

Оглавление

Глава 1. ЗАМОРАЧИВАТЬСЯ — ЭТО НЕ ПРОСТО	
СЛИШКОМ МНОГО ДУМАТЬ	3
Причины захламления и беспокойства разума	7
Дело в вас?	9
Дело в вашей среде?	13
Секретный ингредиент: ментальные модели	18
Последствия чрезмерных размышлений и переживаний	21
Резюме	25
Глава 2. ФОРМУЛА СНЯТИЯ СТРЕССА	
И ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩИ	27
Четыре шага по управлению стрессом	29
Дневники и журналы стресса	36
Техника «5-4-3-2-1»	41
Нарративная терапия и экстернализация	44
Резюме	50
Глава 3. УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ	
И УСИЛИЯМИ	52
Стресс-менеджмент 101	53
Как управлять собственным временем, энергией и усилиями	62
Тайм-блокинг	76
Резюме	79
Глава 4. КАК ПОЗНАТЬ ИСТИННЫЙ ДЗЕН	81
Аутогенная тренировка	82
Управляемое воображение и визуализация	88
Прогрессивная мышечная релаксация	93
Резюме	97

Глава 5. ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОИ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ПАТТЕРНЫ	99
Выявление когнитивных искажений	101
Модель ABC	105
Ведите журнал деструктивных мыслей	109
Устранение когнитивных искажений	112
Когнитивная реструктуризация	112
Поведенческие эксперименты	118
Использование КПТ для коррекции ошибок восприятия и мышления	123
Самопрограммирование: позитивный внутренний диалог	125
Резюме	127
Глава 6. НОВЫЕ УСТАНОВКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ	130
Установка 1. Сфокусируйтесь на том, что <i>можете</i> контролировать	131
Установка 2. Сфокусируйтесь на том, что можете <i>сделать</i>	132
Установка 3. Сфокусируйтесь на том, что у вас <i>есть</i>	134
Установка 4. Сфокусируйтесь на настоящем	135
Установка 5. Сфокусируйтесь на том, что вам <i>действительно</i> нужно	137
Регуляция эмоционального состояния методом противодействия	139
Резюме	146
КРАТКИЙ ОБЗОР	148
Глава 1. Заморачиваться — это не просто слишком много думать	148
Глава 2. Формула снятия стресса и другие полезные вещи	150
Глава 3. Управляйте своим временем и усилиями	151
Глава 4. Как познать истинный дзен	153
Глава 5. Пересмотрите свои мыслительные паттерны	154
Глава 6. Новые установки и эмоциональная регуляция	156

Глава 1. ЗАМОРАЧИВАТЬСЯ — ЭТО НЕ ПРОСТО СЛИШКОМ МНОГО ДУМАТЬ

Представьте себе молодого человека по имени Джеймс. Джеймс добрый, умный и сознательный — пожалуй, даже *слишком* сознательный. Он всегда о чем-нибудь переживает: сегодня, например, его беспокоит собственное здоровье, потому что его внимание случайно привлек небольшой прыщик. Молодой человек решает почитать о нем в интернете и чем больше узнает, тем сильнее тревожится о возможных последствиях. Но вдруг парень останавливается и задумывается: «Наверное, я накручиваю себя».

Итак, Джеймс перестает тревожиться о своем здоровье и начинает переживать по поводу возникающих мыслей относительно собственного здоровья. Возможно, ему действительно стоит обратиться к врачу. Но к какому? Мысли молодого человека устремляются в этом направлении, и вскоре он уже обдумывает подходящие варианты, спорит с со-

бой, защищает и бичует самого себя, перебирает в сознании различные воспоминания, предположения и страхи. Но вдруг Джеймс снова останавливается и спрашивает себя: «Не это ли состояние называется повышенной тревожностью? Или это паническая атака? А может, у меня шизофрения, а я даже не догадываюсь об этом?» Парня преследует мысль о том, что другие не забивают себе голову подобными вещами, но тут же вспоминает миллионы примеров критики в свой адрес.

Джеймс начинает пристально и скрупулезно изучать собственные изъяны и прокручивать каждый из них в своем сознании, гадая, почему он не такой, как все, и страдая от того, что не может просто «отпустить ситуацию». Через час молодой человек с отчаянием осознает, что ни на йоту не продвинулся в решении вопроса относительно своего здоровья, и тут же расстраивается, погружаясь в негативный внутренний диалог: «Вот так всегда ... /вечно ты... / невротик ...»

