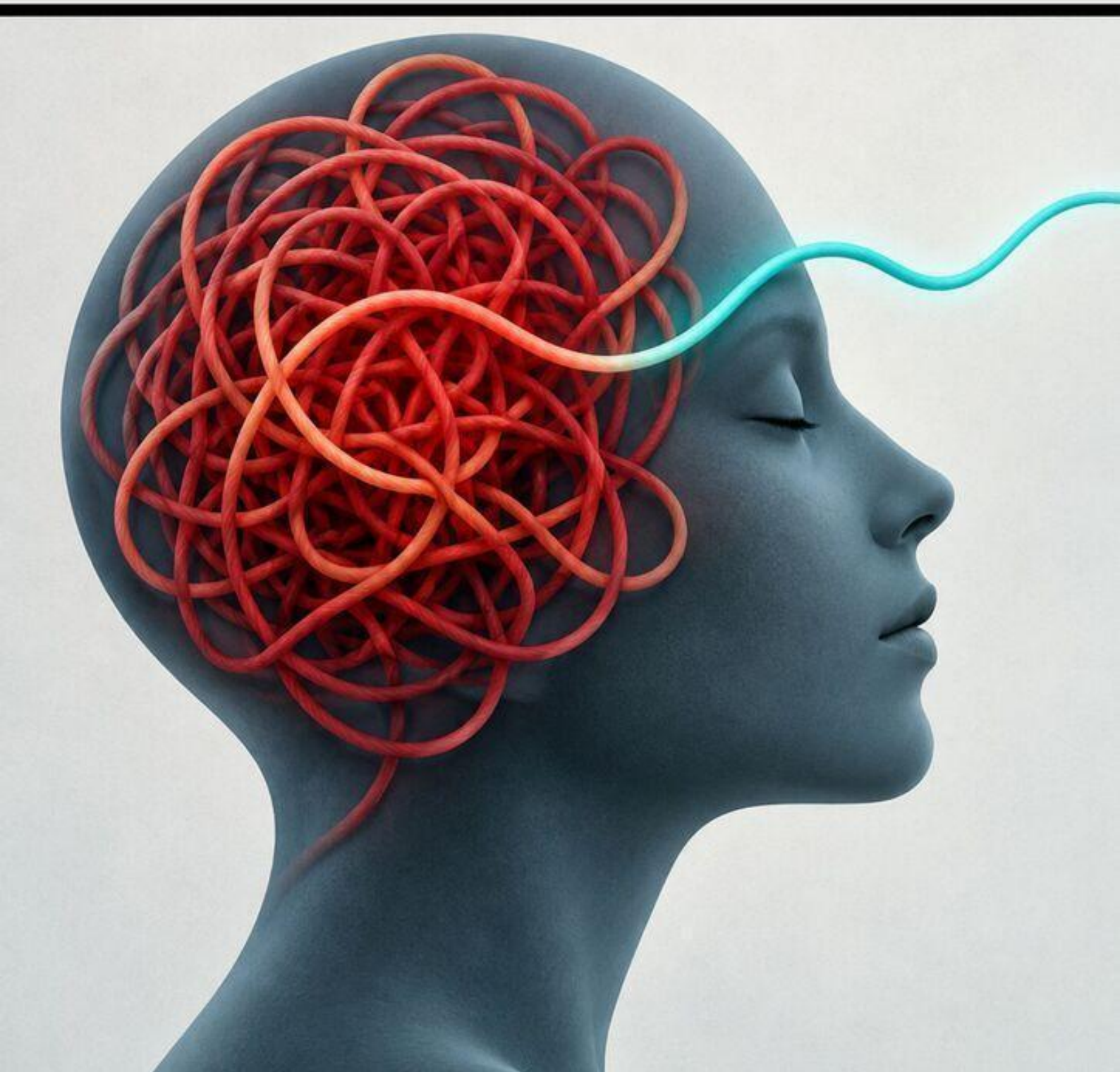
12+

ИВАН БОКОВ

Тревога под контролем. 30 способов помочь себе за 10 минут



Иван Боков

Тревога под контролем. 30 способов помочь себе за 10 минут

«Издательские решения»

Боков И.

Тревога под контролем. 30 способов помочь себе за 10 минут / И. Боков — «Издательские решения»,

Тревожные мысли не дают уснуть? Вы постоянно ждёте неприятностей, переживаете за близких и не можете расслабиться, даже когда всё хорошо? Эта книга поможет вам научиться справляться с тревогой в повседневной жизни.Внутри — 30 практических техник: дыхательные упражнения, приёмы КПТ и простые действия, на которые достаточно выделить 10 минут. Без сложной теории и обещаний чудес. Только понятные шаги, которые помогут меньше подчиняться тревоге и увереннее справляться с жизнью.

© Боков И.
© Издательские решения

Содержание

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ 6
НАВИГАТОР ТРЕВОГИ 7
Предисловие. Когда хочется просто выдохнуть 8
ЧАСТЬ I. ПЕРВЫЕ ДЕСЯТЬ МИНУТ 10
Глава 1. Тревога пришла. Что делать первым? 10
Глава 2. Вернуться в комнату, а не в страшный сценарий 12
Глава 3. Дышать, не стараясь дышать идеально 14
Глава 4. Тело держит оборону 16
Глава 5. Ощущение — ещё не объяснение 18
Глава 6. Один шаг, пока тревога рядом 20
ЧАСТЬ II. КОГДА МЫСЛИ НЕ ДАЮТ ПОКОЯ 22
Глава 7. Записать тревогу так, чтобы увидеть её 22
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Тревога под контролем. 30 способов помочь себе за 10 минут

Иван Боков

© Иван Боков, 2026

ISBN 978-5-0071-6471-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Эта книга предназначена для взрослых и предлагает способы самопомощи при повседневной тревоге. Упражнения могут помочь лучше понять переживания и выбрать посильное действие, но не заменяют диагностику, психотерапию или медицинское лечение. Если тревога стойкая, усиливается или заметно мешает сну, работе, учёбе и отношениям, стоит обратиться за профессиональной помощью. Назначенные лекарства нельзя отменять или менять их дозировку без согласования с лечащим врачом.

Десять минут в подзаголовке — ориентир для практики, а не обещание, что тревога исчезнет за это время. Некоторые навыки требуют многократного повторения; если упражнение неприятно, не подходит или усиливает симптомы, его можно прекратить и выбрать другой способ помощи.

При новой сильной боли в груди, выраженной одышке, обмороке, внезапной спутанности сознания или другом состоянии, которое может быть опасным, не откладывайте получение срочной медицинской помощи ради упражнения. При непосредственной угрозе себе или другому человеку нужна экстренная помощь по местным правилам.

Часть упражнений адаптирует общие принципы когнитивно-поведенческой терапии, осознанного внимания и руководств по самопомощи; отдельные последовательности шагов составлены специально для этой книги и не проходили самостоятельных клинических испытаний. Упоминание КПТ означает использование отдельных принципов подхода; упражнения этой книги не равнозначны курсу КПТ и не проходили самостоятельной клинической оценки.

НАВИГАТОР ТРЕВОГИ

Найдите ближайшую к вашей ситуации строку и откройте указанную главу. Не требуется выполнять все упражнения подряд.

Что сейчас происходит	Куда обратиться в книге
Тревога внезапно усилилась	1 — первые действия; 2 — внимание к окружающему
Мне трудно дышать спокойно от волнения	3 — мягкое дыхание; при необычной одышке нужна медицинская оценка
Плечи, челюсть и руки напряжены	4 — работа с мышечным напряжением
Пугают телесные ощущения	5 — ощущение и вывод; 17 — тревога за здоровье
Я откладываю простое дело из-за тревоги	6 — одно посильное действие
Мысли расплывчаты и пугают	7 — записать одну мысль
Кажется, я знаю, что другие подумали	8 — отделить факт от интерпретации
В голове сразу самый страшный исход	9 — сценарии и реалистичная опора
Беспокоюсь о будущем и делах	10 — что решаемо сейчас; 11 — время для тревоги

Если одна практика не подошла, это не означает неудачу. Выбирайте безопасный и посильный вариант.

