





# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i> .....	10
<b>Часть I. Миф о том Единственном</b> .....	21
<i>Глава 1. Тревожная спираль</i> .....	23
<i>Глава 2. Тревожность в отношениях</i> .....	51
<i>Глава 3. Тревожность в сексе</i> .....	79
<b>Часть II. Перенастраиваем свой тревожный мозг</b> ...	105
<i>Глава 4. Когнитивные искажения         и преобразование мыслей</i> .....	107
<i>Глава 5. Терапия принятия и ответственности         при ОКР в отношениях</i> .....	134
<i>Глава 6. Экспозиционная терапия         при ОКР в отношениях</i> .....	165
<i>Глава 7. Исцеление стыда         при ОКР в отношениях</i> .....	196
<b>Часть III. Радость неизвестности</b> .....	219
<i>Глава 8. Работа с ОКР в отношениях         на протяжении всей жизни</i> .....	221
<i>Глава 9. Новая разновидность         истории любви</i> .....	242
<i>Благодарности</i> .....	264
<i>Ресурсы</i> .....	266
<i>Библиография</i> .....	268
<i>Об авторе</i> .....	272



# ТРЕВОЖНАЯ СПИРАЛЬ

## ←↔ Глава 1 ↔→

Эта книга об отношениях и книга о тревоге. На самом деле, она в гораздо большей мере посвящена вашим отношениям с тревогой, чем тому, как направить вас к более плодотворным отношениям. Из-за природы, воспитания или соединения обоих этих факторов ваш тревожный мозг решил, что отношения, преданность и любовь опасны. Он решил, что единственный способ исключить риск, присутствующий в любви к другому человеку, — предостерегать вас обо всех возможных негативных сторонах 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году (у тревоги не бывает отпусков). Так что, проводите ли вы часы, споря с собой о том, достаточно ли вы любите своего партнера, достаточно ли он вас любит, совершаете ли вы самую большую ошибку в жизни, веряя себя ему, ваша тревога выигрывает — она оберегает вас, сохраняя вашу обособленность. И хотя порой бывает соблазнительно не ходить вокруг да около и поговорить о том, как ощутить больше единения со своим партнером в реальной жизни, сначала нужно понять тревогу. Нам нужно начать с того же, с чего начинает

любой хороший семейный психотерапевт, работающий с ссорой, — с прояснения динамики, задействованной не только в ваших отношениях в реальной жизни, но и в отношениях с тревогой. Поскольку вы ведете битву с тревогой, все способы, с помощью которых вы пытаетесь решить проблему, — ускользнуть от тревоги или избежать ее, — удерживают вас от того, чего вы больше всего жаждете: любить и быть любимым.

Я знаю: если вы взяли в руки эту книгу, то, вероятно, потому, что хотите ощутить более глубокую связь со своим партнером. Вы хотите ощутить больше любви, удовлетворенности, влечения и желания и догадываетесь, что у вас на пути стоит тревога. Возможно, вы уже пытались решить эти животрепещущие вопросы самостоятельно и провели многие часы, месяцы или даже годы, пытаясь заключить мир с болезненным голосом в своей голове, тем, что безостановочно извергает на вас сомнения и страхи на тему «*что, если*». Обычно к тому времени, как человек начинает писать в Сети запросы «тревога в отношениях» или «ОКР в отношениях», он оказывается на приеме в моем кабинете и уже осознал, что вся эта борьба и поиски решения не дали того, чего он жаждал — тревога никуда не ушла. На самом деле, такие люди, подобно вам, порой ощущают себя еще более потерянными и полными сомнений, чем когда бы то ни было!

Не поймите меня неправильно, я полностью понимаю, почему вам хочется быть во всеоружии. Тревога не особенно-то облегчает мирное сосуществование. Скорее она преподносит тысячи вопросов и осыпает вас шквалом сомнений и метаний, делая возможность сложить оружие и жить дружно практически невозможной. Поэтому вы

пытаетесь разрешить животрепещущие вопросы — или ответить на них — и найти облегчение. Правда, попытка разрешить хронические сомнения — самая неправильная стратегия: она создает вам трудности, а ваша тревога остается целой и невредимой.

*Погодите-ка, разве мы не собираемся выяснить, по-настоящему ли я люблю своего партнера? По-настоящему ли он любит меня? Выяснить, делаю ли я правильный выбор?*

Именно так! Стремление к определенности порождает еще большую неопределенность.