Да уж! Кто бы мог подумать, что все эти метания и муки начались со странного прыщика, который Джеймс заметил у себя на плече!

Все мы живем в архисложном мире, требующем от нас чрезмерного нервного, психического и умственного напряжения. В результате наш мозг посто-

янно перегружен. Мысли выходят из-под контроля, доводя нас до изнеможения. Мы не перестаем анализировать свою жизнь и себя и все больше заморачиваемся. Если обычные, здоровые рассуждения помогают решать проблемы и лучше понимать происходящее, то непрерывные, интенсивные и назойливые дают противоположный результат.

Как бы вы ни называли неустанную мыслительную деятельность — беспокойством, тревожностью, стрессом, руминацией или даже наваждением, — по сути, она приводит лишь к сплошной головной боли и от нее нет никакого толку. Классический пример — замкнутый круг навязчивых мыслей.

Чрезмерное мышление — крайне вредная ментальная активность, будь то анализ, суждения, умозаключения, оценка, контроль либо переживания или все вместе, как в случае с Джеймсом!

У вас есть проблемы в этом отношении, если вы:

- постоянно осознаете собственные мысли;
- занимаетесь метамыслительной деятельностью, то есть думаете о своих мыслях;
- стараетесь контролировать собственные мысли или управлять их движением;
- не приветствуете спонтанные мысли, которые зачастую выбивают вас из колеи;

- время от времени погружаетесь в мучительные размышления либо раздумья;
- нередко подвергаете свои мысли сомнению, анализу, критике или осуждению;
- в кризисные моменты, как правило, источником проблемы видите себя и собственные мысли;
- склонны к самокопанию;
- с трудом принимаете решения и часто сомневаетесь в своем выборе;
- беспокоитесь о многих вещах;
- заикливайтесь на негативных мыслительных паттернах;
- не можете избавиться от какой-нибудь мысли, даже если она касается прошлого и уже не имеет никакого значения.

Вы можете заметить, что некоторые из перечисленных черт личности мы относим к положительным. В самом деле, разве мы не хотим быть более осознанными и рассудительными? Разве плохо анализировать собственное поведение и задаваться вопросами при принятии решений? Но при этом мы не должны проявлять *чрезмерную* ментальную активность. Все хорошо в меру.

Мышление — замечательный дар. Способность рассуждать, анализировать и делать выводы — это

то, что отличает человека от других живых существ. Мысль — не враг. Наш мозг — невероятно полезный инструмент, но, когда мы *слишком* много думаем, эффективность его работы снижается.

Причины захламления и беспокойства разума

Если мозг — очень полезный инструмент, а мышление — замечательный дар, тогда почему сплошь и рядом злоупотребляют ими? На этот счет выдвигаются разные теории. Кто-то считает склонность к чрезмерным размышлениям привычкой, кто-то — чертой характера, а кто-то — психическим заболеванием, требующим медикаментозного лечения. На самом деле причины, по которым люди слишком много думают и анализируют, являются излюбленным предметом исследования тех, кто сам слишком много думает и анализирует. «*Почему, почему, почему я такой/такая?*»

Если вы купили данную книгу, то, скорее всего, не совсем довольны состоянием своего сознания. Однако проблема *решаема*, так как существуют способы выхода из состояния стресса и хаоса в более чистые, ясные воды. Для начала отметим один важный момент: **причины усиленной мыслительной деятельности редко оказываются в центре вни-**

мания усиленной мыслительной деятельности. Что это значит? В случае с Джеймсом его чрезмерное мышление не имело никакого отношения к пугающему прыщу на плече. Его мысли скакали с выбора психолога на критику столетней давности и оценку собственной личности.

Подобные мысли — *результат* неустанной ментальной активности. Когда мы погружаемся в руминацию, или эмоциональную жвачку, нам кажется, что проблема кроется в мыслях. Мы говорим себе: «Если бы я мог/могла разобраться с этой головной болью, мне сразу полегчало бы и все было бы прекрасно». Но вслед за одной «головной болью», даже если удалось разобраться с ней, появляется вторая, а потом и третья. А все потому, что это результат чрезмерного мышления.