Что сейчас происходит	Куда обратиться в книге
Снова прокручиваю один разговор	12 — отличить обдумывание от замкнутого круга
Страшно начать неприятный разговор	13 — подготовка к общению
Хочется немедленно ответить на резкое сообщение	14 — пауза перед реакцией
Я допустил ошибку и виню себя	15 — последствия, исправление и сообщение
Тревожат деньги	16 — обзор ближайших семи дней
Не могу уснуть из-за дневных забот	18 — завершить день; при стойкой бессоннице обратиться за помощью
Постоянно отказываюсь от желаемого	19 — карта избегания; 20 — безопасные ступени
Снова всё перепроверяю или прошу гарантий	21 — проверки; 22 — поиск заверений
Не могу вынести неизвестность или выбрать	23 — неопределённость; 24 — решение
Хочу подобрать подходящие упражнения	25 — личные закономерности; 26 — опоры дня; 27 — набор техник
Тревога вернулась; я не справляюсь	28 — трудный день; 29 — профессиональная помощь; 30 — личный план

Важно: при новой сильной боли в груди, выраженной одышке, обмороке, признаках иной неотложной опасности либо непосредственной угрозе причинения вреда себе обращайтесь за экстренной помощью. Эта книга не заменяет диагностику или лечение.

Предисловие. Когда хочется просто выдохнуть

Иногда тревога появляется по вполне понятной причине. Предстоит неприятный разговор, близкий человек заболел, на работе назревают перемены, а денег до следующей зарплаты осталось меньше, чем хотелось бы. В такие минуты мы хотя бы понимаем, что нас беспокоит.

Но бывает иначе.

Вы просыпаетесь обычным утром, смотрите в окно, ставите чайник и вдруг чувствуете знакомое напряжение. Вроде бы ничего не случилось, никто не сообщил плохих новостей, впереди самый обыкновенный день. Однако внутри уже поселилось беспокойство, словно вы что-то забыли, упустили или не предусмотрели.

Вы пытаетесь понять причину. Перебираете вчерашние события, вспоминаете предстоящие дела, мысленно проверяете, всё ли в порядке с близкими. И чем настойчивее ищете объяснение, тем больше находится поводов для тревоги.

Особенно обидно, когда разумом вы понимаете: прямо сейчас ничего страшного не происходит. Но от этого понимания почему-то не становится спокойнее.

В такие моменты окружающие нередко советуют не накручивать себя, думать о хорошем или просто расслабиться. Советы, конечно, замечательные. Примерно как предложение человеку, который заблудился в незнакомом городе, немедленно перестать блуждать. Он бы и сам с удовольствием, только пока не знает дороги.

Возможно, именно поэтому вы открыли эту книгу.

Вам хочется не очередного объяснения, почему люди тревожатся, а чего-то более конкретного. Понять, что делать, когда мысли не останавливаются. Как справиться с напряжением, которое ощущается даже в теле. Как перестать заранее проживать неприятности, которых ещё не случилось. И можно ли научиться чувствовать себя увереннее, если жизнь не собирается становиться предсказуемой.

Мне хочется начать с одной важной мысли: тревога сама по себе не является признаком слабости, неправильного характера или неумения жить.

Это человеческое переживание, связанное в том числе с восприятием возможной угрозы и неопределённости. Иногда оно помогает нам подготовиться к сложной ситуации, заметить проблему или вовремя принять меры. Но тревога может становиться чрезмерной, возникать слишком часто и отнимать столько сил, что даже обычные дела начинают казаться испытанием.

И тогда человеку нужна помощь.

Не обязательно сразу сложная система из десятков правил. Иногда полезнее иметь под рукой несколько простых действий, которые можно попробовать в конкретный момент.

Именно такой я задумал эту книгу.

В ней тридцать глав и тридцать практических шагов. Вы узнаете, как возвращать внимание к происходящему, когда мысли увлекают вас в пугающее будущее; как работать с тревожными предположениями; как уменьшать привычку к бесконечным проверкам и постепенно переставать избегать ситуаций, которые кажутся страшнее, чем они есть на самом деле.

Мы поговорим и о совершенно обычных вещах: неприятных сообщениях, денежных заботах, волнении за близких, рабочих ошибках, трудных разговорах и вечерах, когда организм устал, а мысли почему-то решили устроить внеочередное совещание.

При этом я не стану убеждать вас, что любое беспокойство можно устранить за десять минут.

Десять минут в названии книги — это время, которое вы можете выделить для небольшой практики. Иногда упражнение поможет почувствовать облегчение довольно быстро. Иногда тревога останется, но появится возможность немного яснее мыслить или сделать следующий шаг. А некоторые навыки начнут приносить пользу только после регулярного повторения.

В этом нет ничего необычного. Мы ведь не ожидаем, что после первой прогулки станем выносливыми, а после одного урока научимся свободно говорить на иностранном языке. Психологические навыки тоже требуют времени, хотя отдельные упражнения можно освоить достаточно быстро.

Есть ещё один момент, о котором важно сказать в самом начале.

Эта книга посвящена самопомощи. Она не заменяет медицинскую диагностику, психотерапию или назначенное лечение. Если тревога существенно мешает вашей жизни, становится невыносимой или сопровождается состояниями, вызывающими опасения за здоровье, необходимо обратиться за профессиональной помощью. Иногда человеку достаточно освоить определённые психологические навыки, иногда требуется более продолжительная психотерапия, а в некоторых случаях — медикаментозное лечение. Эти способы помощи не нужно противопоставлять друг другу.

Забота о себе заключается в том числе в умении вовремя попросить о поддержке.

Но вернёмся к нашей книге.

Вам необязательно читать её строго по порядку. Если прямо сейчас беспокоит конкретная ситуация, откройте «Навигатор тревоги» и найдите главу, которая ей соответствует. Если же вы хотите постепенно разобраться в своих привычных реакциях и выстроить более устойчивые навыки, лучше пройти весь путь последовательно.

При выполнении упражнений не нужно стремиться к безупречному результату. Вы можете менять предложенные формулировки, выбирать удобное время и отказываться от практики, которая вызывает неприятные ощущения или не подходит в ваших обстоятельствах. Иногда полезным результатом окажется даже простое наблюдение: «Вот здесь я обычно начинаю торопиться», «В такие минуты мне хочется всё перепроверить» или «Кажется, я снова пытаюсь получить гарантию там, где её никто не может дать».

Со временем подобные открытия могут многое изменить.

Мне бы хотелось, чтобы во время чтения вы постепенно перестали относиться к своему беспокойству как к противнику, которого необходимо победить любой ценой.

Не все мысли требуют ответа. Не каждое неприятное ощущение означает опасность. Не всякую неопределённость можно устранить. И далеко не каждое решение нужно принимать только после того, как появится полная уверенность.

Иногда достаточно заметить происходящее, разобраться в том, что действительно зависит от вас, и продолжить заниматься собственной жизнью.

Представьте, что завтра вы снова проснётесь с тревогой. Возможно, обстоятельства не изменятся. Впереди по-прежнему будут дела, разговоры, ожидания и вопросы без немедленных ответов.

Но теперь у вас может появиться кое-что новое.

Вы будете знать, с чего начать.

И если после прочтения этой книги хотя бы в некоторых трудных ситуациях вместо привычной растерянности у вас возникнет мысль: «Мне сейчас тревожно, но я понимаю, что могу сделать», — значит, наше время было потрачено не зря.

С этого и начнём.

ЧАСТЬ I. ПЕРВЫЕ ДЕСЯТЬ МИНУТ

Глава 1. Тревога пришла. Что делать первым?

