи. Самый эффективный и долгосрочный способ, на мой взгляд, — работать с самым первым, часто вообще невидимым звеном: с автоматически мыслями. Именно этому и посвящены следующие главы этой книги.

Тот же самый механизм, слово в слово, легко узнать и в совершенно других декорациях — было бы желание приглядеться. Возьмём, например, микроменеджмент, явление,

знакомое, наверное, каждому, кто хоть раз работал в офисе. Мозг руководителя выдвигает гипотезу, причём выдвигает её обычно неосознанно: если перестать всё контролировать, обязательно случится что-то плохое — подчинённые непременно сделают работу плохо, напортачат, подведут. Поэтому каждый раз, перед тем как сдать результат, нужно лично, своими глазами всё перепроверить — вплоть до последней запятой. Мы выбираем постоянный контроль — и тем самым, часто сами того не замечая, постоянно давим на подчинённых, создаём у них то, что сегодня принято называть микроменеджментом: устойчивое ощущение, что им не доверяют, что их профессионализм в глазах начальства недостаточно хорош.

Это снижает мотивацию — предсказуемо снижает — и создаёт определённый, накапливающийся страх. А под давлением, как мы уже говорили чуть выше, все наши высшие психические функции начинают работать хуже, без исключений. И, как следствие, подчинённые начинают ошибаться чаще, их работа становится менее эффективной, менее аккуратной. Руководитель видит этот результат — и делает вполне, казалось бы, логичный вывод: значит, контроль действительно был нужен, не проследи я лично — было бы ещё хуже. Мозг убеждён, что оказался прав, и в некотором смысле у него даже есть доказательства.

Проблема в том, что вполне возможно и обратное: снизь руководитель контроль хотя бы немного, подчинённые рабо-

тали бы гораздо эффективнее — свободнее, увереннее, без постоянного ощущения, что их проверяют, — а результат оказался бы быстрее и лучше того, что получилось при постоянном надзоре. Но собственное поведение руководителя каждый раз, снова и снова, создаёт для его мозга новое, свежее доказательство того, что ослаблять контроль было нельзя. Круг замкнулся — и продолжает раскручиваться дальше, месяц за месяцем, год за годом.

Другой очень распространённый пример — избегание разговора, тот самый, который, подозреваю, узнает в себе немалая часть читателей. Человек уверен: если он заговорит с партнёром о наблевшем, начнётся скандал, партнёр его не поймёт или, того хуже, осудит. Вместо прямого разговора он постоянно откладывает его — на завтра, на выходные, на после отпуска — или вовсе избегает этой темы любыми доступными способами, переводит разговор, отшучивается. У мозга при этом складывается устойчивое впечатление, что скандала удалось избежать именно потому, что разговора не было, — и напрашивается прямой, хотя и совершенно неверный вывод: заговори он, всё было бы ещё хуже.

Проблема в том, что истинная причина недопонимания и трений между партнёрами как раз в том и заключается, что они друг с другом не разговаривают, — и эта причина со временем только усугубляется, обрастает новыми слоями обид и недосказанности. Рано или поздно накопившееся всё равно приводит к конфликту, потому что по-другому про-

сто не бывает. И тогда мозг получает ещё одно, теперь уже как будто окончательное «доказательство»: вот мы наконец поговорили — и смотрите, что из этого вышло. Конфликт, все расстроены и рассержены. Ещё один яркий пример того же самого порочного круга — только его финал каждый раз лишь убеждает нас в том, что молчать было правильно, хотя на деле верно ровно обратное.

Третий частый вариант, с которым я тоже сталкиваюсь регулярно, — избегание визита к врачу. Человек несколько недель, а то и месяцев замечает у себя непонятное ощущение — тянущую боль, странный дискомфорт где-то в теле — и вместо того, чтобы разобраться и, собственно, проверить, откладывает поход к специалисту: «а вдруг найдут что-то серьёзное, лучше уж не знать». Мозг выдвигает свою обычную гипотезу: не пойти к врачу — значит не столкнуться с плохими новостями, а значит, по логике мозга, ничего плохого пока и не происходит.

Каждый день без похода к врачу мозг засчитывает как ещё одно небольшое подтверждение: видите, ничего страшного не случилось, значит, поход можно отложить ещё немного, ещё на недельку. Тревога на время утихает — ровно до следующего приступа того же самого ощущения, который снова запускает тот же цикл размышлений, только теперь уже с накопленным грузом упущенного времени. Если проблема реальна, отсроченный визит не отменяет её — он лишь откладывает момент, когда с ней всё равно придётся иметь дело,

причём часто уже в куда худших условиях. Порочный круг снова замкнулся — просто на этот раз в декорациях кабинета врача, в который человек так и не дошёл.

Это не про позитивное мышление

Развеим одно из самых стойких заблуждений о КПТ — заблуждение, с которым я сталкиваюсь у клиентов чуть ли не на каждой первой встрече, практически как ритуал: работа с мыслями — это не про то, чтобы заменить тревожные мысли на позитивные. «Просто думай о хорошем», «смотри на мир позитивно», «включи позитивное мышление» — эти советы не просто бесполезны сами по себе. Они, как показывает практика, довольно часто делают ситуацию только хуже.

