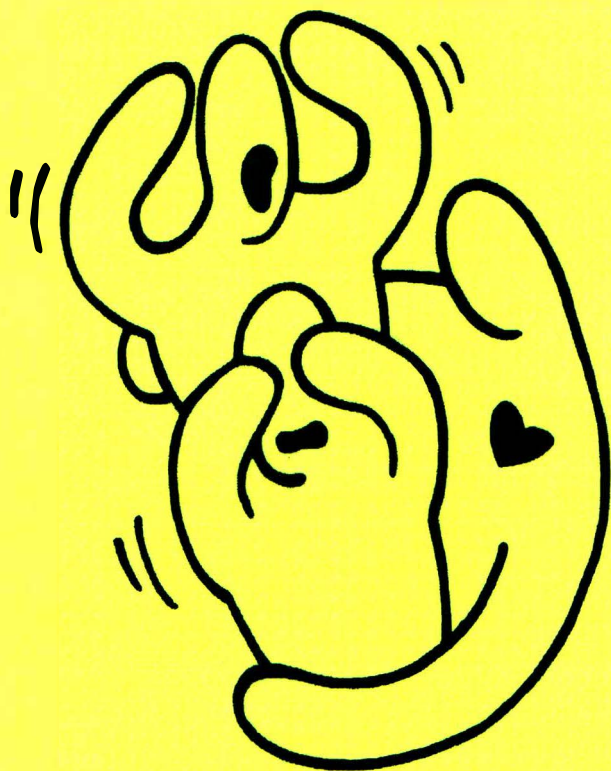


ПОГОВОРИМ О ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

Д. КАРБОНЕЛЛ



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ С УПРАЖНЕНИЯМИ И ТЕСТАМИ





A GUIDED PROGRAM FOR BEATING THE PANIC TRICK

PANIC ATTACKS: WORKBOOK

DAVID CARBONELL, PH.D.

ПОГОВОРИМ О ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

ДЭВИД КАРБОНЕЛЛ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ С УПРАЖНЕНИЯМИ И ТЕСТАМИ

ОЛИМП-БИЗНЕС

УДК 59.972
ББК 88.9
К21

СЕРИЯ «КАК ЖИТЬ»

Карбонелл, Дэвид

К21 Поговорим о панических атаках. Рабочая тетрадь с упражнениями и тестами / Дэвид Карбонелл [пер. с англ. П. Якушевой]. — Москва : Олимп-Бизнес, 2021. — 486 с. : ил. (Серия «Как жить»).

*Научный редактор Алиса Ковнак,
к. пс. н., клинический психолог, директор по развитию
Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии,
директор КПП-центров BeCBT.ru*

ISBN 978-5-9693-0451-2

Книга Дэвида Карбонелла, специалиста по когнитивно-поведенческому подходу в психотерапии, помогает людям понять истинную природу панических атак. Автор очерчивает привычный круг реакций, неизменно приводящий человека ко всё новым атакам, а также показывает, какие методики и упражнения помогут из него выйти. В книге содержится подробный алгоритм действий, включающий в себя тесты, упражнения, диаграммы и необходимые чек-листы. Такая «рабочая тетрадь» поможет снизить тревожность и избавиться от приступов паники. Кроме того, в этом издании вы найдете дополнительные советы по работе с пятью самыми популярными фобиями — клаустрофобией, социофобией и страхами полетов, а также страхом публичных выступлений и вожделения.

УДК 59.972
ББК 88.9

Все права защищены. Воспроизведение всей книги или ее части в любом виде воспрещается без письменного разрешения издателя.

- © 2004 David Carbonell. Graphics Copyright
- © 2004 Ulysses Press and its licensors.
All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever, except for use by a reviewer in connection with a review.
- © Перевод на русский язык, издание, оформление. Издательство «Олимп-Бизнес», 2021
- © Предисловие к рус. изданию. Е. Сигитова, 2020
- © Дизайн-макет серии. Н. Сапожков, 2020

ISBN 978-5-9693-0451-2

Предисловие к русскому изданию vii

Введение xi

Как использовать эту книгу xix

ЧАСТЬ I. РАЗОБЛАЧЕНИЕ I

1. ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ 5
2. ПЕРЕЖИВАНИЕ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ 27
3. ИСТИННАЯ ПРИРОДА ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ 49
4. КАК ПАНИКА ВВОДИТ ВАС В ЗАБЛУЖДЕНИЕ 65
5. ЧТО УДЕРЖИВАЕТ ПАНИКУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ 85
6. ПРЕПАРИРУЯ ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ 111
7. ЦИКЛ ПАНИКИ 125

ЧАСТЬ II. ЗАЛОЖИМ ФУНДАМЕНТ ВАШЕГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ 163

8. СЕКРЕТНОСТЬ И САМОРАСКРЫТИЕ 167
9. ОТКУДА БЕРУТСЯ ЭМОЦИИ? 193
10. ЗАКОН ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ 207
11. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ 215
12. САМОГИПНОЗ 229
13. КОНТРОЛЬ 239
14. ПРОГРЕССИВНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ 251

ЧАСТЬ III. ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ 257

15. КАК СПРАВИТЬСЯ
С ПАНИЧЕСКОЙ АТАКОЙ 261
16. ДНЕВНИК ПАНИКИ 283
17. ОЖИДАНИЕ 293
18. РАЗРАБОТКА ЭКСПОЗИЦИОННОЙ
ПРОГРАММЫ 313

ЧАСТЬ IV. О РАСПРОСТРАНЕННЫХ ФОБИЯХ 331

19. АВИАФОБИЯ 335
20. СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ 371
21. СТРАХ ВОЖДЕНИЯ 397
22. КЛАУСТРОФОБИЯ 417
23. СОЦИОФОБИЯ 431
ПОСТСКРИПТУМ 441

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 443

- Источники 445*
Групповая терапия 447
Об авторе 452

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Известно, что книг по самопомощи много не бывает. А книг по самопомощи при тревоге и панических атаках — тем более! К сожалению, тема стала еще более актуальной в 2020 году: статистика говорит нам, что проблемы с тревогой есть у 18–20% людей — и примерно треть из них не получает ни лечения, ни какой-либо внятной информации о своем состоянии. А оставшиеся зачастую годами путешествуют от специалиста к специалисту, не будучи в силах что-либо изменить и теряя веру в профессиональную помощь.

Эта книга замечательно справляется со всеми вышеописанными проблемами и поставленными обществом задачами: легкий язык, огромное количество информации и уверенная рука автора, твердо ведущая читателя от страницы к странице. Стоит отдельно упомянуть большое количество вдохновляющих личных историй, рассказанных клиентами автора — пусть это американские Джоны и Сильвии (книга переводная), но ведь панические атаки не имеют национальности, они выглядят и ощущаются одинаково у людей по всему миру.

Как врач и как психотерапевт, работающий в том числе с темой тревоги, не могу не отметить то, как тонко автор держит баланс между

viii психологической терапией (если так можно выразиться) и возможными телесными состояниями и болезнями. Читателю неоднократно и разными способами предлагается продиагностировать себя на предмет физиологической, а не психогенной природы симптомов — и записаться к врачу, если возникают какие-либо подозрения. В некоторых главах даже указано, что именно нужно спросить у врача и с какими ожиданиями идти, на случай если он не эксперт в панических атаках. Это невероятно ценно, поскольку обычно человек с тревогой сталкивается с двумя крайностями: или идея «всё от головы» без вдумчивого анализа, за которой следуют длительные попытки лечить телесное ментальными техниками; или медицинские диагнозы один страшнее другого, точно так же сменяющие друг друга без всякого эффекта.

Хотя я не специализируюсь на когнитивно-поведенческой терапии, но базовое знакомство с методом у меня есть, и я вижу, что книга построенная по всем правилам: понятная и логичная структура, определенная, строго выверенная последовательность техник, большое количество самонаблюдений, дневники для заполнения, пояснения ко всем сложным моментам. Кроме того, для работы по техникам и методикам необходимо серьезное вовлечение читателя, а это — половина успеха: мы знаем, что люди, вложившие много сил в самопомощь, имеют больше шансов справиться с проблемой и забыть о ней навсегда.

Несмотря на мои обширные знания по предмету и многолетнюю практику, я нашла в книге

несколько новых для себя деталей и методик, которые с удовольствием и благодарностью буду применять с пациентами, страдающими от панических атак. И, конечно, буду советовать книгу друзьям, знакомым и читателям моих блогов. Советую и вам: смелей, на штурм паники вместе с Дэвидом Карбонеллом! И пусть всё получится!

*Екатерина Сигитова,
врач-психотерапевт, д. м. н.,
аккредитована Британским психоаналитическим советом,
член реестра MBT-специалистов*

Прага, Чехия, 31 мая 2020 г.

Перед вами рабочая тетрадь, созданная специально для людей, страдающих паническими атаками и фобиями. У меня есть хорошие и плохие новости о панических атаках и тех фобиях, которыми они обычно сопровождаются.

Сначала — плохие новости. Паника — изощренная и коварная ловушка ума; она может сделать из вас пленника собственной жизни, дома и даже головы. Любой человек может испугаться так, что начнет избегать действий и ситуаций, которые были раньше важной частью его жизни: вождения, авиаперелетов, публичных выступлений, поездок за покупками, общения с друзьями, путешествий на большие расстояния. Миллионы людей по всему миру вынуждены отказываться от того, что им казалось когда-то обыденным и привычным.

И хотя подобное случается со многими, у каждого складывается впечатление, что странная проблема коснулась его одного. В действительности же это совершенно не так. Паническому расстройству подвержено огромное количество людей во всех уголках земли; тем не менее многим свойственно рассматривать панику как личное затруднение, которое они каким-то образом создали себе сами. Такого рода заблуждения порождают чувство стыда, отчуждения — человек выстраивает вокруг себя стену секретности и смущения.

xii Хорошие же новости заключаются в том, что это всего лишь уловка — фокус, если угодно. Уловка, безусловно, эффективная, и, чтобы перестать на нее попадаться, придется попотеть. Тем не менее это всего лишь обман. Его совсем не сложно раскрыть, и я покажу вам, как именно.

Почему я с такой настойчивостью говорю об уловке или ловушке паники? Не только потому, что паника заставляет вас поверить, будто вы на пороге жуткой катастрофы: смерти, безумия или публичного унижения. И не потому, что она способна сильно запугать вас и заставить отказаться от занятий, раньше дававшихся легко и непринужденно. Таким образом вы лишаетесь смысла жизни, лишаетесь ее радостей. Но и это не самое страшное. Хитрость и жестокость уловки состоит в том, что вы начинаете думать и действовать именно так, как нужно панике: ухудшаете ситуацию вместо того, чтобы ее улучшить. Вы оказываетесь загнаны в угол, где любые ваши усилия, любое напряжение ума, вместо того чтобы решить проблему, лишь усложняют ее, делают более глубокой. Паника использует против вас ваше естественное желание почувствовать себя в безопасности — и вот вы в ловушке.

Я покажу, как выпутаться из этих сетей. Книга, которую вы держите в руках, разоблачит проделки вашего ума и поможет шаг за шагом пройти процесс восстановления.

Когда паническая атака настигает человека впервые, обычно он не понимает, с чем столкнулся, а выяснить это бывает очень непросто. Что-то пошло не так, но что? Болезнь, нарушение дыхания

или работы сердца, «химический дисбаланс», эмоциональные проблемы, психическое заболевание или Бог знает что еще. В попытках найти ответ можно долго обивать пороги врачей, сдавать бесконечные анализы.

Со временем человеку становится всё страшнее, и он всё больше запутывается. Часто кажется, что чем упорнее пациент старается преодолеть атаки, тем сложнее ему это дается. В конце концов люди начинают свято верить в одно из двух объяснений своих неудач (или сразу в оба).

Либо они по природе слишком слабы (неполноценны, глупы, тревожны), чтобы выздороветь. Либо их недуг слишком серьезен, чтобы его можно было вылечить. Позвольте вас уверить — оба утверждения абсолютно неверны. Панические атаки хорошо лечатся, от тревожных расстройств можно избавиться. Так почему же многие словно натываются на стену в попытках решить свою проблему?

Ответить на этот вопрос несложно: паника «обманом» заставляет людей думать и действовать в точности так, чтобы пестовать и укреплять ее. Фокус удался. Даже если ты знаешь, что где-то поджидает ловушка, — ты продолжаешь в нее попадаться.

Порой, когда панике удается дурачить человека достаточно долго, он становится циником, погружается в пучину пессимизма и уже не надеется на выздоровление. На самом деле это очень печально: ведь задачка, которую он считает неразрешимой, таковой вовсе не является.

Я психолог, моя специализация — тревожные расстройства. Я работаю с фобиями и паническими

xiv атаками почти двадцать лет, и в данной книге собран весь мой опыт. Я не переставал учиться все эти годы и многое понял, работая с собственным страхом (я боюсь высоты). Но важнее всего оказались те уроки, что преподали мне мои пациенты. Создание тетради помогло мне завершить полный рабочий цикл, и я бесконечно рад, что мне представилась возможность передать читателям то, чему я научился.

Я очень хорошо помню, как началось мое знакомство с паническими атаками. В 1984 году я был интерном в психиатрической клинике Hines Veterans Hospital недалеко от Чикаго. Еще совсем юнец, я опрашивал в приемном покое мужчину, который всё больше и больше выходил из себя, так как я довольно неуклюже пытался собрать у него всю информацию, что требовали государственные предписания и мой непосредственный начальник. Он отвечал мне очень раздраженно, и в конце концов я поинтересовался, не обидел ли я его чем-нибудь. Оказалось, что он давний пациент клиники, но, поскольку он пропустил два приема у психиатра, его «понижили» до статуса нового клиента и теперь ему приходится по второму разу отвечать на вопросы многостраничной анкеты. Разговор со мной был для него своеобразным наказанием за неявку на приемы врача, так что он попросил меня закончить поскорее, чтобы ему выдали препараты.

Наконец я добрался до той части опросника, где говорилось непосредственно о причине обращения. «Панические атаки», — буркнул он. В анкете для ответа на вопрос отводилось несколько строк,

поэтому я, как добросовестный студент, попросил его рассказать подробнее. Он вскинулся: «Панические атаки! Ты что, не знаешь, что такое паническая атака?»

К несчастью для меня, я не имел ни малейшего понятия на сей счет.

Должно быть, я проспал в тот день, когда мы это проходили. Я смутно припоминал, что панические атаки как-то связаны со страхом, но не более того. Был велик соблазн притвориться, будто я прекрасно знаю, о чем идет речь, но я подумал, что мой собеседник легко меня раскусит — а он и так уже был на взводе. Мне же необходимо было вытянуть из него информацию и заполнить анкету так, чтобы это удовлетворило моего весьма придирчивого руководителя.

Я собрался с духом и ответил правдиво. «Честно говоря, я не очень хорошо осведомлен о панических атаках. Но погодите! — воскликнул я, так как мой собеседник поднялся, чтобы уйти. — Вам нужны эти бумажки, чтобы получить лекарство, так ведь?» Он кивнул с таким видом, какой бывает у взрослого, слушающего оправдания нашкодившего ребенка. «Ну вот, — сказал я, — если задержитесь и просветите меня немного насчет панических атак, я подпишу бумаги, и мы оба будем довольны».

Он остался. Он произнес целую тираду. Еще одну я выслушал потом от своего начальника, потому что потратил огромное количество времени на один несчастный опрос. Но оно того стоило, ведь именно тогда я впервые узнал о паническом расстройстве. Я был бы очень рад сказать, что этот

xvi мужчина затем попал ко мне на прием и что я помог ему отказаться от медикаментов и вести полноценную жизнь, — но, к сожалению, я никогда больше его не видел. Он пробудил во мне профессиональный интерес к панике, с него началась моя плодотворная карьера, принесшая мне столько радости: я стал помогать людям с паническими атаками. Так что, если вы сейчас читаете эти строки, сэр, спасибо за урок.

Мой подход во многом основан на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). В широких академических кругах КПТ считается самым эффективным методом для лечения тревожных и панических расстройств. Но очень часто КПТ разочаровывает людей, которые пытаются применить ее самостоятельно, без консультаций у специалиста. Я полагаю, так происходит в основном потому, что они думают о КПТ как о защите от панических атак и пытаются использовать ее именно как своеобразный «щит». Применение любых методов (в том числе и КПТ) для спасения от тревоги только подливает масла в огонь. В книге, которая перед вами, я расскажу, как избежать этой распространенной ошибки, как разоблачить хитрости тревожного состояния и получить наконец устойчивый результат.

Многие из моих предложений заставят вас воскликнуть про себя: «Я никогда бы и не подумал так поступать!» Или: «Я всегда делал ровно противоположное!» Вы можете поднять брови в удивлении или даже посмеяться вслух над чем-то, что покажется странным и неожиданным. Обычно это хороший знак. Если вы продолжите думать и действовать так

же, как до прочтения моей книги, то и вы сами, вероятнее всего, останетесь прежним. Моя работа состоит в том, чтобы изменить вашу жизнь к лучшему.

Так что да, иногда я буду задавать вам «глупые вопросы». В какой-то момент попрошу вас сделать что-то, чего вы предпочли бы избежать, или провести эксперимент, кажущийся нелепым. Я могу задать вопрос, который можно счесть грубым или нетактичным. Короче говоря, временами я буду говорить или делать вещи, обычно считающиеся неприемлемыми в компании друзей или в ином окружении. Но это только потому, что я пытаюсь вывести вас из того лабиринта, в который загнала вас паника.

Я пишу об этом здесь, потому что вы можете почувствовать себя слегка выбитым из колеи по ходу чтения. Так происходит из-за того, что я хочу заставить вас взглянуть на определенные вещи с иного ракурса. Попробуйте удержаться от резких суждений, не торопитесь с выводами. Если что-либо написанное мною вызовет у вас бурную реакцию, то, скорее всего, перед вами открывается возможность изменить свою жизнь к лучшему.

Человеку, которого постоянно мучают фобии и панические атаки, нужно научиться думать и действовать не так, как прежде. Если ничто в этой книге вас не смутит, не заденет и не вызовет внутреннего сопротивления, если вы схватываете на лету всё написанное мной, если нет ни опасений, ни возражений, — значит, либо вы уже добились значительных успехов на пути к выздоровлению, либо я написал не очень хорошую книгу.

xviii Но если вы направите всё свое внимание на сложный мир панических атак и фобий, я покажу вам, как они работают, как обводят вас вокруг пальца, почему появляются, а самое главное — что вы можете сделать, дабы выйти из пугающего лабиринта и вернуть себе свободу.

Здесь вы не найдете ничего о медикаментах. Некоторым людям они помогают, но моя книга не об этом. Я расскажу, как избавиться от панических атак и жить счастливо и независимо *без лекарств*.

Вы сможете преодолеть свои фобии и панические атаки. Надеюсь встретиться с вами в супермаркете, на оживленном шоссе или на борту самолета!

Рабочая тетрадь, которую вы держите в руках, разделена на четыре части. Их предваряет вступление; в нем я кратко рассказываю о своем подходе и описываю подготовительные шаги: их необходимо сделать перед началом работы над паническими атаками.

Часть первая поможет вам понять, как именно паника водит вас за нос. Вы увидите, что, сами того не замечая, каждый день подбрасываете дрова в ее костер. Вы научитесь избегать таких действий. «Рабочая» часть тоже начнется здесь: я попрошу вас кое-что записать, выполнить определенные задания. Подобные упражнения будут встречаться на протяжении всей книги.

Часть вторая призвана подготовить вам путь к выздоровлению. Здесь я расскажу о том, как вам твердо встать на этот путь и увеличить свои шансы на успех даже раньше, чем вы начнете работать над снижением тревожности и встретитесь в моей программе с паникой лицом к лицу.

Часть третья посвящена тому, каким образом вы можете использовать десенсибилизацию и экспозиционную терапию для борьбы с паническими атаками и фобиями.

Часть четвертая содержит дополнительные сведения и методы преодоления четырех фобий,

хх часто ассоциированных с паническими атаками, — боязни полетов на самолете, публичных выступлений, вождения, замкнутых пространств (клаустрофобии), а также родственной им социофобии.

В данной книге полно различных идей и предложений, многие из них контринтуитивны. Часто мои просьбы будут противоречить вашим инстинктам, и это отразится на их восприятии, так что вам будет над чем пораскинуть мозгами. Вот несколько советов, которые помогут вам сделать работу более продуктивной.

1. Читайте (не пролистывайте!) по одной главе за раз. Если у вас сейчас недостаточно времени, чтобы осилить целую главу вместе со всеми упражнениями, — лучше перенесите чтение на более удобное время. Не нужно читать по абзацу на бегу. Так вы получите достаточно пищи для размышлений, чтобы начать тревожиться, но слишком мало, чтобы разработать план действий.
2. Выполняйте упражнения сразу, не откладывайте на потом. Если вам мешает перфекционизм и вы продолжаете думать о «подходящем моменте», который так никогда и не наступает, — поймите, что в вас говорят тревога и прокрастинация. Позвольте себе сделать упражнение неидеально. Лучше выполнить его плохо, чем не взяться за него совсем.
3. Найдите комфортное место для чтения и работы над заданиями, пусть вас ничто не отвлекает.

4. Не стоит делать что-то одновременно с чтением книги. Никаких перекусов, никакого радио и телевизора «для фона», и пусть дети поиграют пока сами. ххi
5. Приготовьтесь к тому, что вы будете волноваться. Моя книга о вас, о вашей личной проблеме, — было бы странно, если бы вас это совсем не трогало. Примите свои ощущения, читайте и выполняйте упражнения в комфортном темпе, шаг за шагом.

ЧАСТЬ I

РАЗОБЛАЧЕНИЕ

ГЛАВА 1

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ



ГЛАВА I. ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

5

Я настоятельно рекомендую вам предпринять четыре шага, прежде чем вы начнете работать вместе со мной.

Шаг 1. Убедитесь, что ваша проблема — именно та, что описана в книге.

Шаг 2. Проконсультируйтесь с врачом.

Шаг 3. Проконсультируйтесь со специалистом в области психического здоровья.

Шаг 4. Найдите себе помощника.

ШАГ I. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАША ПРОБЛЕМА — ИМЕННО ТА, ЧТО ОПИСАНА В КНИГЕ

Панические атаки и фобии являются основным симптомом четырех тревожных расстройств. Вот они:

- паническое расстройство без агорафобии;
- паническое расстройство с агорафобией;
- специфическая фобия;
- социофобия.

Если у вас *паническое расстройство* (с агорафобией или без нее), *специфическая фобия* или *социофобия* (также известная как социальное тревожное расстройство),

6 то эта книга — для вас. Вполне вероятно, что здесь вы найдете все приемы и методы, нужные для восстановления. Как минимум, я гарантирую вам значительный прогресс.

Если ваши панические атаки и фобии являются симптомом какого-то иного заболевания, кроме четырех описанных выше, то методы и подходы, описанные здесь, всё равно могут быть вам полезны. Скорее всего, вам понадобятся дополнительные материалы для изучения, а возможно, и работа со специалистом, чтобы справиться с другими аспектами недуга. Если же у вас паническое расстройство вкупе с иным заболеванием, то эта книга даст возможность справиться с паникой, а для всего остального стоит искать помощь дополнительно.

Чтобы для начала определить, страдаете ли вы одним из расстройств, с которыми позволяет бороться эта рабочая тетрадь, заполните анкету, приведенную ниже. Конечно, точный диагноз может поставить только квалифицированный специалист при личной встрече. О визите к врачу мы вскоре поговорим подробнее. Анкета составлена для взрослых людей и подростков старше шестнадцати лет.

САМОДИАГНОСТИКА

1. Отметьте симптомы, когда-либо возникавшие у вас неожиданно и достигавшие пика в течение десяти минут:

- ☐ учащенное сердцебиение, неровный сердечный ритм, ощущение «сердца в горле»;

- ☐ потливость;
- ☐ дрожь, трясущиеся руки;
- ☐ чувство нехватки кислорода;
- ☐ удушье;
- ☐ боль или дискомфорт в груди;
- ☐ тошнота или расстройство желудка;
- ☐ головокружение, слабость, обморок;
- ☐ дереализация (ощущение нереальности происходящего) или деперсонализация (как будто вы вне своего тела);
- ☐ страх потерять контроль над собой или сойти с ума;
- ☐ страх смерти;
- ☐ парестезия (ощущение немоты или покалывания в конечностях);
- ☐ озноб или прилив жара;
- ☐ другое _____.

Паническая атака выражается в коротких приступах сильного беспричинного страха или дискомфорта, которые сопровождаются четырьмя или более симптомами, описанными выше. Все они появляются внезапно и достигают пика интенсивности в течение десяти минут. Теперь, когда вы знаете определение, взгляните на отмеченные пункты. Была ли у вас когда-нибудь (или несколько раз) паническая атака?

☐ Да ☐ Нет

2. Вспомните всю историю своих столкновений с паникой. Были ли у вас хотя бы две панические атаки, возникшие «на пустом месте»? Иначе говоря, были ли эти атаки особенно неожиданными,

потому что вы находились в ситуации, не вызывающей у вас обычно никакого страха?

☐ Да ☐ Нет

(Если нет, переходите к пункту 7. Судя по всему, вы не страдаете паническим расстройством.)

3. Бывало ли, что после панической атаки ваше обычное поведение и образ мыслей менялись на месяц или больше так, как описано ниже?
- а. Вас стало беспокоить, что панические атаки возникнут в будущем.
 - б. Вы начали переживать о том, что атаки говорят о вас (например, что вы сходите с ума) или чем могут вам грозить (например, потерей контроля над ситуацией или сердечным приступом).
 - в. Вы начали иначе себя вести, ощущаете страх перед новыми атаками.

☐ Да ☐ Нет

(Если нет, то, судя по всему, у вас нет панического расстройства, переходите к пункту 7. Если да, то, похоже, у вас паническое расстройство; отметьте его под пунктом 15, затем возвращайтесь к пункту 4.)

4. Избегаете ли вы определенных ситуаций или видов деятельности, чтобы не спровоцировать новую паническую атаку?

☐ Да ☐ Нет

5. Имеются ли такие ситуации или виды деятельности, в которых вы готовы принять участие только при условии, что можете предотвратить паническую атаку, взяв с собой близкого человека или какой-то предмет, помогающий успокоиться (бутылку воды, сотовый телефон)?

☐ Да ☐ Нет

6. Если вы никаких ситуаций или видов деятельности не избегаете, то есть ли среди них такие, которые заставляют вас чувствовать тревогу и страх перед тем, что у вас случится паническая атака?

☐ Да ☐ Нет

(Если вы ответили «Да» на любой из вопросов 4–6, то, судя по всему, у вас паническое расстройство с агорафобией. Если вы ответили «Нет» на все три вопроса, то у вас паническое расстройство без агорафобии. Отметьте подходящую ячейку под пунктом 15 и возвращайтесь к пункту 7.)

7. Испытываете ли вы сильный непроходящий страх перед ситуациями, в которых вы:

- а) оказываетесь перед незнакомыми людьми;
- б) обращаете на себя внимание других людей;
- в) выступаете или презентуете что-то на публике.

☐ Да ☐ Нет

- 10 8. Бойтесь ли вы, что сделаете что-то постыдное или унижительное в подобной ситуации?

☐ Да ☐ Нет

(Если вы ответили утвердительно на вопросы 7 и 8, переходите к пункту 9. Если вы ответили «Нет» хотя бы на один из них, переходите к пункту 13 — похоже, у вас нет социофобии.)

9. Избегаете ли вы таких ситуаций, чтобы не испытывать тревогу?

☐ Да ☐ Нет

10. Чувствуете ли вы страх, когда на самом деле оказываетесь в подобной ситуации?

☐ Да ☐ Нет

(Если вы ответили утвердительно на вопросы 9 или 10, переходите к пункту 11. Если вы ответили отрицательно на оба, переходите к пункту 13 — похоже, у вас нет социофобии.)

11. Влияет ли ваш страх перед определенными ситуациями в обществе или в окружении других людей на:

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| а) ваш быт | ☐ Да | ☐ Нет |
| б) ваши успехи на работе или в учебе | ☐ Да | ☐ Нет |
| в) вашу социальную жизнь | ☐ Да | ☐ Нет |
| г) ваше настроение в целом | ☐ Да | ☐ Нет |

(Если вы ответили «Да» хотя бы один раз, переходите к пункту 12. Если все ответы отрицательны, переходите к пункту 13 — судя по всему, у вас нет социофобии.)