Чтобы избавиться от привычки слишком много думать и анализировать, нужно абстрагироваться от своих мыслей и взглянуть на проблему со стороны, а не пытаться решить ее очередным «пережевыванием». Далее в данной книге повествование будет строиться исходя из предположения, что чрезмерная ментальная активность подразумевает *тревожность*. Многие люди заморачиваются, не имея официального диагноза «невроз» или «тревожное расстройство», однако мы с вами удостоверимся

в том, что основной причиной тревожности является чрезмерная ментальная активность. Итак, почему возникает беспокойство?

Дело в вас?

Тревожность является объектом постоянного пристального изучения. Одни исследователи считают ее индивидуальной психологической особенностью, другие — чертой характера, унаследованной от столь же беспокойных родителей. Тревожность зачастую сочетается с другими расстройствами — как ментальными (например, депрессией), так и физическими (в частности, синдромом раздраженного кишечника). Кроме того, было выявлено, что ей больше подвержены определенные группы населения, особенно женщины, и что такие факторы, как диета, стресс, психологические травмы в прошлом и даже национальные особенности, тоже играют свою роль.

Люди беспокоятся о деньгах, работе, семье, отношениях, волнующих жизненных событиях, о том, что становятся старше. Однако возникает вопрос: являются ли эти переживания причиной тревожности и чрезмерной ментальной активности или это их следствие? В конце концов, многие из нас стал-

квиваются с серьезными финансовыми проблемами или семейными неурядицами, но не зацикливаются на тревожных мыслях и переживаниях, однако некоторые беспокоятся даже тогда, когда для этого нет никаких объективных оснований.

Чтобы попытаться разобраться в многочисленных теориях на данную тему, будем исходить из того, что все они имеют место быть и что тревожность *мультифакторна*, то есть возникает в силу разных причин и их комбинаций. К числу основных из них можно отнести «природную» часть вопроса: «природа против воспитания». Другими словами, источниками повышенной тревожности, которую мы подчас даже не осознаем, могут являться индивидуальные внутренние факторы.

Давайте начнем с общепринятого объяснения возникновения тревожности — генетики. На сегодняшний день никому из экспертов не удалось точно установить основной источник тревожности. Однако исследователи обнаружили его генетический компонент. В частности, в одном из научных докладов по молекулярной психиатрии за 2019 год утверждалось, что 9-я хромосома несет гены, способствующие появлению тревожности. Вместе с тем их наличие не означает, что у человека обязательно будет наблюдаться повышенный уровень тревожности.

По данным авторов доклада, этот показатель составляет 26 процентов, то есть в 26 процентах случаев тревожные расстройства объясняются генетикой. Это относительно небольшая часть, а что насчет остальных 74 процентов? В данных случаях тревожность обусловлена влиянием окружающей среды, семейной историей, прошлым опытом и образом жизни. Исследование подобного рода — дело нелегкое, потому что «унаследовать» тревожность от родителей можно двумя способами: генетически и через воспитание. А отделить генетические факторы от поведенческих крайне сложно.

Если у одного из ваших родителей наблюдается тревожное расстройство, вероятность того, что вы тоже будете страдать им, увеличивается, но, опять же, это всего лишь вероятность. Не существует «генов тревожности», раз и навсегда предопределяющих вашу судьбу. Помимо всего прочего, результаты последних исследований доказывают, что влияние генов в значительной степени зависит от окружающей среды и образа жизни. Всегда можно научиться справляться с тревожностью и жить без проблем, если знать факторы риска и наследственную предрасположенность.

Определяется ли склонность к чрезмерным размышлениям и анализу генетически? Да, но не *только*

генетически. Внешние факторы составляют те же 74 процента, то есть имеют значительно больший перевес. А это значит, что почти все в наших руках.

Существуют и другие внутренние факторы повышенной тревожности и ментальной активности. Некоторые из нас привыкли слишком много думать и анализировать, потому что это создает иллюзию, что мы как-то пытаемся решить проблему, над которой ломаем голову. Так, Джеймс наверняка полагал, что беспокоиться о своем здоровье — значит бесконечно размышлять о всевозможных причинах и решении проблемы. Но правда заключается в том, что чрезмерные раздумья в лучшем случае непродуктивны, поскольку ведут по порочному кругу анализа, отклонения различных возможностей и их пересмотра. Это то же самое, что чесать зудящий участок кожи. Чесание может принести временное облегчение, но не устранит зуд, как бы вы ни старались.