Ещё в конце 1980-х годов психолог Дэниел Вегнер провёл один простой, но на редкость показательный эксперимент: он просил участников в течение пяти минут ни в коем случае не думать о белом медведе. Именно о белом, не о буром и не о каком-то абстрактном звере — конкретно о белом медведе. Результат оказался почти комическим: белый медведь стал буквально единственным, о чём участники в итоге были способны думать, как они ни старались. Вегнер назвал этот эффект «иронический процесс»: чем настойчивее мы пытаемся подавить или вытеснить какую-то мысль, тем навязчивее, тем упорнее она возвращается — потому что часть мозга вынуждена постоянно, без остановки проверять, не появи-

лась ли запрещённая мысль снова, и тем самым сама же её и подкрепляет, раз за разом.

С тревожными мыслями происходит ровно то же самое, один в один. Попытка заставить себя не думать о провале на экзамене или не бояться предстоящего перелёта работает от силы несколько минут, а затем мысль неизбежно возвращается — причём с удвоенной силой, будто в отместку за попытку её прогнать. Позитивное мышление в его бытовом, обиходном понимании — это форма подавления, а вовсе не переработки, и мозг, как мы уже знаем из предыдущих разделов, такие искусственные, натянутые конструкции довольно быстро распознаёт как неправду — и просто отбрасывает их за ненужностью.

Настоящая работа с мыслью в КПТ устроена совершенно иначе — и, если хотите, куда честнее. Речь не о том, чтобы заменить «я проваляюсь» на «у меня всё получится блестяще», это было бы такой же ложью, только с обратным знаком. Речь о том, чтобы задать себе более трезвый, более взвешенный вопрос: а насколько вообще объективна моя первая мысль, какие есть доказательства за и против, есть ли более реалистичная, менее катастрофичная интерпретация происходящего. Итоговая мысль при этом может звучать совсем не воодушевляюще, без всякого глянца — что-то вроде «я неидеально подготовился, наверняка ошибусь в паре мест, но это не конец света и уж точно не катастрофа». И именно эта скромная, взвешенная, приземлённая формулировка, а

вовсе не глянцевого позитив с обложки, по-настоящему снижает тревогу — проверено не раз.

Так что если в процессе чтения этой книги вам вдруг покажется, что где-то я предлагаю просто перестать думать о плохом и сосредоточиться исключительно на хорошем, — вернитесь, пожалуйста, назад и перечитайте этот раздел ещё раз. Цель всей этой работы не в том, чтобы обмануть себя красивой картинкой, а в том, чтобы увидеть ситуацию точнее, честнее, чем это делает встревоженный, катастрофизирующий ум, который по умолчанию склонен рисовать самый мрачный из возможных вариантов.

Мини-тест: мысль или чувство?

Прежде чем переходить к упражнению, предлагаю на минуту остановиться и проверить себя — не в общем, а на конкретных, коротких фразах, из тех, что мы слышим от клиентов и, чего уж там, говорим сами себе буквально каждый день. Для каждой фразы из списка ниже определите: перед вами настоящее чувство или мысль, которая лишь притворяется чувством, маскируется под него? Не торопитесь, ответы — сразу после списка, и подглядывать заранее, конечно, никто не запрещает, но лучше сначала попробовать честно, самостоятельно.

- «Внутри всё сжалось от страха».

- «Такое чувство, будто я всем в тягость».
- «Не могу отделаться от мысли, что вот-вот всё рухнет».
- «Обидно так, что аж дух перехватывает».
- «Комок в горле, вот-вот разрываюсь».
- «Ощущение, что меня вот-вот уволят, не отпускает весь день».
- «Злость прямо распирает».
- «Кажется, никто из них на самом деле мне не рад».

Если вы всё разложили верно — поздравляю, у вас уже неплохо получается отличать одно от другого. Пункты 1, 4, 5 и 7 — настоящие чувства: страх, обида, грусть, злость, каждое сводится к одному короткому слову, как бы витиевато оно ни было описано вокруг. А вот пункты 2, 3, 6 и 8 — мысли, и здесь есть подвох, на который я специально рассчитывал: пункт 2 начинается с «такое чувство», пункт 6 — с «ощущение», то есть с тех самых слов, которые обычно и выдают настоящую эмоцию. Но дальше в обоих случаях идёт не одно слово из короткого списка базовых эмоций, а целое суждение — «в тягость», «уволят», — оценка или прогноз, спрятанные за подходящей к случаю вывеской. Пункты 3 и 8

попроще: там даже вывески такой нет, сразу видно суждение — «всё рухнет», «никто мне не рад».

Если в процессе теста вы пару раз засомневались, замешкались — это совершенно нормально и даже, я бы сказал, хороший знак: значит, вы начали присматриваться к формулировкам внимательнее, чем делали это раньше, до этой главы. Возвращайтесь к этому фильтру каждый раз, когда ловите себя на подобной фразе — и не смотрите на первое слово, оно, как видите, может обмануть в любую сторону, — а смотрите на то, что идёт дальше: одно слово-эмоция или целое суждение о том, что случится или что о вас думают.