11

12. Ваши страхи охватывают широкий спектр социальных ситуаций или сосредотачиваются на одной-двух областях — например, публичных выступлениях или знакомстве с новыми людьми? *(Отметьте один ответ.)*

- ☐ а. Широкий спектр.
- ☐ б. Одна-две области.

(Если вы отметили «а», то у вас, вероятно, социофобия генерализованного типа. Если вы выбрали «б», то, похоже, у вас социофобия специфического типа. Отметьте это под пунктом 15 и возвращайтесь к пункту 13.)

13. Бойтесь и избегаете ли вы каких-то конкретных ситуаций или объектов, например:

- ☐ определенные животные или насекомые (пауки, пчелы, собаки, птицы, змеи и т. п.);
- ☐ гроза или отдельные ее аспекты (гром, молния, сильный ветер и т. п.);
- ☐ высота;
- ☐ водоемы;
- ☐ темнота;
- ☐ кровь или травмы;
- ☐ инъекции и шприцы;

- ☐ медицинские процедуры;
- ☐ доктора и стоматологи;
- ☐ болезни;
- ☐ мосты;
- ☐ туннели;
- ☐ полеты;
- ☐ лифты;
- ☐ вождение;
- ☐ замкнутые пространства;
- ☐ рвота;
- ☐ удушье;
- ☐ другое _____.

(Если вы отметили хотя бы один страх, переходите к пункту 14. Если нет, переходите к пункту 15. Похоже, вы не страдаете фобиями.)

14. Вы испытываете этот страх только в ситуациях, где сталкиваетесь с объектом непосредственно, думаете о нем? Или иногда вы испытываете такой страх в ситуации, никак не связанной с объектом?
(Отметьте один ответ.)

- ☐ а. Только когда сталкиваюсь или думаю о нем.
- ☐ б. Может случиться когда и где угодно.

(Если вы отметили «а», то у вас, похоже, есть специфическая фобия; укажите это под пунктом 15 и перечислите там объекты и ситуации, которые вызывают у вас тревогу. Если вы отметили «б», переходите к пункту 15, не указывая больше ничего: ведь у вас, похоже, нет специфической фобии.)

Паническое расстройство:

- ☐ с агорафобией;
- ☐ без агорафобии.

Социофобия:

- ☐ генерализованного типа;
- ☐ специфического типа.

Фобия (выпишите тревожащие объекты и ситуации)

Проведенный анализ показал, что ваше состояние по многим параметрам отвечает определению тревожных расстройств, перечисленных выше. Чтобы окончательно поставить диагноз, нужно предпринять еще несколько шагов — этому и посвящен остаток главы. Если у вас есть желание, если вам любопытно, то можете прочитать раздел, помещенный ниже. Затем переходите к шагу 2.

Если после опроса пункт 15 остался незаполненным, то вы, вероятно, не страдаете ни одним из тех расстройств, о которых я пишу в этой книге.

Что же вам делать?

Возможно, у вас какой-то другой тип тревожного расстройства. Я бы предложил вам заполнить анкету, созданную специально для скрининга всех расстройств подобного рода. Ее можно найти

на сайте *Anxiety Disorders Association of America*.

В конце книги есть раздел «Источники» — там приводится актуальная ссылка.

Если у вас действительно какое-то другое тревожное расстройство, некоторые части рабочей тетради всё равно могут быть вам полезны — это зависит от того, каков ваш точный диагноз. Вы можете пройти более полное обследование, а затем снова заглянуть сюда. Если ваша тревога проявляется в том числе и в панических атаках (такое, например, бывает при посттравматическом стрессовом расстройстве), то описанные в книге методы позволяют решить данную проблему. Возможно, вы страдаете генерализованным тревожным расстройством — это состояние характеризуется скорее постоянным волнением, а не приливами паники. В таком случае вам может быть полезно прочесть главу о волнении, а также те части, в которых говорится о тревожных мыслях.

То, что вы не вписываетесь в четыре основные категории, — вовсе не повод для беспокойства. В общем и целом, это книга для всех, у кого есть фобии и случаются панические атаки. Если вас беспокоит что-то другое — обязательно сходите на прием к специалисту, обсудите с ним, насколько вам подходит составленная мной рабочая тетрадь.

ШАГ 2. КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ

Абсолютно всем, у кого случаются панические атаки, необходимо пройти один дотошный медицинский осмотр, чтобы исключить вероятность (впрочем,

стремящуюся к нулю) того, что атаки вызваны неким физическим недугом. Есть несколько достаточно редких заболеваний (в их числе нарушения работы сердца, щитовидной железы и надпочечников), которые могут давать подобные симптомы.

Перед тем как позвонить и назначить консультацию с терапевтом, запишите на листе бумаги всё, что вы хотели бы обсудить. Сотрудники врачебного кабинета могут попросить вас вкратце описать проблему, и записи помогут вам сделать это четко и ясно.

У меня была пациентка, чей страх перед посещением стоматолога концентрировался на фигуре врача в белом халате. И тогда мы договорились с ее дантистом о том, что в ее первый визит он наденет повседневную одежду⁴. Как только пациентка установила с врачом доверительные отношения, предметы его гардероба перестали вызывать панику.

ПОЧЕМУ ВЫ ИЗБЕГАЕТЕ ВРАЧА? РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРОБЛЕМА

Люди часто боятся идти на прием к врачу и избегают этого. Тому есть несколько причин. Возможно, у вас клаустрофобия — и вы не хотите оказаться в маленькой приемной. А может, вы боитесь, что у вас случится паническая атака в очереди к врачу. Или вы не хотите услышать «плохие новости» от доктора. Вероятно, у вас регулярно повышается давление во врачебном кабинете — и вы боитесь, что доктор придаст этому слишком большое значение.

⁴ Такая ситуация возможна на практике в большей степени в США, где допустим осмотр в обычной одежде. Однако стандартами медицинской помощи это запрещено. — *Примеч. науч. ред.*

16 Или вас тревожит мысль о том, что врач потеряет терпение, выслушивая ваши жалобы, что он сочтет вас «странным». Вы можете опасаться того, что доктор будет настаивать на медикаментозном лечении (пичкать вас таблетками). Или — нередко бывает и так — вам просто становится не по себе от вида иголок и крови.

Советы для тех, кто боится визита к врачу

- Попросите назначить встречу в самом начале или конце приема: так вам не придется долго ждать.
- Во время визита попросите измерить ваше давление несколько раз — вы привыкнете к новой обстановке, и оно будет становиться ниже с течением времени.
- Убедитесь, что под рукой у вас есть стакан воды.
- Попросите медсестру справляться иногда о вашем состоянии, пока вы ожидаете врача.
- Возьмите с собой друга.

Попытки скрыть страх и «просто взять себя в руки» почти всегда оборачиваются ухудшением ситуации. Если вы испытываете похожее беспокойство и продолжаете откладывать визит к врачу — вот что я могу посоветовать: когда вы звоните, чтобы записаться на прием, поговорите с медсестрой (или менеджером клиники), расскажите о своих страхах, связанных с визитом. Кратко опишите, что именно вас беспокоит, и попросите о дополнительном внимании и помощи.

Не говоря даже о конкретных деталях, очень приятно знать о том, что врач в курсе ваших тревог

и вы можете говорить о них вместо того, чтобы пытаться их скрыть или подавить. Ваши старания «взять себя в руки» обычно и становятся главным препятствием на пути к выздоровлению.

Часто пациенты беспокоятся о том, что доктору будет наплевать на их страхи или что медицинский персонал сочтет их эмоции какой-то нелепостью. При этом обычно люди с паническим расстройством оказываются приятно удивлены, когда сталкиваются со специалистом в реальности. Если же вы всё-таки чувствуете, что врачу недостает терпения и такта, чтобы помочь вам разобраться с волнующей вас проблемой, — найдите другого доктора.

ЧЕГО ОЖИДАТЬ НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА?

Когда вы обращаетесь к терапевту, чтобы исключить наличие физических недугов, помните, что терапевт — не эксперт в области психического здоровья. Тем не менее он должен выслушать ваш рассказ обо всех симптомах, собрать анамнез, задать вопросы, провести надлежащие анализы и предоставить вам свое заключение и рекомендации.

Существует несколько физических отклонений, способных провоцировать симптомы панической атаки, и терапевт нужен, чтобы подтвердить отсутствие тех из них, которые не были исключены ранее. Это может быть (среди прочего) гипертиреоз, гипогликемия, анемия, пролапс митрального клапана, астма, вертиго. Однако если вы уже проходили тщательный медицинский осмотр и терапевт заключил, что вы находитесь в добром здравии, — *не*

18 *настаивайте на дополнительных или повторных анализах.* Так вы только потратите лишнее время и деньги.

Врачи привыкли, что пациента радует, когда анализы не показывают какого-либо заболевания. Но, по моему опыту, люди с паническими атаками бывают, скорее, разочарованы и встревожены словами «вы здоровы», поскольку для них это означает: доктор что-то упустил. Порой они даже надеются на то, что врач ошибся. Пациенты с паническими атаками иногда «предпочитают» физический недуг, даже очень серьезный, психологической проблеме. Никому не нравится думать о том, что у него «поехала крыша».

Цель вашей консультации с терапевтом — понять, чем вы болеете (или не болеете), а не подобрать наиболее приятный вам диагноз. Если окажется, что беспокоящая вас проблема — в панических атаках, эта рабочая тетрадь поможет вам от них избавиться.

Если врач находит признаки физического заболевания, то вам стоит сосредоточиться на лечении и отложить работу над паническими атаками до того момента, когда лечение подействует. Но если ваш терапевт с широкой улыбкой сообщает, что с вами абсолютно всё в порядке, — можете на минутку предаться разочарованию, а затем переходите к шагу 3.

ШАГ 3. КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Я считаю, что многим людям моя книга поможет избавиться от паники самостоятельно — и им не

придется прибегать к регулярным беседам со специалистом в области психического здоровья. Некоторым могут понадобиться сеансы терапии, чтобы достичь желаемого результата. Мне кажется, что наиболее логичный способ понять, какой путь подходит именно вам, — попробовать сначала самый простой и самый дешевый; здесь вам и пригодится моя книга. Поработайте с ней хорошенько в течение трех месяцев, а затем оцените результат.

Когда терапия необходима?

Если у вас есть другие значительные трудности (включая панические атаки и фобии), было бы весьма полезно обсудить их со специалистом в области психического здоровья, прежде чем приступать к работе над этой книгой. С некоторыми проблемами и состояниями нужно разобраться с самого начала, иначе вы не сможете в полной мере использовать те приемы, что описаны здесь. К примеру, если вы в данный момент зависимы от алкоголя или наркотиков, необходимо добиться хотя бы частичного прогресса в этой области, а потом уже работать над паническими атаками. Иначе вы, вероятнее всего, продолжите использовать те или иные вещества как «глушитель» тревоги, и это закроет вам путь к выздоровлению.

Если вы ощущаете себя в «ловушке» несчастливого брака, если в вашей жизни присутствует насилие (физическое или психологическое), стоит искать решение этих проблем одновременно с работой над паническими атаками, а то и раньше. Панические атаки, ассоциированные с насилием в семье, с конфликтами на почве алкогольной/наркотической зависимости (вашей или

близкого человека), вряд ли удастся полностью излечить теми методами, которые предлагает моя книга.

Если вы в глубокой депрессии и она возникла до панических атак, вам, вероятно, нужно искать способы излечить депрессию, прежде чем вы сможете добиться какого-либо успеха в преодолении паники.

Как выбрать специалиста?

Когда вы принимаете решение о консультации со специалистом по психическому здоровью, у вас есть несколько вариантов:

- психиатр;
- психолог;
- социальный работник медицинского направления ^а;
- другой тип консультанта.

Такие специалисты проходят разную подготовку, получают лицензии ^б на разных условиях, а потому выбор, на первый взгляд, кажется непростым. Я не хочу лишний раз усложнить вам жизнь, поэтому дам всего один совет. Хочу подчеркнуть, что нет никакого консенсуса в вопросе выбора специалиста, — и я не могу не быть предвзятым, так как сам являюсь психологом. Держите это в голове и принимайте решение самостоятельно.

Психиатры — врачи, специализирующиеся на душевном здоровье. Чаще всего они назначают пациентам медикаментозное лечение, потому что такова их профессиональная подготовка. Велик шанс, что психиатр сразу назначит вам какие-нибудь препараты. Скорее всего, он будет гораздо хуже знаком с методами когнитивно-поведенческой терапии, чем другие специалисты. Именно

^а В США сфера социальной защиты сильно расширена по сравнению с РФ, и социальные работники работают с очень разными группами клиентов. Для жителей РФ этот пункт пока не актуален. — *Примеч. науч. ред.*

^б Лицензии выдаются в США. В РФ специалисты в области психического здоровья вместе с дипломом получают право на ведение профессиональной деятельности. — *Примеч. науч. ред.*

поэтому я рекомендую обращаться за помощью не к психиатру. Конечно, если вы хотите, чтобы вам выписали таблетки, то стоит изначально идти на прием именно к нему.

21

Если не психиатр, то кто из оставшихся трех? Здесь, как мне кажется, важен не столько формальный статус, сколько специальная подготовка и непосредственный опыт работы с когнитивно-поведенческой терапией и преодолением панических атак^а. В относительно больших городах найти такого человека обычно несложно, если вы знаете, где искать. В сельской же местности, к сожалению, их часто не бывает вовсе.

В разделе «Дополнительные материалы» на с. 446, а также на моем сайте www.anxietycoach.com вы можете найти список ресурсов для поиска квалифицированного специалиста.

Даже если вы решили, что готовы работать над избавлением от панических атак сами, я настоятельно рекомендую один раз проконсультироваться со специалистом, имеющим опыт работы в КПТ и с паническими атаками. Обсуждение лечения с профессионалом, на счету которого хотя бы несколько пациентов с похожими проблемами, поможет вам достоверно установить диагноз (конкретный тип тревожного расстройства). Это, в свою очередь, позволит вам более разумно распределять свои усилия. Специалист может снабдить вас информацией, а вы ее затем примените в работе над паническими атаками. В худшем случае вы не узнаете ничего полезного, зато будете абсолютно уверены в том, что не проглядели чего-то важного.

■ В РФ есть еще психотерапевт — это врач-психиатр с дополнительной подготовкой в области психотерапии, то есть владеющий психологическими методами лечения. Комплексная подготовка по КПТ с сертификацией от основателей метода есть только в Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, но ее прохождение не обязательно в РФ. Иными словами, в номенклатуре профессий не существует «КПТ-психолога» или «КПТ-терапевта», а значит, люди с разным уровнем подготовки могут так себя позиционировать. — *Примеч. науч. ред.*

близкого человека), вряд ли удастся полностью излечить теми методами, которые предлагает моя книга.

Если вы в глубокой депрессии и она возникла до панических атак, вам, вероятно, нужно искать способы излечить депрессию, прежде чем вы сможете добиться какого-либо успеха в преодолении паники.

Как выбрать специалиста?

Когда вы принимаете решение о консультации со специалистом по психическому здоровью, у вас есть несколько вариантов:

- психиатр;
- психолог;
- социальный работник медицинского направления ^а;
- другой тип консультанта.

Такие специалисты проходят разную подготовку, получают лицензии ^б на разных условиях, а потому выбор, на первый взгляд, кажется непростым. Я не хочу лишней раз усложнять вам жизнь, поэтому дам всего один совет. Хочу подчеркнуть, что нет никакого консенсуса в вопросе выбора специалиста, — и я не могу не быть предвзятым, так как сам являюсь психологом. Держите это в голове и принимайте решение самостоятельно.

Психиатры — врачи, специализирующиеся на душевном здоровье. Чаще всего они назначают пациентам медикаментозное лечение, потому что такова их профессиональная подготовка. Велик шанс, что психиатр сразу назначит вам какие-нибудь препараты. Скорее всего, он будет гораздо хуже знаком с методами когнитивно-поведенческой терапии, чем другие специалисты. Именно

^а В США сфера социальной защиты сильно расширена по сравнению с РФ, и социальные работники работают с очень разными группами клиентов. Для жителей РФ этот пункт пока не актуален. — *Примеч. науч. ред.*

^б Лицензии выдаются в США. В РФ специалисты в области психического здоровья вместе с дипломом получают право на ведение профессиональной деятельности. — *Примеч. науч. ред.*

поэтому я рекомендую обращаться за помощью не к психиатру. Конечно, если вы хотите, чтобы вам выписали таблетки, то стоит изначально идти на прием именно к нему.

Если не психиатр, то кто из оставшихся трех? Здесь, как мне кажется, важен не столько формальный статус, сколько специальная подготовка и непосредственный опыт работы с когнитивно-поведенческой терапией и преодолением панических атак^а. В относительно больших городах найти такого человека обычно несложно, если вы знаете, где искать. В сельской же местности, к сожалению, их часто не бывает вовсе.

В разделе «Дополнительные материалы» на с. 446, а также на моем сайте www.anxietycoach.com вы можете найти список ресурсов для поиска квалифицированного специалиста.

Даже если вы решили, что готовы работать над избавлением от панических атак сами, я настоятельно рекомендую один раз проконсультироваться со специалистом, имеющим опыт работы в КПТ и с паническими атаками. Обсуждение лечения с профессионалом, на счету которого хотя бы несколько пациентов с похожими проблемами, поможет вам достоверно установить диагноз (конкретный тип тревожного расстройства). Это, в свою очередь, позволит вам более разумно распределять свои усилия. Специалист может снабдить вас информацией, а вы ее затем примените в работе над паническими атаками. В худшем случае вы не узнаете ничего полезного, зато будете абсолютно уверены в том, что не проглядели чего-то важного.

■ В РФ есть еще психотерапевт — это врач-психиатр с дополнительной подготовкой в области психотерапии, то есть владеющий психологическими методами лечения. Комплексная подготовка по КПТ с сертификацией от основателей метода есть только в Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, но ее прохождение не обязательно в РФ. Иными словами, в номенклатуре профессий не существует «КПТ-психолога» или «КПТ-терапевта», а значит, люди с разным уровнем подготовки могут так себя позиционировать. — *Примеч. науч. ред.*

Очень здорово иметь рядом человека, с которым можно регулярно обсуждать работу над этой книгой. Думайте о нем как о товарище, тренере, помощнике, доверенном лице или спонсоре (в том смысле, в каком употребляет данный термин Общество анонимных алкоголиков^а). Такому человеку вовсе не обязательно быть экспертом, хотя немного разобраться в проблеме, конечно, будет необходимо (можно ограничиться, например, чтением этой книги или материалов на моем сайте). Но, в общем-то, вам просто нужен кто-то готовый подставить плечо.

Заручившись помощью третьего лица, вы получите огромное преимущество: гораздо легче отслеживать свой прогресс, если есть перед кем о нем отчитываться. И о самых лучших начинаниях не мудрено забыть, если держать их при себе.

Я ни в коем случае не говорю о «кураторе», сопровождающем человека с паническим расстройством в те места, которых он обычно избегает, хотя эти две роли (доверенного лица и сопровождающего) иногда соединяются. Нет, я имею в виду помощника, друга, с которым вы сможете обсуждать свою работу над данной книгой и докладывать ему как о прогрессе, так и о тех упражнениях, что покажутся вам тяжелыми. Пятнадцати минут в неделю будет вполне достаточно. Это делается не для того, чтобы сторонний человек мог вас направлять, а для того, чтобы создать некое подобие расписания — оно поможет вам контролировать ход работы.

^а Общество анонимных алкоголиков — возникшее в Америке, а ныне распространенное по всему миру сообщество людей, борющихся с алкоголизмом. Работа в основном ведется в группах, широко используется программа так называемых «12 шагов», каждому новичку назначается «спонсор» из числа давних участников программы. — *Примеч. пер.*

Хорошая группа поддержки для людей с паническими/тревожными расстройствами может значительно способствовать скорейшему восстановлению. Другое дело, что найти такую группу не так уж просто: их много, и эффективность их сильно варьируется.

Более подробное обсуждение терапевтических групп, соображения о том, как найти подходящую именно вам, содержатся в конце книги, в разделе «Дополнительные материалы».

ГЛАВА 2

ПЕРЕЖИВАНИЕ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ



ГЛАВА 2. ПЕРЕЖИВАНИЕ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Каждый, кто страдает от панических атак, рассказывает о подобном опыте свою собственную историю, не похожую на истории других. Из-за этого люди часто думают, будто их случай уникален, ненормален, что разбираться придется самому. Но всё же общие ключевые черты прослеживаются во всех историях.

Одри — типичный пример пациентки с паническим расстройством. Она пришла ко мне, когда ей было уже за сорок. Она провела в Чикаго всю свою жизнь и едва ли покидала за это время пределы города. В худшие времена она оказывалась полностью привязана к дому, а когда пришла ко мне — всё еще оставалась жестко ограничена в передвижении. Одри — умная и энергичная женщина, полная энтузиазма и амбиций; она могла бы преуспеть в целом ряде профессий, но работала садовником неполный день, поскольку это позволяло ей избегать пугающих ситуаций. В список таких ситуаций входили: езда по высокоскоростному шоссе, нахождение вне «безопасного» дома дольше пары минут, поездки в автобусах и поездках, авиаперелеты, поход за покупками в людный супермаркет.

Первая паническая атака случилась, когда Одри было 32 года и она вела машину по одной из чикагских дорог. Внезапно она почувствовала

28 горячий «прилив», лицо покраснело. Она попыталась выбросить это из головы, но тут возникла навязчивая мысль об обмороке. Одри сказала себе, что это похоже на бред, но ничего не помогало. Она начала потеть, почувствовала, как у нее сбилось дыхание и сердце начало колотиться с бешеной скоростью. Появилось ощущение, будто она покинула свое тело и зависла где-то рядом. В ужасе думая, что сходит с ума, Одри развернулась и поскорее поехала домой.

Сначала Одри никому ничего не сказала. Она не понимала, что говорить, боялась, что ее слова прозвучат глупо. С того дня Одри всеми силами старалась не покидать пределов небольшой «безопасной зоны» вокруг дома, опасаясь повторения эпизода, и выходила оттуда лишь при крайней необходимости.

Со временем Одри стала настороженно относиться к любому пространству, из которого сложно выбраться в случае панической атаки. Она начала закупаться поздно ночью в круглосуточном магазине, чтобы не стоять в очереди в кассу. Вскоре и это показалось слишком рискованным, потому что внутри супермаркета было слишком много мест, из которых нельзя увидеть выход. Одри перешла на мини-маркеты. Список мест, запретных для посещения, рос, и друзья пропадали из поля зрения один за другим. Одри изолировала себя от окружающих, постоянно выдумывала оправдания, лишь бы не выходить из «безопасной зоны». Около четырех месяцев она вообще не покидала стен дома. То, как изменилась ее жизнь, не могло не расстраивать Одри;

особенно подавленной она была в период самовольного «домашнего ареста».

Перед тем как обратиться ко мне, Одри посещала нескольких терапевтов: одни хотели разобрать ее детские воспоминания, чтобы найти причины внезапных приступов паники; другие предполагали, что ее страх — подсознательная уловка, с помощью которой она пытается избежать (по неясной причине) определенных ситуаций. Некоторые врачи упорно отказывались обсуждать ее панические атаки, настаивая на поиске «первопричины», хотя найти ее так никогда и не удавалось. Одри ходила к психиатрам, которые выписывали ей лекарства, и к терапевтам, назначавшим бесконечные анализы для выявления физического недуга. Толку от всего этого было немного.

Одри повсюду носила с собой бутылку в надежде, что глоток воды сможет каким-то образом предотвратить паническую атаку. Кондиционер в ее машине работал практически круглый год, потому что холодный воздух якобы помогал ей взять себя в руки. Она также старалась не назначать встречи на фиксированное время и использовала фразы вроде следующих: «Посмотрим, как я буду себя чувствовать»; «Давай определимся ближе к делу».

Одри замкнулась в порочном круге «страха перед самым страхом». Простое волнение могло вызвать паническую атаку, которая, в свою очередь (в это верила Одри), грозила смертью или безумием. Одри изо всех сил старалась не нервничать — и, естественно, от этого становилась тревожной как никогда.

Мы начали усердно работать, применяя методы когнитивно-поведенческой терапии, описанные в данной книге, и Одри добилась потрясающих результатов. Когда она выехала достаточно далеко за черту города, чтобы впервые в жизни увидеть корову на пастбище, это привело Одри в полный восторг — можно было подумать, что она встретила динозавра. Вместе с радостью пришла неподдельная гордость: ведь давно потерянная свобода была отвоевана обратно. Сейчас Одри не испытывает больших трудностей даже в длительных путешествиях по стране. Каждый день она ездит на работу. Одри больше не стыдится своих страхов. Иногда она чувствует, как подкатывает паника, но в подобных случаях она просто говорит себе: «Больше я так не делаю». Сложно вообразить, насколько невероятный опыт представляет для человека вроде Одри победа над паническими атаками. Она была заложницей своего страха, а теперь свободна.

Пример Одри иллюстрирует ярко выраженное паническое расстройство с агорафобией. Вне своей маленькой «безопасной зоны» Одри со временем начала бояться почти всего. Но фобии бывают также весьма конкретными. Человек может испытывать страх перед строго определенным объектом или ситуацией: например, собаками или лифтами. Люди с такими фобиями обычно *боятся не того, что объект причинит им вред*. Они боятся, что их реакция на предмет будет столь неадекватной и неконтролируемой, что в результате они будут постоянно страдать от причиненного вреда или позора.

Однажды я работал с женщиной, которая всю свою жизнь панически боялась лобстеров. Ее пугало не то, что лобстер может укусить. Более того: мертвый, приготовленный и поданный на стол лобстер вызывал точно такую же реакцию, как и живой. Ее фобия — классический «страх перед страхом». Она боялась того, что испугается лобстера слишком сильно, абсолютно утратит контроль над собой и в результате пострадает. Может, если она увидит в ресторане лобстера, реакция будет такой бурной, что вызовет сердечный приступ. А вдруг она в панике ринется к двери, выбежит на оживленную улицу — и ее задавит машина? Или на пути к выходу сойдет с ног всех на своем пути, поранит кого-нибудь? Больше всего она боялась, что страх сведет ее с ума.

Думая о своем кошмаре, она пугалась всего того же, чего и пациенты с паническим расстройством. Разница была лишь в том, что ее фобия ограничивалась лобстерами.

Конечно, если у вас нет «лобстерофобии», практически невозможно вообразить себе, как это может быть серьезной проблемой (особенно если учесть, что пациентка жила в штате, не имеющем морских границ). Но если вы боитесь потерять разум при встрече с лобстером и если вы приходите точно в такой же ужас при виде лобстера приготовленного или даже изображения лобстера, — тогда вам покажется, что они буквально повсюду.

Так страх, кажущийся нелепым, абсурдным, может вполне реально ограничить вашу свободу.

Именно это случилось с Гейл, которая стала называть себя «lobster girl», подсмеиваясь над странным обстоятельством своей в остальном абсолютно нормальной жизни. Она и ее семья ограничивали совместные поездки странами, не имеющими выхода к морю. Муж Гейл, который часто устраивал ужины в ресторанах для своих клиентов, вынужден был заранее посещать любое заведение (если Гейл собиралась пойти с ним), чтобы убедиться в отсутствии лобстеров в меню. Прежде чем посмотреть фильм, Гейл справлялась у подруги, нет ли там сцен с лобстерами. Любой журнал она листила с опаской, готовая в любой момент отбросить его прочь: вдруг на следующем развороте притаился лобстер? Гейл понимала, что в ее поведении нет никакого смысла, но это ничуть не помогало.

Как-то раз мы обсуждали приступ паники, который она испытала, увидев в углу супермаркета аквариум с лобстерами, и Гейл сказала: «Вот я стою посреди магазина и наблюдаю за людьми: мужчинами, женщинами, маленькими детьми, пожилыми парами. Все они проходят мимо аквариума, как если бы в этом не было ничего особенного. И я спрашиваю себя — как они это делают?»

После двадцати лет такой изощренной пытки Гейл обратилась ко мне, и мы работали с ней несколько месяцев, используя методы КПТ. Она была так смущена и так напугана своей фобией, что в наш первый телефонный разговор даже не призналась, чего же именно боится. И тем не менее за довольно небольшой промежуток времени Гейл полностью избавилась от своего страха. Представьте, какое

облегчение она испытала, освободившись от этого бремени. Еще много лет я получал от Гейл почтовые открытки из ее отпусков. Открытки всегда приходили из прибрежных городов вроде Нового Орлеана, Бостона и Сан-Франциско. На картинке обычно был рыбный рынок или прилавок с лобстерами, а коротенькая записка на обороте гласила: «Я выбрала эту открытку сама!»