Еще одна причина, по которой сложно избежать порочного круга навязчивых мыслей, состоит в том, что тревожность очень ловко запускает процесс мыслительной активности. Она подпитывается нашими страхами. Возможно, вы заметили, что некоторые обстоятельства провоцируют или усиливают ваше беспокойство. Это могут быть неуверенность

в своих способностях, отношения с определенными людьми, ваше физическое или психическое здоровье и так далее. Попытка подавить тревожные мысли, когда они непрошено лезут в голову, нередко ведет к противоположному результату. Вы начинаете *еще больше* думать о том, что вас беспокоит. Данная ситуация может показаться безвыходной, но в этой книге мы рассмотрим некоторые техники, которые помогут справиться с ней.

И наконец, на состояние разума влияют наши повседневные привычки. Даже такие, казалось бы, безобидные привычки, как постоянный просмотр своих аккаунтов в социальных сетях, неполноценное питание, недостаточное потребление воды или поздний отход ко сну, могут существенно будоражить сознание. Благо привычки являются самым управляемым из всех перечисленных выше факторов. Однако этого не скажешь о следующем источнике тревожности.

Дело в вашей среде?

Возможно, от природы у вас очень светлая кожа и вы быстрее других людей сторааете на солнце, но вероятность того, что это случится, зависит не от генов, а от воздействия ультрафиолетовых лучей!

Аналогичным образом гены формируют ту или иную наследственную предрасположенность, но то, проявится она или нет, зависит главным образом от внешних факторов. Другими словами, наследственная предрасположенность + провоцирующие стрессовые события = беспокойство разума.

Прежде считалось, что психические расстройства обусловлены исключительно внутренними процессами и особенностями, например нарушением химического равновесия в мозге. Но теперь мы понимаем, что тревожность и другие проблемы ментального характера могут возникать из-за хронического стресса, вызванного бешеным ритмом жизни.

К слову, не всякий стресс вреден. Эустресс, или полезный стресс, — это нормальное, умеренное психофизиологическое напряжение, которое воодушевляет, повышает жизненный тонус и мобилизует внутренние запасы организма. Однако слишком сильный стресс оказывает противоположное действие: он истощает психологические ресурсы и ведет к упадку сил и духа. Существует и еще одна крайность, известная как гипостресс — состояние, вызванное недостатком внешней стимуляции, когда окружающая среда не радует и не мотивирует. Все это говорит о том, что для душевного и физического благополучия нам нужна среда, оптимально удовлет-

воряющая нашим потребностям, а не та, которая свободна от стресса.

Стресс и тревожность — не одно и то же. Доктор психологии Сара Эдельман утверждает, что стресс — это некий фактор окружающей среды, внешне воздействующий на нас, тогда как тревожность — это наше внутреннее восприятие воздействия данного фактора. Все люди по-разному реагируют на один и тот же стресс-фактор, поскольку каждый человек обладает собственными внутренними ресурсами и порогом чувствительности, поэтому ответная реакция на стресс может включать разные эмоции (например, гнев или депрессию) и физические симптомы (например, бессонницу, расстройство пищеварения или потерю концентрации внимания).

Жизнь в принципе полна стресса. Испытывать напряжение, трудности или дискомфорт — нормальное явление повседневной реальности. Однако **постоянный** стресс выматывает, лишает способности успешно справляться с задачами и может привести к истощению, депрессии либо тревожному расстройству. Реакция организма «бороться или бежать» подарена нам эволюцией, чтобы защищаться от опасности, но это не означает, что мы должны *пребывать* в состоянии повышенного возбуждения

бесконечно. А если человек к тому же имеет биологическую или психологическую склонность к беспокойству, то хронический стресс — это прямой путь к эмоциональному выгоранию и хандре.

Загруженность на работе, непослушные дети, токсичные отношения, негативные новости, политическая нестабильность, изменение климата, шумные соседи, недосып, неправильное питание, травмирующие события, вечная нехватка денег... Неудивительно, что многие из нас абсолютно вымотаны или все время находятся на взводе.

Исследователь Кеннет Кендлер и его команда выявили тесную связь между сильной депрессией и общим тревожным расстройством, вызванным травмирующими жизненными событиями (например, тяжелой утратой, разводом, несчастным случаем, преступлением) и даже такими вещами, как бедность и проявление расизма. Другие ученые (в частности, Браун и Финкельхор) еще в 1986 году пришли к выводу, что психологические и физические травмы, полученные в детстве, являются одной из главных причин психических расстройств во взрослом возрасте. В 2000 году Кристин Хейм и ее коллеги высказали предположение, что у женщин, подвергшихся сексуальному насилию в детстве, повышается чувствительность к стрессу, то есть

физиологическая реакция на стресс у них сильнее, чем у других людей.