Упражнение: «Поймай свой первый триггер»

Цель этого упражнения — увидеть на собственном, живом примере, как работает круг «мысль → чувство → поведение», и, что важнее всего, найти то самое точное место, ту конкретную точку, где ваш Внутренний Паникёр дал команду на накручивание. Звучит просто, но именно в этой точности и кроется вся польза упражнения.

Время: 20–25 минут. Что понадобится: блокнот, ручка и один недавний эпизод стресса — не самое травмирующее событие в вашей жизни, никакой глубокой драмы, а рядовой, ничем не примечательный случай за последний день-два: небольшой конфликт, тревожное ожидание, неприятное

сообщение, чувство перегрузки на работе. Чем обычнее ситуация, тем, как ни странно, легче будет увидеть механизм в чистом виде.

Опишите ситуацию максимально коротко и объективно, без оценок и прилагательных, — как будто пишете протокол, а не рассказ. Затем запишите автоматическую мысль, которая пронеслась в голове в тот момент, слово в слово, как она прозвучала. Затем — чувство и его физиологические проявления, всё, что заметили в теле. И, наконец, то, что вы в итоге сделали или, что тоже важно, не сделали.

После этого посмотрите на записанное целиком, как на единый документ, и честно ответьте себе на несколько вопросов. Насколько объективны были мои автоматические мысли? Были ли у меня стопроцентные доказательства того, что, скажем, коллега считает меня некомпетентным, — или ситуацию можно объяснить иначе, куда прозаичнее (он просто торопился, у него был плохой день)? Помогло ли моё поведение решить проблему по существу — или лишь временно снизило тревогу, а на деле усугубило её в перспективе? И как я мог бы поступить иначе, если бы в тот момент не был во власти этих мыслей?

Вот как мог бы выглядеть заполненный разбор у одного из моих клиентов — чтобы у вас был ориентир, прежде чем садиться за своё собственное описание.

Ситуация: начальник попросил зайти к нему «на пару слов» в конце дня, не объяснив, по какому поводу.

Автоматическая мысль: «меня сейчас будут ругать» или «наверное, увольняют, иначе зачем звать без объяснений».

Чувство: острая тревога, лёгкая тошнота, холодные руки, мысли скачут, сложно сосредоточиться на текущей задаче до конца дня.

Поведение: постоянно проверял почту, искал в ней намёки на причину вызова, дважды порывался написать коллеге с вопросом «не знаешь, зачем меня вызывают», но оба раза удалил недописанное сообщение — «не хочу выглядеть параноиком».

Разбор: стопроцентных доказательств того, что дело плохое, не было — только домысел. Оказалось, что начальник хотел обсудить перераспределение задач на новый проект, ничего личного. Но час тревоги перед разговором был реальным и потраченным впустую — именно этого часа и касается вся работа с треугольником КПТ.

Поздравляю: вы только что провели свою первую мини-сессию КПТ, пусть и самостоятельно, без терапевта в комнате. Вы ещё не изменили свои мысли — это будет дальше, — но сделали кое-что более важное для начала: вы их заметили. А то, что мы осознаём, тем уже, пусть медленно, но начинаем управлять.

Глава 3. Автоматические мысли и ловушки мышления

Вы уже проделали немалую работу: познакомились со своим Внутренним Паникёром и научились отслеживать, как мысли, чувства и поведение сцепляются в тугой узел тревоги. Теперь пришло время рассмотреть самый коварный элемент этого пейзажа — автоматические мысли.

Представьте: вы идёте по коридору, мимо проходит знакомый — не улыбается, не здоровается. Что вы чувствуете в эту секунду? Лёгкий укол тревоги, непонятную обиду, ощущение «со мной что-то не так»? Это чувство возникло не само по себе — ему предшествовала автоматическая мысль: мгновенный, произвольный психический ответ на событие, сырой, неотфильтрованный комментарий ума о происходящем.

У автоматических мыслей есть узнаваемые черты. Они молниеносны и произвольны — всплывают сами, как вспышка. Они имеют форму скорописного шифра: не развёрнутые рассуждения, а обрывки фраз — «опять!», «кошмар», «я неудачник». Они воспринимаются как неопровержимая правда: в момент возникновения критическая оценка отключается. Они почти всегда негативны — мозг, настроенный на выживание, охотнее генерирует тревожные мысли, они кажутся ему более «полезными» для предупреждения

опасности. И они тесно связаны с эмоциями: мысль «меня предали» рождает гнев, мысль «я во всём виноват» — стыд.

Почему мы так безоговорочно верим этим мыслям? Причин несколько. Подтверждающая предвзятость — мозг замечает и считает важной только ту информацию, которая подтверждает уже существующие убеждения: если вы уверены, что «люди меня не уважают», мозг выхватит из реальности пропущенное приветствие и проигнорирует чью-то улыбку. Эмоциональное обоснование — сильная эмоция служит доказательством истинности мысли: «если я чувствую себя так, будто совершил ужасную ошибку, значит, я её совершил», хотя чувство паники не равно реальной опасности. Эволюционная целесообразность — для предка было безопаснее принять тень в кустах за тигра, чем проигнорировать настоящего тигра; мозг, настроенный на пессимизм, имел больше шансов выжить. И, наконец, отсутствие внутреннего цензора — эти мысли возникают в обход сознательного мышления, у нас просто нет привычки их перепроверять.