Случаи Одри и Гейл хорошо иллюстрируют опыт панических атак и фобий. Какие-то части истории схожи, какие-то — абсолютно разные. Обобщенная схема опыта панических атак описана мною ниже.

НАЧАЛО: ПЕРВАЯ АТАКА

Первая паническая атака практически всегда возникает неожиданно, как гром среди ясного неба.

Вы спокойно занимаетесь своими делами. Возможно, покупаете в супермаркете продукты на неделю или едете домой по шоссе, стоите на светофоре жарким летним днем или сидите в церкви, пытаясь не клевать носом под звуки проповеди (без особого успеха). А может, вы проводите отпуск в каком-нибудь приятном местечке вдали от дома. Или крепко спите в собственной постели.

В один миг вы вдруг, безо всякой на то причины, начинаете чувствовать себя просто ужасно. Сердце готово выпрыгнуть из груди; вы слышите, как оно бьется у вас в ушах. Вы можете ощутить прилив жара, пот катится градом, голова кружится,

34 и тяжело собраться с мыслями. Трудно дышать: вероятно, болит что-то в груди, как будто ее перетянули тугим бинтом. Конечно немеют, или, наоборот, появляется чувство покалывания, ноги становятся ватными. Иногда вместе с этим возникает ощущение нереальности происходящего, как будто вы наблюдаете за собой со стороны, покинув каким-то образом собственное тело. И вам очень страшно. Вы не знаете почему, но вы напуганы до чертиков.

Такова классическая картина, хотя детали могут разниться от случая к случаю. У некоторых пациентов «предварительные» симптомы развиваются за несколько месяцев до полноценной панической атаки. Также для разных людей типичны различные комбинации перечисленных ощущений. Ваша паническая атака никогда не повторяет один в один атаку другого человека. Да и ваши собственные атаки будут различаться от раза к разу. Вы можете проследить, как они меняются со временем, как новые симптомы выходят на первый план.

ОСМЫСЛЯЯ ПЕРВУЮ АТАКУ

Физические проявления панической атаки сильны и впечатляющи; неудивительно, что они вызывают мысли о внезапной смерти или другом бедствии — вроде обморока, нервного срыва или просто потери контроля над собой во всех возможных смыслах.

Очень важно понять, что *столь мрачные идеи тоже являются симптомом панической атаки*. Ваш мозг не пытается предупредить о реальной угрозе,

Как появляются панические атаки и фобии?

Обычно люди, страдающие фобиями и паническими атаками, отчаянно хотят узнать, почему тревога стала частью их жизни. Они задают себе вопросы типа «Почему я?» и постоянно повторяют: «Почему сейчас? Почему здесь?»

Абсолютно естественно, что человек хочет разобраться в причинах своего состояния — физического и эмоционального. Но перво-наперво я хочу сказать, что вопросы «почему?» не принесут вам особой пользы. Более того, сосредотачиваясь на поиске причины, вы скорее отодвигаете выздоровление, нежели приближаетесь к нему.

Когда люди задаются вопросом «почему?», они обычно не ищут истины. Они начинают злиться на себя. Однако гнев не приведет к избавлению от проблемы.

Я могу выделить два четких паттерна поведения пациентов, обращающихся ко мне за помощью.

Первый тип пациентов может без усилий проследить свои страхи во времени вплоть до самого раннего детства. Чего бы они ни боялись: публичных выступлений, полетов, насекомых, определенных животных и дальше по списку, — по их анамнезу можно сказать, что страх был у них всегда. Детские фобии, которые человек не смог «перерасти», обычно очень конкретны, в отличие от фобий, ассоциированных с паническим расстройством. Этот тип пациентов гораздо меньше обеспокоен вопросом «почему?». Страх всегда (или почти всегда) был частью их жизни, а потому в нем нет никакой загадки.

Другая же линия поведения чаще всего наблюдается у пациентов с паническим расстройством, которое дает больше пищи тревожному уму, — здесь возникает вопрос «почему?». В этом случае люди не могут прекратить оглядываться назад, на то время, когда у них *не было фобии*. Нередко бывает так, что пациент отчетливо помнит, как получал удовольствие от действий или ситуаций, приводящих его сейчас в состояние паники. Иногда люди вспоминают в целом о «бесстрашном» периоде жизни.

К примеру, авиафобом редко оказывается человек, ни разу в жизни не летавший на самолете. Большинство пациентов совершали перелеты, многие даже вполне регулярно, прежде чем начать панически этого бояться. Я встречал военных пилотов, любивших когда-то свою работу, а потом ставших авиафобами. Примерно так же происходит с теми, кто боится водить машину. Чаще всего у них были годы водительского стажа до появления фобии.

Для таких людей вопрос «почему?» становится костью в горле. Жизнь четко делится на две части: до панических атак и после. Первая часть нравилась им гораздо больше. И они спрашивают себя: «Почему?»

Есть три основные причины.

Первая причина: у вас почти наверняка есть генетическая предрасположенность к паническим атакам и фобиям. У некоторых людей с самого рождения очень велика вероятность развития панического расстройства при подходящих условиях, другие же не смогли бы испытать подобное и под дулом пистолета. В такой предрасположенности нет ничего необычного. Думаю, пройдет еще какое-то время — и мы выясним, что почти у всех есть врожденная

склонность реагировать на стресс тем или иным образом. Если у вас случаются панические атаки — такова ваша природа.

У других людей — другие предрасположенности, отличные от вашей. У некоторых развивается аритмия, они начинают пить и принимать наркотики, кусать ногти и выдергивать волосы. Никто здесь не волен выбирать врожденные склонности.

Вторая причина: обстоятельства взросления и общая атмосфера, окружавшая вас в детстве. Взрослые люди, страдающие паническим расстройством, часто росли в атмосфере, которая по той или иной причине не привила им здорового ощущения безопасности. Мир не был для них комфортным местом, где можно спокойно предаваться различным удовольствиям. Если бы обстоятельства сложились иначе, то, вероятно, генетическая предрасположенность к панике не проявилась бы вовсе. Но вышло по-другому. Может, в раннем детстве вы пережили смерть близкого человека, тяжелую болезнь или алкоголизм родственника. Иногда проблема в обратном: тревожные и гиперопекающие родители, сами того не желая, прививают ребенку острое чувство уязвимости, незащищенности. Бывает так, что ребенку приходится тратить слишком много времени и сил на заботу о значимом взрослом — детство проходит в попытках угодить, в беспокойстве о благополучии другого человека.

Третья причина: стресс, связанный с наступлением самостоятельной взрослой жизни. Большинство пациентов, чьи фобии не были «врожденными», начинают испытывать болезненную тревожность в 20–30 лет — в те самые годы,

когда остро встают вопросы независимости и ответственности за свою жизнь. Именно это, вероятнее всего, и есть ответ на вопрос, почему много лет вы сидели за рулем или в самолете совершенно спокойно, а теперь испытываете ужас при одной мысли об этом.

У этих трех причин есть общая черта — ни одна из них не подконтрольна вам. Таким оказалось развитие вашей жизни, здесь не было места осознанному выбору. Нет ни единого повода обвинять себя в своих страхах, нечего и стыдиться. Если вы страдаете паническими атаками, у вас два варианта — или решать проблему, или оставить всё как есть. Но не думайте, будто вы каким-либо образом виноваты в том, что обстоятельства сложились именно так.

Тут-то и начинает работать главная уловка паники: вы пытаетесь рационализировать свои ощущения и начинаете представлять себе некие катастрофические исходы ситуации. Эти мысли приводят, в свою очередь, к новым физическим симптомам, круг замыкается.

РЕАКЦИЯ НА ПЕРВУЮ АТАКУ

Обычно люди покидают место, где случается первая паническая атака, не привлекая никакого внимания к себе. Если она случается в здании, то человек стремится выйти и нередко чувствует облегчение, как только оказывается на улице. Если паническая атака происходит в машине, когда нет возможности быстро припарковаться, то человек ощущает потребность открыть окна или включить

кондиционер — и получает облегчение от этих действий. Кому-то хочется побыть в уединенном уголке и «прийти в себя», другие спешат в больницу.

Если атака случается на работе (или где-то еще в компании других людей), друзья и родственники могут настоять на срочном визите к врачу или даже вызвать скорую помощь. Такое внимание, пусть и со стороны близких, становится источником дополнительного дискомфорта, и в дальнейшем человек пытается скрыть панические атаки от глаз окружающих. Если человек почувствует приближение паники во время какой-то социальной ситуации — деловой встречи или вечеринки, — то он, вероятнее всего, придумает оправдание, чтобы уйти. Редко люди обращаются за помощью к окружающим, но еще реже они получают то, что им действительно помогло бы.

Пациенты, пришедшие к врачу после или во время первой панической атаки, обычно остаются недовольны и растеряны. Медперсонал говорит, что «всё в порядке», советует пойти домой и отдохнуть. Конечно же, всё совсем не в порядке — у человека только что была паническая атака. *Всё не в порядке, просто нет никакой опасности.* Это важное отличие, к сожалению, часто остается незамеченным.

ПРЕЛЮДИЯ К АТАКЕ

Есть несколько типов жизненных обстоятельств, предвещающих начало панических атак. Первая случается чаще всего в возрасте 18–35 лет, когда в жизни человека происходят значительные перемены,

40 связанные с обретением независимости и самостоятельности. Профессия, место жительства, семейное положение, финансы, здоровье — всё это сферы, изменения в которых могут повлиять на уровень тревожности. Первая паническая атака часто следует за:

- поступлением на первую постоянную работу;
- переездом из родного дома;
- покупкой собственного дома;
- свадьбой;
- рождением детей.

Также паника может стать ответом на затяжной период жизненных трудностей, таких как:

- клиническая депрессия;
- неудачный брак или другая ситуация, в которой человек «заперт»;
- смерть близкого человека;
- длительный стресс, ассоциированный с хроническими проблемами со здоровьем, карьерными неудачами или финансовой нестабильностью.

Но «плохие вещи» сами по себе не вызывают панических атак. Более того, нередко панические атаки начинаются тогда, когда всё в жизни человека идет хорошо, когда он уверенно продвигается к достижению своих целей. Такое состояние ставит в тупик, ведь разум подсказывает нам: паника — интуитивная реакция на что-то ужасное. Это не всегда так. Панические атаки могут начаться тогда, когда

в короткий промежуток времени многое вокруг вас трансформируется, даже если такие перемены желанны и необходимы.

ПАНИЧЕСКИЙ ПАРАДОКС

Одна из странностей панической атаки заключается в том, что обычно она стихает, не принеся абсолютно никакого вреда. Паническая атака не заканчивается ни одной из тех катастроф, что проносятся в голове у испытывающего панику человека. Уверен, что вам и раньше говорили об этом. Я повторяю столь очевидный тезис не потому, что он может умерить ваш страх, а потому, что здесь открывается интересный аспект паники как явления.

Почему так происходит? Если люди никогда не сходят с ума и никак не вредят себе и окружающим во время атаки, почему же они так боятся этих воображаемых последствий? Почему люди не привыкают и со временем не избавляются от страха сами по себе?

Это очень и очень важный вопрос; к его обсуждению я вернусь в главе 5.

ДЕМОРАЛИЗАЦИЯ

Дни и недели после первой панической атаки в большинстве случаев проходят в гнетущей обстановке. Мало того, что вы недавно получили травматический опыт, который едва не привел вас в морг

или психбольницу. Вполне вероятно, что после атаки вы обратились за помощью к терапевту или другому специалисту, совершенно не подготовленному к работе с подобной проблемой. В лучшем случае врач сочувственно покачивает головой и предложит посетить психотерапевта или начать медикаментозное лечение. В худшем — ваш опыт будет обесценен просто потому, что доктор недостаточно хорошо осведомлен о панических атаках. Вам могут посоветовать «взять себя в руки», «расслабиться с чашечкой чая и выбросить это из головы». Но человека, который боится безумия и смерти, нельзя вылечить чашечкой чая. Скорее всего, даже горячая ванна здесь не поможет.

Ваши друзья и родственники, по всей вероятности, тоже не сумеют помочь вам, как бы сильно они ни старались, если только кто-то из них сам не сталкивался с паническими атаками. В противном случае окружающие просто не будут знать, что делать, а вы, в свою очередь, почувствуете разочарование и отсутствие поддержки.

ИЗБЕГАНИЕ И ОЖИДАНИЕ

Почти наверняка вы начнете беспокоиться о том, что паническая атака повторится снова. Вы попытаетесь отмахнуться от этой мысли, но безуспешно. Вполне вероятно, что ваша повседневная жизнь изменится, сначала совсем немного: вы будете пытаться избежать новой атаки. Часто люди начинают обходить стороной то место, где атака

произошла впервые. Ваш сон, аппетит и общее самочувствие могут сильно нарушиться в результате панической атаки.

ЦИКЛ ПАНИКИ

Большинство людей устроены так: если у них произошла одна паническая атака — будут и еще. Тому есть несколько причин, но вот самая главная: первый случай оставляет человека в смущении, унынии и страхе за свое будущее. Человек начинает думать и поступать определенным образом, стараясь оградить себя от повторения подобного, — но это лишь делает новую атаку более вероятной. Порочный круг, в котором оказывается человек, состоит из тревожного ожидания, попыток уклониться (избегая определенных ситуаций и другими способами нарушая ход привычной жизни) и новых панических атак.

Именно поэтому почти все терпят фиаско, несмотря на отчаянные усилия, предпринимаемые для защиты от тревоги. Люди говорят себе: «Не думай об этом»; они сопротивляются страху, они стараются заставить себя прийти в норму, злятся на себя, стыдятся страха, хотят сохранить свои чувства в секрете от других и иногда «лечатся» алкоголем, никотином и прочими веществами.

Всё вышеперечисленное только усугубляет ситуацию.

Соппротивление не просто бесполезно. Оно лишь подпитывает ваш страх. Бороться с тревогой — всё равно что заливать пожар бензином.

44 К счастью, решение проблемы существует — неважно, вызваны ли атаки паническим расстройством, социофобией, специфической фобией или другим видом тревожного расстройства. Описанный способ подойдет для тех, чья первая паническая атака случилась на прошлой неделе, и тех, кто живет с ними уже двадцать лет. Методика работает вне зависимости от того, чего именно вы боитесь: выступлений, вечеринок, болезни, вожделения, людных магазинов, лифтов, собак, — да чего угодно. Вы сможете вернуться к нормальной жизни.

Причина vs Решение

У меня была клиентка, выросшая с гиперопекающей матерью. Женщина вспоминала, что ей не позволяли кататься на велосипеде без присмотра, хотя у нее хорошо получалось, да и все соседские дети свободно ездили без родительского надзора. Отмечу, что детство моей клиентки пришлось на 1940-е и 1950-е, когда это являлось абсолютной нормой. Гиперопекающая мать прибегала к оригинальному ухищрению, пытаясь убедиться в том, что девочка не нарушает запрет: она насыпала вокруг велосипеда, стоящего в подвале, кольцо талька, чтобы нельзя было вывезти велосипед, не оставив следов. Девочке грозило наказание в случае, если следы появлялись, — так мать пыталась уберечь свое дитя от несчастного случая.

Моя клиентка была женщиной упорной и энергичной, даже в детстве она не терпела никаких навязанных ограничений. Она повторяла попытки улизнуть из дома, пока не стала достаточно сильной, чтобы поднять велосипед, взять его в руки и вынести из подвала.

Но хоть физически она развилась так, что могла вытащить велосипед и затем ездить на нем часами, в глубине души девочка не смирилась с тем, что поступила дурно. Она вынуждена была нарушить правила, солгать, чтобы кататься на велосипеде вместе со своими друзьями, — но в сознании засело чувство вины, ощущение собственной неправоты и ожидание наказания. В подростковом возрасте у нее начались панические атаки, случавшиеся всякий раз, когда она оказывалась «слишком далеко» от дома.

Женщина верила, что «всё началось именно с этого», и я был склонен с ней согласиться. Вероятнее всего, у нее была наследственная (с материнской стороны) предрасположенность к чрезмерной осторожности и повышенной тревожности, а эпизод с велосипедом ее активировал. Мы буквально поймали убийцу над трупом с дымящимся пистолетом в руке.

Но такое знание никак не помешало повторению панических атак. Моя пациентка понимала, почему произошла первая из них, но это не положило им конец раз и навсегда. Панические атаки возвращались раз за разом не потому, что женщина стыдилась детского обмана, а оттого, что она попала в ловушку: бросила все силы на борьбу со страхом. Когда она смогла прекратить борьбу, панические атаки исчезли.

Остаток первой части я посвящу тому, чтобы помочь читателю по-иному посмотреть на то, как «работают» панические атаки и фобии, сформировать более реалистичный и научный взгляд. Вы получите

46 инструмент, с помощью которого избавитесь от панических атак и фобий. Также (но в меньшей степени) он пригоден для снижения других проявлений тревожности. Объяснительная модель, предложенная ниже, соотносится с самым современным знанием о том, как функционируют человеческие мысли, физические ощущения и эмоции.

А потом я покажу, как ее использовать для полного выздоровления.

ГЛАВА 3

ИСТИННАЯ ПРИРОДА ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ



ГЛАВА 3. ИСТИННАЯ ПРИРОДА ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Настало время пролить свет на то, каков на самом деле механизм панической атаки.

Я не стану говорить вам, что выполнить нижеследующие упражнения будет легко, — я знаю, что многим клиентам это доставит дискомфорт. Может случиться так, что одна лишь мысль о панической атаке вызовет неприятные ощущения и эмоции. Не нужно пытаться побороть подобные симптомы. Вместо этого сосредоточьтесь на том, что вы делаете первые шаги к выздоровлению. Попробуйте сконцентрироваться на своих чувствах, вместо того чтобы подавлять их.

Часто у людей возникают сложности, когда я прошу описать мысли и ощущения, возникающие во время панической атаки. Паника притупляет ваши внимание и память.

Вот что может помочь: представьте, что я говорю с вами в момент апогея панической атаки. Я спрашиваю о том, что должно сейчас произойти. Что вы ответите? Или представьте, что я слышу ваши мысли, как если бы это была радиопередача из вашей головы в мою. Что я услышу во время панической атаки?

1. Для начала кратко опишите одну из своих панических атак — ту, что была особенно сильной и которую вы хорошо помните. Первая часто бывает худшей, поэтому можете использовать ее, если вы помните всё достаточно отчетливо.

2. Теперь подумайте пару минут о том, что (как вам казалось) должно было случиться. Запишите свои воспоминания:

Обычно в момент панической атаки человек думает о некой катастрофе, которая выльется в необратимый ущерб. У большинства людей в голове крутится не один конкретный страх, а несколько кошмарных вариантов развития событий.

1. Назовите несколько вещей, которых вы страдали во время панической атаки. Постарайтесь выразить их максимально четко.

2. Если вы думали, будто сейчас умрете, что вы представляли как причину смерти?

3. Если у вас было ощущение, будто вы потеряете контроль над собой и сделаете нечто ужасное, что, вам казалось, вы могли бы сделать?

4. *Каковы, вы думали, будут последствия для вас, окружающих людей, для ваших родных и близких?*

5. *Если вы считали, будто упадете в обморок, что, по вашему представлению, произошло бы дальше? Каковы были бы последствия?*

6. *Если вы боялись опозориться, потерять дружбу и уважение окружающих, то как, по вашему мнению, они будут относиться к вам впоследствии?*

8. Изменения были бы временными или необратимыми?

Теперь я хочу спросить о том, что на самом деле произошло в результате той панической атаки. Сбылись ли те опасения, которые вы перечислили выше?

Поскольку вы читаете эти строки, можно с уверенностью утверждать, что вы не умерли (если, конечно, тут не замешаны спиритические сеансы). Как насчет других страхов? Запишите их в столбик и отметьте, реализовались они или нет.

СТРАХ	ДА	НЕТ
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

Отметили ли вы хоть одно «ДА»? Если так, то стоит взглянуть на ваш случай внимательнее. Например, если вы упали в обморок (потеряли сознание) во время панической атаки, нужно провести тщательное обследование. Люди очень редко теряют сознание во время панической атаки — настолько редко, что обморок, вероятнее всего, связан с каким-то физическим недугом и вам нужна консультация терапевта.

Но если вы только *чувствовали*, что сейчас потеряете сознание, — это совсем другое дело. Подобное ощущение — распространенный при панической атаке симптом. Я же спрашиваю вас о том, что *действительно случилось*, а не о том, как вы себя почувствовали, или о том, что *чуть не произошло*.

Точно так же, если вы страдаете кинетозом («морской болезнью») и вас иногда тошнит, то вы предпринимаете определенные действия, когда ожидаете, что окажетесь в ситуации, провоцирующей подобное состояние. Однако если вы иногда только *чувствуете*, что вас сейчас стошнит, но этого никогда не происходит, — скорее всего, у вас синдром раздраженного кишечника и лечить нужно именно тревогу, а не желудочные симптомы.

Если вас часто мутит в транспорте, поговорите со своим врачом о вариантах лечения и, пока вы не нашли решение проблемы, возите с собой бумажный пакет — вроде тех, что выдают в самолетах.

Иногда в результате панической атаки человек чувствует себя таким смущенным и испуганным, что воспоминания о событии путаются и изменяются. Молодая женщина, одна из моих пациенток,

испытывала стыд за то, что «вышибла дверь» в кабинет врача, когда у нее случилась паническая атака в приемной. Какое-то время спустя она спросила девушку-администратора об инциденте и с удивлением обнаружила, что не только та самая дверь стоит на месте неповрежденная, но и любые признаки панической атаки остались абсолютно незамеченными. Позднее пациентка припомнила, что она придержала дверь ногой, чтобы не дать ей закрыться, — но, согласитесь, до «вышибания» здесь очень далеко. Так что если вы всё-таки отметили хоть одно «ДА» выше, если вы считаете, что повели себя странно и унижительно во время атаки, то я хотел бы задать вам еще несколько вопросов.

Хороший способ проверить свои впечатления на подлинность — взглянуть на реакцию окружавших вас тогда людей.

1. *Кто был так испуган или оскорблен, что теперь относится к вам иначе?*

2. *Если вы потеряли контроль и совершили что-то непозволительное — каковы были последствия ваших действий?*

3. *Кто из ваших друзей, коллег и родных решительно оборвал все связи с вами из-за того, как вы повели себя во время атаки?*
-
-
-

Абсолютное большинство пациентов отвечают на вопросы 1–3 «никто», «никаких». Если в вашем случае это не так, я советую обратиться к психотерапевту.

Теперь я попрошу вас подумать о худшем, что когда-либо случилось с вами в результате панической атаки. Хорошенько поразмыслите об этом несколько минут. Вспомните самые тяжелые панические эпизоды. Помимо того, что вы были страшно напуганы, какие еще вещи с вами происходили?

Но прежде чем вы начнете письменно отвечать на мой вопрос, позвольте мне пояснить, о чем я *не* спрашиваю. Иногда люди в ответ начинают перечислять те симптомы, которые они испытывали: учащенное сердцебиение, потливость, нехватка воздуха и т. д. Я очень хорошо понимаю, что, когда случается паническая атака, вы приходите в полный ужас, но я говорю не об этом. Мой вопрос о том, что паническая атака *действительно сделала* с вами, а не о том, как сильно вы были испуганы и какие формы принял ваш страх.

Часто люди говорят нечто вроде: «Я чуть не упал в обморок»; «Мне показалось, будто я сейчас

съезду с моста прямо в реку». Они думают, что чудом избежали катастрофы, но прямо сейчас мне неинтересны предчувствия и впечатления. Я хочу восстановить *события*.

Не торопитесь.

Назовите самое страшное, что случилось с вами в результате панической атаки.

Если вы похожи на большинство моих клиентов, то у вас возникнут сложности при ответе на этот вопрос. Почти никто не может назвать что-то конкретное.

Паническая атака — совсем не пустяк. Она наполняет вас неподдельным ужасом. Она заставляет вас думать, что жизнь, какой вы ее знали, окончена. Но затем паническая атака проходит — и на поверку оказывается, что мир стоит по-прежнему. Вы испытываете смятение и тревогу, но ни одной из тех ужасных вещей (вроде смерти или безумия), что казались неизбежными пять минут назад, не произошло на самом деле.

Давайте теперь копнем еще немного глубже. Когда речь идет о вашей безопасности, нужно обдумать всё очень тщательно. Только было бы плохо изучить проблему со всех возможных сторон,

бо ресурс. Когда-то оно закончится. А человек уже запустил руку в эту воображаемую кубышку, когда случилась предыдущая паническая атака. Скоро удачи просто не останется.

Так же обстоит дело и с прочими причинами. Что если в следующий раз рядом не будет близкого человека, чтобы вас успокоить? Что если вы забудете ту баночку «Ксанакса», которая лежит в вашем бардачке уже пару лет? Что если с вами не окажется бутылки воды? Когда вы думаете, что ваше выживание зависит от сторонних людей или предметов, вы чувствуете себя менее защищенным и, соответственно, сильнее беспокоитесь: ведь в следующий раз под рукой может не оказаться «палочки-выручалочки».

Это очень важный момент. Отрефлексировать данную особенность паники и научиться обращать ее в свою пользу — огромный шаг на пути к полному восстановлению. Паническая атака вызывает страх — и всё. Она вынуждает вас поверить, что близится нечто ужасное, но в то же время ужасное никогда не приближается настолько, чтобы стать осязаемой реальностью. Такова суть уловки.

Иногда люди занимают оборонительную позицию, когда говоришь им об уловке. Им кажется, что их критикуют или даже высмеивают. Это можно понять. Если кто-то утверждает, что вас обманули, то может создаться впечатление, будто вас называют дураком. Конечно же, я имею в виду другое. Миллионы умных, дееспособных людей оказываются в той же ловушке паники. Вы вовсе не глупы. Вы попались потому, что сама западня очень хитрая.

Принятие данного факта — начало избавления от панических атак. Вы не излечитесь тут же, но это первый шаг из многих.

61

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Дайте себе немного времени подумать над приведенными ниже вопросами. Письменные ответы помогут структурировать мысль.

1. *Какова ваша реакция на утверждение, что вы попались в ловушку, что вас «провели»?*

Чувствуете ли вы гнев, раздражение?

2. *Если вы испытываете злость, то как вы, вероятнее всего, поведете себя дальше?*

Увеличит это или уменьшит ваши шансы на восстановление?

3. *Хотели бы вы найти другое объяснение (более лестное для вас), потому что вам не нравится мысль о собственной «неправоте»?*

4. *Если вы всё же были обмануты — это хорошие новости или плохие?*

ГЛАВА 4

КАК ПАНИКА ВВОДИТ ВАС В ЗАБЛУЖДЕНИЕ



ГЛАВА 4. КАК ПАНИКА ВВОДИТ ВАС В ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Чтобы лучше понять, как устроена ловушка, в которой вы оказались, восстановите в памяти свою первую паническую атаку. Я знаю, что эти воспоминания, скорее всего, неприятны. Самое лучшее, что можно сделать в данной ситуации, — позволить страху пройти, не пытаясь его подавить.

Подумайте о первом эпизоде, который случился еще до того, как вы узнали термин «паническая атака». Вы ужасно испугались и не поняли почему. Возможно, вы сбежали с места событий, даже не думая, зачем вы это делаете. Но в нашей природе искать объяснение тому, что с нами происходит. Почти наверняка вы попытались провести анализ ситуации во время атаки или уже после нее.

Когда вы оглядываетесь вокруг во время первой атаки в поисках причины неприятных ощущений, вы не находите своему ужасу объективного объяснения. Если бы вы только что чуть не попали под колеса или пережили встречу с диким животным, было бы ясно, почему вы напуганы. Вы бы просто дали страху утихнуть. Но здесь вы не видите объяснения, нет ни единого повода бояться прямо сейчас.

Большинство людей жаждут разгадки. Вам не понравится быть напуганным, особенно если

66 страх абсолютно безоснователен. И что же вы станете делать?

Вы начнете гадать. Вы что-нибудь придумаете. И знаете что? Люди всегда сочиняют примерно одно и то же: «Я или умираю, или схожу с ума, или падаю в обморок, или теряю контроль. Или всё сразу». Если вы похожи на большинство моих клиентов, именно это вы написали о своих страхах в главе 3.

Люди строят подобные предположения, основываясь на тех симптомах, которые они испытывают в момент атаки. Вполне разумная догадка, учитывающая обстоятельства. Всё, несомненно, выглядит так, будто сейчас случится непоправимое несчастье. Но это неверно. Вы в ловушке, и вы ошибаетесь. Паническая атака не может причинить реального вреда.

