





## Глава 2

# ТРЕВОГИ И СТРАХИ КАК ДРУЗЬЯ И ВРАГИ

**В** греческой мифологии ужас и страх — это порождение двух богов войны, братьев-близнецов Фобоса и Деймоса. Фобос отвечает за реальную и непосредственную опасность. Он вызывает ужас, панику и бегство. Деймос — за опасение, которое наполняет разум страхом перед тем, что должно произойти. В древности люди правильно понимали суть. Страх и тревога имеют много общего, но действуют по-разному (Perkins et al., 2010).

Страх связан с близостью. Когда вы находитесь рядом с тем, чего боитесь, вы пытаетесь убежать. Тревога связана со временем. Вы боитесь какого-то события в будущем. Вы предпринимаете шаги, чтобы его избежать. Знание этих связей может помочь вам решить, какие стратегии использовать для борьбы с тревогой и что делать, чтобы подавить страх.

### СТРАХ И БЛИЗОСТЬ

Вы смотрите в бинокль и видите пуму в полутора километрах от вас. Поскольку эта большая кошка далеко, вы чувствуете себя в безопасности. Или вы видите пуму в клетке в зоопарке. Она находится в непосредственной близости от вас, но вы снова не испытываете страха, потому что остаетесь в безопасном месте. Однако если бы в дикой местности вам пришлось столкнуться с пумой, которая готовится прыгнуть на вас с уступа, это вызвало бы сильную реакцию страха. Когда налицо опасность и вы уязвимы, начинает действовать *фактор близости*.

Ваши естественные страхи основаны на древней способности реагировать на внезапные изменения, избегать ядовитых существ и хищников и

уходить от враждебно настроенных людей. В обыденной жизни вы редко оказываетесь в такой смертельной опасности. Однако такие события иногда происходят: например, на темной улице за вами идет незнакомец с закрытым лицом и, кажется, вас догоняет.

Насколько близко должна быть реальная опасность, чтобы вы на нее реагировали? Расстояние, на котором невербальные сигналы обычно перестают восприниматься как угроза, колеблется от 30 до 90 метров (Stamp, 2012). Однако ваши реакции также зависят от осознания и точки зрения. Если вы сталкиваетесь со знакомой вам опасностью, которая может поразить с большого расстояния, правила меняются.

## Ложные реакции страха

Большинство реакций страха — ложные. Мелькнувшая тень оказывается безопасной. Хруст на дереве — это белка, а не леопард. Несмотря на многие ложные тревоги, если страх даже один раз спас вас от ранения или смерти, он выполнил свою эволюционную функцию. Это похоже на страховую полис, который, как вы надеетесь, никогда не понадобится.

Что происходит, если тревожный сигнал страха не работает? Без врожденной боязни запаха кошки мыши теряют важный защитный страх (Kobayakawa et al., 2007). Мышь, которая не связывает запах кошки с опасностью, будет съедена. В следующий раз, когда вы захотите быть бесстрашным, учтите, что в отсутствие страха можно не выжить.

## Возникновение страхов

Новые страхи могут появляться в результате непосредственного опыта или опосредованно.

- Вы учитесь не касаться провода под напряжением, потому что знаете, что вас ударит током. Вы быстро извлечете этот урок или из непосредственного опыта, или зная, что удар током причиняет боль.
- Вы видите, как вашего коллегу искалечило какое-то оборудование. Впоследствии вы вздрагиваете, оказываясь в этом месте. Этот страх вызван непосредственным наблюдением.
- Вы видите, как другие люди реагируют на то, что считают опасностью (Olsson, Nearing & Phelps, 2007). Человек кричит в ужасе:

«Осторожно, змея!» Раньше вы никогда не видели живую змею, но крик все равно внушает страх. Впоследствии вы видите змею и вздрагиваете или начинаете паниковать.

- У вас есть непосредственный и пугающий опыт. Вы ведете машину в дождь, около моста вас заносит, и вы попадаете в аварию. Позже, когда вы едете в дождь и подъезжаете к мосту, вы боитесь, что машину занесет. Вы крепко сжимаете руль.

Это лишь несколько примеров того, как у вас могут развиваться новые страхи.