Утром, когда Марина почти дошла до остановки, телефон коротко завибрировал. Начальник просил зайти к нему до совещания. Всего одна строчка, без объяснений. Но уже через несколько шагов Марина заметила, что идёт быстрее, чем обычно, стискивает ручку сумки и мысленно перебирает вчерашние письма. Не туда отправила документ? Забыла о сроке? Может быть, речь вообще не о работе, а о сокращении?

Автобус ещё не появился, а разговор с начальником в её голове уже закончился весьма печально. Самое неприятное заключалось даже не в этих предположениях, а в попытке немедленно заставить себя успокоиться. «Ну что я опять начинаю? У других люди как люди, а я из-за сообщения места себе не нахожу». К тревоге прибавилось раздражение на себя. На остановке было прохладно, однако Марине казалось, что воздуха стало меньше.

В такие минуты хочется получить команду, которая всё исправит: перестать думать, не бояться, взять себя в руки. Только внутренний приказ редко бывает хорошим собеседником. Особенно когда он произнесён тоном строгого диспетчера, у которого одновременно сломались все светофоры города.

Первая задача здесь скромнее: не добиться абсолютного спокойствия, а понять, что происходит, и вернуть себе возможность выбрать следующее действие. Для этого не нужно спорить с каждым пугающим предположением. Пока достаточно научиться различать само переживание и то, что вы собираетесь сделать под его влиянием.

Практика «Остановиться — назвать — выбрать»

Выделите несколько минут. Если вы за рулём, переходите дорогу или выполняете опасную работу, сначала обеспечьте безопасность; специально закрывать глаза или отвлекаться от обстановки не нужно. Упражнение можно сделать стоя в очереди, сидя за столом или дома. Даже если весь отведённый срок не получится, достаточно начать.

Шаг 1. Остановите только лишнюю спешку.

Не требуется замирать и отменять свои дела. Просто на мгновение перестаньте добавлять к происходящему новые действия: не отправляйте поспешное сообщение, не принимайте важное решение, не открывайте уже в пятый раз одну и ту же переписку. Если можете, поставьте обе ноги устойчиво и позвольте себе одну обычную паузу. Цель паузы — дать место выбору, а не проверить, исчезла ли тревога.

Шаг 2. Назовите происходящее простыми словами.

Попробуйте мысленно закончить фразу: «Сейчас я замечаю…» Например: «Сейчас я замечаю тревогу из-за завтрашнего разговора»; «Я боюсь плохих новостей»; «Мне трудно ждать ответа». Необязательно подбирать точный психологический термин. И не нужно утверждать, что ваши опасения бессмысленны. Можно испытывать тревогу и одновременно не знать, насколько вероятен пугающий исход.

Если слово «тревога» не подходит, замените его на «напряжение», «страх» или «беспокойство». Иногда честнее сказать: «Я пока не понимаю, что со мной, но мне сейчас непросто». Такая формулировка тоже подходит. Здесь мы не ставим себе диагноз и не пытаемся убедить организм, будто опасности не существует.

Шаг 3. Спросите: «Какое одно безопасное действие доступно мне сейчас?»

Действие должно быть небольшим и соответствовать реальной ситуации. Можно дойти до остановки и дождаться автобуса. Можно записать вопрос, который нужно задать на встрече. Можно выпить воды, вернуться к текущей задаче или написать близкому человеку, что вам

нужна поддержка. Если тревога связана с объективной опасностью, правильный шаг — позаботиться о безопасности, а не успокаивать себя вопреки обстоятельствам.

Проверьте выбранное действие по двум признакам. Оно выполнимо в ближайшие несколько минут? Оно помогает вам жить или решать задачу, а не только на секунду получать заверение, что ничего плохого не произойдёт? Не нужно отвечать идеально. Достаточно заметить разницу между делом и бесконечным поиском гарантии.

Шаг 4. Сделайте выбранное, даже если чувство осталось.

Пока вы действуете, тревога может сохраняться. Это не свидетельство провала. Возвращайтесь к выбранному делу в доступном темпе. Через несколько минут спросите не «Стало ли мне наконец спокойно?», а «Что я сумел сделать, несмотря на беспокойство?». Иногда ответ будет совсем коротким: «Не написал сгоряча» или «Дошёл туда, куда собирался». Для начала это уже наблюдаемый результат.

Если упражнение не сработало

Бывает, что переживание слишком интенсивно для такого короткого алгоритма. Не принуждайте себя повторять шаги до изнеможения. Если слова только раздражают, можно пропустить называние чувства и сосредоточиться на безопасном ближайшем действии. Если хочется просто посидеть рядом с кем-то и попросить помощи — это тоже разумный выбор.

Важно помнить и о границах самопомощи. Сильная или новая боль в груди, выраженная нехватка воздуха, потеря сознания и другие острые либо необычные симптомы требуют срочной медицинской оценки, а не предположения «это всего лишь тревога». Если беспокойство часто мешает работе, сну, отношениям или повседневным делам, стоит обратиться к специалисту. Эта книга не заменяет диагностику и лечение и не предлагает изменять назначенные лекарства.

Небольшая репетиция на обычный день

Лучше попробовать приём не только в самый трудный момент. Вспомните недавнюю ситуацию, когда вы занервничали из-за неопределённости. Не выбирайте самое болезненное воспоминание. Возьмите что-то повседневное: задержанный ответ, непривычное поручение, ожидание звонка.

Запишите три короткие строки. Первая: «Что случилось?» — только наблюдаемый факт. Вторая: «Что я почувствовал?» — одно-два простых слова. Третья: «Какой ближайший безопасный шаг я могу выбрать?» — конкретное действие. На этом можно закончить. Превращать запись в многостраничное расследование не требуется.

Например, у Марины получилось бы так: «Начальник попросил зайти до совещания. Я встревожилась и начала представлять неприятный разговор. Сейчас я доеду до работы, посмотрю расписание встреч и при необходимости уточню тему разговора». Она не получила никакой гарантии. Просто вернула себе утраченное было утро.

Конечно, начальник мог вызвать её по неприятному поводу. Умение справляться с тревогой не делает мир безоблачным. Но между сообщением на экране и действительным разговором оставалось пространство, которое Марина раньше целиком отдавала страху. Теперь в нём появилось место для одного собственного решения.

Иногда ближайшая опора находится буквально перед глазами: в окружающей обстановке, которую тревожные мысли заслоняют от нас.

Глава 2. Вернуться в комнату, а не в страшный сценарий

В поликлинике горел номер сто восемнадцать, а на электронном табло уже минут десять ничего не менялось. Илья сидел у окна и ждал, когда позовут его мать. Обследование было плановым, врач заранее сказал, что поводов для срочной тревоги не видит. Но Илья успел мысленно пройти путь от обычного приёма до самых неприятных новостей. В каждой версии он находил новые подробности, будто тревожное воображение получило доступ к медицинской карте раньше самого врача.

Рядом женщина перекладывала из сумки в сумку бумаги, кто-то тихо разговаривал по телефону. Илья видел людей, слышал объявление номеров, но почти не замечал ничего из этого. Его внимание было занято будущим, которого ещё не существовало. Он снова открыл поисковик и остановился: ещё один поиск не добавит фактов о состоянии матери. Зато даст тревоге новую пищу.

В первой главе мы учились замечать переживание и выбирать ближайшее действие. Иногда до выбора трудно добраться: мысли так громко рассказывают о возможной беде, что окружающее превращается в размытые декорации. Тогда полезно ненадолго перенести внимание туда, где вы действительно находитесь. Это называют заземлением — способом ориентироваться в настоящей обстановке с помощью доступных ощущений.

Заземление не проверяет, безопасно ли ваше будущее, и не отменяет реальные причины для беспокойства. Его задача куда скромнее: дать вниманию возможность опереться на то, что происходит сейчас. Необязательно сразу чувствовать облегчение. Достаточно на несколько мгновений перестать быть целиком внутри пугающего сценария.