Автоматические мысли — не факты, а гипотезы: первое, часто ошибочное предположение ума, прошедшее через фильтры прошлого опыта и устаревших убеждений. Пове­рить такой мысли — всё равно что принять заголовок жёлтой прессы за чистую монету, не прочитав саму статью. И первое, что нужно для этого расследования, — узнать главные «жанры» этих заголовков, то есть основные ловушки мышления.

14 когнитивных искажений, питающих тревогу

Мы уже вскользь упоминали Канемана и Тверски в первой главе — но там это была одна строчка, а история заслуживает большего, потому что это одна из самых необычных научных дружб XX века, и без неё вы бы, скорее всего, никогда не увидели список когнитивных искажений в психологической книге вообще, тем более книге про тревогу. Два человека, придумавшие целую науку о том, как именно ошибается человеческий разум, сами были устроены почти диаметрально противоположно — и, пожалуй, именно поэтому у них получилось.

Даниэль Канеман родился в 1934 году в Тель-Авиве, куда его мать приехала погостить у родни, — а детство провёл в Париже, куда семья вскоре вернулась. В 1940 году город заняли немцы. Отца, Эфраима, забрали в одну из первых масштабных облав на французских евреев; его отпустили через шесть недель благодаря заступничеству работодателя — по одной из версий, самого основателя L'Oréal. Дальше семья скрывалась — в какой-то момент буквально в курятнике под Канн-сюр-Мер, — и так, перебираясь с места на место, продержалась до конца войны. Не повезло только отцу: он умер от диабета в 1944 году, не дожив до освобождения. В 1948-м, незадолго до провозглашения Израиля, оставшаяся семья

перебралась в Палестину.

Сам Канеман потом не раз пересказывал один эпизод из тех парижских лет — в своей нобелевской автобиографии в том числе. Ему было лет семь-восемь, действовал комендантский час и обязательная жёлтая звезда на одежде. Заигравшись у друга-христианина, он засиделся допоздна и, возвращаясь домой уже после начала комендантского часа, вывернул свитер наизнанку, чтобы спрятать звезду. На пустой улице ему навстречу вышел солдат в чёрной форме СС. Мальчик похолодел — сейчас заметит. Но солдат вместо этого подхватил его на руки, крепко обнял, что-то взволнованно сказал по-немецки, а потом достал бумажник и показал фотографию своего сына. И дал денег. Канеман потом говорил, что этот случай — прямая иллюстрация того, о чём ему всю жизнь твердила мать: люди устроены гораздо сложнее, чем кажется. Трудно придумать более точный эпиграф к целой научной карьере, посвящённой тому, насколько ненадёжны наши суждения о людях и мире.

Амос Тверски — полная его противоположность, во всяком случае на первый взгляд. Родился в 1937-м в Хайфе, мать — социальный работник, позже депутат кнессета, отец — ветеринар. Тверски дослужился в израильских парашютно-десантных войсках до капитана, воевал в трёх войнах и в 1956 году получил высшую военную награду страны при обстоятельствах, которые сами по себе тянут на отдельную главу. Во время учебных манёвров на глазах у командова-

ния один из его солдат заложил взрывной заряд под колючую проволоку, поджёг шнур — и застыл на месте, парализованный страхом, вместо того чтобы отбежать. Тверски выскочил из укрытия, оттащил его от заряда буквально за секунды до взрыва и сам был ранен осколками. Начальник генштаба Моше Даян, наблюдавший за этим лично, потом сказал ему: «Ты сделал очень глупую и очень храбрую вещь, и второй раз тебе это с рук не сойдёт». Вот с таким бэкграундом — решительным, физическим, почти бесстрашным — Тверски вскоре придёт в психологию заниматься тем, что на первый взгляд кажется полной противоположностью прыжков с парашютом: тонкой, кабинетной математикой человеческого суждения.

Их пути пересеклись в 1969 году в Еврейском университете в Иерусалиме, где оба к тому моменту преподавали. Канеман пригласил Тверски выступить перед своими студентами с рассказом о новом исследовании — о том, что люди якобы неплохо интуитивно чувствуют статистику. Тверски выступил блестяще. Канеман, дослушав, сказал буквально следующее: «Блестящий доклад — но я не верю ни единому слову». С этого несогласия, по сути, и началась вся история: вместо того чтобы разойтись каждый при своём мнении, они начали спорить, гулять вместе по кампусу, часами сидеть в кафе и в конце концов — работать вместе.

Их манера совместной работы стала уже почти легендар-

ной в академических кругах и подробно описана, среди прочего, в книге Майкла Льюиса «Проект „Отмена“». Они буквально писали статьи, сидя за одной печатной машинкой, формулируя и тут же безжалостно разбирая друг у друга каждую фразу, то и дело срываясь на хохот — коллеги вспоминали, что из-за двери их общего кабинета постоянно доносился смех, что для серьёзной академической науки выглядело, мягко говоря, нетипично. Соавторство длилось с 1969-го до самой смерти Тверски в 1996 году — почти три десятилетия, на протяжении которых родилась целая новая область на стыке психологии и экономики.