Внешние факторы — это не только события и опыт, ведущие к чрезмерным и постоянным переживаниям, но и та непосредственная среда, в которой мы проводим значительную часть своего времени, — дом, семья, работа. Окружающая обстановка оказывает огромное влияние на наше ментальное состояние.

Если вам когда-нибудь доводилось слышать: «Убери в своей комнате!», то эта фраза относилась и к голове тоже. Беспорядок, будь то дома или на рабочем месте, как правило, провоцирует возникновение неприятных чувств и мыслей, потому что подсознательно отражает ваше «я». Качество освещения, шумы, запахи, цвет стен и люди, разделяющие с вами одно пространство, — все это может повысить или снизить уровень тревожности и стресса. Вы удивитесь тому, какие чудеса способны творить такие простые вещи, как хорошее освещение, приятные ароматы и спокойные тона в интерьере.

Так что дело не только в генетике: жизненные обстоятельства и факторы окружающей среды в гораздо большей степени способствуют развитию тревожности. Вернемся к примеру с цветом кожи

и несколько переиначим его: даже если у человека от природы смуглая, устойчивая к воздействию солнечных лучей кожа, это не означает, что он не может сгореть на солнце.

Что касается людей с бледной кожей, склонной к ожогам (проклятые гены!), то они могут воспользоваться солнцезащитными кремами (с SPF не менее 50) и тем самым сознательно снизить воздействие неблагоприятных внешних факторов. Это подводит нас к третьему аспекту развития стресса — поведению и мышлению.

Секретный ингредиент: ментальные модели

На самом деле дилемма «природа или воспитание» решена: имеет значение и то и другое. Если точнее, то причины тревожности представляют собой *комбинацию*:

- уникальных генетических и биологических особенностей и
- событий, обстоятельств, условий и иных факторов внешней среды.

Но не все готовы исследовать данную комбинацию, понять ее и предпринять соответствующие

меры. Определяющую роль здесь играют внутренние факторы — уникальный когнитивный стиль человека, ментальные рамки и поведение, на которое они вдохновляют его. К примеру, выбрав для прочтения данную книгу, вы решили оказать на свою жизнь влияние, не имеющее непосредственного отношения к вашей природе или воспитанию.

На стыке природы и воспитания находятся такие аспекты, как жизненная позиция, восприятие мира и собственной идентичности, внутренний диалог и истории, которые рассказываются самому себе. Как гласит одна старая пословица, дело не в грузе, а в том, как вы несете его. Восприятие события зависит от его интерпретации и понимания, а также от степени вашей вовлеченности в него, то есть от вашего выбора.

Два человека могут совершенно по-разному оценивать один и тот же сценарий, и именно его оценка, а не сам сценарий определяет их психологическую реакцию. Один найдет его стрессовым, а другой нет. Если вы относитесь к типу людей с внешним локусом контроля (то есть полагаете, что ваша жизнь зависит от обстоятельств, удачи, случайности или кого-то другого, но никак не от вас), то можете воспринимать любую новую ситуацию как угрозу, а не как благоприятную возможность. И как

только вы скажете себе, что возникла угроза, сразу же начнете вести себя соответствующим образом, то есть волноваться, тревожиться, переживать.

Мировоззрение, мироощущение, самоощущение и когнитивные модели влияют на то, как мы интерпретируем нейтральные события. Стресс вызывает не событие, а наше отношение к нему. В следующих главах вы не найдете советов относительно того, как изменить генетику (это невозможно) или избавиться от внешних раздражителей (что тоже практически невозможно). Мы сосредоточимся на том, что можно сделать прямо сейчас, чтобы привести в порядок свой разум и лучше справляться с беспокойством.

Люди, которые слишком много думают, анализируют и переживают, зачастую имеют для этого генетические и иные «причины», но в итоге все сводится к их уникальной когнитивной оценке происходящего, вызывающей стресс. Что вы думаете о своей природной стрессоустойчивости и навыках управления стрессом? Как вы смотрите на жизнь с ее проблемами и трудностями, какую позицию занимаете относительно принятия на себя ответственности за собственную судьбу? Каковы ваши привычки? Все ли в порядке у вас с самооценкой? А как насчет личных границ? Все эти аспекты мы *можем* изменить.