«Пять деталей» — один из вариантов упражнения на возвращение внимания к происходящему, а не обязательный протокол. Глаза можно оставлять открытыми. Если наблюдение за звуками, предметами или телесными ощущениями усиливает напряжение, не нужно продолжать через силу.

Практика «Пять деталей вокруг»

Для начала выберите место, где можно оставаться в безопасности и не отвлекаться от важных действий. Если вы ведёте машину, идёте по сложному переходу или заняты работой, требующей постоянного внимания, специально выполнять упражнение не нужно. Глаза закрывать не требуется. Вся практика может занять две-три минуты; при желании к ней можно вернуться позже.

Сначала найдите пять нейтральных деталей.

Медленно посмотрите вокруг и отметьте пять обычных предметов или особенностей пространства. Без поиска красоты и скрытого смысла: край стола, узор на полу, угол плаката, зелёная папка, свет на подоконнике. Можно назвать их про себя. Если взгляд то и дело возвращается к экрану телефона или к человеку, которого вы ждёте, мягко выберите другую деталь.

Важно слово «нейтральных». Не нужно рассматривать то, что вызывает дополнительный страх, и убеждать себя, что этого нет. Когда вокруг много раздражителей, остановитесь на самых простых: линии плитки, застёжке сумки, цвете стены. В общественном месте никто даже не заметит, что вы выполняете упражнение.

Затем прислушайтесь к одному звуку.

Выберите звук, который уже присутствует: гул вентиляции, шаги, шорох бумаги, далёкий голос. Не нужно оценивать, приятен он или нет. Просто отметьте: «Я слышу шаги в коридоре». Если вокруг слишком шумно, этот шаг можно пропустить. Мы не устраиваем экзамен на внимательность.

Почувствуйте опору под собой.

Заметьте соприкосновение стоп с полом или тела со стулом. Можно слегка переместить вес с одной стопы на другую, если это удобно. Ничего специально расслаблять пока не требуется: отдельный навык работы с мышцами мы освоим позднее. Сейчас достаточно уловить простую физическую связь с местом, где вы находитесь.

Вернитесь к текущему делу.

Посмотрите, что происходит в действительности: подошла ваша очередь, нужно ответить на вопрос, допить чай или просто продолжить ожидание. Не проверяйте немедленно, исчезла ли тревога. Попробуйте спросить иначе: «Могу ли я сейчас чуть яснее видеть, где нахожусь и что происходит?» Если да — используйте эту ясность. Если нет — тоже не нужно превращать упражнение в обязанность.

Когда считать пять предметов неудобно

Иногда перечисление раздражает или даже усиливает напряжение. Например, человеку трудно сосредоточиться среди толпы, а попытки «выполнить всё правильно» только добавляют давления. В таком случае выберите один предмет — скажем, чашку. Посмотрите на её форму, цвет и положение на столе. Потом переведите взгляд на другой предмет. Этого достаточно для короткой ориентировки; считать до пяти не обязательно.

Бывает и иначе: звуки, ощущения тела или сам процесс наблюдения оказываются неприятными. Особенно осторожно стоит относиться к таким практикам при травматических переживаниях или ощущении отстранённости от происходящего. Не заставляйте себя продолжать. Можно открыть глаза, если вы их случайно прикрыли, поговорить с человеком рядом, сменить обстановку или обратиться за поддержкой. Универсального упражнения, подходящего всем, нет.

Попробовать в спокойный день

Выберите для репетиции место, которое хорошо знаете: кухню, рабочий стол, остановку по дороге домой. Один раз пройдите короткий маршрут внимания: пять деталей, один звук, ощущение опоры. Не ищите особого состояния. Заметьте лишь, какие детали обычно проходят мимо вас. Возможно, вы обнаружите царапину на столешнице, которую не видели годами, или поймёте, что холодильник трудится с усердием небольшого трактора.

Можно записать одну фразу: «Когда я огляделся, заметил…» Это не дневник симптомов и не отчёт об успехе. Такая репетиция помогает запомнить последовательность, чтобы в трудный момент не приходилось вспоминать её с нуля.

Илья в коридоре не стал спокойным человеком по щелчку выключателя. Он заметил на стене трещинку в краске, цифры на табло, красный шарф у женщины напротив; услышал, как закрылась дверь кабинета, почувствовал твёрдый край скамьи под ладонью. Через минуту он всё ещё беспокоился за мать, однако перестал читать очередной пугающий материал и увидел, что их номер наконец появился на экране. Теперь нужно было просто подняться.

За дверью кабинета по-прежнему оставались неизвестные ответы. Зато коридор, окно и ближайшая минута были настоящими — и к ним можно было вернуться.

Глава 3. Дышать, не стараясь дышать идеально

В банке у окна стоял аппарат с талонами, который, судя по всему, считал время иначе, чем люди. Антон пришёл за справкой: ничего страшного, обычная бумага для обычного дела. Перед ним оставалось шесть человек. Он успел ответить на два сообщения, проверить, не пропустил ли звонок, и ещё раз посмотреть на часы. Потом заметил, что дышит коротко, словно спешит подняться по лестнице, хотя уже четверть часа сидит на пластиковом стуле.

Антон попытался вдохнуть поглубже. Не получилось так, как хотелось. Он сделал ещё один большой вдох, затем третий и вдруг насторожился: отчего воздух словно не доходит до конца? От этого вопроса стало неуютнее. «Нужно дышать правильно», — решил он, и теперь помимо очереди, справки и предстоящего рабочего созвона у него появилась ещё одна задача — следить за каждым вдохом.

Тревога умеет превращать совершенно естественные процессы в экзамен. Мы начинаем прислушиваться к себе, замечаем любое отклонение от привычного ритма и стараемся немедленно его исправить. Но дыхание не нуждается в том, чтобы мы круглые сутки руководили им вручную. Оно продолжается и тогда, когда мы заняты покупками, спорим о семейных планах или забываем, зачем открыли холодильник.

Во время волнения дыхание у некоторых людей становится быстрее или поверхностнее. Идея короткой дыхательной практики состоит не в том, чтобы набрать побольше воздуха и доказать себе, что всё в порядке. Можно попробовать устроиться удобнее и позволить вдоху и выдоху идти чуть ровнее, без усилия. Для части людей такое внимание оказывается полезным; для других оно, напротив, неприятно. Обе реакции заслуживают уважения.

Эта практика не требует глубоких вдохов, задержки дыхания или точного счёта секунд. Если становится трудно дышать, появляется головокружение или самочувствие ухудшается, прекратите упражнение. Его нельзя использовать вместо медицинской помощи при опасных симптомах.

Практика «Дышать как удобно»

У этой практики нет обязательной цифры, которую нужно выдержать, и нет «правильной» глубины вдоха. Начните с одной-двух минут. Если вам комфортно, можно продолжить ещё несколько минут, но десять минут — верхняя граница нашего короткого занятия, а не требование. Выбирайте спокойную обстановку; не отвлекайтесь на упражнение за рулём или во время дела, где требуется постоянное внимание.

Шаг 1. Найдите положение, в котором не нужно держать себя на весу.

Сядьте, опираясь спиной о стул, или останьтесь стоять, если так удобнее. Можно положить руки на колени. Необязательно расправлять плечи, выпрямляться по линейке или закрывать глаза. Если пояс, воротник или сумка мешают, поправьте их. Задача этого шага проста: убрать хотя бы одно лишнее неудобство.

Шаг 2. Позвольте дыханию быть обычным.

Сначала ничего не меняйте. Отметьте про себя: «Сейчас я вдыхаю. Сейчас выдыхаю». Не пытайтесь заполнить лёгкие до предела. Не набирайте воздух про запас и не задерживайте его. Если хочется сделать особенно глубокий вдох, не превращайте это желание в обязательное упражнение. Порой достаточно заметить, что дыхание уже происходит без специального контроля.