Главный прорыв случился в 1974 году, когда в журнале *Science* вышла их статья «Суждение в условиях неопределённости: эвристики и искажения». В ней они описали три ментальных «короткие пути», которыми мозг пользуется, оценивая вероятность и количество вместо того, чтобы честно всё просчитывать: эвристику доступности (мы оцениваем частоту события по тому, как легко примеры приходят на ум, а не по реальной статистике), эвристику репрезентативности (судим о вероятности по тому, насколько ситуация похожа на типичный образец, а не по реальным шансам) и эвристику привязки (первое попавшееся число намертво «якорит» дальнейшую оценку, даже если оно взято буквально с потолка). Последнее они проверили экспериментом, который с тех пор пересказывают в каждом учебнике: людей просили крутить размеченное колесо фортуны, подстроенное так, что

оно останавливалось либо на 10, либо на 65, а затем спрашивали, какой процент африканских стран состоит в ООН. Число на колесе не имело к вопросу вообще никакого отношения — и тем не менее те, кому выпало 10, в среднем называли 25%, а те, кому выпало 65, — 45%. Совершенно случайная цифра меняла итоговую оценку почти вдвое.

Эвристику репрезентативности они же годы спустя проиллюстрировали знаменитой «задачей про Линду»: испытуемым описывали Линду как умную, прямолинейную выпускницу философского факультета, в студенчестве занимавшуюся вопросами дискриминации и социальной справедливости, — а затем просили оценить, что вероятнее: что Линда работает кассиром в банке, или что она работает кассиром в банке и при этом активно участвует в феминистском движении. Больше восьмидесяти процентов людей — включая профессиональных статистиков — выбирали второй, более детальный вариант, хотя с точки зрения элементарной логики вероятности пересечение двух условий не может быть выше вероятности одного из них. Портрет просто «больше похож» на активистку, чем на рядового кассира, — и эта похожесть перевешивает голую арифметику.

В 1979 году в журнале *Econometrica* вышла вторая их главная работа — теория перспектив, за которую четверть века спустя дадут Нобелевскую премию. Центральная идея — неприятие потерь: одна и та же сумма денег ощущается нами по-разному в зависимости от того, теряем мы её или

приобретаем, причём потеря психологически весит примерно вдвое тяжелее равноценного приобретения. Это же исследование дало миру классический пример эффекта формулировки — задачу про «азиатскую болезнь»: людям предлагали выбрать между двумя программами по борьбе с эпидемией, грозящей унести 600 жизней, и то, выбирали ли участники более рискованный или более безопасный вариант, зависело исключительно от того, была ли программа описана в терминах «скольких людей удастся спасти» или «сколько людей погибнет» — при абсолютно идентичной, математически тождественной сути обоих вариантов.

Чтобы оценить, насколько радикальным был этот прорыв, стоит вспомнить, с чем именно он спорил. Вся экономическая теория XIX и большей части XX века держалась на образе человека, которого экономисты между собой не без иронии называли *homo economicus* — «человеком экономическим»: существом, которое обладает полной информацией, безошибочно взвешивает вероятности и последствия и рационально максимизирует собственную выгоду. Идея родилась ещё у Джона Стюарта Милля в середине XIX века, обросла математическим аппаратом у экономистов-маржиналистов, а к середине XX столетия оформилась в «теорию ожидаемой полезности» — и на протяжении десятилетий это была не просто красивая абстракция, к которой неплохо бы стремиться, а рабочее, вполне серьёзно принимаемое описа-

ние того, как реальные люди действительно принимают решения, в том числе экономические.

Канеман и Тверски эту картину не столько опровергли, сколько показали, что она описывает недостижимый эталон, с которым реальные люди совпадают довольно редко. Но здесь важно не упростить их мысль до лозунга «люди почти всегда ошибаются» — сами они формулировали куда аккуратнее. В той самой статье 1974 года есть точная фраза: используемые нами ментальные короткие пути «весьма экономичны и обычно эффективны, но приводят к систематическим и предсказуемым ошибкам». Не к ошибкам вообще, на каждом шагу, а именно к систематическим — то есть воспроизводимым, вычислимым сбоям в конкретных обстоятельствах. Разница, на мой взгляд, принципиальная: их открытие было не про то, что мозг сломан, а про то, что он экономичен, — пользуется быстрыми, эволюционно удобными приёмами вместо медленного и дорогого точного расчёта, и эти приёмы в норме служат нам исправно, просто дают предсказуемый сбой ровно там, где интуиция незаметно подменяет собой честную статистику.

В 1996 году у Тверски диагностировали метастатическую меланому и дали около полугода жизни. Он умер в июне того же года у себя дома в Стэнфорде, в пятьдесят девять лет. Шесть лет спустя, в 2002 году, Нобелевский комитет присудил Канеману премию по экономике — формально одному,

потому что премию не присуждают посмертно, — но Канеман в своей нобелевской лекции начал именно с того, что вся эта работа была сделана вместе с Тверски, которого уже нет в живых. Он не раз потом повторял, что по существу считает эту премию их общей.