## Переход от ложных страхов к облегчению

Экспозиция — это классический способ преодоления ложных страхов. Используя экспозицию, вы преднамеренно оказываетесь в непосредственной близости от пугающей вас ситуации. Можно делать это постепенно. Например, вы боитесь ездить в лифте. Однако вам предложили место, которое вы очень хотите получить, а офис, где придется работать, расположен в небоскребе. Пользоваться лестницей невозможно. Что же делать? Вы преодолеваете страх перед лифтами, привыкая к ним постепенно. Для начала можно просто войти в лифт и сразу выйти. Нужно сделать это несколько раз, пока вы не перестанете испытывать страх, находясь в лифте с открытыми дверями. Следующий возможный шаг — доехать до второго этажа. И так далее. В конце концов, используя экспозицию, вы преодолеете свой страх.

## ТРЕВОГА, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ВЫЖИВАНИЮ

Тревога предназначена для того, чтобы «подготовить человека к обнаружению угроз и защите от них» (Bateson, Brilot & Nettle, 2011). Иногда тревога похожа на шестое чувство относительно неуверенности и рисков в будущем. Если бы вы жили в доисторические времена и опасались войти в незнакомые темные пещеры, у вас было бы больше шансов выжить, чем у человека, который не боится пещер. Чувствуя тревогу, вы боитесь того, что произойдет в будущем. Угроза возникает позже. Понимание этого может быть достаточным, чтобы принять меры предосторожности. Например, вы можете испытывать естественное беспокойство, оказыва-

ясь в незнакомом месте. Вы бдительны и насторожены. Но вы можете осмотреться. И в результате понять, что вам нечего бояться.

В некоторых случаях ощущение опасности может быстро смениться наблюдением за ней. Так или иначе обе реакции возникают за доли секунды (Åsli & Flaten, 2012).

## Что подпитывает тревожные фантазии

У тревоги есть две важные особенности: избегание будущей угрозы и облегчение после ее предотвращения. Это помогает миновать смертельных опасностей, но не действует, когда тревога сопровождается негативными, повторяющимися и паникерскими мыслями.

- У вас может возникать сразу несколько тревог, и от этого ситуация воспринимается как более тяжелая. Например, вы боитесь мысли о неудаче, поэтому избегаете ситуаций, связанных с этой угрозой. Или тревожитесь о том, что вас отвергнут, и избегаете социальных ситуаций, связанных с этой угрозой. Всякий раз, когда вы избегаете того, чего боитесь, вы подкрепляете избегание, поэтому тревога все время возвращается.
- Вы размышляете о своих тревогах, и они усиливаются. Вы пытаетесь остановить тревожные мысли, но они продолжают возвращаться. Вы пытаетесь подчинить это чувство, а оно только усиливается.

Исправляя ошибочные мысли, вы можете устранить осложнения тревоги.

- Ошибочные предположения. Вы живете, боясь, что произойдет что-то ужасное. Вы не уверены в том, что именно произойдет, но предполагаете, что это будет катастрофа. Однако вы можете научиться изменять алармистские предположения. Попробуйте спросить себя: «Каков наилучший сценарий?»
- Ложные ожидания. Вы действуете так, как будто верите, что ожидаемые вами несчастья неизбежно произойдут. В качестве альтернативы вы можете выдвинуть гипотезы, которые опровергают неизбежность вашего прогноза.
- Преувеличение. Вы драматизируете любую возможную опасность. В качестве альтернативы преувеличивайте всю информацию, которая говорит в пользу противоположного вывода. Затем спросите себя: «Что находится между этими крайностями?»