Но именно так думает большинство людей, когда случается первая паническая атака. Типичная реакция на панику: человек решает, будто с его разумом или телом что-то не так. Отсюда и самые частые страхи: смерть, сумасшествие, обморок, потеря контроля над собой каким-то жутким, бесповоротным, унижительным и публичным образом.

И тут вы запутываетесь еще больше — вы пытаетесь защитить себя.

КАК НАСЧЕТ ОБМОРОКОВ?

Клиенты очень часто говорят о боязни потерять сознание во время панической атаки; подобное опасение фигурирует в их рассказах наряду со страхом смерти и сумасшествия. Нередко во время эпизода

люди чувствуют головокружение — и отсюда делают вывод, что сейчас могут «отключиться». Даже те, кто никогда в жизни не терял сознания (и потому не знает, каково это), твердо уверены, будто рухнут с минуты на минуту.

Разумное предположение. Но неверное. Вы не упадете в обморок. Специфическое ощущение, возникшее у вас, значит всего лишь, что вам трудно дышать. Может, вы гипервентилируете, а может, просто дышите грудью быстро и поверхностно. В обоих случаях вы выдыхаете больше углекислого газа, чем обычно. Это приводит к изменению уровня рН в крови, отчего приток кислорода в мозг слегка уменьшается, что и вызывает неприятное ощущение головокружения. Вы получаете более чем достаточно кислорода для поддержания всех жизненно важных систем организма, и даже если бы вам пришлось дышать подобным образом до конца жизни — ничего страшного не случилось бы.

А знаете, что *действительно* вызывает обмороки? Потеря сознания — это результат резкого падения кровяного давления. Когда оно опускается до определенной планки, тело уже не способно отправить нужное количество крови наверх, к мозгу. Обморок — естественная защитная реакция организма. Если тело не может доставить кровь к мозгу — оно перемещает мозг на один уровень со всей кровеносной системой.

А что случается с кровяным давлением во время панической атаки? Оно повышается. Не слишком, но всё же достаточно заметно. Ваше тело делает ровно *обратное* тому, что вызывает обморок.

Человек может потерять сознание во время панической атаки только в том маловероятном случае, когда его кровяное давление понижено в силу внешних или внутренних причин (не связанных с паникой) так значительно, что «перевешивает» даже гипертонию, вызванную паникой.

Некоторые нарушения в организме могут приводить к потере сознания даже при низком кровяном давлении, но если у вас есть подобные нарушения, то в вашем анамнезе уже имеются обмороки.

При отсутствии подобных нарушений вам будет *чрезвычайно* сложно «отключиться» во время панической атаки. Так что если вы взрослый человек, не склонный к обморокам, то у вас просто физически нет возможности потерять сознание во время панической атаки.

СТРАХ И ОПАСНОСТЬ

Люди склонны считать, что паническая атака — сигнал того, что с ними что-то не так, физически или психологически. На самом деле и с вашим телом, и с вашим разумом не происходит ничего ужасного. Конечно, проблема существует. Вы продолжаете испытывать жуткий страх и дискомфорт без видимой причины. И, вероятно, избегаете какого-то количества повседневных, важных и приятных действий просто потому, что боитесь повторения атаки. И вы стараетесь различными способами защитить себя. Вот в чем заключается ваша проблема. Но при этом ваше тело (и, в частности, мозг) в полном порядке. Вы не больны и не умираете. Вы не сходите с ума, вы

так же далеки от безумия, как до начала панических атак. Вы просто попались в ловушку, вот и всё.

И хотя тут всего лишь обман, вы испытываете самый настоящий ужас. Ваше дыхание сбивается, мышцы напрягаются, сердце бьется как безумное, выделяется адреналин, вы испытываете желудочные симптомы, — всё из-за страха. Ваш испуг — реальный, физический. Вы его не «представили», данное событие — факт, всё происходит на самом деле. Вам, вероятно, хотя бы раз приходилось слышать: «Это всё у тебя в голове». Так окружающие пытаются вас успокоить. Они стремятся помочь вам, но их информация неверна. Страх вполне реален. Проблема в том, что вы его испытываете в тот момент, когда настоящая опасность вам не угрожает.

Обычно люди, еще не подумав как следует, заключают: «Если я напуган, то, должно быть, я в опасности». В большинстве случаев страх — полезный сигнал. Он предупреждает нас об угрозе, мобилизует ресурсы организма и готовит к защите. Но подобно тому, как автомобильная сигнализация иногда срабатывает в отсутствие воров, довольно часто человек испытывает страх, не подвергаясь риску.

Можете ли вы вообразить себе ситуацию, в которой человек испугается при условии, что он находится в безопасности (и прекрасно отдает себе в этом отчет)? Запишите свой ответ:

70 Часто люди отвечают на этот вопрос, перечисляя несвойственные им страхи других людей. К примеру, кто-нибудь приходящий в ужас, сидя за рулем или находясь в торговом центре, но не имеющий ничего против горных прогулок, напишет: «если человек боится высоты». Кто-то боящийся собак, но каждый день спокойно едущий на работу в своей машине, может сказать, что вождение — это ситуация, беспричинно пугающая некоторых людей. Люди всегда думают, будто легче жить с фобиями, которых у них нет.

Но я прошу вспомнить ситуацию, пугающую вас несмотря на то, что вы доподлинно и ясно знаете: вам ничто не угрожает. Любой человек с фобией не может быть до конца уверен, что пугающий его объект не причинит ему вреда (как бы невероятно это ни было).

Попробуем еще раз...

Если вы вспомнили про фильмы ужасов — поздравляю, вы получаете дополнительные очки за сообразительность. Само существование «страшного кино» указывает на нечто очень важное и интересное в механизмах работы нашего тела и разума. В западном обществе миллионы людей добровольно идут в кино, чтобы испугаться.

Откройте разворот «Афиша» в своей местной газете. В кино идет какой-нибудь фильм ужасов? Не обязательно дурацкий слэшер с кровью, клыками и визжащими подростками, — это может быть и картина в духе Стивена Кинга, или триллер а-ля Хичкок, или что-нибудь о вновь выведенных динозаврах либо о потерянных детях. Вы наверняка найдете в программе хотя бы один фильм, который создан для того, чтобы у зрителя душа ушла в пятки.

Вот вы проглядели рекламные заголовки и рецензии. Вы обсудили их с друзьями. Вы знаете: этот фильм должен быть очень страшным, — и вот вы в очереди за билетами и надеетесь, что не прогадали с выбором. Может, вы купите попкорн или чипсы. Затем вы зайдете в зал и проберетесь к своим креслам, где ничто не закрывает вам экран. Свет плавно выключается, крутят рекламу и трейлеры к новым картинам.

Наконец начинается фильм. Вы больше не обращаете внимания на неоновые надписи «ВЫХОД», на запах карамельного попкорна и на сдавленный кашель в седьмом ряду. Вы смотрите кино.

И вам становится страшно. Если фильм так хорош, как о нем говорят, вы можете испугаться *очень* сильно — хотя вы прекрасно знаете, что «это всего лишь кино». Вы задерживаете дыхание. Вы сидите на самом краешке кресла. Выши мышцы напрягаются, вы чувствуете прилив тепла, сердце бьется учащенно. Вы, к примеру, вцепились в подлокотник

(или в подругу) так сильно, что побелели костяшки пальцев. Вероятно, вы зажмуриваетесь в особенно ужасные моменты или даже чувствуете потребность выйти из зала. Короче говоря, ваше тело реагирует так, будто сюжет фильма реален, будто действие разворачивается в настоящий момент.

Конечно, никакой опасности на самом деле нет. Больше того, вы *знаете*, что ее нет, — но это не имеет значения. Вы испытываете физический дискомфорт и реагируете так, как если бы вам что-то угрожало, — классический пример «страха перед самым страхом».

Это и есть искусство, магия кино. В киноиндустрии работают настоящие специалисты по страху, и они знают, как заставить вас испугаться. Они создают звуки, изображения, сюжеты и персонажей с таким тонким расчетом, что вы попадаетесь в их сети: вы испытываете страх, несмотря на то что перед вами ведерко попкорна, а подошвы ваши прилипли к жвачке, оставленной на полу кинозала. Как бы странно это ни было, миллионы людей платят деньги, чтобы их хорошенько напугали. Кто-то ждет пару месяцев и затем берет напрокат DVD-диск, чтобы насладиться просмотром в комфорте собственного дома — и даже там почувствовать холодок, бегущий по спине.

Это говорит нам нечто важное о нашем виде — homo sapiens. Нам не нужно находиться в опасности, чтобы почувствовать страх. Мы можем быть абсолютно уверены: нам ничто не угрожает, кроме разве что повышенного холестерина из-за всего этого попкорна. Но мы всё равно пугаемся. Нам

не нужен пистолет у виска, достаточно нескольких жутких картинок и неприятных мыслей. Даже когда знаем, что это вымысел, фантазия, — мы тем не менее в ужасе.

Думают ли люди, вцепившиеся в ручки кресла при просмотре фильма, будто с ними что-то не так или их страх будет иметь тяжкие последствия? Конечно, нет. А ведь они испытывают ровно те же физические симптомы, что и вы во время панической атаки. Единственная разница состоит в том, что они отдали за это деньги, вы же получаете впечатления абсолютно бесплатно.

У нас в голове есть свой маленький кинотеатр, который крутит картины голливудского масштаба и знает, как напугать вас, лучше любого режиссера.

Естественно, паническая атака — нежеланный и неожиданный опыт, в этом ее отличие от похода в кино. Вы не выбираете опцию быть испуганным прямо сейчас. «Кинострах» пройдет через пару минут (или часов), в то время как страх человека, страдающего паническим расстройством, может длиться и всю жизнь, если не научиться его контролировать. Но принцип один и тот же.

Вы испытываете дискомфорт, но реагируете так, как если бы вы были в опасности.

БЕЙ, БЕГИ, ЗАМРИ

Очень важно кое-что усвоить относительно физических симптомов панической атаки.

То, что вы испытываете, — результат раздражения симпатической нервной системы. Симпатическая нервная система — это часть центральной нервной системы, отвечающая за реакцию тела на стресс; она готовит вас к внезапной встрече с опасностью — вроде тигра или степного пожара.

Симптомы панической атаки — та же сложная автоматическая реакция организма, которая нужна для предупреждения об опасности и мобилизации ресурсов для борьбы с ней.

Можно сказать, что наше тело — устаревшая модель. Когда мы были «созданы», основную угрозу для нас представлял большой зверь, пытающийся нас сожрать. И хотя мир немало изменился с тех пор, наши тела отвечают на опасность точно так же, как в те далекие времена.

На самом деле есть три варианта реакции на угрозу. Когда тело получает сигнал «опасность», оно выбирает, что предпринять: *драться*, *бежать* или (менее известный вариант) *замереть*. Какой предпочесть? Зависит от ситуации. Если мой противник на вид меньше или слабее меня, то драка будет вполне уместна. Если враг больше и сильнее, но медлительнее, то пора делать ноги. А если мне не повезло и я оказался перед хищником, который и сильнее, и проворнее меня, — что ж, я буду стоять очень тихо, задержу дыхание в надежде на то, что у зверюги не очень хорошее зрение (и обоняние): я замру.

Если вы тщательно проанализируете те симптомы, которые испытываете во время панической атаки, то поймете, что почти у каждого из них

есть какое-то эволюционное предназначение в ситуации опасности. Все они так или иначе послужили бы вашему выживанию при встрече с хищником.

Представьте на минуту, что вы — первобытный обитатель пещеры — сидите у костра, поджаривая котлетку из мастодонта. И вдруг появляется саблезубый тигр весом в 400 килограммов, в его глазах дьявольски пляшут отблески пламени. В один миг вы взвешиваете свои возможности. А что если выхватить горящую ветку из костра и атаковать зверя в надежде, что он убежит, поджавши хвост? Или лучше пуститься наутек по направлению к ближайшей реке и уплыть в безопасное место, прежде чем эта кошечка вас поймает? Или вам удастся ускользнуть от внимания тигра, сидя не шелохнувшись и рассчитывая на то, что он сцапает ваш ужин и уберется подальше, чтобы спокойно поесть?

Пока мысль молнией проносится в вашем мозгу, несколько вещей происходят с вашим телом. Сердцебиение учащается, а дыхание становится быстрым и поверхностным, как у спринтера. Вашим мышцам нужен этот дополнительный приток кислорода, чтобы драться или убежать. Выброс адреналина заряжает тело невиданной энергией, необходимой для боя или побега. Вы чувствуете спазмы и дискомфорт в кишечнике, так как происходит резкая перемена в притоках крови: они перенаправляются от желудка к более важным частям тела, вроде сердца и мозга. Сейчас нет особого смысла тратить силы на переваривание пищи: лучше запасти их, а ужином можно заняться после, когда опасность минует. Вы покрываетесь потом — это охлаждает

76 тело, которое нагрелось вследствие аварийного выброса энергии. Пот также делает вас более скользким, чтобы тигру сложнее было в вас вцепиться.

Все эти симптомы — молниеносная, тщательно продуманная реакция организма, которую люди выработали за тысячи веков, увеличивая свои шансы на выживание в опасном мире. Ваше тело — тонко отлаженный сложный механизм. В считанные секунды он может произвести разительные перемены в самом себе, чтобы защитить вас от хищника.

Есть только одна проблема.

Вы в хозяйственном отделе супермаркета, или на деловой встрече, или в пробке на шоссе. Нет никакого саблезубого тигра. И всё же ваш организм не утратил способности отвечать на экстренную, опасную для жизни ситуацию, и иногда эта способность проявляется в самые неподходящие моменты.

Похоже на проблему, известную многим хозяевам собак. Совсем неплохо иметь собаку, которая лает при приближении незнакомца к вашему дому. Но если она точно так же лает на соседских ребятишек — это проблема. Нужно выдрессировать пса так, чтобы он знал разницу между детьми и грабителями. Если у вас случаются панические атаки — что ж, вам тоже нужно тренироваться.

Адреналиновые герои

Наверняка вы хоть раз видели интервью с обычным человеком, который совершил что-нибудь героическое: вытащил ребенка из горящего здания или спас кого-то из-под

колес поезда. Такие люди часто говорят одно и то же: они не чувствовали ни страха, ни какого-то необычайного прилива храбрости — они просто делали то, что должны были делать.

В их мышцах пульсировала энергия (адреналин), изменилось кровообращение, дыхание стало другим, — но они обратили всё это себе на пользу и не придали особого значения подобным симптомам. Они были слишком заняты, потому что находились в экстремальных условиях.

Если бы они почувствовали такой прилив энергии в другой ситуации, не предполагавшей немедленного решения жизненно важных проблем (поездка за покупками или долгое ожидание в приемной врача), тогда совсем другое дело.

Сторожевая собака видит детей и принимает их за грабителей. Вы испытываете дискомфорт и считаете его как сигнал опасности. Собаку нужно научить выделять некоторые ключевые характеристики детей (маленький рост, высокий голос, большие глаза, никаких пистолетов и монтировок), отличающие их от грабителей. Вам же необходимо приноровиться не путать дискомфорт с угрозой.

САМАЯ ГЛАВНАЯ ХИТРОСТЬ

Здесь кроется самая изощренная часть панической уловки — та, что заставляет людей чувствовать себя как муха, попавшая в паутину. Суть в том, что действия, которые помогают справиться с опасностью,

78 ровно противоположны тем, что нужны для избавления от дискомфорта.

Если вам что-то угрожает, то, очевидно, необходимо защищаться: бить, бежать или замереть. Но если ваша проблема — дискомфорт, ужаснее возбуждения и адреналина ничего не придумаешь. Вам становится только хуже. Что вам действительно нужно, так это успокоиться, «отпустить ситуацию», занять позицию наблюдателя и подождать, пока всё устаканится само собой. Покойная Клэр Уикс, австралийский психолог, автор нескольких книг о страхе и тревожности, говорила, что нужно «дрейфовать», пока паника не пройдет.

Итак, когда тело отвечает на ложный сигнал, вы попадаетесь в ловушку и начинаете действовать так, будто паника на самом деле опасна, и тем самым только продлеваете и усиливаете паническую атаку. Тело готовится к встрече с несуществующей угрозой, и все ресурсы организма направляются на то, чтобы ухудшить ваше состояние.

Представьте, как вы справляетесь с головной болью. В идеале вы принимаете тот факт, что у вас болит голова; вы стараетесь расслабиться и надеетесь, что боль очень скоро пройдет. Вряд ли вы будете злиться на свою головную боль или на себя за то, что она возникла. Вы определенно не станете биться головой об стенку, чтобы избавиться от мигрени.

Расслабься — или буду стрелять

Эта история — чистая выдумка, такого на самом деле не происходило. Ее и сочинил-то не я. Оригинальная идея

была опубликована в книге Стивена Хейса, Кирка Штрозада и Келли Уилсон «Acceptance and Commitment Therapy» («Терапия принятия и ответственности»).

79

Ко мне в кабинет заходит посетитель. Я знаю: этот человек всегда делает то, что обещает, и никогда не шутит. У него в руке пистолет, он направляет его на меня и произносит: «Дейв, я хочу, чтобы ты передвинул всю мебель из своего кабинета в приемную; если ты этого не сделаешь — я буду стрелять».

Как поступить?

Я передвигаю мебель в приемную и остаюсь в живых.

Проходит неделя, и человек возвращается в мой кабинет, в руке всё тот же пистолет. Он говорит: «Дейв, спой гимн США, первого куплета вполне достаточно, или я буду стрелять».

Что происходит дальше?

Я пою куплет национального гимна, и всё заканчивается хорошо (по крайней мере для тех, кому не пришлось меня слушать).

Еще через неделю человек приходит снова, в руке у него пистолет, а рядом с ним напарник, катящий какой-то электронный прибор на колесиках. «Дейв, ты смотришь на ультрасовременный детектор лжи. Его невозможно обмануть. Он может определить любую эмоцию, которую ты испытываешь. Мой напарник сейчас подключит тебя к аппарату, а я приставлю пистолет к твоему виску. Я хочу, чтобы ты расслабился. Иначе я буду стрелять».

Что случится?

Ничего хорошего. Я покойник.

Почему так происходит? Почему я могу по требованию стрелка передвинуть мебель или спеть песню, но совершенно бесполезно просить меня успокоиться? Причину указать довольно легко. Правила, по которым работает «реальный мир», отличаются от тех, что управляют моими мыслями, эмоциями и ощущениями.

Правило «реального мира» таково: чем больше я стараюсь, чем больше усилий прилагаю к решению задачи, тем более вероятен мой успех. Если я намечу себе цель и буду упорно стремиться к ней, то я, скорее всего, добьюсь желаемого — при условии, что проработаю достаточно долго.

Внутренний же мир устроен совсем иначе: чем больше я стараюсь и чем упорнее сопротивляюсь чему-то, тем вероятнее, что я получу ровно противоположное тому, чего желаю.

Вот почему всем, кто читает эту историю, совершенно ясно, что ни я, ни большинство смертных не смогут расслабиться при подобных обстоятельствах. Чем сильнее я стараюсь подавить свой страх, тем сильнее пугаюсь.

КОГДА ВЫ ПОПАЛИСЬ В ЛОВУШКУ

Вы просыпаетесь прекрасным солнечным утром и чувствуете себя весьма недурно, а потому решаете наведаться в тот супермаркет, который обычно обходите стороной. Вы убиваете время примерно до 10:45, чтобы пробки рассосались и в магазине было поменьше людей. Пока вы ждете, в голову приходит мысль о том, не стоит ли выбрать еще более удачный день,

но вы прикидываете, что всё будет в порядке, если захватить с собой сотовый и бутылку воды.

Сидя в машине, вы представляете себе толпу в супермаркете. Вы стараетесь выкинуть этот образ из головы, но ничего не получается, и вы крепче хватаетесь за руль. Вы вспоминаете недавнюю паническую атаку и произносите коротенькую молитву, чтобы сегодня не случилось ничего подобного. Надеетесь, что это поможет. Пока вы стоите на светофоре, вы начинаете волноваться по поводу вероятного срыва, а потому запеваете песенку и выстукиваете на коленке ритм, чтобы отвлечься. Но вам не удастся избавиться от ощущения, что вся эта затея была ошибкой. Вы решаете для начала просто зайти в магазин и посмотреть, как вы будете себя чувствовать. Если тревога начнет подступать, то вы притворитесь, что вспомнили о важной встрече (на случай, если кто-то смотрит), и сразу выйдете.

Первый ряд на парковке занят, но вы видите, что к одной из машин направляется женщина. Вы решаете подождать, пока она уедет, чтобы не парковаться двумя рядами дальше: вдруг вы занервничаете и захотите попасть домой как можно скорее. Сжав зубы и напрягая плечи, вы наблюдаете, как женщина медленно загружает покупки в машину. Она закрывает багажник и бросает взгляд в вашу сторону — вы гадаете, считает ли она, что вы ведете себя странно. «Мог бы припарковаться дальше и уже быть в магазине», — думаете вы раздраженно.

Пот катится градом, и вы чувствуете головокружение при входе в супермаркет. Вы вспоминаете, что нужно сделать глубокий вдох, но после

большого глотка воздуха вам становится только хуже. Не хватает кислорода, и в груди начинает болеть. Вы собираетесь взять что-нибудь с ближайшей полки и двинуться скорее к кассе. Или, может, стоит уйти прямо сейчас?

Вы замешкались, работник магазина предлагает вам бесплатную газету и спрашивает, не желаете ли вы оформить подписку. Газета вам вовсе не нужна, но вы не хотите обижать паренька, так что вы пытаетесь скрыть растущее волнение, пока он расписывает все выгоды своего предложения. Опасаясь потерять сознание, вы оглядываетесь в поисках стены или тележки, на которую можно облокотиться, но всё слишком далеко. Вы не хотите обнаруживать свой страх перед окружающими, поэтому напрягаете все мышцы и просите Господа сохранить вас в вертикальном положении. Сердце бьется так громко, что проходит какое-то время, прежде чем вы замечаете: паренек с газетами перестал говорить. Как только вы это осознаёте, то поспешно заполняете анкету для получения ненужного вам издания и быстро покидаете супермаркет, бормоча что-то невнятное о важной встрече. Как только вы оказываетесь на улице, вы облегченно выдыхаете и клянетесь себе больше никогда сюда не возвращаться.

ГЛАВА 5

ЧТО УДЕРЖИВАЕТ ПАНИКУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ



ГЛАВА 5. ЧТО УДЕРЖИВАЕТ ПАНИКУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Почему же люди раз за разом попадают в ловушку паники? Почему не в состоянии раскусить ее хитрость после первой дюжины эпизодов или даже первой сотни? Почему не осознают, в конце концов, что атаки, как бы страшны они ни были, просто не могут убить, свести с ума или заставить потерять контроль?

Есть два фактора, мешающие избавиться от паники естественным и не требующим усилий путем. Первый: по иронии судьбы, люди пытаются помочь себе именно такими методами, которые не позволяют достигнуть прогресса и только способствуют усугублению тревожности.

В этом сама суть ловушки. Паника заставляет вас действовать так, что ваши страхи и фобии со временем усиливаются. Она обманывает вас не один раз, не сто и не тысячу. Паника водит вас за нос каждый день, и вы сами подкладываете поленья в ее костер. Именно поэтому люди часто говорят: «Чем больше я прикладываю усилий, тем хуже становится». Просто они стараются делать то, что на самом деле отодвигает выздоровление.

Это очень хорошая иллюстрация поговорки «заливать пожар бензином». Если вы хотите потушить огонь, в первую очередь нужно заметить, что вы льете в него горючее, а вовсе не воду. Второй

86 шаг — перестать использовать бензин. То же самое со страхами и фобиями. Даже если вы понятия не имеете, что делать с пожаром дальше, то прекратить лить на него бензин — уже неплохой результат. Как только вы с этим справитесь, можно будет поразмыслить над вариантами получше.

Совет читателю

Приготовьтесь удивляться. Ниже я пишу о тех «методах самообороны», которые люди обычно используют против тревоги. Я буду перечислять действия, усугубляющие ситуацию, и, скорее сего, вы увидите в этом списке нечто такое, что вы считали полезным и правильным. Я покажу вам злодеев, о которых вы думали, будто они хорошие парни.

Люди усугубляют свои фобии, пытаясь защитить себя несколькими путями:

- избегание;
- защитные ритуалы и правила;
- суеверия;
- «поддерживающие» люди и предметы;
- отвлечение внимания;
- борьба со страхом.

Что делаете вы, чтобы предотвратить паническую атаку?

Второй фактор, мешающий вам справиться с тревогой и фобиями, не является результатом вашего осознанного выбора, как мы увидим дальше. Это произвольный (автоматический) процесс, который придется научиться контролировать. Это тревога ожидания.

ИЗБЕГАНИЕ

Избегание определенных мест, объектов или ситуаций — явный признак фобии. Фобии заставляют людей отказываться от бесконечного количества обыденных действий — таких, которые не вызывают никакого смущения у окружающих. Люди могут бояться, например:

- сесть за руль, чтобы поехать к друзьям или за покупками;
- отвести детей в зоопарк или другое людное место;
- сесть в самолет, чтобы отправиться в отпуск или навестить родственников;
- встретиться с подругой и пообедать в кафе, заполненном до отказа;
- записаться на мастер-класс, присоединиться к книжному клубу;
- презентовать проект на деловой встрече;
- сходить на вечеринку;
- пойти на прием к врачу или стоматологу;
- совершать покупки в большом супермаркете, если там много людей;
- словом, любых действий, абсолютно нормальных и привычных для других.

Важно понять, что избегание — не просто результат страха, а еще и способ, которым фобии поддерживают сами себя, развиваются и захватывают вашу жизнь. Они самовоспроизводятся, *удерживая* вас от пугающих вас действий. Это:

- не дает вам узнать о своем страхе ничего нового, что могло бы помочь от него избавиться;
- убеждает вас в том, что, если вы прекратите «защищаться», произойдет катастрофа;
- заставляет вас всё время волноваться о том, приняли ли вы «меры безопасности».

Если вы всеми силами избегаете объекта своего страха, то не узнаете, что произошло бы, столкнувшись с ним лицом к лицу. Вы просто живете с мыслью, что «на сей раз пронесло» и «чуть не попался». Вы думаете, будто едва уцелели, и лелеете надежду, что это удастся и в будущем.

После «чудесного избавления» от неприятной ситуации вас накрывает долгожданное чувство облегчения. Но как бы оно ни было отрадно, одновременно с ним растет тревога по поводу будущих панических атак, и вы станете прилагать еще больше усилий, чтобы уберечься от них. Вы ненадолго успокаиваетесь, но за эту передышку вы заплатите вдвойне.

Люди подчас разрабатывают весьма оригинальные способы «отвести» паническую атаку, чтобы почувствовать себя в безопасности. Обычно они заключаются в частичном избегании и дают возможность нормально функционировать в ситуации, которая обычно вызывает панику. Человек порой чувствует себя «защищенно», если уклоняется от ключевого предмета или действия, вызывающего особенное волнение. В таком поведении есть здоровое зерно в том смысле, что соблюдение определенных правил может принести вам временное спокойствие. Но когда вы начинаете верить, что ваша безопасность, трезвость ума и выживание зависят от неукоснительного следования ритуалам, вы становитесь на шаг ближе к паническому расстройству.

Вот вам классический пример такого поведения. Я слышал о человеке, который считал, что у него случится паническая атака, если он уйдет слишком далеко от дома, развернется и увидит, как долго ему нужно идти назад. Он попытался решить эту проблему, шагая на обратном пути спиной вперед: так он не мог узнать, как много осталось пройти.

Вот некоторые правила и ритуалы, используемые людьми:

- ходить за покупками только в то время, когда в магазине нет толпы;
- покупать меньше десяти предметов, чтобы всегда можно было пойти на экспресс-кассу;

- закупаться только в тех частях магазина, из которых хорошо виден выход;
- избегать перекрестков, где придется повернуть налево;
- на шоссе всегда оставаться в правом ряду;
- всегда занимать место у прохода, чтобы не чувствовать себя в западне.

Каким ритуалам и правилам следуете вы?

СУЕВЕРИЯ

Люди прекрасно отдают себе отчет в том, что суеверия не работают, — но всё же выполняют те или иные действия в духе «лишним не будет» и «лучше перестраховаться». Некоторые из них весьма расхожи, вроде пресловутого «постучи по дереву». «Счастливые предметы», например кроличья лапка, также используются весьма широко.