Шаг 3. Если приятно, попробуйте чуть более мягкий ритм.

Позвольте воздуху входить спокойно и выходить без толчка. Можно дышать через нос или выбрать удобный вам способ, не преодолевая заложенность и не принуждая себя. Не нужно выдерживать одинаковые секунды или удлинять выдох любой ценой. Несколько мягких циклов вполне достаточно для знакомства с приёмом. Если возникает ощущение нехватки воз-

духа, головокружение или усиливается страх, прекратите изменение дыхания и вернитесь к привычному ритму.

Шаг 4. Закончите упражнение не проверкой, а возвращением к делу.

Посмотрите на часы только при необходимости, поправьте положение тела и решите, чем займётесь дальше. Можно вернуться к книге, к очереди, к разговору. Не нужно ловить «идеальный» вдох и оценивать каждый выдох на предмет успеха. Лучше спросить себя: «Удалось ли мне на пару минут уменьшить усилие, с которым я пытаюсь контролировать происходящее?» Даже если напряжение осталось, практика не превращается из-за этого в ошибку.

Когда дыхание лучше оставить в покое

Есть люди, которым наблюдение за дыханием не помогает: внимание к груди и животу усиливает беспокойство, а попытка менять ритм вызывает головокружение или неприятное ощущение нехватки воздуха. Не стоит уговаривать себя потерпеть. Остановитесь, дышите как обычно и переключитесь на нейтральное внешнее занятие — например, посмотрите в окно или продолжите спокойное дело. Можно использовать уже знакомую практику ориентировки по предметам вокруг, если она вам подходит.

Не всякое затруднение дыхания связано с тревогой. Внезапная выраженная одышка, боль в груди, обморок или непривычное резкое ухудшение состояния требуют медицинской помощи, а не попыток выполнить упражнение. Если у вас есть заболевание дыхательной или сердечно-сосудистой системы, подходящие способы саморегуляции лучше обсудить с врачом. Самопомощь не заменяет диагностику и назначенное лечение.

Репетиция без спешки

Потренируйтесь в спокойный день, когда никуда не опаздываете. Выделите две минуты. Сядьте удобно, оставьте дыхание естественным и, только если это приятно, сделайте несколько мягких вдохов и выдохов. Затем займитесь обычными делами. Не нужно добиваться особого состояния, сравнивать ощущения с вчерашними или устраивать соревнование с секундомером.

Если хочется сохранить подсказку, запишите одну фразу: «Мне подходит…» Например: «Мне легче, когда я не считаю секунды» или «Мне спокойнее вообще не следить за дыханием, а смотреть на предметы». Такая запись полезнее универсального рецепта: она учитывает ваш собственный опыт, а не чужое представление о том, как должен вести себя организм.

Антон тем временем перестал пытаться вдохнуть «как следует». Он почувствовал спинку стула, положил телефон экраном вниз и дал дыханию идти своим ходом. Через некоторое время он заметил, что больше не караулит каждый вдох. Талон на табло сменился, справка никуда не делась, а очередь, как и положено очереди, по-прежнему двигалась медленнее, чем хотелось. Но к окошку Антон подошёл уже без дополнительной обязанности контролировать собственные лёгкие.

Антон отпустил попытку управлять каждым вдохом. Иногда забота о себе начинается именно там, где заканчивается требование всё выполнять безупречно.

Глава 4. Тело держит оборону

К вечеру Марина научилась работать плечами лучше, чем головой: ими она удерживала телефон у уха, переносила пакеты из магазина и, кажется, пыталась подпёреть все нерешённые вопросы сразу. Дома она поставила чайник, открыла ноутбук — только проверить, пришёл ли ответ, — и обнаружила себя через двадцать минут над письмом, которое вполне могло подождать до утра. Чайник успел остыть. В квартире было тихо, но тело вело себя так, будто рабочее совещание продолжалось.

Когда муж спросил, почему она сидит в куртке, Марина удивилась. Куртка действительно оставалась на ней, молния застёгнута до половины. Она потянулась к воротнику и только тут заметила, как высоко подняты плечи. Челюсти были сомкнуты, пальцы правой руки крепко сжимали компьютерную мышь. Никакой срочной задачи перед ней уже не стояло. Просто тело ещё не получило известия, что день закончился.

Так бывает после напряжённых разговоров, долгой сосредоточенной работы или тревожного ожидания. Одни люди замечают тяжесть в плечах, другие — стиснутые зубы или кулаки, третьи почти ничего не чувствуют, пока не начинают переодеваться или ложиться спать. Мышечное напряжение не доказывает, что с нами происходит что-то опасное: оно может сопровождать самые разные состояния. И всё же замечать его полезно. Иногда мы можем убрать часть лишнего усилия, даже если сам вопрос, из-за которого переживаем, пока не решён.

В предыдущей главе мы учились не командовать дыханием. Теперь попробуем обойтись столь же бережно с мышцами. Задача не в том, чтобы полностью расслабиться по приказу. Расслабление вообще плохо переносит приказной тон. Нам достаточно обнаружить одно место, которое трудится без необходимости, и дать ему немного отдыха.

Мы пробуем осторожно отпускать привычное напряжение, но это не полный курс лечебной прикладной релаксации. При боли, недавней травме или ограничениях движений не нужно специально напрягать мышцы ради выполнения инструкции.

Практика «Три места, где я держу напряжение»

Выделите от трёх до пяти минут в спокойной обстановке. Можно сидеть или стоять; глаза закрывать необязательно. Мы обратим внимание на плечи, челюсть и кисти — только на те области, где нет боли и где вам спокойно замечать ощущения. Не нужно специально сильно напрягать мышцы: эта короткая версия упражнения построена прежде всего на наблюдении и мягком отпускании напряжения.

Шаг 1. Проверьте плечи.

Пусть руки на несколько мгновений останутся в удобном положении. Заметьте, не тянутся ли плечи к ушам, не приходится ли удерживать их в какой-то позе. Если хочется, позвольте им опуститься совсем немного — настолько, насколько приятно. Не тяните плечи резко вниз и не добивайтесь ощущения тяжести. Если ничего менять не хочется, достаточно отметить: «Сейчас они вот такие». На это можно потратить полминуты.

Шаг 2. Дайте челюсти перестать работать сверхурочно.

Проверьте, не прижаты ли зубы друг к другу. Если да и это не связано с медицинской необходимостью или болью, попробуйте слегка разомкнуть их, оставив губы в естественном положении. Язык пусть лежит удобно. Не нужно широко открывать рот, двигать челюстью через сопротивление или устраивать себе гимнастику. При дискомфорте в суставе, после стоматологических вмешательств и при других проблемах эту область лучше пропустить и обсудить подходящие действия со специалистом.

Шаг 3. Посмотрите, что делают кисти.

Иногда пальцы держат телефон, ручку или край одежды крепче, чем нужно. Положите предмет на устойчивую поверхность, если сейчас это безопасно, или просто ослабьте хватку. Можно развернуть ладони и дать пальцам немного разогнуться, без растягивания через боль. Если руки свободны, понаблюдайте, не сжаты ли кулаки. Подвигать пальцами допустимо, но необязательно. Цель — найти менее напряжённое положение, а не выполнить серию упражнений.

Шаг 4. Сделайте короткую паузу и вернитесь к делу.

Теперь уделите несколько секунд той области, где перемена оказалась наиболее заметной. Возможно, одно плечо стало чуть свободнее или рука перестала сжимать телефон. Возможно, вы ничего не почувствовали. Это не означает, что вы сделали что-то неправильно. Встаньте, налейте воды, продолжите разговор или завершите нужное дело. Не проверяйте каждую минуту, достаточно ли расслаблены мышцы: такая проверка сама может стать новой работой.