Подобно тому как игрушка в виде ловушки для пальцев сжимается туже, когда вы ее тянете, реальный ответ заключается в принятии того, что никакого ответа не существует. А если это звучит запутанно и парадоксально, то в этом как раз и суть. Борьба и попытки избавиться от тревоги не сработали, и настало время попробовать что-то совершенно иное. Сейчас вы, возможно, гадаете: *«Но как мне двигаться вперед, не зная ответа на эти важные вопросы?»* Я полностью понимаю ваши опасения. Тяжело не ждать ответов, когда мысли, прокладывающие себе путь в вашей голове, ужасны, болезненны и временами даже жестоки. Сложно не оказаться в западне, пытаясь разрешить вопросы, что преподносит тревога — тогда, когда они непрерывны и сопровождаются болезненными физическими ощущениями, скручивают живот, затуманивают разум и уводят вас от настоящего момента — когда они требуют, чтобы их услышали. Это самое коварное: ваша тревога — эксперт в привлечении внимания. Она точно знает, что сказать, чтобы вызвать реакцию, и пробуждает ужасающее чувство неотложности. Неудивительно, что вы так долго боролись с ней! Этот опыт поистине мучителен. Как и в случае с ловушкой для

пальцев, единственный способ — раствориться в том чувстве, которого вы так долго пытались избегать, и позволить тревоге ослабить свою хватку, ослабить самостоятельно. Подружиться с назойливым голосом в своем уме и освободить пространство для дискомфорта, который он причиняет; отказаться от борьбы.

Это сложная задача, но заключение перемирия может показаться чуть более легким делом, если вспомнить, что тревога — не чье-то проклятие, посланное, чтобы разрушить нашу жизнь. На самом деле, люди, которых вы знаете, все без исключения испытывают тревогу — просто они испытывают ее в различной степени. У каждого человека, что вы знаете, есть мрачный, а иногда и запрещающий голос в голове, который шепчет что-то вроде: *«Что, если вытолкнуть этого человека на улицу прямо сейчас?»* или *«Ты смотрел на попку малыша, когда меняли подгузник. Ты извращенец?»* Разница в том, что у большинства людей эти мысли приходят и уходят, подобно случайным облачкам на обычно ясном небе, в то время как в крайне тревожном или полном навязчивых состояний уме они застревают. Они замыкаются в вечной петле и, если оставить ее без внимания, могут полностью разрушить качество вашей жизни и отношения.

Тревога ощущается так:

- ◎ хаотичные мысли;
- ◎ учащение сердцебиения;
- ◎ сдавленность в груди;
- ◎ частое, поверхностное дыхание;
- ◎ затуманенность сознания;
- ◎ желудочно-кишечный дискомфорт;
- ◎ ощущение неминуемой опасности или гибели.

Хотя тревога причиняет неудобства, сама по себе она не представляет опасности. На самом деле, нам нужна тревога, и, если можно было бы каким-то образом взмахнуть волшебной палочкой и избавиться от нее, вероятно, вы протянули бы недолго.

Удивительный случай с «бесстрашной женщиной» иллюстрирует именно это. В 1994 году группа исследователей обнаружила С. М., женщину лет пятидесяти, которая, по-видимому, была неспособна ощущать страх. У нее была диагностирована болезнь Урбаха — Вите, крайне редкое состояние, которое приводит к отложению в мозге кальция. В ее случае эти отложения сформировались в миндалевидном теле, той самой части мозга, что отвечает за фиксирование угрозы и создание реакции страха в теле. Они обнаружили, что, хотя С. М. могла испытывать радость, печаль, гнев и разочарование, она не могла испытывать страх и вообще не чувствовала тревоги! И хотя в худшие дни это может показаться вам радостной реальностью, многие события в жизни С. М. показывают, что неспособность определять угрозу сделала ее особенно уязвимой к опасности. К примеру, С. М. отмечала, что не испытывает ни малейшего страха, держа в руках ядовитых пауков или змей, хотя изначально упоминала, что они ей не нравятся. Она рассказала, что много раз бывала на мушке, ей угрожали ножом, и она пыталась распознать соответствующие личные границы, зачастую сталкиваясь нос к носу с незнакомцами (Yong, 2010). Исследователь, изучающий С. М. в университете Айовы, отмечал, что ее поведение постоянно возвращало ее к тем самым ситуациям, которых следовало бы избегать — и это доказывает, насколько важно миндалевидное тело в сохранении нашей жизни. Без миндалевидного тела мы бы не знали,

как уберечь себя от опасности; страх несет эволюционную ценность, а миндалевидное тело — ключ к сохранению этой ценности (Adolphs и др., 1994).

Нет, в тревоге нет совершенно ничего плохого! На самом деле, как отметили исследователи, тревога очень ценна с точки зрения эволюции — конечно, пока вы испытываете ее в должной мере, пока эта настороженность пропорциональна уровню угрозы, окружающей вас. Тревожность не проблема. Только тогда, когда нежеланные, но приемлемые результаты начинают казаться нам опасностью высшей степени, мы начинаем подходить к тому, что называем тревожным расстройством; когда естественный и здоровый сигнал бедствий в нашем мозге, тот, что держит нас подальше от незнакомцев и ядовитых змей, становится настолько громким, рациональным и непрерывным, что угрожает нам полным параличом. Болезнь Урбаха — Вите полностью отключила миндалевидное тело С. М., центр страха в ее мозге. Но какова конкретно роль миндалевидного тела в вашем собственном опыте тревоги?

## ≡ **Нейробиология тревожных расстройств** ≡

Порой, как и в случае с тревожными расстройствами, полезная адаптация может зайти слишком далеко. А такие состояния, как паническое расстройство, генерализованное тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), заключаются именно в этом — это результат чрезмерной активности в напоминающем по форме миндаля скоплении нейронов, что мы называем