Часто встречается суеверие, связанное, к примеру, с одеждой, которая была на человеке в момент панической атаки, как будто она имеет какое-то значение. Люди избегают определенных сочетаний, потому что однажды они надели именно эти брюки и эту рубашку — и в тот день произошла

особенно тяжелая паническая атака. Теперь данные предметы гардероба можно комбинировать только с чем-то другим. К сожалению, когда вы обращаетесь к суевериям в надежде, что они оградят вас от панической атаки, вы укрепляете веру в собственную уязвимость, а это усугубляет главную вашу проблему.

Хитрый волшебник

Помните ту сцену из «Волшебника страны Оз», в которой Дороти заглядывает за занавеску и обнаруживает, что могучий волшебник на самом деле тщедушный низенький человечек? «Не обращай внимания на человека за занавеской!» — командует он в панике, потому что если Дороти поймет, как он ничтожен, то перестанет его бояться. То же самое говорит вам фобия. Если она сможет заставить вас не смотреть за занавеску, вы вечно будете жить в страхе.

Фобия стремится обмануть вас, чтобы существовать дальше. Не попадайтесь раз за разом на ее уловку, и вы победите.

Если вы подниметесь на двенадцатый этаж небоскреба, а затем еще на пролет выше, то окажетесь (по логике вещей) на тринадцатом этаже. Но во многих зданиях он будет четырнадцатым. Суеверие, касающееся числа 13, так распространено, что владельцы зданий вынуждены принимать это во внимание. Если у вас есть какие-нибудь суеверные убеждения, то компанию вам составят миллионы человек.

«ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ» ЛЮДИ И ПРЕДМЕТЫ

Еще один способ «обезопасить» себя — опора на определенного человека или использование конкретного предмета; оба применяются в качестве «оберега».

Люди, ограничивающие свои передвижения некой «безопасной зоной», часто могут ее покинуть (и не запаниковать), если их сопровождает близкий человек — кто-то, кому они доверяют, кто хорошо их знает, кто утешит их и поможет во время панической атаки. Поскольку они чувствуют себя «под крылом», атаки обычно и не случаются в присутствии такого человека.

Есть ли у вас «поддерживающий» человек/люди? Перечислите их здесь.

Что касается «поддерживающего» предмета, то люди носят его с собой, ибо верят: он поможет избежать панической атаки или каким-то образом остановить ее, если она всё же начнется. Чаще всего такими вещами становятся бутылки с водой, мобильные телефоны, что-то из еды или фотографии любимых, — вариантов великое множество. У одних моих клиентов в машине всегда лежали беговые кроссовки (на случай, если им придется убежать); другие возили в салоне ведро (если их вдруг затошнит или скрутит живот, когда они будут «заперты» в автомобиле), а третьи носили с собой мою визитку (вдруг они окажутся в психиатрической больнице — их врач поймет, кому звонить).

Помните перышко слоненка Дамбо? Дамбо мог летать, пока в хоботе у него находилось волшебное перышко. Однажды он уронил его и после нескольких секунд паники обнаружил, что он прекрасно летает и без него. Перышко было для Дамбо «поддерживающим» (почти в прямом смысле слова) предметом.

Есть у вас такие предметы? Какие?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Многие мои клиенты поначалу говорят, что у них нет таких предметов, но, когда даешь им минутку поразмыслить, они понимают, что это не вполне верно. Может, так произойдет и с вами. Привычка полагаться на «поддерживающие» мелочи и носить их с собой приобретает столь автоматический характер, что ее легко не заметить у самого себя.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Еще один распространенный способ оградить себя от панической атаки — постараться отвлечься. Человек вдруг осознаёт, что если его вниманием целиком и полностью завладеет некая задача или какой-либо объект, то он перестанет думать о своем страхе и с куда меньшей вероятностью запаникует. Так что многие стараются умышленно абстрагироваться от всего, что хоть как-то связано с их фобией. Проблема в том, что подобная стратегия тоже приводит человека к заключению, будто он ужасно нестабилен и уязвим: стоит ему лишь подумать что-то «неправильное» — и его тут же захлестнет паника.

Конечно же, это только подпитывает страхи. Люди придумывают для самих себя бесконечное множество отвлекающих маневров. Они напевают песни; складывают случайные числа; балансируют чековой книжкой на ребре ладони; смотрят на номерные знаки окружающих машин, выискивая номера из других штатов; считают автобусы, деревья или что-либо другое, и т. д.

БОРЬБА СО СТРАХОМ

Когда человек пугается, он тут же инстинктивно старается подавить страх, дать ему отпор. Иногда люди относятся к страху так, будто это внешняя сила вроде урагана, который вот-вот собьет их с ног. Они напрягают каждую мышцу в своем теле, задерживают дыхание. Эти действия, к несчастью, заставляют их волноваться еще сильнее.

Иногда люди сопротивляются «страшным» мыслям. Они вступают в спор с собственными идеями, а те отвечают соответственно. Результат точно такой же, как с напряжением мускулов, — страх растет, вместо того чтобы уменьшаться.

Некоторые пытаются справиться с паникой, напрямую обращаясь к Богу. В простой молитвенной просьбе о наставлении, утешении и помощи в жизненных невзгодах нет ничего плохого, пока это соответствует вашей искренней вере. Но слишком часто молитвы людей, подверженных паническим атакам и фобиям, больше похожи на жалобы и роптание. Что-то в таком роде:

«Дорогой Господь, когда я поеду навестить тетушку Руфь, сделай, пожалуйста, так, чтобы температура не поднялась выше 20 °С. Прошлым летом было слишком жарко, и у меня случилась большая паническая атака. Пусть дороги будут относительно пустыми, я не хочу застрять в пробке. Пожалуйста, приготовь для меня зеленые огни светофоров, особенно на том левом повороте к Гранд-авеню. И, Боже, прошу, никаких пожарных машин в этот раз, хорошо? Пусть пульс мой держится на уровне семидесяти ударов в минуту, дыхание будет ровным и глубоким, а голова ясной. Господи, я не хочу сегодня думать о своем дыхании, договорились? Бог? Ты слышишь меня? Я сказал, что не хочу думать о дыхании, — и уже думаю о нем. Господь, ты что, издеваешься?»

Пытаетесь ли вы бороться со страхом? Каким образом?

Мы выяснили, что есть множество действий (помимо простого избегания контакта), к которым обращаются люди для защиты, когда им нужно вступить на запретную территорию страха. Вероятно, вы сейчас думаете: «Хм, подождите-ка! Я тоже так поступаю. Это полезно, это помогает мне взять себя в руки и сделать больше, чем удастся обычно».

Может быть. Иногда такие маленькие хитрости — первый и необходимый шаг на пути

к избавлению от панических атак. Они послужат благой цели, если помогут вам начать действовать там, где иначе вы уклонялись бы вечно.

Но очень важно понимать: несмотря на то, что на ранних стадиях эти хитрости порой помогают, они также укрепляют панику, если использовать их слишком долго. Когда вы полагаетесь на «приемы самообороны», то лишаетесь возможности узнать, что справитесь и без них. Вы продолжаете верить, что они ограждают вас от опасности и вы нуждаетесь в них. Так паника вновь заставляет вас бояться больше, чем прежде.

Как в том старом анекдоте.

Двое ведут беседу. Один периодически издает странный каркающий звук. В конце концов второй спрашивает:

— Зачем ты это делаешь?

— Это держит слонов на безопасном расстоянии.

— Что за бред! Вокруг на сотню километров ни одного слона!

— Не благодари.

Так работают все методы защиты от паники. Если вы сумеете использовать их в начале своего пути, а потом отбросить этот костыль, — тем лучше для вас. Но как только вы начинаете зависеть от них, они становятся частью проблемы и заставляют вас искать всё больше и больше гарантий «безопасности».

К примеру, если вы боитесь водить машину, вас может успокаивать наличие под рукой мобильного телефона. Проходит какое-то время, и вы уже не хотите выпускать его из поля зрения, поэтому он лежит на соседнем кресле, включенный

98 и заряженный. Затем вам приходит в голову, что неплохо бы настроить быстрый набор, чтобы попросить помощи можно было, нажав одну-единственную кнопку. Вы лишний раз звоните кому-то, «просто на всякий случай», чтобы убедиться, что вам ответят. Однажды вам покажется, что стоит назначить одного из ваших друзей «экстренным контактом». Запасная батарея для телефона тоже не повредит. И дальше в том же духе.

Как Дамбо, вы продолжаете верить в магическую силу перышка. Как парень из анекдота, вы думаете, что отпугиваете слонов. Это укрепляет ваше представление о собственной незащитности перед паникой.

Случай супруга-спасителя

Однажды в группу поддержки, которую я курировал, пришла женщина в сопровождении мужа. Она представилась и рассказала, что боится водить автомобиль по ночам: ей кажется, что если ей придется ехать в темноте, то она потеряет сознание.

Я попросил у нее разрешения обсудить ее фобию вместе с группой, она согласилась. Мне показалось, что это отличная возможность одновременно показать всей группе на живом примере, как работает страх, и помочь новенькой сделать первый шаг к восстановлению.

Я: Где вы работаете?

ОНА: На заводе в ночную смену.

Я: Да? Вы работаете по ночам?

ОНА: Всё верно. Мой муж тоже. Не так плохо, как кажется с первого взгляда, — наши графики почти совпадают.

Я: Давно вы работаете в таком режиме?

ОНА: В мае будет семь лет.

Я: Каждый день?

ОНА: Нет, три ночи в неделю.

Я: Как вы добираетесь на работу?

ОНА: На машине.

Я: Вы садитесь за руль и едете на свою ночную работу три раза в неделю?

ОНА: Да.

Я: Хм, довольно удивительно такое слышать. Сколько раз вы теряли сознание за эти семь лет?

ОНА: Ни разу.

Я: Вы ни разу не упали в обморок за всё время, пока ездите на работу по ночам?

ОНА: Нет.

Я: Хорошо. Вы пришли сюда, потому что боитесь водить машину в темноте, одна мысль об этом приводит вас в ужас. Когда вы ехали сюда, уже должно было стемнеть, нет?

ОНА: Да, было темно.

Я: И вы не потеряли сознание. Хорошо. Давайте-ка посмотрим. Почти семь лет; скажем, пятьдесят недель в год, три ночи в неделю... получается, вы ездили на свою ночную работу как минимум тысячу раз, а может, и больше?

ОНА: Да, похоже на правду.

Я: Так вы ездили на работу в темноте больше тысячи раз за последние семь лет, верно? И ни разу не потеряли сознание?

ОНА: Верно.

Я: Однако, мэм, я не мог не обратить внимания на такое обстоятельство: вы верите в то, что упадете в обморок, если будете вести машину в темноте, — но тем не менее проделали именно это без всяких проблем больше тысячи раз. Как вы объясняете данный факт?

ОНА: Мой муж, Хорас, всегда едет за мной на своей машине.

Для нее было совершенно очевидно, что присутствие мужа, следующего за ней на машине, помогает ей не потерять сознание. Как будто ее супруг управлял не автомобилем, а какой-то мудреной медицинской техникой, которая удерживала ее давление на нормальном уровне, не позволяя упасть в обморок. Конечно, Хорас никак не мог помешать своей жене «отключиться», как бы сильно он ни старался, — но у женщины не получалось прийти к такому выводу все семь лет, что она полагалась на его «поддержку». Пока она прибегала к его воображаемой помощи, она не могла также узнать, что справилась бы и в одиночку. И вот она продолжала верить, что обязательно лишится чувств, если будет вести машину в темноте, хотя этого ни разу с ней не произошло. Какое-то время спустя женщина преодолела свой страх, постепенно увеличивая расстояние между двумя машинами. В конце концов она поверила в то, что может водить машину в темноте и в одиночестве, не теряя сознания.

Если вы чувствуете, что никак иначе не сможете сделать первый шаг, вам, конечно, стоит воспользоваться какими-то стратегиями защиты, но остерегайтесь прибегать к ним слишком долго.

Если вы похожи на большинство моих клиентов, вы будете слегка смущены, описывая какие-то

из этих стратегий. Ничего страшного, от неловкости еще никто не умирал. Полезно провести инвентаризацию всех тех способов, которыми вы «защищаете» себя, потому что, скорее всего, многие из них держат вас на месте, а не помогают двигаться вперед.

Лучше отпустить их — постепенно, по одному, когда *вы* решите, что время пришло. Чтобы подготовить почву для этого шага, возвращайтесь иногда к тому списку защитных правил и ритуалов, который вы составили сами, и добавляйте то, что упустили.

Подсматривая в свои предыдущие ответы, соберите в один список все способы, которыми вы оберегаете себя от приступов паники.

Посмотрите по очереди на каждый пункт составленного вами списка. Что бы произошло, если бы вы просто перестали прибегать к этому способу?

Конечная цель всего процесса выздоровления — возможность действовать свободно и чувствовать себя хорошо. Но когда человек страдает повторяющимися паническими атаками, хуже всего именно то, что ему приходится выбирать между свободой и комфортом. Если человек покидает зону комфорта или нарушает одно из своих защитных правил — он может запаниковать. Если же он соблюдает меры предосторожности, чтобы чувствовать себя «в безопасности», то ощущает себя заложником и пропускает множество событий собственной жизни.

У людей, страдающих от панических атак, почти всегда входит в привычку ставить комфорт выше свободы. Они принимают важные решения, исходя из того, какой выбор позволит им чувствовать себя хорошо (или хотя бы не запаниковать), а не из того, что им хочется делать на самом деле.

И тому есть причины.

Если у вас начинается паническая атака в продуктовом магазине, то вы, вероятно, можете ее прекратить, просто выйдя на парковку. Один вид открывающихся автоматических дверей заставит вас немного успокоиться. Побег или привычное для вас «защитное» действие принесут облегчение практически сразу.

С другой стороны, если вы останетесь на месте и «поработаете» со своей паникой, вместо того чтобы бежать со всех ног, вы сделаете вклад в свое выздоровление. Вы не решите проблему в тот же

день и определенно какое-то время будете чувствовать себя хуже, чем если бы сразу вышли на улицу, но это будет шаг в нужную сторону.

Легко понять, почему люди склонны реагировать на панику так, чтобы им стало легче *прямо сейчас*. Они выбирают комфорт в данную секунду, а не далекую перспективу освобождения, думая, возможно, что начнут свой путь к выздоровлению завтра. Но завтра, как известно, не наступает никогда. За быстрое облегчение вы платите высокую цену — становитесь более чувствительны к страху и усугубляете проблему. Паника перехитрила вас — вы считаете себя куда более незащищенным, чем на самом деле. Это весьма невыгодная сделка.

Не нужно устраиваться поудобнее в настоящем, подкладывая дрова в костер будущих панических атак. Вот «золотое правило», которое поможет вам избавиться от них навсегда: выбирайте перспективу свободы, а не сиюминутный комфорт.

Пусть это правило служит вам путеводной нитью — вспоминайте его каждый раз, когда в ходе работы над данной книгой вам придется принимать непростое решение. Пока вы регулярно делаете выбор в пользу свободы, жертвуя комфортом, вы можете с полным правом считать, что находитесь на правильном пути. Это не значит, что идти по нему просто или приятно, но вы хотя бы будете твердо уверены в выбранном направлении.

Представьте ситуацию, в которой у вас когда-то случилась паническая атака. Можете взять ту же, что вы

использовали в предыдущих упражнениях. Опишите эту ситуацию:

Что вы могли сделать в этой ситуации, чтобы быстро успокоиться?

Что можно было сделать, чтобы внести вклад в свое выздоровление?

Если бы эта ситуация повторилась сегодня, как вы поступили бы? Почему? (Будьте честны.)

Второй фактор, который мы уже упоминали, — тревога, связанная с *ожиданием* следующей атаки. Именно это состояние — источник дискретной энергии, заставляющий вас проходить панический цикл раз за разом. Подобное ожидание часто становится той искрой, что провоцирует новую атаку. Оно предполагает прокручивание мыслей о тех ужасных вещах, которые могут произойти с вами в будущем.

Приведу наглядные примеры таких мыслей.

- Что если я «психану» и съеду с моста на машине?
- Что если я забуду, как дышать?
- Что если я покраснею, как помидор, пока буду выписывать чек, и они подумают, что я мошенник?
- Что если я запаникую в очереди к кассе?

Большая часть таких «предвосхищений» принимает форму «а что если», хотя иногда они выглядят более изощренно (если не сказать изящно).

- Вроде бы мое восстановление идет пока совсем неплохо.
- Надеюсь, я не запаникую во время доклада в пятницу.
- Хм, у меня не было панических атак уже целую неделю.

Тревожное ожидание не обязательно должно выражаться в законченном предложении. Иногда оно возникает в виде образа, вдруг проплывающего у вас

106 перед глазами (например, вы представляете, как вас накрывает паника в определенном месте), или просто ничем не обоснованного волнения, когда вы думаете о каком-нибудь предстоящем событии.

Какие мысли «а что если» приходят вам в голову, когда вы думаете о предстоящих панических атаках?

Теперь отведите взгляд от вашего ответа и попробуйте избегать этих мыслей хотя бы 30 секунд. Получилось?

Так я и думал.

Тревога ожидания по сути своей автоматична и произвольна. А значит, нет действенного способа просто сказать себе «не думай об этом» и успокоиться. Вместо этого вы получаете эффект, схожий с эффектом «запрещенной книги». Фраза «запрещено к продаже в Бостоне»^а использовалась в рекламных целях, потому что люди естественным образом проявляют интерес к нелегальной литературе. Точно так же сказать себе «выбрось *это* из головы» — верный способ размышлять об *этом* весь оставшийся день.

^а Речь идет о формулировке «Banned in Boston», которая использовалась с конца XIX столетия для маркировки книг, фильмов, музыки и театральных постановок, запрещенных к распространению и воспроизводству в Бостоне, штат Массачусетс, США. — *Примеч. пер.*

Огромная часть такой тревоги подсознательна, можно и не заметить, что вас посещают неприятные предчувствия. Но они тем не менее влияют на вашу жизнь. «Засекая» тревожную мысль, вы сразу вступаете с нею в спор — и беспокойство начинает расти.

Есть два варианта развития событий, в которых тревога ожидания может принести вам реальный вред. Первый сценарий: беспокойство обитает где-то на заднем плане, в подсознании, вы даже не замечаете его присутствия, но всё же подвержены его влиянию. Ваше настроение меняется, а у вас даже нет шанса это отрефлексировать.

Второй сценарий: тревожные мысли тут же обращают на себя внимание, и вы ввязываетесь в войну с ними, пытаетесь «не думать об этом». Победить в такой битве практически нереально. Чем упорнее вы боретесь, тем больше волнуетесь, тем навязчивее становятся мысли о катастрофе.

Что вам нужно, так это научиться распознавать и принимать подобные помыслы, не отмахиваясь и не подавляя их. В главе 19 я расскажу вам о нескольких действенных методах.

ГЛАВА 6

ПРЕПАРИРУЯ ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ



ГЛАВА 6. ПРЕПАРИРУЯ ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ

Паническая атака — ошеломляющее и подавляющее переживание, и это делает борьбу с ней невероятно тяжелой. Человеку сложно осмыслить, что вообще с ним произошло. Даже на следующий день, когда все симптомы давно миновали, ему сложно описать (и тем более объяснить), что же привело его в такой ужас. Вот почему весьма полезно выяснить, что именно происходит во время панической атаки, препарировать ее на составные части.

Паническая атака на первый взгляд кажется очень цельным явлением, а потому люди не отдают себе отчета в том, что состоит она из четырех типов симптомов. Вам пригодится это знание, поскольку каждый из четырех типов работает по-своему — и разные симптомы требуют различных действий, способных вас успокоить.

Для начала кое-что предпримем, чтобы вы не чувствовали себя так потерянно во время следующего эпизода. Давайте разложим типичную паническую атаку на отдельные составляющие.

Способность выделить конкретные элементы панической атаки *в то время, когда она происходит*, станет ценным инструментом вашего выздоровления. Этот навык даст вам несколько важных преимуществ.

1. Вы начнете яснее понимать, с чем столкнулись, и с меньшей вероятностью растеряетесь.
2. Вы будете лучше подготовлены и станете реагировать на разные элементы панической атаки именно таким образом, который поможет быстрее прийти в себя, не раззадориваясь еще больше.
3. Вы осознаете, что паническая атака, несмотря на свое название, вовсе не атака, а *реакция*. Это позволит гораздо легче принять происходящее и, соответственно, успокоиться.
4. Знакомство с составными частями панической атаки поможет проследить за тем, как она развивается в реальном времени. Когда вы займете позицию наблюдателя, вы эмоционально дистанцируетесь от той бури, что бушует внутри. Если упростить, то, когда случается паническая атака, вы можете стать либо наблюдателем, либо жертвой. Подсказка: наблюдателем быть лучше.

Четыре типа симптомов таковы:

- 1) физические ощущения;
- 2) мысли;
- 3) эмоции;
- 4) действия.

Физические симптомы — тот элемент панической атаки, который съедает, пожалуй, большую часть вашего внимания. В такие моменты люди испытывают множество странных ощущений. Вспомните свою первую полноценную паническую атаку (или любую

другую, из особенно сильных) и перечислите
испытанные вами физические проявления:

113

Мысли — важный элемент панической атаки, почти всегда неверно интерпретируемый тем, кто ее испытывает. *Какие мысли приходят вам в голову во время панической атаки? Постарайтесь ничего не забыть, обратите особое внимание на те идеи, что кажутся сейчас крайне нереалистичными и «притянутыми за уши».*

Эмоция — нечто вроде инстинктивной реакции, общее ваше ощущение, связанное с определенным событием или действием. Эмоциями мы называем такие чувства, как радость, тоска, гнев, страх, зависть и т. п. Многие люди испытывают сложности с вербальным выражением того, что они переживают. Давайте попробуем прямо сейчас. *Какие эмоции вы обычно испытываете во время панической атаки?*

114 *Действия* (или «элементы поведения») отличаются от физических симптомов, мыслей и эмоций тем, что вы их и правда совершаете; это не имеет отношения к тому, что вы думаете и чувствуете. Действием может быть незаметное движение глаз или шумный пробег по направлению к двери. *Какие действия вы предпринимаете во время панической атаки?*

ЗАМЕЧАЙТЕ СВОИ ДЕЙСТВИЯ

Когда я прошу клиентов, страдающих паническими атаками, назвать четыре типа симптомов, они обычно легко вспоминают первые три категории, но практически всегда упускают четвертую — действия. Суть в следующем: во время панической атаки человек ощущает, что подвергся нападению; он занимает позицию жертвы и даже не отдает себе отчета в том, что он *совершает* нечто являющееся частью атаки (например, задерживает дыхание). Человек не замечает своего поведения, но не может не зафиксировать его неприятные последствия, а они только ухудшают ситуацию. Поэтому очень полезно понаблюдать за своими поступками во время панической атаки.

Самое очевидное из типичных действий при панической атаке — побег. Люди часто скрываются с того места, где их настигла паническая атака. Но перед этим они почти всегда предпринимают что-то еще. Вот список самых распространенных в такой ситуации форм поведения. Люди во время панической атаки часто:

- задерживают дыхание;
- напрягают мышцы шеи, плеч, челюсти и других частей тела;
- опираются на стену для «поддержки»;
- «уходят в себя» и перестают обращать внимание на то, что происходит вокруг них;
- пытаются вести себя так, будто ничего не произошло, скрывают от окружающих свою нервозность;
- готовят побег: перемещаются ближе к двери, не снимают куртку и т. п.

Что общего между этими действиями? Все они являются реакцией на ловушку паники. Человек испытывает дискомфорт и принимает его за сигнал опасности. Когда вы поступаете таким образом, то лишь усугубляете проблему, в этом и состоит уловка.

Побег кажется хорошей идеей, но он только укрепляет ошибочное суждение о том, что вам едва удалось избежать страшной катастрофы. А это, в свою очередь, заставляет предположить, что в следующий раз фортуна может отвернуться от вас. Перебои с дыханием и напряжение мышц приводят к неприятным ощущениям и провоцируют новые физические симптомы. Уйдя в себя, вы только

116 больше концентрируетесь на дискомфорте, тем самым делая его невыносимее. Остальные перечисленные выше шаги также представляют собой попытку сопротивления тревоге и другим неприятным ощущениям. Практически всегда от этого становится только хуже; человек начинает всерьез верить, что ведет борьбу за свою жизнь.

ПОДУМАЙТЕ О СВОИХ МЫСЛЯХ

Что касается мыслей, то большая сложность заключается в следующем: в момент панической атаки невероятно трудно осознать, что они всего лишь симптом. Нет никакого «шестого чувства», сообщающего вам о надвигающейся угрозе. Это не предупреждение ангела-хранителя. Просто так проявляется ваше волнение. Настоящий смысл тревожных идей не в тех словах, что приходят вам в голову. Мысли, как и все остальные симптомы паники, должны быть правильно интерпретированы.

Проблема же в том, что человека посещают мысли — и он, не сомневаясь ни секунды, понимает их буквально, а затем соответствующим образом реагирует его организм.

Подумайте вот о чем. Если вы ведете беседу с другом, а тот не прекращает дергать ногой под столом, то вы, вероятно, как-то интерпретируете это движение. Скорее всего, вы не воспримете его буквально, не решите, что ваш друг хочет пойти играть в футбол или на пробежку. Мне видится, что вы

сочтете это проявлением нервозности. Точно так же, если ваш друг кусает ногти, вы не придете к заключению, что он очень голоден или что ему нравится вкус человеческой плоти. Вы опять-таки интерпретируете это как знак волнения.

Когда вас посещают пугающие мысли о смерти, безумии и потере контроля во время панической атаки — это тоже симптомы, которые нуждаются в трактовке. Подобные образы говорят о гибели и сумасшествии не больше, чем дерганье ногой — о футболе, а кусание ногтей — о голоде или пристрастии к каннибализму.

Эти мысли сообщают вам одну-единственную вещь — вы нервничаете. Ни больше ни меньше. Они сигнализируют вам о том же, о чем и сухость во рту, затрудненное дыхание и учащенный сердечный ритм. Вы волнуетесь. Или испуганы, встревожены, беспокоитесь, — называйте как хотите.

Обычно человек понимает, насколько нереалистичны и бредовы такие мысли, только *после* того, как закончится паническая атака. Штука в том, чтобы взглянуть на свои идеи по-другому *во время* атаки. Развивайте в себе привычку замечать их и интерпретировать, вместо того чтобы принимать каждую из них за чистую монету, — это поможет вам избавиться от панических атак.

Научиться правильно трактовать свои помыслы несколько сложнее, чем проделать то же самое с физическими симптомами. Когда вы в ужасе, первый ваш порыв — воспринимать сигнал об опасности немедленно и буквально. Заставить себя остановиться и подумать еще раз бывает тяжело.

118 Но данный навык, как и многие другие, оттачивается практикой. Использование «дневника паники» (о нем я подробно пишу в главе 16) поможет вам развить эту привычку.

МЫСЛИ VS ЭМОЦИИ

Зачастую люди путают мысли и эмоции, так что давайте сделаем паузу и разберемся. Мысль — это наша попытка интерпретировать некое событие определенным образом, придать ему смысл. К примеру, я вижу, как загорается желтый сигнал светофора, и думаю, что мне нужно остановиться. Кто-то другой видит тот же сигнал и думает: нужно ускориться, чтобы успеть проскочить, пока не загорелся красный. Я могу заметить, что мой друг хмурится, и решить, что он на меня зол. Другой, заметив хмурящегося друга, придет к выводу, что тот чем-то обеспокоен, а вовсе не злится. Мысли — это интерпретация того, что мы наблюдаем в окружающем мире и в самих себе.

Они могут быть верными или ошибочными, а зачастую в них есть и то и другое. Мысли — это наши догадки о реальности. Если я беру линейку и измеряю чей-то рост, то у меня есть истинное описание параметров конкретного человека. Если я попытаюсь определить его рост «на глаз», то, скорее всего, ошибусь на пару сантиметров. И моя идея о том, насколько человек высок, почти наверняка будет зависеть от ряда факторов, никак на первый взгляд не связанных с его ростом. Например, если

вечером на темной аллее кто-то прыгнет на меня из кустов, я, конечно, убегу, но обидчик мой останется в памяти огромной темной фигурой, даже если он и не был рослым. Множество мелких деталей и обстоятельств влияют на мои мысли, и особенно важную роль играет мое эмоциональное состояние.