Если внимание к телу неприятно

Не всем подходит сосредоточение на ощущениях. У кого-то оно усиливает беспокойство, у кого-то вызывает неприятные воспоминания. В этом случае не нужно проходить все шаги. Можно выбрать только очевидное бытовое действие: снять тяжёлую сумку с плеча, поставить ноутбук на стол вместо коленей, сменить неудобную позу или сделать обычный перерыв. Даже без внутреннего «сканирования» это разумная забота о себе.

При травмах, выраженной боли, мышечных спазмах или заболеваниях, ограничивающих движение, не старайтесь специально напрягать или растягивать проблемные участки. Остановитесь, если движение вызывает боль, судорогу либо ухудшение самочувствия. Если напряжение или боль устойчивы, необычны или мешают повседневной жизни, необходима оценка медицинского специалиста. Практика не предназначена для объяснения причин физических симптомов и не заменяет лечение.

Где эта практика пригодится

Попробуйте применять её не только дома после тяжёлого дня. Например, перед тем как ответить на сложное письмо, обратите внимание на руку, лежащую на мыши. После поездки в транспорте — на плечи, которым уже не надо удерживать сумку. Во время длинного ожидания — на зубы, которым совершенно необязательно участвовать в обсуждении ваших планов. Не требуется повторять всю последовательность: одна область на полминуты уже даёт возможность выбрать, нужно ли продолжать держать такое усилие.

Маленькая запись может помочь закрепить наблюдение. Не отмечайте уровень тревоги по десятибалльной шкале и не составляйте ежедневный отчёт о каждой мышце. Достаточно закончить предложение: «Сегодня я заметил (а), что напрягаю…, когда…» Например: «Сжимаю ладони во время рабочих звонков». Следующая строка — «В следующий раз попробую…». Так у нас появляется конкретная подсказка для жизни, а не ещё одна обязанность контролировать себя.

Марина тем временем сняла куртку и закрыла ноутбук. Проблемы на работе не испарились, письмо осталось без ответа — до завтрашнего утра. Она заметила, что снова сжимает пальцы, когда вспоминает разговор с руководителем, и разжала ладонь. Через минуту плечи опять поднялись. Марина не стала сердиться: она просто поправила край свитера и пошла заваривать новый чай. На этот раз чайник был занят своим прямым делом, а она — своим вечером.

Марина не обязана была немедленно расслабиться целиком. Достаточно, что теперь она замечала напряжение и могла обращаться с ним бережнее.

Глава 5. Ощущение — ещё не объяснение

Когда Ирина вошла в лифт, она заметила, что сердце бьётся быстрее обычного. Лифт был почти пустой, впереди ждал привычный рабочий день, а внутри уже развернулась целая история. «С сердцем что-то случилось. А если мне станет плохо прямо здесь? Как вообще вызвать помощь из лифта?» До шестого этажа оставалось меньше минуты, но мысль успела добраться до больницы, результатов обследования и разговора с мужем, которому придётся всё объяснять.

На своём этаже Ирина вышла, прислонилась к прохладной стене и попыталась разобраться, что произошло. Ночью она плохо спала, утром спешила на автобус, по дороге выпила крепкий кофе. Всё это могло иметь значение, но не объясняло автоматически учащённое сердцебиение. Одного ощущения было недостаточно, чтобы установить причину; точно так же одного испуга — чтобы сделать вывод о болезни.

В этом месте тревога особенно убедительна. Она предлагает объяснение быстрее, чем мы успеваем сформулировать вопрос. Сердце забилось сильнее — «опасность». Закружилась голова — «сейчас упаду». Заныло в животе — «вдруг серьёзная болезнь». Иногда подобные мысли возникают на фоне обычного волнения, но физические симптомы могут иметь и медицинские причины. Наша задача не поставить себе диагноз и не переубедить организм в том, что всё благополучно. Мы попробуем отделить то, что действительно заметили, от истории, которую успели об этом рассказать.

Практика «Ощущение и предположение»

Возьмите лист и разделите его вертикальной линией на две колонки. Слева напишите «Что я замечаю», справа — «Что я об этом предполагаю». На упражнение достаточно пяти —семи минут. Выполняйте его лишь тогда, когда нет признаков неотложного состояния и вы не нуждаетесь в медицинской помощи прямо сейчас. При новом, необычном или тревожащем симптоме прежде всего разумно обратиться за медицинской оценкой.

Шаг 1. Назовите наблюдение без объяснений.

Запишите одну короткую фразу, которую могли бы произнести, не зная причины ощущений. Например: «Сердце бьётся заметнее, чем обычно», «Ладони влажные», «Есть неприятное чувство в животе». Не нужно тщательно измерять пульс, проверять каждую часть тела или добиваться идеальной точности. Мы фиксируем то, что уже привлекло внимание, а не организуем новую проверку здоровья.

Шаг 2. Запишите первую тревожную версию.

Во второй колонке поместите мысль, возникшую следом: «Вдруг это опасно», «Наверное, со мной что-то серьёзное», «Я не справлюсь, если станет хуже». Не смягчайте её искусственно. Иногда достаточно увидеть две разные строчки, чтобы заметить переход от ощущения к заключению. Первая сообщает, что вы переживаете сейчас; вторая выдвигает гипотезу о причинах или последствиях.

Шаг 3. Отметьте границу знания.

Посмотрите на обе колонки и закончите предложение: «Я замечаю…, но пока не знаю, почему это происходит». Это не формула самоуспокоения и не доказательство отсутствия проблемы. Она лишь возвращает словам их настоящий вес. Если у вас есть установленное заболевание и рекомендации врача о подобных симптомах, ориентируйтесь на эти рекомендации, а не на упражнение из книги.

Шаг 4. Выберите разумное следующее действие.

Спросите себя: «Есть ли причина обращаться за медицинской помощью сейчас? Есть ли у меня план действий, который уже рекомендовал врач?» Если да, действуйте по нему. Если срочных причин нет, но симптом новый, повторяется, усиливается или вызывает беспокойство,

запланируйте медицинскую консультацию. Если ощущение знакомо, уже было оценено специалистом и не требует дополнительных действий по согласованному плану, можно вернуться к текущему занятию. Наша цель — принять обоснованное решение, а не добиться стопроцентной уверенности на бумаге.

Когда упражнение лучше отложить

При внезапной сильной или не проходящей боли либо давлении в груди, выраженной нехватке воздуха, потере сознания, внезапной спутанности сознания и других острых симптомах не тратьте время на заполнение колонок: нужна срочная медицинская помощь. Если не уверены, насколько опасно состояние, обратитесь за профессиональной медицинской оценкой. Нельзя считать такие признаки тревогой только потому, что вы испугались. Не прекращайте назначенное лечение и не меняйте лекарства по совету книги.

Если вы замечаете, что упражнение превращается в бесконечное переписывание симптомов, поиск подтверждений и повторное измерение показателей, остановитесь. В таком виде оно может подпитывать беспокойство. Для людей, которых особенно мучает страх за здоровье, устойчивую помощь нередко даёт работа с психологом или психотерапевтом, использующим методы когнитивно-поведенческой терапии. Самостоятельная запись — только небольшой навык, а не замена обследованию или лечению.

Не спорить с телом — проверять выводы

Представьте, что после непростого разговора у вас вспотели ладони. Можно записать: «Ладони влажные». И рядом: «Все заметят, какой я неуверенный человек». Вторая фраза уже не о ладонях, а об оценке окружающих. Или перед поездкой на незнакомом маршруте появляется лёгкая тошнота. Наблюдение — «Меня подташнивает», предположение — «В дороге обязательно станет хуже». Наличие симптома не подтверждает предсказание. При этом, если симптом необычен, выражен или сохраняется, ему требуется медицинское внимание, а не психологическое толкование.