- Вероятностное мышление. Вы делаете волшебный переход от возможного к правдоподобному. Возможно, головная боль при напряжении означает, что у вас опухоль головного мозга. Чтобы опровергнуть это мнение, спросите себя, возникает ли эта головная боль в состоянии стресса. Если это так, каково более логичное объяснение головной боли?
- Мысли о своей беспомощности. Вы полагаете, что не можете измениться, потому что беспомощны. Эти мысли не только пессимистичны, но также заставляют вас сдаваться еще до того, как вы начнете действовать. Для того чтобы сломать деструктивный паттерн, действуйте так, как будто этих негативных мыслей нет. Что бы вы делали, если бы их не было? Затем сделайте первый шаг.
- Эмоциональное мышление. Вы игнорируете факты и размышляете о том, как сильно раздражены. Вы действуете, как будто тревожные эмоции подтверждают ваши негативные мысли, а негативные мысли подтверждают тревожные эмоции. Для того чтобы выбраться из этого порочного круга в рассуждениях, подумайте, как ученый отделил бы факты от фантазий и затем принял бы обоснованное решение. Этому научному процессу помогает вопрос: какие есть доказательства?
- Боязнь чувств. Вы боитесь чувствовать фрустрацию, дискомфорт или страх. Вы изо всех сил стараетесь избегать напряжения, но получаете обратный результат: вы все равно чувствуете фрустрацию, дискомфорт или страх. Позвольте себе жить с напряжением, пока не увидите, что эти чувства могут измениться к лучшему.
- Утрата объективного восприятия. Вы сосредоточены на худшем сценарии и игнорируете возможные позитивные альтернативы. Для того чтобы взглянуть на вещи по-новому, представьте столь же мощный позитивный сценарий или результат.
- Ложные ассоциации. Вы знаете, что вторжение в дом — это опасность. Вы слышите скрип в своем жилище. Впадаете в панику при мысли, что кто-то проник на вашу территорию и намеревается причинить вам вред. Для того чтобы опровергнуть эту мысль, вы можете спросить себя: «Всегда ли скрип означает, что в дом кто-то забрался?» Можете ли вы после этого судить более здраво о том, что происходит на самом деле?

Для каждой мысли, провоцирующей тревогу, есть альтернативная мысль, которая может уменьшить чувство тревоги.

## Переход от тревоги к облегчению

Используя *проактивное совладание*, вы можете решить проблему до того, как у вас снова начнется тревога. Например, вы ходите к врачу, так как у вас странные симптомы: головные боли, расстройство желудка и кишечника, проблемы со сном. Вы уверены, что это смертельное заболевание. После многочисленных обследований врач говорит, что вы здоровы. Вы продолжаете размышлять о своем самочувствии, но начинаете подозревать, что боязнь недиагностированного, но смертельного заболевания нереалистична и преувеличена. Как разорвать этот порочный круг?

Вы могли бы выполнить проверку реальности. Иногда вы действительно болеете; проблема заключается в беспокойстве по поводу несуществующего смертельного заболевания. Поэтому вы можете отметить, сколько раз за последние полгода беспокоились по поводу наличия у вас недиагностированного смертельного заболевания, например, паниковали по поводу боли в желудке, приняв ее за симптом рака. Возможно, по вашим оценкам, вы беспокоились примерно сто раз. Теперь вы можете посмотреть, сколько раз за тот же период у вас на самом деле диагностировали какое-либо заболевание. Вы понимаете, что вам был поставлен только один диагноз, и это был грипп. О чем это говорит?

Используя проактивное совладание, вы можете более здраво судить о том, когда важно сходить на прием к врачу, а когда лучше избавиться от преувеличений в своих суждениях.

## НЕЙРОННЫЕ ЦЕПИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВЫЖИВАНИЮ

Ум — это часть всей системы организма, «двухсторонней связи между мозгом и сердечно-сосудистой, иммунной и другими системами через нервные и эндокринные механизмы. Стресс возникает в результате взаимодействия между разумом и телом» (McEwen, 2006). В основе этой целостной системы организма лежат сложные *нейронные цепи, обеспечивающие выживание*, которые включают когнитивные процессы, мотивы, сенсорные системы, врожденные и приобретенные реакции, а также другие механизмы, позволяющие использовать возможности, решать проблемы, добиваться успеха и выживать (LeDoux, 2012). Это замечательная система. Но что, если вы страдаете от чрезмерной тревоги и страха? Полезно знать, что при этом происходит.

## Миндалевидное тело

Сенсорная система передает информацию об угрозе непосредственно в *миндалевидное тело*. Эта область мозга является центром страха и некоторых форм тревоги (Debiec & LeDoux, 2009). У миндалевидного тела простая задача — избежать вреда. Когда возникает опасность, миндалевидное тело представляет ваш рептильный мозг. Следя за ощущениями, миндалевидное тело предупреждает вас об опасности.