Мысли и эмоции связаны друг с другом, но, в сущности, это разные вещи. Эмоции не описывают реальный мир, а потому они не могут быть верны или неверны. Они просто наш ответ на то, что мы считываем как окружающую действительность. Если эмоции представляют собой внутреннюю реакцию, то вполне логично, что для них нельзя использовать критерий «правдивости». Нечего проверять, доказывать и оспаривать. Эмоции следует принимать, а не тестировать и оценивать. Когда мы пытаемся подавить чувства, мы, по сути, спорим сами с собой. Такое поведение порождает стресс. А стресс — это последнее, что вам нужно во время панической атаки.

Люди часто смешивают эти два симптома — мысли и эмоции. Они говорят что-нибудь вроде «я чувствую, что сейчас умру». Такое смешение затрудняет адекватную реакцию на симптом. «Я сейчас умру» — это не ощущение. Это мысль, и она может быть верной или ошибочной. Обычно случается вот что:

- а) человек замечает физический симптом: «Мне жарко, и голова идет кругом. В левой руке чувствую покалывание»;
- б) автоматически думает (интерпретирует), что означают эти ощущения: «Что если у меня

прямо сейчас случится сердечный приступ?
Я могу умереть!»;

- в) эмоционально реагирует на мысль о смерти:
чувствует страх.

Когда эмоции путаются с мыслями, успокоить себя становится гораздо сложнее. Совершенно непонятно, что мне предпринять для утешения, когда я чувствую приближение смерти. Я могу ругать сам себя и повторять, что вовсе и не умираю, — но спор с собой и своими эмоциями только расстроит меня еще сильнее. Я могу побежать и позвать на помощь, но, поскольку я на самом деле не умираю, в приемной врача вряд ли мне чем-то помогут — ведь они не увидят никакой угрозы моей жизни. Только когда я разберу паническую атаку на составные части, я смогу отреагировать на мысли, телесные ощущения и эмоции так, что это позволит мне успокоиться.

КАК ОТДЕЛИТЬ МЫСЛИ ОТ ЭМОЦИЙ

Давайте еще раз посмотрим на сценарий «Я могу умереть прямо сейчас», как если бы вы уже неплохо умели различать элементы панической атаки, адекватно их интерпретировать и правильно реагировать. Это будет выглядеть примерно так:

- а) замечаете физический симптом: «Мне жарко и голова идет кругом. В левой руке чувствую покалывание»;

- б) автоматически думаете (интерпретируете), что означают эти ощущения: «Что если у меня прямо сейчас случится сердечный приступ? Я могу умереть!»;
- в) эмоционально реагируете на мысль о смерти: чувствуете страх;
- г) думаете о том, что на самом деле значит мысль о смерти: «Черт, я начинаю паниковать. Чтоб тебя! Что со мной не так? Когда это уже прекратится? Если так пойдет дальше, я заработаю инфаркт!»;
- д) эмоционально реагируете на мысли о панике: чувствуете гнев, стыд и отвращение;
- е) меняете (мысленный) тон на более спокойный: «Ну почему я... ладно, проехали, нужно разобраться с тем, что происходит сейчас. Жутко неприятно, но я не буду себя в этом обвинять. Мы это уже проходили, давай! Нужно действовать по инструкции»;
- ж) принимаете меры: начинаете глубоко дышать;
- з) отмечаете снижение интенсивности физических симптомов: «Голова больше не кружится, и руке вроде полегче»;
- и) думаете о положительных изменениях: «Ага, так-то лучше»;
- к) эмоционально реагируете на положительный эффект: страх постепенно проходит.

Если ваши панические атаки протекают особенно тяжело, такой сценарий, вероятно, покажется нереалистичным. Ничего страшного. Оставшаяся часть этой книги расскажет, как добиться результата.

122 Пока что достаточно усвоить: понимание того, что мысли сигнализируют о страхе, а не об опасности, даст вам возможность изменить ход панической атаки.

В сущности, отвечать надлежащим образом на разные элементы панической атаки — дело привычки. Лучший способ выработать в себе (любую) привычку таков: практика, практика и еще раз практика.

Со временем, после многократного повторения, правильная реакция на симптомы паники станет автоматической. Будет ли это просто? Вовсе нет. Я вовсе не хочу сказать, что это легко. Я пытаюсь лишь сделать процесс понятным. От вас же потребуется очень много тренировок.

Задача кажется непосильной? Всё нормально. Вы еще в самом начале пути. По ходу работы с текстом и выполнения упражнений из этой рабочей тетради вам станет проще.

ГЛАВА 7

ЦИКЛ ПАНИКИ



После того как у человека случается первая паническая атака, он начинает с опаской и подозрением относиться к той ситуации, в которой она произошла. Если впервые паника настигла его за просмотром фильма, то он, скорее всего, не будет больше смотреть ту конкретную картину или перестанет ходить в этот кинотеатр.

К сожалению, на этом всё почти никогда не заканчивается. Обычно человек вскоре замечает, что тревога ожидания и даже сами панические атаки могут возникнуть и при других обстоятельствах, во время других действий.

И вот он начинает бояться того, что жизнь стремительно выходит у него из-под контроля. Часто люди описывают свой страх как иррациональный и необъяснимый. Вся суть проблемы кажется столь нелогичной, что совершенно непонятно, как ее решать.

Если бы дела обстояли так, если бы панические атаки действительно были случайным феноменом, тогда избавиться от них и впрямь было бы гораздо сложнее. Но факт заключается в том, что для большинства людей можно сформировать (вернее, вычислить) некий свод правил, которым повинуются паника. Зачастую они нелогичные и рандомные, но тем не менее они диктуют, где и когда случится паническая атака.

126 Для вашего выздоровления необходимо узнать эти правила, чтобы дальше с ними работать. Также они помогут вам с пополнением списка ситуаций и действий, которых стоит избегать.

Повторные панические атаки чаще всего случаются:

1. В ситуациях, напоминающих о первой атаке.

Если, к примеру, впервые паническая атака случилась в большом супермаркете, то у вас, вероятно, возникнут некоторые опасения и вы не захотите возвращаться туда или даже в любой магазин данной сети (если супермаркет — сетевой). Но для большинства моих клиентов дело на том не заканчивается. Вам может показаться, что и другие большие супермаркеты «небезопасны». Этот страх со временем распространится и на прочие магазины — строительные или хозяйственные, — хотя у вас никогда не было панических атак в подобных местах.

Может, вы совсем перестанете ходить в большие магазины или измените свои привычки так, чтобы избежать нового эпизода. Часто паника также ассоциируется с определенным временем суток или погодой, сопровождавшей первую атаку.

Какие ситуации или виды деятельности напоминают вам о первой панической атаке?

Когда человек с паническим расстройством говорит о «ловушке», он обычно имеет в виду, что не может уйти так быстро, тихо и незаметно, как ему хотелось бы. Люди настороженно относятся к подобным ситуациям не только потому, что уже ощутили на себе неприятные симптомы панической атаки и боятся повторения такого опыта, но и потому, что они желают знать наверняка: им удастся в любое время спастись бегством, не вызвав лишних вопросов и не привлекая к себе внимания. Очередь в магазине может оказаться ловушкой точно так же, как шоссе, ожидание зеленого сигнала светофора и центральное место в кинотеатре или в церкви на проповеди.

Какие ситуации вы привыкли рассматривать как «ловушку»?

3. В ситуациях досуга и отдыха.

У людей есть склонность паниковать, когда им скучно или нужно убить время. Просмотр не особенно интересного фильма, ожидание за столиком кафе, пока ваш собеседник решает «опрокинуть еще чашечку», сидение в приемной врача, — всё это примеры «опасных» ситуаций. В ту же категорию

128 попадают такие виды активности, которые не требуют интеллектуальной работы, — то, что вы можете делать не думая, вроде вождения или похода в душ. Также у людей нередко возникают проблемы с паникой, когда они ложатся в постель и пытаются заснуть.

Назовите ситуации, заставляющие вас испытывать тревогу, потому что ваш мозг ничем не занят.

4. В отсутствие экстренной ситуации.

Эта категория связана со случаями, которые я описал пунктом выше. Обычно люди не бьются в истерику, когда у них «земля горит под ногами». Пожарники, страдающие от панических атак, практически никогда не впадают в такое состояние на работе, когда их жизнь подвергается реальной опасности. Зато они начинают тревожиться именно тогда, когда слишком долго нет пожара, когда все сидят на станции и попивают кофе. Если сирена завоет, паническая атака тут же прекратится. Родители очень редко приходят в смятение, когда их ребенок падает и ломает нос или руку. Наоборот, они действуют быстро и трезво, везут ребенка в больницу — и часто начинают испытывать ужас как раз в тот момент,

когда все благополучно добрались до дома и опасность миновала.

Повторение панических атак — вовсе не случайный и таинственный процесс. Скорее, оно регулируется логичными и неизменными правилами, но ведет к возникновению нелогичных страхов. Понимание этих правил поможет вам перейти от растерянности к осмысленным действиям.

ОСМЫСЛИТЬ ЦИКЛ ПАНИКИ

Давайте посмотрим поближе на одну отдельно взятую паническую атаку. Чем лучше вы поймете ее механизмы и закономерности, осознаете, как физические ощущения, мысли, эмоции и действия переплетаются, создавая панику буквально из ничего, — тем успешнее вы сможете наблюдать свое состояние, принимать его и ждать его окончания, не ввязываясь в бесполезную и беспорядочную борьбу с самим собой.

Первое, что нужно отметить (еще перед тем, как мы начнем анализировать отдельные элементы), — то, что паническая атака циклична. Это очень хорошо для нас. Почему? Да потому, что она всегда следует одному и тому же предсказуемому шаблону. Проблему, которая видоизменяется, каждый раз проявляясь по-разному, очень сложно решить. Но если она всегда действует стандартно — всё гораздо проще.

Часто люди, страдающие от панических атак, не понимают, что существует такая закономерность. Из-за этого восстановление практически невозможно. Человек фокусируется на алогичных

130 и иррациональных аспектах своих страхов и не замечает, что у панической атаки есть некий трафарет.

Люди говорят нечто вроде: «Здесь нет никакого смысла... абсолютно иррационально» — и бросают попытки описать паническую атаку с помощью логики. Естественно, это не добавляет им уверенности в своих силах, поскольку если они не в состоянии что-то понять, то как они могут изменить ситуацию? Но всё же, в то время как ваши страхи преувеличены и нереалистичны, структура панической атаки предсказуема и постоянна. Симптомы меняются со временем, но общая схема остается. Диаграмма на с. 132 иллюстрирует все этапы панической атаки.

Паническая атака — циклический процесс, который может начинаться в нескольких точках круговой диаграммы, представленной ниже. Для удобства предположим: паническая атака начинается с того, что я назвал «событием». Под этим определением я подразумеваю проявление тревоги. Паническая атака, таким образом, начинается с внутреннего события, а не с происшествия, внешнего по отношению к вам.

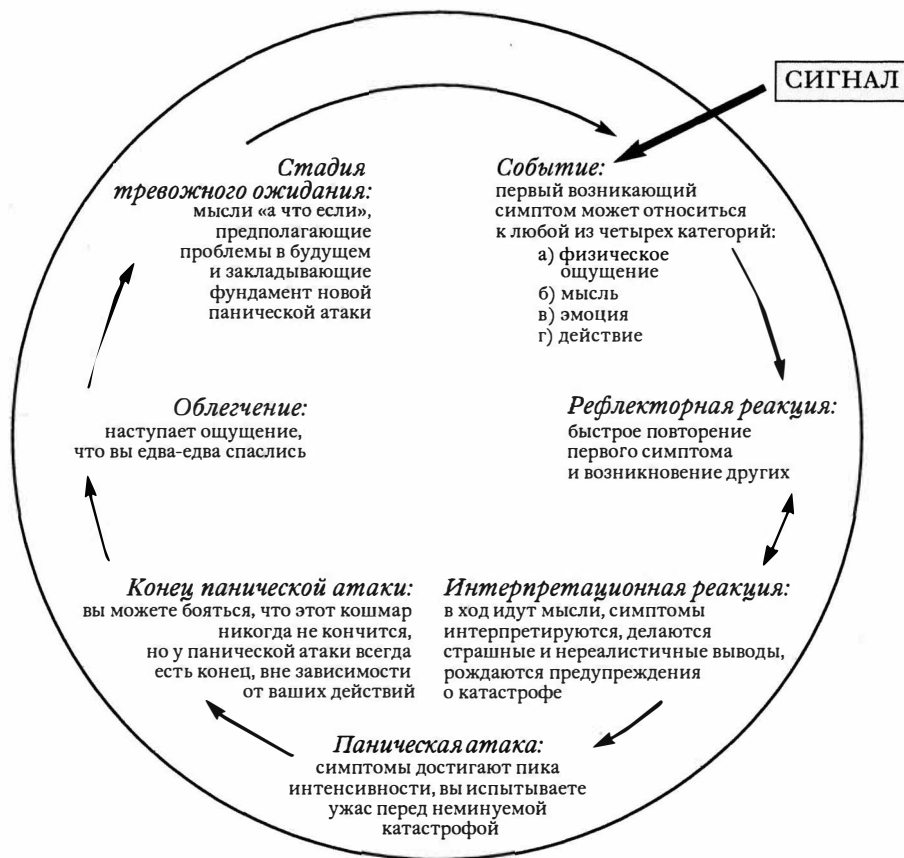
Вспомните какую-нибудь из последних своих атак, которую вы помните хорошо, ту, что была достаточно серьезна. Какое событие (тревожный симптом) вы заметили первым?

Вместе с тем вы увидите на диаграмме, что иногда в ситуации присутствует также внешний *сигнал*, который «запускает» атаку. К примеру, вы ведете машину и замечаете, что на том перекрестке, где вам нужно свернуть налево, образовалась приличная пробка. Вы чувствуете, как комок подкатывает к горлу; вам становится тяжело дышать. Пробка — это сигнал, физические симптомы — это событие.

В той панической атаке, которую вы уже вспоминали выше, был ли внешний сигнал, запустивший внутреннюю реакцию? Если да, то что послужило сигналом?

Как может сигнал (например, пробка на дороге) запустить изменения в вашем теле? Чаще всего он провоцирует мысли о пробке, интерпретирующие данный феномен определенным образом, и уже эти умозаключения запускают физические и эмоциональные реакции. Подобные мысли по большей части неподконтрольны вам. Вы не можете заставить себя не думать. Если вы боитесь автомобильных пробок (или собак, или чего угодно еще), я уверяю вас, что пугающие идеи и образы появятся в вашей голове при первом же взгляде на объект фобии. Вы можете даже не зафиксировать эту мысль в своем сознании, но она там есть. Иногда вы видите внешний сигнал, который, как вам кажется, моментально

132 переводит вас в режим «бей или беги», и никакая идея не успевает сверкнуть в мозгу в промежутке между этими событиями. Так или иначе, сигнал провоцирует событие. С него и начинается паническая атака.



ЦИКЛ ПАНИКИ

Панические атаки происходят как при наличии внешнего сигнала, так и в его отсутствие. Люди, страдающие ими, обычно бывали в обеих ситуациях, причем интенсивность приступа страха никак не зависит от внешнего триггера. Со временем, когда человек совсем запутывается в липких сетях панического расстройства, ему уже не нужен сигнал, чтобы начать паниковать. Достаточно вспомнить о том, что вас пугает, или испытать неприятную эмоцию (гнев, например), — и это послужит спусковым крючком. К примеру, люди, боящиеся высоты, запаникуют, просто подумав о травмирующей ситуации или увидев фильм, в котором есть соответствующая сцена.

Но в любой ситуации внешний сигнал гораздо менее значим, нежели то, что происходит внутри вас. Изначальным событием может стать любое из перечисленных ниже.

1. Физический симптом (затрудненное дыхание, головокружение и т. п.).
2. Пугающая мысль («что если у меня случится паническая атака на вечеринке в эти выходные?»).
3. Эмоция (как, например, чувство гнева или страха).
4. Действие (вы можете, к примеру, задерживать дыхание, потому что стараетесь быстро говорить).

Следовательно, это событие — просто то предощущение паники, которое вы замечаете первым; оно запускает остальной «протокол» панической атаки. За первым этапом следует второй: *рефлекторная реакция*. Автоматически, как вам кажется, вы вновь

134 испытываете симптом, послуживший событием. Ситуация «беда не приходит одна». Как лавину может спровоцировать один сорвавшийся с места камешек, так на вас начинают «накатывать» новые и новые составляющие панической атаки.

Многие (но не все) из этих дополнительных симптомов в действительности вызваны вашей реакцией на событие. Например, если вы изначально чувствуете, что вам тяжело дышать, вы можете напрячься, сделав тем самым дыхание еще более затрудненным... что, в свою очередь, «подтянет» за собой новые симптомы — головокружение и тошноту.

В той же панической атаке, что вы описали выше, какова была рефлексорная реакция (дополнительные симптомы), запущенная изначальным событием?

Возможно, вы задаетесь вопросом: почему симптомы начинают «захлестывать» меня подобным образом? Откуда берется этот эффект домино?

Доктор Клэр Уикс, уже упомянутая мной австралийская специалистка по тревожным расстройствам, называет это «второй волной», которая проходит еще тяжелее первой. Цепочка дополнительных симптомов возникает в ответ на взаимодействие

между рефлекторной реакцией и следующим этапом цикла — *интерпретационной реакцией*.

Интерпретационной реакцией мы здесь называем ту часть панической атаки, где вы объясняете себе, что означает испытываемое вами. Это та «догадка о реальности», о которой я говорил выше. Сознательно или бессознательно вы решаете, о чем сигнализируют симптомы паники, то есть интерпретируете их определенным образом. В большинстве случаев трактовка выглядит примерно так: «Ой-ой, беда» — плюс некоторые вариации. Это и есть тот самый «страх перед страхом», уже упомянутый ранее.

В панической атаке, описанной вами выше, какая интерпретационная реакция (мысли о симптомах) была вызвана событием и вашим рефлекторным ответом на него?

Обратите внимание, что на диаграмме стрелка между рефлекторной и интерпретационной реакциями указывает в обе стороны. Так сделано потому, что данные этапы панической атаки взаимодействуют и влияют друг на друга. Между ними происходит своего рода «перекрестное опыление». Мысли об опасности и болезни ведут к появлению новых симптомов, которые, в свою очередь, провоцируют более страшные интерпретации.

Что значит «подсознательно»?

Прежде чем идти дальше, позвольте мне объяснить, что я имею в виду, когда говорю о подсознательном. Данный термин понимается по-разному, и это может порождать путаницу. Я использую его, чтобы описывать мысли, эмоции и ощущения, в которых сам себе не отдаю отчета, не замечаю их. К примеру, пока вы читаете эти строки, вы вряд ли обращаете внимание на ощущение пола у себя под ногами...

...но теперь обратили.

Интерпретационная реакция обычно выражается в мыслях о собственной обреченности. Человек может заметить в небе самолет и тут же представить себя на борту — паникующего и психующего. Такова интерпретационная реакция. Всё, что произошло на самом деле, — человек увидел самолет. Однако в его голове возникли неприятные мысли, отражающие глубинный страх. Инстинктивно он начал бороться с этими образами, тем самым запустив цепочку дополнительных рефлексорных симптомов — напряжение мышц, затрудненное дыхание и дальше по списку. Это, в свою очередь, привело к еще более апокалиптическим интерпретациям («О НЕТ! Снова начинается»), — и паника порождает новую панику. Если ничто и никто не вмешается в данный процесс, две реакции продолжают подогревать друг друга, создавая всё больший страх — и страх перед страхом, — и в конце концов достигнут пика *панической атаки*.

Но в какой-то момент наступает конец панической атаки. Это случается абсолютно всегда.

Жизнь приходит в норму, и к вам возвращается разум, вне зависимости от того, насколько сильно вы были испуганы пять минут назад.

И всё же как часто во время панической атаки вы ловили себя на мысли: «А что если это никогда не закончится?» Такой вопрос может усугубить панику, если у вас нет на него правильного ответа.

Правильный ответ звучит так: «Эта паническая атака закончится, потому что они все кончаются. Я не могу остановить панику. Она завершится вне зависимости от моих действий. Неважно, буду ли я стараться успокоить себя всеми силами или, наоборот, начну волноваться больше, — паническая атака закончится. Прекращать панику — не мое дело. Мое — обеспечить себе максимально возможный комфорт и ждать, пока паника пройдет».

Откуда мне знать, что этот ответ вам подходит? Потому что он подходил всем, кого я встречал. Протестируйте его, чтобы понять, справедлив ли он по отношению к вам. Вспомните свой анамнез. Были ли у вас панические атаки, которые не заканчивались?

Подумайте минутку над предложенным мной ответом и сопоставьте его со своим жизненным опытом.

Верен ли этот ответ для вас? ☐ Да ☐ Нет

Если вы отметили «Нет», объясните почему:

Если вам кажется, что мой ответ неверен в вашем случае, я советую обсудить это с профессиональным психотерапевтом.

Когда паническая атака кончается, вы чувствуете облегчение. Вы рады, что всё позади. Часто люди испытывают изнеможение и усталость, как если бы они только что пробежали марафон. Вы можете переживать и другие последствия, позитивные или негативные, в зависимости от вашего опыта и того, как вы его интерпретировали. Вероятно, вы почувствуете смущение или стыд за то, что так испугались. Или разозлитесь на то, что это случилось снова. Ощутите подавленность и грустите о том, как легко ваша жизнь превращается в кавардак. Или, если вы делали успехи в дыхании животом или другой полезной технике, вы почувствуете гордость за свои успехи и даже некоторое воодушевление.

В той же панической атаке, что вы описали выше, какие положительные эмоции вы испытали после ее окончания?

Какие негативные эмоции вы испытали?

Но в какой-то момент — может, через час, может, на следующий день или через неделю — вам обязательно придет в голову идея «а что если». Это значит, что вы достигли стадии *тревожного ожидания*. В такой момент вы начинаете трястись при мысли о новой панической атаке и ее симптомах. Вы всем сердцем надеетесь, что этого не случится вновь. Как только вы начинаете волноваться на сей счет, открывается путь для очередного события — и вот вы снова втянуты в порочный и повторяющийся цикл паники.

Именно поэтому я сказал, что паническая атака способна начинаться в разных местах цикла. Можно с тем же успехом сказать, что атака запускается с тревожного ожидания, а не с самого события. Это всего лишь точки на окружности, элементы вечно повторяющегося пути.

Как панический цикл, описанный в данной главе, соотносится с вашим опытом панических атак? Есть ли какие-то важные различия?

Описывает ли предложенная модель ваш опыт достаточно хорошо? Если нет, то почему?

Если эта модель не до конца вам подходит, как вы могли бы ее улучшить?

РАЗОРВАТЬ ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Если вы согласны, что панический цикл, представленный здесь, является адекватным описанием вашего опыта, вы можете использовать свои новые знания, чтобы разорвать этот круг.

Для начала ответьте на несколько вопросов.

Случалось ли, что вы начинали паниковать, но вдруг атака прерывалась из-за спонтанного визита, важного телефонного звонка, падения ребенка с качелей или другого неожиданного события, требующего вашего неотложного внимания?

☐ Да ☐ Нет

Вспоминали ли вы позднее о том, что у вас уже начиналась паническая атака? Понимали ли вы, что она просто остановилась, поскольку вас что-то отвлекло?

☐ Да ☐ Нет

У большинства людей был подобный опыт. Если такое происходило и с вами, используйте опросник ниже, чтобы описать ситуацию подробнее.

141

*Я был (где) _____, занимался (чем) _____.
Я заметил перечисленные здесь симптомы, которые за-
ставили меня думать, что я сейчас запаникую:*

Затем неожиданно случилось вот что:

Результатом этого вмешательства было то, что:

Большая часть моих клиентов улавливают связь между своими мыслями и паникой. К примеру, если человек заходит в продуктовый магазин и тут же думает: «а что если у меня случится паническая атака», — он так пугается и расстраивается от одного этого предположения, что практически сразу впадает в панику. Также мои клиенты замечали, что, когда

142 они каким-то образом отвлекаются от паники, она проходит гораздо быстрее. В результате таких наблюдений напрашивается вывод: «Если я не буду об этом думать, я не запаникую». Так что люди специально пытаются отвлечься от любых «опасных» мыслей, категорически избегая ситуаций и действий, способных вызвать приступ страха. Так они надеются защититься от панической атаки.

К сожалению, от подобных методов куда больше вреда, чем пользы. Есть несколько проблем. Безусловно, в определенных обстоятельствах «отвлекающий маневр» может прервать и предотвратить паническую атаку. Однако чаще всего ваше внимание переключается на какой-то внешний объект или событие — кто-то другой делает нечто такое, что отвлекает вас от паники. Вот и проблема: вы не можете рассчитывать на то, что и в следующий раз найдется этот «другой». Человека в карман не положишь.

Страх перед буррито

Какое-то время я работал с клиентом, который употреблял много жирной и тяжелой пищи, в частности буррито. Временами он испытывал жесточайшие приступы несварения желудка и болей в животе; это случалось примерно через час после некоторых из его плотных обедов. Инстинктивной реакцией была мысль о каком-то страшном физическом недуге вроде опухоли. Как только эта догадка вспыхивала в голове моего клиента, тут же им овладевала паника.

Те из моих читателей, кто не питается подобным образом, могли бы решить, что в таком случае легко понять, что на самом деле происходит. Но этот мужчина

привык питаться именно так, он это ел большую часть своей жизни и уже не видел связи между своим рационом и ощущениями в кишечнике. После того как мы установили данную закономерность (благодаря ведению «дневника паники»), мужчина научился делать паузу и предлагать самому себе несколько возможных причин испытываемого дискомфорта. Он научился трезво оценивать эти причины, прежде чем переходить к пугающим (или нет) выводам.

Осознание того, что катастрофические мысли были всего лишь инстинктивной догадкой, а не достоверным сигналом опасности, помогло моему клиенту перестроить свою реакцию на страх.

Часто люди пытаются отвлечься самостоятельно. Это не столь эффективно, потому что если вы отвлекаете сами себя, то при этом прекрасно знаете, с чего именно переключаете внимание. Внутренний диалог в подобных случаях выглядит примерно так:

- *Хватит думать об этом!*
- Хм, о чем там нужно перестать думать?
- *А-а-а! Ты снова об этом думаешь!*

Попробуйте вот что.

Следующие десять секунд не думайте о слонах. Что произойдет?

144 Переключение внимания можно использовать в качестве метода борьбы с паникой, но здесь есть свои серьезные ограничения. Чем более осознанно вы используете этот инструмент, тем хуже он будет работать. Кроме того, есть и другие причины не слишком полагаться на «отвлекающий маневр».

Сама суть данного метода заключается в том, что, если не думать о панической атаке, ее и не случится. А это наводит людей на мысль о том, что им достаточно помыслить о панике, чтобы запустить процесс. Вот видите, всё не так просто. Подобное предположение может принести вам много неприятностей.

Случалось ли во время панической атаки, что вы вытаскивали из кармана баночку «Ксанакса» (или другого лекарства) и сразу немного успокаивались?

☐ Да ☐ Нет

Принимали ли вы когда-нибудь «Ксанакс» (или другое лекарство) и моментально успокаивались еще до того, как препарат мог на самом деле подействовать?

☐ Да ☐ Нет

Если вы никогда не принимали лекарств во время панической атаки, бывало ли, что вы начинали паниковать, но тут приходил (или звонил по телефону) близкий вам человек — и от этого вы сразу чувствовали себя лучше?

☐ Да ☐ Нет

Бывало ли, что вы начинали паниковать, доставали какие-то письменные материалы о панических атаках (эту книгу или ваши собственные записи) — и паническая атака прекращалась?

145

☐ Да ☐ Нет

В подобных случаях люди чувствуют облегчение, хотя они, очевидно, не переключили внимание с объекта своего страха. Они видят или принимают «Ксанакс», они знают, что это лекарство от панических атак. Когда они смотрят на близкого человека, они уверены, что он каким-то образом поможет избавиться от паники. Когда они судорожно пролистывают письменные материалы, то напоминают себе об определенных аспектах панической атаки.

По большому счету, паника — это всё, что они прокручивают в голове в такой момент, и всё же им становится легче. Так происходит потому, что они не думают о панике *определённым образом*. Изменился ракурс. Теперь они смотрят на нее с точки зрения наблюдателя, а не жертвы. Они размышляют о панике более реалистично и менее апокалиптически, их внутренний диалог больше не подпитывает фобию.

ЧТО ТАКОЕ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ?

Внутренний диалог есть то, что мы думаем о себе, о мире и о своем месте в нем. Мы ведем его днями напролет, 365 дней в году, каждый год нашей сознательной жизни, часто даже не замечая. Скорее всего,

146 мы научились такой беседе примерно одним и тем же образом, хотя не можем этого помнить, потому что были слишком малы.