Заполните свои две колонки только один раз. Допишите внизу: «Моё следующее разумное действие — …». Иногда это будет звонок врачу. Иногда — выполнение ранее полученных рекомендаций. Иногда — возвращение к разговору, который вы прервали, потому что испугались. Не надо оценивать упражнение по тому, насколько быстро исчезло ощущение: важнее, получилось ли не перепутать факт с догадкой и выбрать безопасный шаг.

Ирина в тот день не стала доказывать себе, что сердце обязано немедленно успокоиться. Она вспомнила, что подобные ощущения уже обсуждала с врачом и знала, на какие изменения следует обращать внимание. Поэтому записала на листке две короткие строчки — о сердцебиении и о пугающей мысли — и пошла к своему рабочему столу. Она всё ещё немного тревожилась. Но история, которую испуг написал за неё в лифте, перестала быть единственным возможным объяснением.

Тело заслуживает внимания, а тревожный вывод — проверки. Между ними есть пространство для разумного решения, в том числе для обращения за медицинской помощью.

Глава 6. Один шаг, пока тревога рядом

Павел уже третий день собирался позвонить в управляющую компанию. На кухне под раковиной медленно подтекала труба: ничего драматичного, но тряпку приходилось менять всё чаще. Номер лежал на холодильнике под магнитом с морем. Павел подходил, смотрел на бумажку и находил повод сначала заняться чем-нибудь полезным. Помыть чашку. Разобрать почту. Проверить, не закончился ли порошок. Особенно убедительно выглядел порошок: его нехватка хотя бы не требовала разговора с незнакомым человеком.

Он представлял, как на другом конце провода раздражённо спросят номер лицевого счёта, адрес, дату появления течи. Он растеряется, назовёт что-нибудь не то, услышит вздох. Затем приходила мысль, что звонить нужно, когда он будет полностью готов. Подходящий момент, судя по всему, работал по сокращённому графику и до Павла никак не добирался.

Тревога часто предлагает незаметную сделку: «Сначала почувствуй себя увереннее, потом действуй». Иногда пауза действительно нужна — чтобы проверить безопасность, собрать сведения, восстановить силы. Но в обычных, посильных делах ожидание идеального внутреннего состояния способно растягиваться на дни. Чем дольше откладывается задача, тем больше места она занимает в голове. И тогда человек уже тревожится не только из-за разговора, но и из-за собственного промедления.

В предыдущих главах мы учились замечать тревогу, находить опору во внешнем мире, бережно обращаться с дыханием и напряжением, отделять ощущение от предположения. Теперь попробуем другое: не столько изменить состояние, сколько выполнить небольшое дело, пока состояние ещё несовершенно. Это не требование преодолеть себя любой ценой. Это способ проверить, действительно ли для действия нужно дождаться полного спокойствия.

Речь идёт лишь о посильных действиях в безопасных обстоятельствах. Если ситуация действительно угрожает вам или окружающим, на первом месте защита и обращение за помощью, а не тренировка выдерживания тревоги.

Практика «Две минуты настоящего дела»

Выберите одну безопасную и достаточно обычную задачу, которую вы откладываете из-за беспокойства. Не берите самое страшное событие своей жизни. Начните с письма, звонка, записи на приём, подготовки нужного документа или небольшого разговора. Вся практика может занять около десяти минут; собственно действие — от двух до пяти. Время здесь не норматив и не обещание результата.

Шаг 1. Определите, ради чего вообще стоит действовать.

Одним предложением назовите цель без слов «перестать тревожиться». Например: «Сообщить о протечке», «Уточнить срок оплаты», «Согласовать время встречи». Если единственная цель — срочно проверить, что ничего плохого не случится, присмотритесь к ней внимательнее: повторные звонки и проверки иногда превращаются в привычку получать краткую разрядку, после которой тревога возвращается. Нам нужно действие по делу, а не ещё один способ бесконечно себя заверять.

Шаг 2. Отрежьте от задачи маленький, законченный кусочек.

Не записывайте «решить проблему с трубой» — это слишком большое обещание на две минуты. Запишите «найти номер и сформулировать одну фразу для звонка». Для письма таким кусочком может стать тема и первое предложение; для записи на приём — открытая страница расписания и выбранный подходящий день. Маленький шаг должен иметь видимый конец. Если дело объективно срочное или связано с опасностью, не дробите его ради упражнения: прежде всего действуйте по правилам безопасности и обращайтесь за необходимой помощью.

Шаг 3. Разрешите тревоге быть рядом, но не отдавайте ей расписание.

Перед началом скажите себе своими словами: «Я волнуюсь и всё же могу попробовать этот короткий шаг». Не убеждайте себя, что всё обязательно пройдёт гладко. Если голос дрожит или мысли сбиваются, это неприятно, но само по себе не означает, что простое дело невозможно. Дайте себе право говорить медленнее, переспросить, заглянуть в записку, сделать паузу. Умение продолжать в удобном темпе важнее красивого выступления.

Шаг 4. Сделайте шаг один раз и отметьте факт.

Установите разумную границу: две—пять минут на выбранный кусочек, если обстоятельства позволяют. Закончив, зафиксируйте не уровень тревоги, а результат: «Нашёл телефон», «Начал письмо», «Сообщил о проблеме». При необходимости запишите следующий реальный этап — например, дождаться ответа диспетчера или отправить фотографию. Если вы не начали, не назначайте себе наказание. Уменьшите шаг ещё вдвое либо выберите время и условия, в которых он выполним.

Когда шаг не равен победе над собой

Иногда человек не делает звонок не из-за тревожной привычки, а потому, что слишком устал, не располагает нужной информацией или опасается вполне реальных последствий. В таком случае полезнее подготовиться, обратиться за поддержкой либо выбрать другой способ связи. И уж точно не стоит использовать этот приём для рискованных поступков, опасных конфликтов или ситуаций, где нужна медицинская, юридическая или иная профессиональная помощь. Небольшое действие хорошо только тогда, когда оно разумно и безопасно.

Есть и более тонкая ловушка. Можно превратить упражнение в новое правило: каждый раз, когда становится тревожно, немедленно выполнять хоть что-нибудь, лишь бы не чувствовать напряжения. Тогда действие становится способом бегства от переживания. Поэтому задавайте себе простой вопрос: «Это помогает моему делу и моим ценностям — или я просто стараюсь любой ценой заглушить чувство?» Иногда полезным выбором будет не делать лишнего, спокойно дождаться ответа и заняться своей жизнью.

Одна попытка вместо длинного внутреннего совещания

Попробуйте сегодня провести маленький опыт. Запишите: «Дело, которое я откладываю…», «Мой первый кусочек на две—пять минут…», «Как я узнаю, что он сделан…». Выберите время, когда можете действовать без спешки. Если речь о разговоре, приготовьте одну рабочую фразу и разрешите себе не знать ответы на все вопросы. Важно не то, насколько уверенно вы будете выглядеть, а появится ли после попытки хоть немного новой, реальной информации.

Павел в конце концов снял магнит с холодильника, положил рядом бумажку и набрал номер. На вопрос об адресе он ответил сразу, а номер лицевого счёта нашёл не с первого раза. Диспетчер подождала. Оказалось, собеседник на другом конце провода не собирался оценивать его человеческие качества — ей требовалось оформить заявку. Павел записал номер обращения, положил телефон и пошёл менять тряпку под раковиной. Труба всё ещё текла; тревога не исчезла по щелчку. Зато появился следующий понятный шаг.

Так заканчивается первая часть нашего пути. Мы не научились выключать тревогу по команде, и такой задачи перед нами не стояло. Зато у нас появились разные способы не терять себя в напряжённый момент: заметить происходящее, вернуться к обстановке, дать телу немного свободы, проверить поспешный вывод и сделать посильное дело. Дальше займёмся тем, что порой продолжает тревожить даже в самой спокойной комнате, — мыслями, которые снова и снова предлагают нам пугающее будущее.