Миндалевидному телу не нужна полная картина происходящего, чтобы стимулировать выделение гормонов стресса. Вы автоматически замираете, когда оказываетесь в закрытом пространстве, откуда не можете уйти. (В доисторические времена замирание было лучшей тактикой выживания, потому что хищники обращают внимание на движение.) Когда вы готовы спастись бегством, эта реакция предоставляет вам лучший вариант действий.

Миндалевидное тело способно учиться новым страхам. Например, если на вас напали, то позже вы можете почувствовать напряжение, оказавшись в обстановке, напоминающей о нападении.

Миндалевидное тело способствует возникновению негативных чувств, повышая перцептивную чувствительность к негативным стимулам (Barrett et al., 2007). Если миндалевидное тело чувствительно, то у вас много ложных тревог. Вы с большей вероятностью будете слишком остро реагировать на предметы, лежащие не на своем месте, а также на странные звуки, быстрые движения или неожиданные эмоции. В доисторические времена люди, которые были наиболее чувствительны к изменениям в окружающей обстановке и подавали сигнал тревоги, возможно, помогли выживанию группы.

## Передняя поясная кора

*Передняя поясная кора* — это отдел головного мозга в форме ошейника вокруг мозолистого тела, расположенный в передней части мозга. Она регулирует эмоциональные и когнитивные процессы, улаживает конфликты между конкурирующими областями мозга и исправляет ошибки. Вместе с префронтальной корой этот отдел головного мозга может посылать в миндалевидное тело сигналы, чтобы мы больше не замирали или не убегали.

Передняя поясная кора разрешает конфликты посредством корректирующих переживаний (Posner & Rothbart, 2007). Она обучается посредством сравнения переживаний и может включать и блокировать миндалевидное



тело. Например, преднамеренное столкновение с мнимой опасностью может помочь исправить ошибки в восприятии, и исследования с использованием нейровизуализации показывают, что таким способом можно повлиять на префронтальную кору, переднюю поясную кору и медиальную орбито-фронтальную кору. Эти области участвуют в оценке ситуаций, вызывающих эмоции, таких как встреча с пауком, которого вы боитесь (Linares et al., 2012).

Когда столкновение с пугающей ситуацией приводит к облегчению, нейровизуализация показывает пониженную активность в миндалевидном теле и повышенную активность в передней поясной коре (Goossens et al., 2007). Однако нам еще многое нужно узнать о том, как изменяется мозг в ответ на вмешательства, чтобы уменьшить тревоги и стрессы (Nechvatal & Lyons, 2013).

## ОТДЕЛЕНИЕ РЕАЛЬНЫХ УГРОЗ ОТ ВООБРАЖАЕМЫХ

Истинные тревоги и страхи могут сосуществовать с ложными, и важно отделить реальные угрозы от воображаемых, чтобы вы могли адекватно на них реагировать. В приведенной ниже таблице запугивание на работе используется в качестве примера проблемы, которая может вызвать как реальные тревоги и страхи, так и воображаемые или преувеличенные. В ней также указано, как вы могли бы реагировать в каждом случае. (Обратите внимание, что, когда проблема реальна, способы противодействия тревоге и страху одинаковы.)

Проблемы и реакции	Тревога	Страх
Реальная проблема	Вас запугивает сослуживец. Вы испытываете тревогу каждый раз, когда нужно идти на работу.	Вас запугивает сослуживец. Когда это происходит, вам страшно.
Как реагировать	Вы можете предпринять следующие действия: 1) развивайте навыки ассертивной коммуникации для нейтрализации угрозы; 2) попросите начальство вмешаться; возможно, оно переведет сотрудника, который вас запугивает, на другое место; 3) попросите перевести вас в другой отдел; 4) подайте судебный иск о том, что вас запугивают.	Вы можете предпринять следующие действия: 1) развивайте навыки ассертивной коммуникации для нейтрализации угрозы; 2) попросите начальство вмешаться; возможно, оно переведет сотрудника, который вас запугивает, на другое место; 3) попросите перевести вас в другой отдел; 4) подайте судебный иск о том, что вас запугивают.