Одна из важнейших характеристик внутреннего диалога — он подсознателен. Другими словами, для вас это некий мысленный фон, на который вы не обращаете особого внимания. Поскольку вы не концентрируетесь на нем специально, он влияет на вас чрезвычайно сильно, ведь у вас нет возможности проанализировать и изменить этот фон.

И хоть вы не фокусируетесь на внутреннем диалоге, ваше тело «принимает сигнал». И это дает нам еще одну важную характеристику — тело отвечает на него так, как будто он верен, даже если дело обстоит ровно наоборот. В этом нет ничего страшного, когда ваш внутренний диалог ведется в положительном ключе или даже просто реалистичном. Но когда он становится мрачным и оторванным от реальности — у вас проблемы. Я приведу пример.

Представьте лимон.

Закройте глаза и представьте, что в руке у вас лежит спелый лимон. Ощупайте его. Обратите внимание на текстуру кожуры. Поднесите лимон к носу и понюхайте. Разрежьте его пополам и понюхайте снова. Слизните сок, оставшийся у вас на пальцах.

Скорее всего, пока вы это читали, рот ваш успел наполниться слюной. Так произошло оттого, что вы подумали о лимоне. Вам не нужно действительно пробовать лимон, чтобы ваш организм произвел больше слюны. Вам не нужно выходить

из дома, идти в магазин, стоять в очереди к кассе и покупать один-единственный лимон. Вполне достаточно лишь вообразить его: ваше тело тут же примет меры для его переваривания.

То, о чем мы думаем и что визуализируем, может влиять на наши физические ощущения. Мысли и внутренний диалог — не пустая болтовня. Состояние нашего организма непосредственно от них зависит.

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ И ФОБИИ

Внутренний диалог, культивирующий ваши страхи, создает идеальные условия для панической атаки. Он полон смутных предположений и намеков, иногда едва различимых, а иногда ревуших на полной громкости. Такого рода мысли оказывают постоянное подсознательное влияние на человека и держат его в тревожном ожидании. У этих мыслей есть три отличительные черты:

- они нереалистичны;
- они негативны;
- они постоянны и навязчивы.

Внутренний диалог, нацеленный на ваши фобии, играет ключевую роль на двух этапах панического цикла: в интерпретационной реакции и на стадии тревожного ожидания. И именно на этих двух стадиях вы можете получить максимум пользы от наблюдения за собственными мыслями и работой над ними.

148 Пугающий внутренний диалог в интерпретационной реакции состоит, в общем и целом, из подмены понятий (дискомфорт — опасность). Именно здесь, когда вы чувствуете головокружение и дурноту, голос в голове начинает нашептывать, что вы сейчас упадете в обморок, хотя на самом деле вы просто слишком быстро и поверхностно дышите или даже задерживаете дыхание. Вы можете почувствовать тяжесть или сдавленность в груди и тут же поймать себя на мысли о сердечном приступе, тогда как вы всего лишь перенапрягли грудные мышцы. Мысли будут проноситься в голове с бешеной скоростью, и вы решите, что «съехали с катушек», — но вы просто растеряны и сбиты с толку.

Власть предположения

Вот вам наглядный пример из моей собственной жизни. Когда я жил в Чикаго, как-то по случаю я решил покрасить стены своей квартиры. В гостиной было огромное окно — от пола до потолка. Со всеми остальными стенами я легко справился, используя стремянку, чтобы достать до верха. Наконец пришло время взяться за полоски, обрамляющие окно. Я помню, как в голове промелькнула мысль, что сейчас точно не время оступиться или поскользнуться на лестнице, поскольку я наверняка пробью стекло и пролечу вниз все четыре этажа — до самой парковки. Всё время, пока я красил этот участок, я концентрировался на том, чтобы не упасть. Я выжил. Но когда я закончил с этой стеной и спустился со стремянки, угадайте что случилось?

в ту же минуту, как нога моя коснулась пола, вы абсолютно правы. И мне кажется, разумно будет предположить, что причиной тому стала именно моя сосредоточенность на падении во время покраски. То было такое выраженное, такое мощное предположение о самом себе, что, едва лишь я оказался не в столь уязвимой позиции, эти мысли возобладали — и я споткнулся на самом деле.

Можно ли сказать, что любой человек, прокрашивая стенку возле огромного окна, выходящего на парковку, отреагировал бы на ситуацию точно так же? Конечно, нет. Вероятно, существует масса людей, которые ни секунды не помышляли бы о падении. Вероятно также, что многие даже не рискнули бы взгромоздиться на стремянку. Я же, со своим довольно умеренным страхом высоты, мог позволить себе подняться на небольшую лестницу, но остановить пугающий внутренний диалог был уже не в силах.

Главное в такого рода ситуации — понять, что тревожные мысли суть знак нервозности, а не опасности.

Или же вы можете начать делать неправдоподобные обобщения, описывая то, что происходит с вами и вокруг вас. Если бы вы могли подслушать мысли человека во время панической атаки, вы почти наверняка услышали бы что-то из этого списка.

- «Это выше моих сил!»
- «Все пьются на меня и думают, что же со мной не так!»

- «Я в ловушке!»
- «Мне нужно отсюда выбраться!»

Какие нерациональные мысли приходили вам в голову во время стадии *интерпретационной реакции*?

Пугающий же внутренний диалог на стадии тревожного ожидания состоит в основном из посланий «а что если», указывающих на все страшные вещи, что могут с вами произойти. Например:

- «Что если у меня случится сердечный приступ?»
- «Что если я потеряю сознание?»
- «Что если я психану?»
- «Что если я потеряю над собой контроль и съеду с моста?»
- «Что если я в панике брошу машину и побегу по шоссе?»
- «Что если я начну кричать в том тихом и уютном ювелирном магазинчике?»
- «Что если соседи пригласят меня на банкет по случаю свадьбы их дочери?»

Это и есть тревожное ожидание. У такого типа мыслей есть очень четкая формула, и выглядит она примерно так.

Скажите «а что если». Затем заполните пробел чем-нибудь страшным. Многие люди с фобиями

Какие мысли «а что если» вы замечаете в своем внутреннем диалоге перед или во время панической атаки?

А что если _____ ?

А что если _____ ?

А что если _____ ?

А что если _____ ?

А что если _____ ?

Некоторые мои клиенты утверждали, что у них никогда не возникало подобных мыслей. Наверное, это возможно, но я, скорее, склоняюсь к такому мнению: они так привыкли к своему внутреннему диалогу, что просто не обращают внимания на такие проявления. Однако здесь и не требуется «сознательное» внимание, чтобы напугать вас и запустить панический цикл.

Если вы похожи на большинство людей с фобиями и паникой, то вы склонны регулярно предсказывать личные катастрофы, которые потом на самом деле не случаются. Иногда такие мысли подсознательны и автоматичны. Они создают тревожное настроение, источник которого вы не можете определить. Порой эти идеи звучат громко и отчетливо, и тогда вы практически обречены либо спорить с ними, либо пытаться отвлечься от них.

Каждый раз, когда я вижу/навещаю _____,

(объект, место)

я думаю про тот раз, когда я запаниковал _____

(где)

Тогда я начинаю чувствовать _____

(физические симптомы)

и пугаюсь, что я сейчас _____

(ужасная катастрофа)

Я вспоминаю это сейчас и думаю: «А что если _____

_____ ?»

(чего вы боитесь сейчас)

Можете ли вы написать что-то еще?

Представьте, как ваше тело реагирует на такие зло-
вещие мысли. Помните, что ваш организм — в своем
роде наивное, доверчивое существо. Он отзывается
на любую поступающую к нему информацию, как

если бы она была истинной. Он выделит для воображаемого лимона почти столько же слюны, сколько для настоящего. И он заставит вас чувствовать на американских горках тот же страх, что вы испытali бы, упав с крыши. Как только ваше тело уловит даже намек на опасность, что оно станет делать? Наверняка ли оно останется спокойным, рассудительным и собранным, если будет знать, что это лишь пустая болтовня и ложные предсказания, навеянные тревожным ожиданием панической атаки?

Вспомните еще раз ту паническую атаку, о которой вы писали, изучая эту главу. Что испытывало ваше тело во время атаки?

Как вам кажется, если в будущем вы окажетесь в подобной ситуации, испытаете ли вы те же ощущения?

☐ Да ☐ Нет

Почему?

154 Когда вы сами себе сообщаете о возможных катастрофических исходах, то ваш организм, естественно, запускает «чрезвычайный протокол» — вас захлестывает адреналин, сердцебиение ускоряется, вам хочется сбежать. Всё это было бы прекрасно, если бы вам на самом деле что-то угрожало: у вас появились бы мотивация и энергия для самозащиты. Но поскольку спастись не от чего, вам станет только хуже.

Приветствуйте перемены

Как только вы перейдете от теории к практике, вы обнаружите, что кое-что в вашей жизни поменялось.

- Вы заметите, что в целом панические атаки становятся слабее.
 - Вы заметите, что временные промежутки между атаками делаются длиннее.
 - Вы заметите, что средняя продолжительность панической атаки уменьшается.
 - Вы заметите, что всё реже и реже используете избегание и другие практики, призванные «защитить» от панической атаки.
 - Страх перед страхом постепенно отступает.
 - И наконец, когда вы избавитесь от ужаса перед паническими атаками, они перестанут быть частью вашей жизни.
-

Часто люди недооценивают возможности своего разума и потому мыслят о панических атаках как о чисто биологическом явлении. «Разве это всё не из-за химического дисбаланса?» — нередко спрашивают у меня.

Конечно, у панической атаки есть биологический аспект, мы ведь буквально сделаны из химических элементов. И действительно, некоторые химические препараты часто используют для лечения панического расстройства. Но «химический дисбаланс» — это простое объяснение, которое не затрагивает важнейших особенностей панической атаки. Вот упражнение, которое поможет прояснить положение вещей.

Опишите две ситуации, в которых у вас почти наверняка случится паническая атака.

1. _____

2. _____

Теперь опишите две ситуации, в которых вы запаникуете с наименьшей вероятностью.

1. _____

2. _____

Как химические элементы узнают ваше местоположение?

Если вы похожи на других людей, то вы сообщаете эту информацию посредством внутреннего диалога. Именно так химические элементы «узнают», где вы. Вы можете научиться вести диалог с собой иным образом — и так посылать организму сигнал «всё в порядке».

ВЫХОД ИЗ ПАНИЧЕСКОГО ЦИКЛА

Давайте еще раз посмотрим на цикл паники. У вас за плечами, скорее всего, есть случаи, когда вы начинали было паниковать, но прерывали себя неожиданной мыслью или поступком, или же вас отвлекали действия других людей. Такие «вторжения» в паническую атаку происходят довольно часто.

Даже когда паника уже началась, вы не всегда автоматически проследуете по всему циклу. В зависимости от ваших поступков, от вашей реакции на начальных этапах панической атаки, вы можете погрузиться в нее с головой или полностью пропустить. Это не званый ужин с королевой.

Самое ужасное в дантистах...

Я работал с женщиной (назовем ее Дианой), у которой было множество фобий (проявление панического расстройства). Спустя какое-то время она преодолела страх перед

вождением, лифтами, походами в магазин, визитами к врачу и многими другими ситуациями. Но, несмотря на наши отчаянные усилия, посетить стоматолога было всё еще выше ее сил. Я долго не мог понять, почему так происходит.

Но однажды Диана призналась мне: «Больше всего в походах к дантистам я ненавижу момент, когда они приковывают тебя к этому страшному креслу».

Когда я это услышал, первая моя мысль была о том, что мне придется потратить какое-то время, свидетельствуя в министерстве здравоохранения о зубном враче из ада, приковывающем пациентов цепями к медицинскому креслу.

А затем я догадался, что Диана говорит о фартучке.

Он действительно висит на цепочке, и стоматологи на самом деле надевают его на шею пациенту. Но, конечно, никто не приковывает пациентов к креслу. Фартук нужен для удобства и гигиены, а вовсе не для того, чтобы ограничить свободу передвижений сидящего в кресле человека.

Естественно, Диана прекрасно знала об этом. Но также она представляла стоматологическое кресло как ловушку, покинуть которую она могла только с разрешения врача. Довольно много людей испытывают похожие ощущения в кабинете дантиста. Эти тревожные мысли всё время были фоном существования Дианы; они пугали ее настолько, что она не могла решиться на необходимый визит к стоматологу.

Когда открылась деталь с цепочкой, следующим нашим шагом была попытка вернуть Диане, сидящей в кресле у дантиста, ощущение контроля над ситуацией.

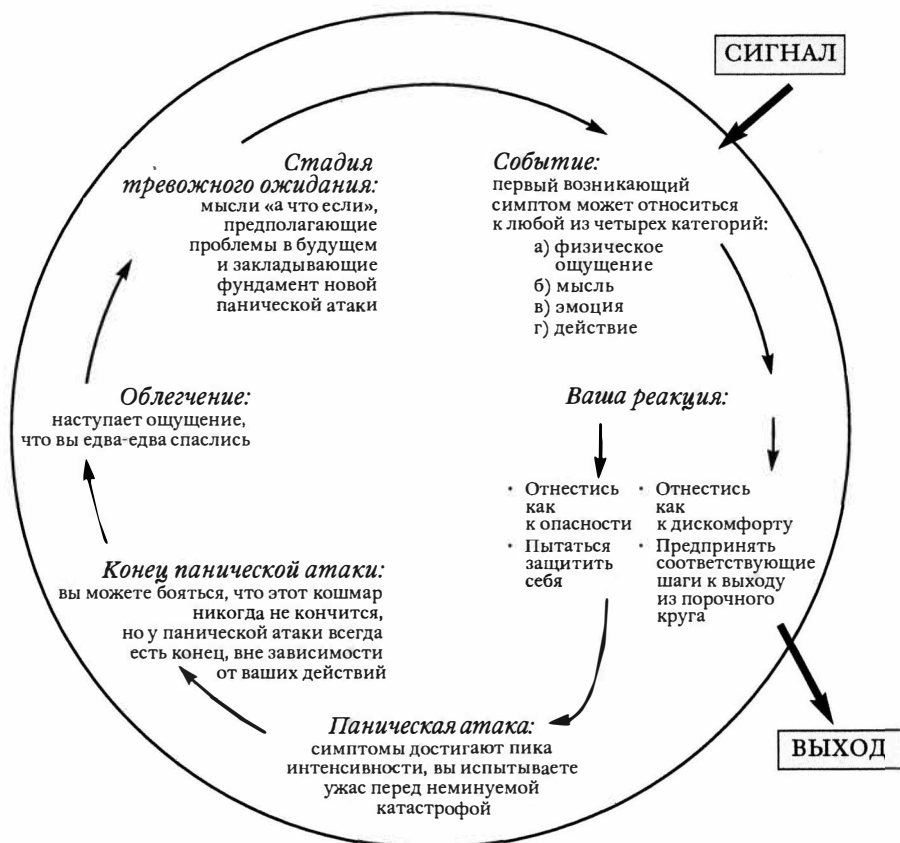
Она договорилась о беседе с доктором, рассказала ему о панических атаках и попросила о возможности взять паузу во время медицинских процедур. Они условились о специальных знаках, и Диана впервые за много лет записалась на прием и посетила кабинет зубного врача.

Мысли — неважно, рациональные или иррациональные, — определяют нашу жизнь.

То, что выше я назвал *событием*, заслуживает на самом деле и другого имени. Это скорее *приглашение* к панической атаке, а не приказ. В зависимости от вашего ответа на приглашение вы можете явиться или не явиться на «вечеринку». Если вы воспримете злоеший внутренний диалог всерьез и попытаетесь бороться с ним, то вы, скорее всего, идете на вечеринку. Но если вы сможете понять, что пугающие мысли — всего лишь вздор, если вам удастся занять позицию наблюдателя и не ввязаться в борьбу, из которой вам не выйти победителем, то вы, вероятно, не покажете носа на этот «праздник жизни».

Запаникуете вы или нет — зависит исключительно от вашей реакции на приглашение. Когда вы не навязываете себе негативные, страшные и нереалистичные мысли, когда вы не пытаетесь «защититься» от таких мыслей, — вы не паникуете. Вместо этого вы берете себя в руки и разрываем порочный круг паники.

Но если вы принимаете пугающий внутренний диалог за чистую монету и начинаете обороняться от невидимого врага — вас охватывает ужас. Ваше тело отвечает на сигнал тревоги, даже если никакой опасности нет вовсе.



ОТВЕТ НА ПРИГЛАШЕНИЕ К ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ

Секретный ингредиент панической атаки — это бредовые и страшные ложные интерпретации того, что

160 происходит вокруг и (особенно!) внутри вас. Как мы уже видели, когда вы отвлекаетесь от зловещего внутреннего диалога или когда рядом с вами находится близкий человек, вы не паникуете. Но вы не сможете всегда рассчитывать на случайное отвлекающее событие или на другого человека.

Если бы вы нашли другой способ прервать пугающий внутренний диалог, у вас было бы надежное средство предотвращения панических атак. Это значило бы, что вы избавились от паники. Всё, что нужно сделать, — прекратить разговор с самим собой, подпитывающий ваши страхи, и — оп! — вы излечены.

Неплохо, правда?

Но есть подвох.

Да, теперь вы должным образом проинформированы о внутреннем диалоге, но вы не сможете просто взять и отключить его. Если бы всё было так просто, вы бы уже справились со своей проблемой сами и не читали эту книгу.

ПРАКТИКА, ПРАКТИКА И ЕЩЕ РАЗ ПРАКТИКА

Когда вы боитесь за свою жизнь и душевное здоровье, вам нужно что-то посильнее позитивного внутреннего диалога, чтобы прийти в себя. Никакие увещания других людей не помогут вам. Вам нужно напомнить себе нечто, о чем вы хорошо знаете из собственного опыта. Когда у вас в голове

возникает вопрос: «А что если у меня случится паническая атака?», — ответ, которого окажется вполне достаточно, чтобы успокоить вас, будет таков: «Ничего страшного, если я психану прямо здесь, я сделаю то же, что и в прошлый раз. Тогда всё обошлось вполне благополучно». Напоминания о том, что вы знаете способ прервать паническую атаку, хватит, чтобы действительно ее остановить. И научиться этому можно только одним способом. Вам нужно практиковаться, чтобы подчинить себе панику. Вот и весь секрет.

Практика необходима, чтобы взять под контроль ощущения, возникающие во время панической атаки. Постепенно, со временем, вы научитесь убеждать себя, что находитесь в безопасности. Как только вы сами поверите, что способны справиться со своим состоянием без посторонней помощи, вы сможете «отговорить» себя от панической атаки.

Наверняка вы были бы рады найти методику, которая позволила бы излечиться моментально и никогда больше не испытывать этого леденящего душу страха. Кто бы не был рад? Но это еще одна ловушка паники. Пока вы ждете изобретения новой волшебной пилюли или надеетесь, что паническое расстройство «само рассосется», ужас только прочнее укореняется в вашей жизни.

Самый эффективный из известных на сегодняшний день методов лечения называется «экспозиционной терапией» и заключается в том, что вы должны столкнуться с паникой лицом к лицу, чтобы научиться правильно на нее реагировать. Это и может вам дать новый ответ на вопрос: «А что если

162 сейчас случится паническая атака?» Ответ, который сработает, будет какой-нибудь вариацией той фразы: «Тогда я сделаю то же самое, что и в прошлый раз. Помогло тогда, поможет и сейчас».

Это похоже на уроки самообороны. Если вы пойдете на занятие, будете тщательно наблюдать за происходящим и прилежно делать заметки в тетради, но не примете участия в отработке приемов, то ничему особо и не научитесь. И уж точно не поверите в то, что способны защитить себя. Чтобы выработать необходимые навыки и уверенность в них, вам придется практиковаться не с одним спарринг-партнером.

С атаками дело обстоит так же. Чтобы выработать навык и обрести уверенность в себе, вам придется столкнуться с паникой (и не раз).

ЧАСТЬ II

ЗАЛОЖИМ ФУНДАМЕНТ ВАШЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ГЛАВА 8

СЕКРЕТНОСТЬ И САМОРАСКРЫТИЕ



Кто знает о тех трудностях, что вы испытываете в связи с тревогой и паническими атаками?

Составьте список. Кто действительно знает об этом?

Если вы похожи на большинство своих «товарищей по несчастью», то, скорее всего, список не будет длинным. Многие люди стараются сохранить свои панические атаки в тайне, и это еще одна часть ловушки. Давайте взглянем на ту роль, которую скрытность играет в вашей проблеме.

Люди придумывают множество отговорок, пытаясь сохранить свою панику в секрете. Когда они получают приглашение пойти куда-то или сделать нечто такое, что может вызвать паническую атаку, они подыскивают причины для отказа. Конечно, они

168 могли бы просто сказать: «Я не очень хочу этим заниматься. У меня проблемы с паникой, и, мне кажется, если я пойду в тот ресторан, у меня может случиться паническая атака». Но бо́льшая часть людей чувствуют стыд и неловкость — и потому не дают откровенного ответа. Часто люди опасаются, что, узнав об их особенности, окружающие будут думать о них хуже, станут крутить пальцем у виска.

Иногда люди тревожатся, что, если они откроются кому-то из близких, это каким-то образом ухудшит ситуацию. К примеру, никому не хочется, чтобы каждые пять минут у него спрашивали: «Ты в порядке? Как себя чувствуешь?» В итоге, пожалуй, волнение лишь усугубится. Иногда люди умалчивают о своем состоянии просто потому, что «это только моя проблема».

Скрывать панику кажется таким естественным порывом, что многие люди даже не задумываются об альтернативе секретности и обману. Они просто предполагают (не поразмыслив как следует), что это единственный возможный вариант. Когда они осознают, что есть и другой путь, их лица часто принимают удивленное выражение: «Вы имеете в виду... просто сказать правду?»

Да, панические атаки — дело, которое касается только вас. Но своими делами нужно управлять так, чтобы они шли хорошо; в данном случае ваша цель — добиться полного выздоровления. Если вы решите сказать кому-то о панике, причина будет не в том, что он заслуживает доверия, а в том, что это приблизит вас к решению проблемы.

Давайте взглянем, как люди живут с подобными секретами и чем это оборачивается для них. Вот пара типичных примеров.

169

■ Вы договорились о свидании и решили пойти на вечеринку. Вам очень нравится этот человек, но вы беспокоитесь, что почувствуете себя «в ловушке», а ваш партнер не захочет уйти пораньше. Вы придумываете сложное объяснение тому, что вам лучше ехать на разных машинах. Теперь, если вы почувствуете себя неважно, у вас будет путь к отступлению.

■ Начальник просит презентовать вашу работу на предстоящем собрании, и вы соглашаетесь, но втайне планируете позвонить в назначенный день и сказать, что вы больны. Вы оставляете на столе подробные заметки, чтобы презентацию мог провести кто-то другой.

В обоих случаях вы создаете лазейку для того, чтобы «ретиrowаться». Может показаться, что это успех. Но как у лекарств есть побочные эффекты, безобидные и не очень, так и у скрытности есть свои последствия.

**ПЕРВЫЙ ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ:
ВЫ ОЖИДАЕТЕ ХУДШЕГО**

Первое последствие скрытности — вы никогда не узнаете, как люди на самом деле отнеслись бы к вашей проблеме. Вместо этого вы *воображаете*, как они отреагируют. Большинство людей с тревожным расстройством склонны рассматривать худшие

170 из возможных сценариев, самые мрачные варианты «а что если». Они внушают сами себе, что другие люди начнут насмехаться и проявлять брезгливость, услышав о панических атаках. В результате вы испытываете эмоции, вызванные вашими мрачными предположениями, а не реальной ситуацией. А ваши тело и разум реагируют на воображаемое унижение так, как если бы оно было настоящим, — хотя если бы вы просто поговорили с близким человеком, то увидели бы, что ваши догадки весьма далеки от реальности.

Правда в том, что, когда вы начнете рушить стены секретности, которые возвели вокруг себя, ваши друзья отнесутся к вашей тайне с куда бóльшим пониманием и окажут вам куда бóльшую поддержку, чем вы можете ожидать. То есть у скрытности есть побочный эффект — вы систематически чувствуете себя хуже, чем если бы вы были более открыты. Тайны и отговорки не решают никаких проблем, а только усугубляют и укореняют их.

Запишите имя близкого друга или родственника, не знающего о ваших панических атаках.

Как смущение способно вам помочь?

У вас случается паническая атака, и вы чувствуете стыд — что это значит?

Так происходит очень часто. Если на человека накатывает паника во время ланча с другом, он может

попытаться скрыть свой страх и доест сэндвич побыстрее, не обнаружив своего состояния. Человек, едущий со знакомым на машине, может изо всех сил стараться отложить паническую атаку до приезда на место, вместо того чтобы попросить водителя остановиться на обочине. Смущение и попытка скрыть паническую атаку — очень частый мотив в рассказах моих клиентов.

171

Однако стыд может стать мощным сигналом, который вы используете в конструктивных целях.

Когда вы чувствуете смущение при панической атаке, причина этого — ясное осознание: нет ни малейших оснований испытывать такой страх. Вы знаете, что паника иррациональна и беспочвенна. Нет никакой угрозы, и всё же вы напуганы.

Такая форма обратной связи очень полезна. Когда вы отвечаете на паническую атаку смущением, это напоминание о том, что вы ощущаете дискомфорт, а не находитесь в опасности. Вы можете использовать стыд как сигнал, как доказательство, необходимое для того, чтобы вы обращались с паникой именно как с дискомфортом — то есть приняли свое состояние и начали с ним работать.

Как этот человек отреагировал бы, если бы вы рассказали ему о панических атаках прямо сегодня?

Если бы ситуация была обратной и ваш друг внезапно открыл бы вам, что он страдает от повторяющихся панических атак, как бы вы восприняли это признание?

Отвечив на предыдущие два вопроса, вы всё ещё думаете, что ваша скрытность оправданна? _____

ВТОРОЙ ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ: ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОБМАНЩИКОМ

Еще одно последствие: когда вы храните свою «страшную тайну», вы придаете меньше веса своим достижениям и отношениям с другими людьми. Легко убедить себя, что если люди «узнают о вас правду», то они разлюбят вас, или перестанут уважать, или больше не захотят дружить с вами. Если вы постоянно думаете о том, что дурачите окружающих, сложно искренне радоваться своим успехам или добрым отношениям.

Ирония в том, что обычно обманываются как раз люди с секретом, а не их друзья. Как правило, это хорошие, успешные и приятные во всех отношениях люди. Их фобии, как бы сильны они ни были, не делают их менее замечательными друзьями, родителями и партнерами. Но они не могут в этом убедиться, пока не раскроют свой секрет окружающим и не поймут, что их любят и ценят в любом случае.

Если бы вы прямо сейчас спросили друга или родственника, считает ли он вас хорошим, успешным и приятным человеком, что бы он вам ответил?

173

Какие ваши достижения и положительные черты характера он мог бы вспомнить, чтобы подкрепить свою точку зрения?

Если бы вы открыли свой секрет насчет панических атак, о каких ваших достижениях и свойствах изменилось бы мнение окружающих?

ТРЕТИЙ ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ: ПОВЫШЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ И ВОЛНЕНИЯ

Третья проблема с секретностью состоит в том, что, когда вы выбираетесь куда-то в обществе друзей или коллег, вы так озабочены сохранением своей тайны,

174 так стараетесь скрыть нервность, что не можете в полной мере наслаждаться происходящим. Это похоже на боязнь сцены: «Что если я провалю выступление?» Из-за такого ощущения вы воспринимаете ситуацию как ловушку, чувствуете себя несчастным и напуганным, а потому с большей вероятностью поддадитесь панике.

Некоторые люди, направляясь, к примеру, в ресторан, уверяют себя в том, что, если им станет не по себе, они смогут извиниться и выйти в уборную: умыться холодной водой и побыть пару минут в одиночестве. Но они тут же начинают волноваться: а что если им придется отойти от стола больше одного раза? Вдруг кто-то сочтет это странным? Они настолько не хотят привлечь к себе внимание, что заранее решают ограничиться одним походом в уборную. Потом они понимают, что этот единственный выход нужно сохранить на случай крайней необходимости, — и всё заканчивается тем, что они так ни разу и не удаляются в уборную. Усилия, приложенные к сохранению тайны, в итоге обостряют ощущение «ловушки» и приближают паническую атаку.

Можете ли вы припомнить ситуацию, в которой ваши «пути к отступлению» приводили только к большей нервности?