ЧАСТЬ II. КОГДА МЫСЛИ НЕ ДАЮТ ПОКОЯ

Глава 7. Записать тревогу так, чтобы увидеть её

В семь двадцать утра Надежда стояла у кухонного окна и ждала, пока закипит чайник. За стеклом дворник с сосредоточенным видом сдвигал мокрые листья к бордюру; на столе лежала раскрытая школьная тетрадь сына, забытая со вчерашнего вечера. Никаких дурных новостей не приходило. И всё же внутри было то знакомое, трудно объяснимое чувство: будто она проспала что-то важное и теперь непременно опоздает — только неизвестно куда.

Надежда проверила телефон. В рабочих сообщениях всё было спокойно, у сына сегодня обычный учебный день, мать вчера звонила и ни на что серьёзное не жаловалась. «Что же меня так тревожит?» — подумала она и почти сразу ответила себе: «Да всё». Этого короткого слова хватило, чтобы беспокойство стало ещё шире. В него легко помещались и предстоящая встреча, и неоплаченный счёт за электричество, и случайная фраза коллеги. Утро ещё не началось, а голова уже провела совещание по всем вопросам сразу, не назначив ответственных.

С неопределённой тревогой бывает особенно трудно обращаться. Человек ощущает напряжение, но не может понять, с чем именно оно связано. Иногда у беспокойства есть конкретный повод, который пока не удалось сформулировать. Иногда сказываются усталость, множество небольших забот или переживания, накопившиеся за несколько дней. А бывает и так, что ясного объяснения сразу не находится. Мы не обязаны придумывать его ради красивого ответа.

В первой части книги мы искали опору в моменте: замечали тревогу, возвращались к окружающему, смягчали мышечное напряжение, выбирали небольшое дело. Теперь попробуем присмотреться к тому, что тревога говорит словами. Не потому, что любая мысль ошибочна, и не ради того, чтобы немедленно себя переубедить. Сначала нужно хотя бы расслышать фразу, которая скрывается за общим «мне страшно».

Практика «Одна мысль на бумаге»

Приготовьте лист или заметку в телефоне. Для начала достаточно одной тревожной ситуации, желательно не самой тяжёлой. Выделите пять—десять минут в спокойное время. Задача — заполнить четыре короткие строки: «Ситуация», «Мысль», «Чувство», «Что хочется сделать». Этот вариант записи основан на подходе когнитивно-поведенческой терапии к наблюдению за связью между происходящим, мыслями, эмоциями и реакциями. Пока ничего не опровергаем и не оцениваем.

Шаг 1. Найдите один кадр, а не весь тревожный день.

Вместо «с утра всё плохо» выберите конкретный момент: «Увидела в календаре встречу с руководителем на завтра» или «Вспомнила, что сын не показал контрольную». Если повод неясен, можно написать: «Стояла на кухне, заметила напряжение, посмотрела в телефон». Так мы отмечаем обстоятельства, не выдавая догадку о причине за установленный факт. Достаточно одной-двух строк. Не нужно искать «первоначальный источник» тревоги за последние десять лет.

Шаг 2. Поймайте мысль в её настоящей формулировке.

Спросите себя: «Что мелькнуло у меня в голове в тот момент?» Запишите короткую фразу, словно это субтитр к сцене. «Начальник недоволен мной». «Я опять всё забуду». «Если мама долго не отвечает, наверное, что-то случилось». Иногда мысль выглядит вопросом: «А вдруг я не справлюсь?» Записывайте именно так. Фраза «я плохо думаю о будущем» слишком общая: с ней трудно работать. Если слов нет, а есть образ неприятного события, можно кратко

описать этот образ. Если не вспоминается ничего — оставьте прочерк. Это тоже допустимый результат.

Шаг 3. Назовите чувство, не требуя от себя точности до миллиметра.

Рядом с мыслью напишите, что вы переживали: тревогу, страх, раздражение, стыд, растерянность. Чувств может быть несколько. Не смешивайте их с суждениями о себе. «Мне страшно» — чувство; «я слабый человек» — мысль, с которой мы ещё познакомимся. Можно обойтись простым словом «напряжение», если ничего точнее не находится. Оценивать силу переживания в процентах необязательно: некоторым людям такая шкала помогает, другим превращает наблюдение в утомительный самоконтроль.

Шаг 4. Заметьте, к чему тревога подталкивает.

Завершите запись фразой «Мне захотелось…». Например: «Перепроверить календарь три раза», «Отменить встречу», «Срочно позвонить близкому», «Лечь обратно и ни с кем не разговаривать». Это описание порыва, а не приказ его выполнять. Бывает, что хочется, наоборот, немедленно приступить ко всем делам. Важна сама связь: одна и та же тревожная мысль способна влиять не только на настроение, но и на выбор следующего действия.

Четыре строки, которые можно прочитать

У Надежды запись получилась такой: «Ситуация: утром посмотрела на календарь, увидела завтрашнюю встречу». «Мысль: я не подготовлюсь, и все поймут, что я ничего не успеваю». «Чувство: тревога и раздражение». «Хочется: отменить встречу или начать проверять материалы прямо за завтраком». Оказывается, утреннее «меня тревожит всё» хотя бы отчасти было связано с вполне определённым ожиданием. Не обязательно только с ним; другие заботы никуда не исчезли. Но у одного кусочка тревоги появились границы.

Важнее всего здесь не подменять наблюдение поспешной терапией. Нам может очень захотеться сразу написать рядом: «На самом деле меня все ценят, и встреча пройдёт прекрасно». Возможно, так и будет, но сейчас мы не знаем. Если начать утешать себя готовыми ответами до того, как мысль названа, легко потерять именно то, ради чего мы взялись за ручку. Сначала запишите. Проверка фактов и поиск других объяснений — отдельный навык, к которому мы перейдём дальше.

Когда запись превращается в лишнюю работу

Есть люди, которым удобно вести короткие записи несколько раз в неделю. Но если вы замечаете, что переписываете одну и ту же мысль десятки раз, ищете идеальную формулировку или не позволяете себе заняться делами, пока дневник не заполнен безупречно, практика перестаёт быть полезной. Установите границу: одна ситуация, четыре строки, одна попытка. По окончании закройте заметку. Возвращайтесь к ней, только если это действительно нужно для следующего упражнения или работы со специалистом.

Если беспокойство сопровождается тяжёлыми навязчивыми мыслями, мучительными воспоминаниями или запись заметно усиливает страдание, не заставляйте себя продолжать. Можно попробовать более короткий вариант — назвать мысль про себя без письма — или обсудить подходящую форму помощи со специалистом. Самостоятельный дневник не заменяет психотерапию и не предназначен для того, чтобы в одиночку разбирать травматические события.

Небольшое задание на ближайший день

Выберите один момент, когда тревога стала заметнее. Не обязательно ловить её на пике и тем более специально искать неприятности. Запишите четыре строки, а потом задайте только один вопрос: «Теперь я лучше понимаю, о чём тревожился именно в этот момент?» Ответ «немного лучше» вполне подходит. Если ясности не прибавилось, запись не считается неудачей: возможно, сегодня удалось заметить лишь чувство без слов. Не превращайте это в повод тревожиться ещё и о неправильном выполнении упражнения.

Надежда допила остывший чай и убрала телефон со стола. Завтрашняя встреча оставалась в календаре, счёт за электричество — на полке, а сыну всё ещё нужно было напомнить о тетради. Зато слово «всё», которым она утром накрыла собственную жизнь, стало чуть менее убедительным. Среди множества забот нашлась одна мысль, записанная достаточно точно, чтобы в следующий раз с ней можно было поговорить предметно.

Одна записанная мысль не решает всех проблем. Но иногда достаточно вынуть из общего клубка одну нить, чтобы перестать считать клубок бесконечным.

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.