Проблемы и реакции	Тревога	Страх
Воображаемая или преувеличенная проблема	Вы сомневаетесь в том, что умеете отстаивать свое мнение, и чувствуете тревогу при мысли, что настаиваете на своем.	У вас есть мнение, которое отличается от мнения запугивающего вас человека, но, чтобы избежать конфликта, вы замираете и ничего не говорите.
Как реагировать	Определите основания для сомнений в себе. Рассмотрите их. Отделите проблемы с навыками от надуманных проблем, таких как иррациональная потребность быть совершенным и делать только неоспоримые заявления. В мире мнений совершенство — это недостижимая мечта. Примите тот факт, что иногда с вами соглашаются, иногда нет, а иногда вы сталкиваетесь с реакцией, когда человек в чем-то согласен, а в чем-то нет.	Пугающие убеждения и воображаемые страхи могут вызывать паразитический страх. Вы можете заняться ими, нейтрализуя паразитические мысли и осторожно выполняя действия, вызывающие страх. Например, вы можете по крайней мере один раз выразить ваше мнение, когда другие выражают свое. Затем поразмышляйте над тем, что узнали. Попробуйте сделать это еще раз, возможно, по-другому. Продолжайте упражняться, пока не привыкнете к этой ситуации; больше никогда не впадайте в оцепенение, когда у вас есть что сказать; будьте уверены в своих мнениях; проявляйте гибкость, изменяя свои мнения на основе фактов и логики.

Важно учитывать контекст. Если запугиватель — приятель или лучший друг вашего работодателя и вы не хотите, чтобы вас уволили, то некоторые из вышеупомянутых решений, возможно, не подходят. Но другие могут оказаться эффективными.

### Упражнение: отделение естественных угроз от придуманных

Теперь опишите свои естественные и паразитические тревоги или страхи. Впишите в пустые строки свои естественные тревоги и страхи и соответствующие реакции, а также предполагаемые или придуманные тревоги и страхи и соответствующие реакции.

Проблемы и реакции	Тревога	Страх
Реальная проблема		
Как реагировать		
Воображаемая или преувеличенная проблема		
Как реагировать		

Описание этих эмоций может помочь осознать, какой у вас эмоциональный стресс — реальный или придуманный, а также как вы можете реагировать на каждый из них.

### **Полезный совет: работа с реальными и воображаемыми тревогами и страхами**

Заслуженный профессор Университета Сетон-Холл доктор Джек Шеннон дал полезный совет для работы с сочетанием естественных и воображаемых тревог и страхов.

«У вас есть причина беспокоиться по поводу предстоящего события. Врач отправил вас к хирургу, который сказал, что нужна операция. Она заканчивается успешно в 80 процентах случаев. Если вы ничего не будете делать, то умрете с вероятностью 99 процентов. Очевидно, необходима операция.

Хирург планирует срочную операцию через три дня. Между тем вы можете думать только о 20-процентном риске. У вас настолько сильная тревога, что вы в замешательстве. Вы не можете ясно мыслить. Теперь у вас есть обоснованная тревога и эмоциональное паразитическое мнение, которое определяет ваши мысли и чувства. Но, используя следующий аналитический подход, вы можете узнать, как различать эти два состояния и как переключиться с алармистского паразитического мышления на аргументированную точку зрения и подлинное чувство обеспокоенности.

- Вы обеспокоены по вполне понятным причинам, но вам не нужно чувствовать себя так, как будто вероятность умереть во время операции равна 100 процентам. Можете ли вы пересмотреть это мнение?
- Ваш паразитический выбор состоит в том, чтобы многократно напоминать себе, что вероятность умереть равна 20 процентам. Сделайте когнитивный сдвиг. У вас есть 80-процентный шанс выжить. Можете ли вы преувеличить эти 80 процентов?
- Вместо того чтобы размышлять о наихудшем сценарии, используйте технику пари. Если бы у вас был 80-процентный шанс выиграть пари, сделали бы вы ставку на то, что выживете?
- Избегайте делать только негативные выводы. Во всем сохраняйте равновесие. Подумайте о сценариях с позитивными результатами. Найдите позитивную альтернативу для каждого негативного результата».