К чему вся эта история в книге про тревогу? К тому, что список искажений, который вы прочитаете дальше, — это не абстрактная академическая классификация, придуманная кем-то в кабинете ради красивой таблицы. Это результат десятилетий кропотливых, остроумно поставленных экспериментов, сделанных двумя очень разными людьми, которые спорили, смеялись и не соглашались друг с другом почти тридцать лет подряд, — и ставших от этого лишь точнее. Из десятков искажений, которые они и их последователи описали за эти годы, дальше мы разберём четырнадцать — тех, что чаще всего оказываются топливом именно для тревожного, накручивающего мышления, а не для ошибок в инвестициях или в оценке лотерейных шансов, которыми изначально занимались сами Канеман и Тверски.

Итак, что же такое когнитивное искажение, если отбросить академический жаргон и только что рассказанную научную историю? Это предсказуемая, систематическая ошибка мышления — в том, как мы воспринимаем себя, других людей и происходящее вокруг. Не случайная оплошность, не глупость и не индивидуальная черта характера, а слепое пят-

но, встроенное в саму архитектуру разума, которое заставляет нас делать поспешные, чаще всего негативные выводы — и принимать их за чистую монету, за объективную реальность, а не за одну из возможных её версий.

Корни этих искажений, как мы только что увидели на примере Канемана и Тверски, лежат в эволюции, а не в характере или воспитании конкретного человека. Мозг, доставшийся нам в наследство, развивался не для того, чтобы делать нас счастливыми или точными в оценках, — он развивался для того, чтобы мы выживали и оставляли потомство, а для этой задачи быстрый, пусть и не всегда верный вывод почти всегда полезнее, чем медленный и точный. Вспомните принцип дымовой сигнализации, о котором мы говорили в первой главе: ложная тревога стоит нескольких минут раздражения, а пропущенная настоящая опасность — жизни, и поэтому естественный отбор из поколения в поколение выбраковывал не тех, кто слишком часто тревожился впустую, а тех немногих, чья система оценки оказывалась недостаточно бдительной. Ровно та же логика лежит и в основе когнитивных искажений: мозг предпочитает быстрые ментальные короткие пути точному, но медленному и энергозатратному анализу — просто потому, что на протяжении почти всей нашей эволюционной истории скорость реакции решала вопрос жизни и смерти чаще, чем точность оценки.

Хорошая новость в том, о чём мы уже не раз говорили в этой книге: искажения — это привычки мышления, а не

врождённые, неизменные черты характера, и уж тем более не приговор. Привычка, в отличие от черты личности, формируется — а значит, поддаётся и переформированию, если её для начала научиться замечать. В этом смысле работа с искажениями продолжает ровно ту же логику, что и работа с треугольником КПТ из прошлой главы: сначала распознать паттерн в моменте, и только потом пробовать его менять.

Дальше — список из четырнадцати искажений, которые, по моим наблюдениям, чаще всего оказываются топливом именно для тревожного мышления. Список не исчерпывающий — их описано в научной литературе значительно больше, — но именно эти четырнадцать я вижу в работе с клиентами снова и снова, почти на каждой сессии, в том или ином сочетании.

1. Катастрофизация

Вечер пятницы, вы садитесь ужинать, и тут приходит сообщение от врача: «нужно обсудить результаты анализов, перезвоните, как сможете». Пять слов, ни одной подробности. К понедельнику, когда наконец получается дозвониться, вы уже мысленно похоронили себя, прикинули, кому достанется машина, и подобрали слова, которыми сообщите начальнику, что больше не сможете работать. Оказывается — в направлении забыли отметить, что вы недавно принимали антибиотики, врач хотел уточнить это перед пересдачей одного показателя. Три дня жизни, потраченные на репетицию по-

хорон, которые никому не понадобились.

Суть этого искажения, если сформулировать её предельно коротко, в следующем: рассматривая варианты будущих событий, мы склонны в первую очередь рассматривать наихудшие из них — и это, само по себе, было бы ещё полбеды, обычная человеческая осторожность, ничего страшного. Настоящая проблема в другом: мы по какому-то странному стечению обстоятельств считаем этот наихудший вариант ещё и наиболее вероятным. А это уже совершенно не так — и именно в этой подмене, а не в самом факте тревожной мысли о будущем, и состоит катастрофизация. К этой основной ошибке обычно пристёгиваются ещё две, поменьше: мы раздуваем тяжесть последствий, даже если предположить худшее, до максимально мрачного варианта, без полутонов, — и одновременно занижаем собственную способность справиться, если худшее и правда случится. Но обе они — уже надстройка над главным сбоем: не «плохое возможно», а «плохое наиболее вероятно».

Наш далёкий предок — где-то триста тысяч лет назад, примерно тогда же, когда сформировался вид *Homo sapiens*, о котором мы говорили в первой главе, — заметив в сотне метров от себя в траве нечто похожее на тень тигриного хвоста, срывался и бежал. И это была абсолютно оправданная и наиболее эффективная реакция. Почему? Потому что угрозы в том мире были чётко описаны: тень тигриного хвоста — это тигр, а тигр — это почти гарантированная смерть, встре-

ча с ним ничего хорошего не сулила. При такой ясности критериев самой эффективной стратегией было реагировать на подозрение как на подтверждённый факт — бежать, а не подходить и разбираться, действительно ли это тигр или просто игра света в траве. И, по какому-то — на этот раз вполне объяснимому — стечению обстоятельств, предки, которые убегали от каждой подозрительной тени, оставляли потомство чуть чаще тех, кто предпочитал сначала удостовериться. За тысячи поколений это закрепило в нас установку: подозрение обрабатывать как подтверждённый факт, а не как одну из версий.

Сегодня всё устроено с точностью до наоборот, и в этом вся суть проблемы. Угроза, которую мы воображаем себе после сообщения от врача или молчания начальника, не имеет ни чёткого описания, ни ясных критериев — в отличие от тигра, у неё нет ни формы, ни размера, ни границ, за которые можно зацепиться взглядом. И почти никогда, что особенно важно, эта угроза не является смертельной в том прямом смысле, в каком им был тигр для предка. Тот же самый механизм — обрабатывать подозрение как подтверждённый факт, — который триста тысяч лет исправно спасал жизни, сегодня применяется к ситуациям, где и предмета-то для паники, если разобраться, почти никогда не находится.

Возьмём ещё один пример, на этот раз из моей практики.

Клиентка, назовём её Мариной, отправила деловое письмо клиенту — и через час, не получив ответа, была абсолютно убеждена, что сорвала контракт, подвела всю команду и теперь её уволят. Она подробно, вплоть до реплик, прокрутила в голове разговор с руководителем об увольнении, разговор с мужем о том, что теперь нужно резко экономить, и даже — это её слова, не моя гипербола — прикинула, за сколько можно продать машину, если не найдёт новую работу быстро. Клиент ответил на следующее утро: был в командировке, письмо прочитал только вечером, никаких претензий, контракт продлили ещё на год. Между отправкой письма и получением ответа Марина прожила — в буквальном физиологическом смысле, с учащённым пульсом и бессонной ночью — почти двадцать часов катастрофы, которой не было ни единого шанса случиться в описанном ею виде.

Отличительная черта катастрофизации, которая помогает отличить её от других искажений: она почти всегда стремительно перепрыгивает через несколько логических ступеней сразу, не задерживаясь ни на одной. От «он не ответил» — сразу к «меня уволят», минуя куда более вероятные промежуточные варианты вроде «он занят», «он ещё не видел сообщение» или «у него сел телефон». Мозг в этот момент не рассматривает целый веер возможностей и не выбирает из них наиболее вероятную — он хватается первую же, самую тревожную, и объявляет её решённым делом.

Есть у катастрофизации и характерная физическая под-

пись, которую стоит научиться замечать отдельно от самих мыслей: она почти всегда сопровождается ощущением, что тело уже готовится к реальной беде — сжимается живот, холодеют руки, сбивается дыхание, — хотя формально пока не произошло ровным счётом ничего, кроме непрочитанного сообщения. Это не случайность и не преувеличение с вашей стороны: помните, мы говорили о теле как о четвёртом угле треугольника КПТ, — вот он, тот самый случай, когда чисто мысленная, ничем не подтверждённая катастрофа запускает совершенно реальную, измеримую физиологическую реакцию, будто опасность уже здесь, в комнате.

Отдельно стоит сказать о том, чем катастрофизация не является, потому что здесь легко ошибиться в другую сторону. Это не то же самое, что разумная предусмотрительность или трезвая оценка реальных рисков — человек, который проверяет, закрыл ли дверь, уезжая в отпуск, не катастрофизирует, он действует адекватно ситуации. Разница не в самом факте тревожной мысли о будущем, а именно в той подмене вероятности, о которой шла речь в начале: у человека без склонности к катастрофизации тоже мелькает мысль «а вдруг там плохие новости» — просто она не превращается автоматически в «а значит, там наверняка плохие новости».

Заметить катастрофизацию в моменте — уже само по себе немалая часть работы, и мы вернёмся к конкретным техникам оспаривания таких мыслей в практической части книги. Пока же полезно просто запомнить её узнаваемый почерк:

наихудший вариант, молча выданный сознанием за наиболее вероятный, — и сопровождающее его ощущение, будто беда уже стоит на пороге, хотя объективно на пороге пока стоит только непрочитанное сообщение.

2. Чтение мыслей

Коллега прошла мимо вас в коридоре, не поздоровавшись, — смотрела прямо перед собой, будто вас там и не было. К обеду вы уже прокрутили в голове три версии того, чем именно ей насолили: неудачный комментарий на планёрке, неотвеченное сообщение недельной давности, а может, и вообще то, что её раздражает сам факт вашего существования в этом офисе. Мой клиент Олег несколько месяцев прожил в похожей истории с новым руководителем: тот «как-то не так» посмотрел на совещании, дважды не позвал на неформальные посиделки команды, один раз ответил на письмо сухо. Олег на основании этого выстроил целую теорию — начальник считает его слабым звеном и готовит почву для увольнения — и стал реже высказываться на встречах, что только усиливало впечатление незаметного сотрудника. Когда полгода спустя зашёл разговор о повышении, выяснилось, что руководитель вообще не думал о нём плохо — просто был немногословным человеком со всеми без исключения.

Есть у этого искажения и вторая половина, которая работает в обратную сторону и часто остаётся вовсе незаме-

ченной. Сотрудница неделями тянет непосильный объём задач, засиживается допоздна, но ни разу не говорит руководителю, что не справляется, — а внутри при этом абсолютно убеждена: начальник обязан сам заметить перегрузку и что-то предпринять, без единой просьбы с её стороны. Мы уже разбирали похожий сюжет в главе про накручивание вокруг работы — там человек тоже не обращался за помощью и не признавался, что задача ему не по силам. Добавим сюда ещё одну деталь: проходят недели, ничего не меняется, и закрепляется вывод — «ему всё равно, что со мной происходит», — хотя руководитель, вполне возможно, вообще не в курсе происходящего, потому что ему об этом никто не сказал.

Суть этого искажения — в двух связанных, но разных ошибках, которые почти всегда идут парой. Первая: мы считаем, что знаем содержание чужой головы, хотя ни разу не удосужились это проверить, — коллега в коридоре, начальник, не реагирующий на молчаливый сигнал перегрузки. Вторая, менее очевидная: мы одновременно ждём, что другой человек прочтает содержимое нашей головы точно так же — без единого слова с нашей стороны, — и воспринимаем его неспособность к этому как доказательство, что ему всё равно. Мы выступаем и самозванным телепатом, читающим чужие мысли без спроса, и молчаливым истцом, предъявляющим претензию за то, что нас не прочитали в ответ.

Механика здесь работает в обе стороны одинаково: предположение о чужой голове выдаётся за установленный факт,

минуя единственный надёжный способ его проверить — спросить или сказать самому. Олег ни разу не спросил начальника напрямую, что тот о нём думает. Сотрудница из второго примера ни разу не сказала напрямую, что не справляется с объёмом. В обоих случаях реальная информация подменяется догадкой, а догадка, что особенно важно для тревожного мышления, почти всегда клонится в сторону угрозы или отвержения, а не в сторону нейтрального или благополучного объяснения.

У этого сбоя есть узнаваемый эволюционный корень, и мы уже касались его в первой главе: в небольшом племени из полутора сотен человек, где все знали друг друга буквально с рождения, представления о том, что хорошо и что плохо, действительно были общими на всех — и намерения близких людей во многом реально были предсказуемы без слов, потому что общий контекст был у всех один. Ожидание, что тебя поймут без объяснений, там было в основном оправданным. Сегодня этот же рефлекс работает вслепую в мире, где у каждого человека — свой собственный набор забот и обстоятельств, о которых никто, кроме него самого, знать попросту не может.

Отличить это искажение от здоровой социальной чуткости несложно, если помнить один простой критерий: чуткость опирается на слова и наблюдаемые сигналы и остаётся открытой к проверке, а чтение мыслей — что в направлении «от себя», что в направлении «на себя» — обходится

вовсе без них. Спросить напрямую, что думает другой человек, или сказать напрямую, что тревожит вас самих, — скучный, немного неловкий навык, потому что признаёт: без слов другой человек про вас почти ничего толком не знает. Но именно он, а не тонкость интуиции, чаще всего оказывается единственным работающим способом выйти из уже накрученного тревожного предположения.

Физически оба варианта этого искажения узнаются похоже: внутреннее напряжение, которое кажется полностью обоснованным, хотя ни разу не было проверено словами, — и лёгкое сопротивление самой мысли о том, чтобы просто спросить или просто сказать. Спросить кажется навязчивым. Промолчать и ждать, что заметят, кажется безопаснее — хотя обходится, как правило, дороже.

Нередко чтение мыслей работает в связке с катастрофизацией, которую мы разбирали чуть выше, — сначала мозг решает, что знает, о чём думает другой человек, а затем эта догадка тут же разгоняется до наихудшего из возможных сценариев. У сотрудницы из примера это выглядело именно так: сначала «начальнику всё равно», а следом, без единой паузы, — «значит, меня уже присматривают на увольнение». Одно искажение подхватывает эстафету у другого, и мы к этой связке ещё не раз вернёмся по ходу списка.

3. Предсказание будущего

Вот вам ещё одна ошибка мышления. Бывало ли у вас та-

кое, что вы что-то делаете — или, наоборот, не делаете, — потому что абсолютно уверены: это приведёт к вполне определённым последствиям? Суть ошибки в следующем: мы склонны слишком сильно переоценивать вероятность собственных прогнозов на будущее, при этом недооценивая тот факт, что можем попросту не знать всех факторов, влияющих на происходящее, — а кроме того, сильно недооцениваем случайные факторы, которые ещё могут возникнуть по дороге.

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.