Еще одно последствие скрытности: если вы заводите привычку отклонять различные приглашения и выдумывать отговорки, ваши друзья рано или поздно это заметят. Если вы так делаете постоянно, то спустя какое-то время у них появятся свои объяснения, почему вы отклоняете их приглашения. Не зная реальной причины, они, скорее всего, решат, что вам не нравится их компания, и могут прекратить попытки «оставаться на связи». Так вы оказываетесь в социальной изоляции вместе со своими фобиями.

Вспомните недавний случай, когда вы выдумали оправдание, стремясь избежать встречи со знакомым, вместо того чтобы назвать причиной панические атаки. Кто пригласил вас и куда?

Какое оправдание вы выдумали?

Что вы почувствовали (какие эмоции испытали)?

Ощутили ли вы какие-то из побочных эффектов, описанных выше? Какие? В какой степени?

За исключением очень редких случаев я всегда рекомендую раскрыть свои секреты. Большинству людей гораздо легче избавиться от панических атак, когда они меняют полную секретность на выборочные признания. Вы вовсе не должны рассказывать о своих проблемах всем и каждому. Вместо этого я предлагаю вам предпринять два продуманных шага.

- Идентифицируйте те ситуации и социальные отношения, в которых признание поможет вам с выздоровлением или с другим важным аспектом вашей жизни — например, с поддержанием дружбы.

■ Для каждого человека, которому вы решитесь рассказать о своем состоянии, спланируйте беседу заранее: тщательно обдумайте, что именно вы будете говорить и каким образом.

ВЗВЕСЬТЕ НЕДОСТАТКИ И ПРЕИМУЩЕСТВА ВЫБОРОЧНЫХ ПРИЗНАНИЙ

Я предлагаю вам упражнение, которое поможет сделать первый шаг. Вспомните трех друзей или членов семьи, в искренней дружбе которых вы уверены. Поскольку открыться другому человеку бывает нелегко, вам придется пройти процесс обучения, и лучше всего для этого выбрать людей, которые с радостью вас поддержат. Пока что не думайте о том, насколько хорошо они смогут понять суть вашей проблемы, — озабочьтесь только их отношением к вам лично. Выберите первого кандидата и ответьте на вопросы о нем.

Имя _____

В чем преимущество хранения секрета?

Каковы негативные последствия?

Каковы возможные негативные последствия вашего признания?

Используйте эту форму, чтобы разобраться в плюсах и минусах ситуации, в которой вы храните панику и фобии в секрете от друзей и родственников. Попробуйте указать на реальные риски и проблемы, а не только на эмоциональный дискомфорт. К примеру, вы можете написать, что «вам станет стыдно», если расскажете кому-то о панических атаках. Но смущение, как бы неприятно оно ни было, — это всего лишь эмоция, а эмоции временны. Иногда люди приравнивают чувство стыда к какому-то нервному срыву, бесконечной истерике. Но если вы даже предвидите негативную эмоциональную реакцию, попробуйте понять, каков будет ее результат.

Таким же образом, «я почувствую себя хорошо» — это не совсем то, что я имею в виду, когда спрашиваю о потенциальной выгоде от признания. Если рассказ о вашей проблеме поможет вам

ощутить положительные изменения, то каковы будут их реальные последствия?

179

Используйте то же упражнение, чтобы рассмотреть нескольких кандидатов на посвящение в свою тайну. Помните, что цель этого признания — достичь прогресса, сделать нечто такое, что поспособствует вашему восстановлению. Надеюсь, вы найдете нескольких людей, искренняя беседа с которыми пойдет вам на пользу.

Имя _____

В чем преимущество хранения секрета?

Каковы негативные последствия?

Какова потенциальная выгода, если вы раскроете тайну?

Каковы возможные негативные последствия вашего признания?

Имя _____

В чем преимущество хранения секрета?

Каковы негативные последствия?

Какова потенциальная выгода, если вы раскроете тайну?

МОМЕНТ ПРИЗНАНИЯ

Если вы придете к решению, что выборочные признания в ваших интересах, я дам вам несколько советов.

Для начала скажите человеку, что вам нужно кое-что обсудить, и назначьте время. Не пытайтесь вплести признание в обычную беседу, как если бы вы заговорили об этом случайно. Лучше всего будет позвонить другу или члену семьи и сообщить, что вы бы хотели встретиться и поговорить о чем-то важном для вас. Отведите на эту встречу не меньше часа, чтобы никто никуда не торопился. Выберите по возможности уединенное место. Можно организовать встречу с угощением или напитками (только безалкогольными), но ограничьтесь легким перекусом, чтобы не отвлекаться от главной цели. Если вам комфортнее будет двигаться во время разговора, можно позвать близкого человека на прогулку. Если ваш друг хочет знать, о чем, собственно, пойдет речь, скажите просто, что с вами кое-что происходит и вы бы хотели это обсудить. Не нужно быть слишком загадочным, но и не отступайте от своего плана: вам нужна обстоятельная беседа, а не исповедь по телефону.

182 Когда вы встретитесь, приступайте к основной теме как можно скорее. Чтобы избежать лишнего волнения, лучше начать сразу, потому что ваш друг может из вежливости ждать, пока вы сами заговорите на важную для вас тему. Вы наверняка будете испытывать тревогу, но постарайтесь сразу «взять быка за рога». Позвольте себе реагировать на происходящее естественным образом. Соппротивление своим мыслям и эмоциям не принесет ничего хорошего. Если вы думаете, что можете заплакать во время разговора, то прихватите бумажные салфетки.

Вот довольно простое вступление, которое вы можете отредактировать под себя и использовать.

«Спасибо большое, что согласился встретиться. Я хотел поговорить с тобой, потому что у меня проблема. Со мной кое-что происходит, и я думаю, что мне станет легче, если я поговорю с кем-то вместо того, чтобы носиться с этой тайной. Я не умираю и не собираюсь просить у тебя взаймы. На самом деле мне вообще не нужно, чтобы ты что-то делал, просто выслушай меня для начала.

Ты мог заметить, что я в последнее время избегаю определенных вещей, например _____. Так происходит потому, что у меня случаются панические атаки. Ты представляешь себе, что это такое?»

Затем расскажите немного о панических атаках и о том, как они влияют на вашу жизнь, почему вы избегаете некоторых действий и ситуаций. Людям, никогда не испытывавшим панических атак, бывает сложно понять, что с вами происходит, — поэтому

вот вам совет. Большинство людей примерно понимают, что такое клаустрофобия. Они обычно могут представить, что кто-то жутко и беспричинно пугается в небольшом замкнутом пространстве. А потому вы можете сказать, что ваше состояние — это вроде клаустрофобии, но дело тут не в тесных помещениях. Легче бывает объяснить, что вы чувствуете такой же страх, но при других обстоятельствах: в людном месте, или в пространствах, которые сложно покинуть (вроде шоссе), или в любой другой тревожащей вас ситуации. Вы можете также порекомендовать книги или сайты, где ваш друг сумеет найти дополнительную информацию (см. «Дополнительные материалы» в конце рабочей тетради). Но помните: ваш друг не обязан знать всё до мелочей. Вы открываете свой секрет, чтобы помочь себе, а не ради его просвещения.

Когда ваш друг захочет узнать, что он может сделать, чтобы помочь вам, объясните ему следующее: если вы начнете тревожиться, а он будет рядом, вам бы хотелось иметь возможность сказать об этом, вместо того чтобы скрывать свой страх. Вам не нужно ничего, кроме отзывчивости и понимания в трудный для вас момент. Предупредите его, что паника не угрожает вашему здоровью и не стоит каждые пять минут справляться, в порядке ли вы. Короче говоря, вы делитесь всем этим для того, чтобы можно было не таиться больше и оставаться самим собой.

Как только сделаете этот первый шаг, вы сможете обходиться с угрозой паники по-новому. К примеру, если вы собрались пообедать в кафе, вы можете дать своему другу знать, что в случае

184 панической атаки вам, вероятно, придется отойти на пять минут в уборную, или пройти по парковке, или даже закончить обед пораньше. Когда больше нет необходимости скрываться, лучше заранее объяснить, что стоит и чего не стоит делать в подобной ситуации. Это позволит вам не чувствовать себя «в ловушке»: вы точно будете знать, что у вас есть «план Б», — и вы с меньшей вероятностью запаникуете.

РАБОТА С «ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ» ЧЕЛОВЕКОМ

Большинство людей, страдающих паническими атаками, рано или поздно обнаруживают: если их сопровождает близкий (он же «поддерживающий» или «безопасный») человек, они могут выбираться из «безопасной зоны» и делать что-то, обычно вызывающее тревогу. Если с вами такой человек, вы можете справиться с походом в супермаркет или поездкой по шумной трассе. Многие авиафобы неспособны летать в одиночестве, но если с ними близкий — они готовы подняться на борт самолета (хотя полностью от страха это их не избавляет). Люди обычно волнуются даже в присутствии такого помощника и всё равно тщательно следят за тем, куда они идут и что делают, — просто рамки самоограничений несколько раздвигаются.

Вы можете быть в тревожащей ситуации (например, в магазине) в компании «поддерживающего» человека. Он (или она) идет за хлопьями

в соседний отдел, пока вы стоите у стеллажей с маслом и уксусами. Вы выбираете хорошее оливковое масло — и тут чувствуете прилив паники. Становится трудно дышать. Как только вы начинаете паниковать по-настоящему, из-за угла появляется ваш знакомый с коробкой кукурузных хлопьев. Вам моментально становится легче, и вы вместе отправляетесь за следующим по списку товаром.

Выглядит как чудо, но правда в том, что «безопасному» человеку не надо ничего делать, кроме как быть рядом. На самом деле голограмма или мираж близкого вам человека сработали бы так же хорошо. «Поддерживающий» человек — это, по сути, частный случай «поддерживающего» предмета, вроде бутылки воды или баночки «Ксанакса». Он или она работает как ходячий билборд с надписью: «Всё будет хорошо!»

Облегчение и спокойствие исходят от вас, а не от кого-то другого. Это похоже на отношения между оркестром и дирижером. Дирижер подает знак начинать, но музыку исполняет оркестр. Так же и ваш «помощник» посылает сигнал расслабиться, но делаете-то вы это самостоятельно.

К сожалению, большинство людей, страдающих паническими атаками, не признают этого, просто не хотят верить в свои силы. Они относятся к «поддерживающему» человеку как к магическому оберегу, гаранту безопасности. Пока они придерживаются такой точки зрения и не считают себя источником спокойствия, они продолжают ощущать свою уязвимость и зависеть от других людей. Так фобии

186 становятся запущенными, а панические атаки повторяются снова и снова.

Большинство из тех, кто прибегает к «поддерживающим» предметам и людям, считают их благословением, а не помехой. И действительно, в краткосрочной перспективе они могут быть полезны. Но на длинных дистанциях такие «обереги» только отодвинут выздоровление или даже сделают его невозможным.

Основные правила

Вот несколько базовых принципов, которыми стоит руководствоваться в работе с «поддерживающим» человеком, чтобы сделать ее максимально продуктивной. Если один из близких вам людей уже вовлечен в процесс вашего выздоровления, посмотрите внимательно на ваши взаимоотношения и убедитесь, что они соответствуют приведенным принципам. Если всё совпадает — отлично. Взаимодействие с этим человеком, скорее всего, приятно и эффективно. Если же ваши отношения расходятся с описанным ниже, изучите основные правила вместе и постарайтесь перестроиться соответственно.

1. Решения принимаете вы, а не другой человек.

Вы здесь главный. «Поддерживающий» человек в лучшем случае играет роль помощника капитана. Вне зависимости от того, соответствует ваше решение принципам экспозиционной терапии или нет (см. часть третью), выбор делаете вы и никто другой. Если вы почувствуете, что на сегодня с вас достаточно практики, то так тому и быть.

Четко дайте понять, что «поддерживающий» человек не должен брать на себя никаких ключевых функций. К примеру, если вы желаете избавиться от страха перед вождением, то в процессе экспозиционной терапии водить должны именно вы. Если вы садитесь в машину с мыслью, что сможете «если что» передать руль другу, то вы с меньшей вероятностью почувствуете нервозность, а в этом заключается суть терапии.

3. *«Поддерживающий» человек не должен диктовать вам, что делать. Он напоминает, чем планировали заняться вы сами.* Выбранный вами друг находится рядом, чтобы засвидетельствовать ваши старания, чтобы указывать на то, чего вы не замечаете из-за тревоги, и чтобы подсказывать, каков был ваш изначальный план. «Поддерживающий» человек может говорить нечто вроде:

■ «Я заметил, что ты задержал дыхание. Может, тебе подышать животом?»

■ «Не хочешь заполнить „дневник паники“?»

■ «Ты внезапно стал очень тихим, у тебя паническая атака?»

■ «Я знаю, что тебе страшно, но ты держишься молодцом, это отличная практика».

4. *«Поддерживающий» человек не пытается защитить вас от страха.*

Ваш помощник должен обеспечить вам экспозиционную практику, необходимую для избавления от фобий и панических атак. Он не предлагает вам гарантий личной безопасности, не обещает оградить вас от угроз и не уверяет,

что бояться нечего. И он не отвлекает вас, когда вы самостоятельно стараетесь минимизировать тревогу.

5. Включите присутствие/отсутствие помощника в иерархию экспозиционных практик.

Как только вам станет достаточно комфортно выполнять определенные действия в сопровождении «поддерживающего» человека, начинайте практиковать это в одиночку. Если вам, например, нужно проехать сколько-то километров за рулем, посадите друга в удобном месте и езжайте сами. Или пусть он побудет в холле, пока вы поднимаетесь на лифте (если это ваша фобия). Идите за покупками, пока ваш друг сидит в машине, и т. д. Нужно, чтобы ваш помощник мог уделить вам время — когда он будет просто ждать вас где-то. Главное — не забывайте его забрать.

6. Составьте четкий план по исключению «поддерживающего» человека из экспозиционных практик.

Это может быть просто устное соглашение о том, что вы проработаете вместе месяц с определенной частотой и затем пересмотрите ситуацию, чтобы отказаться от «костыля» как можно скорее.

7. Убедитесь, что ваш помощник отдает себе отчет в том, что он является для вас «поддерживающим» человеком.

В моей практике встречались случаи, когда люди тайком использовали друга или родственника в качестве помощника, то есть не говорили им о том, что, собственно, происходит. Они просто приглашали человека в определенные места и полагались на его присутствие. Это порочная практика, потому что помощник становится просто билбордом, о котором я упоминал выше. Кроме того, что

вы лжете и манипулируете, вы также не можете быть полностью уверены в доступности своего помощника: вам придется прибегать к новым обманам и оправданиям, а это лишь заставит вас волноваться еще сильнее.

189

Если вы готовы начать экспозиционную терапию, описанную в третьей части, без «поддерживающего» человека, — тем лучше для вас. Вы сэкономите время и силы, потому что не будете полагаться на помощь друга на ранних стадиях и, соответственно, вам не придется исключать его из процесса позднее. Но многие люди просто чувствуют, что не способны начать в одиночку. Если единственная альтернатива для вас — избегание, то, конечно же, стоит найти себе доверенное лицо. Просто помните, что вам нужно отбросить этот «костыль» как можно скорее. Расставание с «поддерживающим» человеком — очень важный этап восстановления.

Выбирая себе помощника, не забывайте о том, что вам нужен кто-то надежный и располагающий свободным временем: вам точно не пойдет на пользу ситуация, в которой вы морально подготовились выполнить упражнение, а ваш товарищ в последний момент отменил встречу. Требуется кто-то, кто поставит ваши интересы на первое место. Ваш помощник должен быть чутким, уметь слушать, что вы говорите, и выполнять любые указания, не пытаясь подменить ваши убеждения своими. Он должен соблюдать конфиденциальность и хранить ваш секрет как свой собственный. Одно из самых важных условий: ему следует держать достаточную

190 эмоциональную дистанцию, чтобы не мешать вам двигаться в вашем темпе. Какая уж тут эффективность, если помощник станет «подгонять» ваш прогресс, — неважно, потому ли, что не может вынести вида ваших страданий, или потому, что сам ужасно устал каждый день мотаться в супермаркет.

Часто бывает разумнее назначить «поддерживающим» человеком близкого друга, а не супруга. Муж или жена могут стать хорошими помощниками в вашем деле только при условии, что им удастся отстраниться от связанных с вами эмоций, когда вы идете выполнять очередное упражнение. Но если ваша вторая половина на такое неспособна, выберите кого-то другого (и объясните партнеру, почему вы так поступаете, — чтобы он не чувствовал себя обиженным). Это похоже на то, как некоторые родители — хорошие родители — не могут учить своих детей вождению, поскольку им сложно соблюдать ту эмоциональную дистанцию, которой требует обстановка. Потому и существует профессия инструктора.

ГЛАВА 9

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЭМОЦИИ?



Если у вас начинает барахлить бытовой прибор, вы всегда можете заглянуть в инструкцию: там будут описаны принципы его работы, часто возникающие поломки и предложены варианты решения.

К сожалению, вы и ваши эмоции не снабжены инструкцией. Хотя это, безусловно, было бы очень полезно. Я помню, на одном из собраний групповой терапии женщина пыталась объяснить, почему она так волнуется во время панической атаки, хотя уже прекрасно понимает, что не умрет и не сойдет с ума. Она довольно долго запиналась, подбирая нужное выражение, и наконец нашла фразу, которая исчерпывающе описывала ее состояние: «Просто эмоции полностью перевешивают логику».

Так часто происходит с тревожными устройствами. Люди не могут справиться с проблемой не потому, что они глупы, невежественны, слабы или ищут себе оправданий. Дело в том, что эмоции перетягивают на себя канат — и пользоваться логикой становится невозможно.

Так происходит с миллионами людей, страдающих различными страхами, фобиями, навязчивыми мыслями, нервозностью и другими проблемами с тревогой. Они пугаются. Им кажется, что всё очень плохо — даже, может быть, чудовищно

194 и опасно для жизни, — и они сопротивляются. Они пытаются заговорить зубы самим себе, подавить страх, избавиться от него любыми способами. Это приводит к тому, что ужас нарастает, человек взвинчивает себя до предела, нервозность приводит к еще большей нервозности, пока всё окончательно не выходит из-под контроля.

Конечно, на самом деле контроль никуда не девается, но ощущение его потери весьма отчетливо. Мы обсудили это в главе 3, когда вы анализировали, что происходит с вами в результате панической атаки. В общих чертах: вы пугаетесь, затем пугаетесь своего страха, и кошмар растет как снежный ком, пока, по той или иной причине, не закончится конкретный панический эпизод. Всё приходит в норму — до следующей атаки.

Люди могут очень жестко ограничивать себя (вплоть до полной недееспособности) из-за страхов, которые они сами признают иррациональными. Абсолютное большинство авиафобов понимают, что с точки зрения статистики коммерческая авиация — самый безопасный способ передвижения. Но это знание вовсе не избавляет их от страха.

Те, кто боится выйти на сцену или провести презентацию, прекрасно отдадут себе отчет в том, что их аудитория не причинит им вреда, даже не возненавидит их, — но трясутся при этом не меньше. Точно так же чувствуют себя люди, опасющиеся лифтов или чего угодно другого. Если ваш главный страх — тошнота, то вы, вероятно, знаете, что людей тошнит довольно часто и что выживаемость в подобных ситуациях составляет сто процентов, — но

это не избавляет вас от ужаса. В некоторых из ряда вон выходящих случаях люди страшатся, что у них взорвется голова или что их сознание каким-то образом покинет тело и не сможет затем вернуться. Такие фобии существуют, несмотря на то, что страдающие ими люди признают всю несуразность подобных идей. Просто понимать необоснованность собственного страха недостаточно, чтобы от него избавиться. На самом деле это приводит даже к большей тревожности, поскольку люди всё время твердят сами себе: мол, бред какой-то, — и злятся на себя за «нелепую» фобию. Они всё отчаяннее пытаются подавить страх и оттого тревожатся еще сильнее.

И цикл повторяется вновь и вновь, пока у вас окончательно не закружится голова.

Понять, как работают ваши чувства, будет очень полезно: вы научитесь реагировать на них правильным образом, вместо того чтобы подогреть негативные переживания. Вы сможете разработать своего рода инструкцию к своей эмоциональной жизни.

Откуда же берутся эмоции? Что провоцирует конкретные ощущения?

Большинство людей предполагают, что эмоции вызываются событиями: если с вами происходит что-то хорошее, вы чувствуете себя хорошо, а если случается неприятность — плохо. Согласно этому распространенному мнению, эмоции суть нечто такое, что жизнь как бы швыряет вам в лицо. Но будь это правдой, мы все были бы бессильны что-либо изменить в нашем внутреннем мире. Нам пришлось бы обращаться к другим людям и событиям, ждать,

196 пока во вселенной произойдет некая перемена к лучшему. Мы бы надеялись, что судьба будет подкидывать нам только хорошие новости. Взгляд на эмоции как на неподконтрольное нам явление — вроде погоды — делает человека беззащитным. И есть веская причина полагать, что данная точка зрения абсолютно неверна.

Предположим, вы сдали некий экзамен и все в классе получили одинаковую оценку — четверку. Что вы могли бы предположить об эмоциональной реакции студентов?

- ☐ Все отреагируют одинаково.
- ☐ Разные люди испытают разные эмоции.

Надо полагать, что студенты отреагируют на одну и ту же оценку по-разному, не правда ли? Итак, почему вы считаете, что люди могут воспринимать одно и то же событие по-разному?

Если вы ответили, что реакция людей зависит от того, «что они думают» о событии (какое значение они придают оценке «хорошо»), то вы на правильном пути. Люди, которые считают себя троечниками (или хуже), сочтут четверку весьма неплохим результатом и будут довольны. Перфекционисты,

рассматривающие всё, что ниже пятерки, как провал, испытывают негативные эмоции.

Вот вам еще один пример, наглядно демонстрирующий, как глубоко ошибочна идея об эмоциях, укорененная в нашей культуре и языке. Если ваш друг сходил на выступление комика, он может потом сказать вам: «Этот парень заставил меня смеяться до слез». Но замечали ли вы когда-нибудь, что ни над одной шуткой никогда не покатывается весь зал целиком? Почему же комик не «заставил» посмеяться *всех*? Разве такой подход не привел бы его к славе быстрее? Правда в том, что никто не может *заставить* вас сделать это. Комик рассказывает шутку, но именно люди в зале придают ей смысл. Станет им смешно или нет, зависит от их собственной интерпретации.

Если на меня опрокинут ведро с водой и не промахнутся, то я стану мокрым — вне зависимости от того, что я думаю по данному поводу. Это чисто физическое следствие события, произошедшего во внешнем мире. Но если кто-то оскорбляет меня, то результат уже не так автоматичен. Моя реакция будет зависеть от того, какое значение я придам произнесенным словам.

Рассмотрите приведенные ниже сценарии, в которых вы слышите оскорбительные слова. Как вы считаете, отреагировали бы вы на эти события по-разному или одинаково?

- Ваш лучший друг называет вас жлобом.
- Попрошайка на улице называет вас жлобом.
- Турист называет вас жлобом на немецком.
- Актер читает строчку из сценария: «Ты жлоб».

- Комик называет вас жлобом.
- Ваша мать называет вас жлобом.
- Моя мать называет вас жлобом.
- Ваш двухлетний сын называет вас жлобом.

Видите, что я имею в виду? Ваша реакция напрямую зависит от того, что для вас значит та или иная ситуация. Если на вас вылить воду, то вы станете мокрым — и точка. Но если вы слышите оскорбление, то ваше состояние определяется вашими мыслями о контексте, о человеке, который произнес слова, и т. д.

Эмоции. Руководство к применению

Если бы к нашим чувствам действительно прилагалась инструкция, то вот как выглядели бы несколько ключевых пунктов.

1. *Мысли формируют те эмоции, что мы испытываем каждый день.*

Смысл, который мы придаем событиям, — то, как мы оцениваем разные происшествия в категориях «хорошо» и «плохо», — влияет на наши эмоции.

2. Неважно, верны мысли или ошибочны, — они всё равно участвуют в создании ваших эмоций.

Не играет роли, насколько ваши мысли близки к истине, — все они одинаковым образом сказываются на эмоциональном состоянии. К примеру, если банковский служащий роняет толстую папку у вас за спиной, вы можете принять резкий и громкий хлопок за выстрел и почувствовать страх. В то же время, если вы видите, как он уронил папку,

вы будете знать, что нет никакой опасности, и не испытаете сильной эмоциональной реакции. То, во что вы верите, влияет на тип эмоции и ее интенсивность.

3. Эмоции подвержены воздействию даже тех (или в особенности тех) мыслей, на которые мы не обращаем внимания.

Причина, по которой люди ошибочно полагают, будто эмоции вызваны внешними событиями, состоит в следующем: часто они не замечают или сразу же забывают те мысли, что предшествуют чувствам. Когда я спрашиваю у клиентов, о чем они размышляли прямо перед панической атакой или вспышкой гнева, то они часто отвечают, что не думали ни о чем, что страх или ярость появились неожиданно — «как снег на голову». Это будет казаться правдой, поскольку испытанная эмоция была так сильна, что как бы оккупировала ваше внимание и память. Когда вы посмотрите на ситуацию объективно, вы сможете восстановить те подсознательные мысли и образы, которые вызвали у вас определенную эмоциональную реакцию.

Правда в том, что мыслительный процесс идет постоянно. Вряд ли существует момент, когда мы не думаем вообще ничего, — даже когда мы спим. Мы не всегда обращаем внимание на свою рефлекссию или даже на сам факт, что мы размышляем прямо сейчас, — но это не значит, что в голове у нас ничего не происходит.

4. Мы можем подсознательно повторять одно и то же и «увязнуть» в своих мыслях, а потому «застрять» в эмоциональных циклах.

Есть основания полагать, что мысли похожи на любые другие привычки: когда мы много рефлекслируем

определенным образом (или в определенную сторону), мы автоматически продолжаем думать так же, не оспаривая и не ставя под сомнение свои идеи.

5. Сопротивление фобиям и связанным с ними мыслям только придает им силы.

Сознательное же взаимодействие с такими мыслями помогает от них избавиться. Чем больше вы пытаетесь защититься от страшных помыслов, тем легче вашим эмоциям взять верх над логикой. Если вместо борьбы вы примете пугающие идеи и поработаете с ними, то убедитесь, что так ваше восстановление стало куда ближе.

Короче говоря, эмоции в основном формируются нашими мыслями. Чувства — это реакция на то, что мы говорим себе о происходящем, а не на то, что в действительности происходит.

Отсюда следует, что мы, по сути, управляем нашими эмоциями, а не пассивно воспринимаем их. Мысли имеют огромное влияние на наше душевное состояние. Поэтому, если мы испытываем не те ощущения, что нам хотелось бы, стоит повнимательнее приглядеться к своим мыслям.

Здесь нам нужно обсудить «когнитивную» составляющую когнитивно-поведенческой терапии (помните, мы упоминали ее в самом начале книги). Ниже мы подробно поговорим о методах КПТ для избавления от панических атак.

Есть еще один важный факт, которого мы пока не касались. Мысли овеяны каким-то ореолом таинственности. Принято считать, что именно интеллектуальная деятельность отличает людей

от животных, что именно наша способность думать есть главнейший продукт миллионов лет эволюции, самый совершенный проект Бога и вселенной.

И, естественно, каждый из нас считает свои идеи особенно ценными. За исключением тех редких случаев, когда у нас есть причина отнестись к ним скептически, мы автоматически предполагаем, что наши мысли верны, что они являются объективным и точным отражением окружающего мира и нас самих. Мы знаем, что наши друзья и родственники вполне могут ошибаться в *своих* оценках происходящего, но мы в то же время убеждены, что уж *наши-то* размышления верны и значимы.

Это не вопрос гордыни. Это так же верно для людей с низкой самооценкой, как и для весьма довольных собой индивидов. Хотя гордость или тщеславие могут быть достаточно важным фактором, вера человека в правильность собственных идей больше зависит от автоматического и подсознательного образа мыслей, присущего каждому.

ИЗУЧИМ ВЛИЯНИЕ МЫСЛЕЙ НА ЭМОЦИИ

Давайте взглянем на тревожные мысли под другим углом. Проведем эксперимент. Возьмите самую страшную из мыслей, посещавших вас во время панической атаки, и упакуйте ее в одно вопросительное предложение с «а-что-если»-страхом (описанием катастрофического результата). Вот несколько примеров.

- Что если я сейчас положу в рот эту креветку, подавлюсь и умру?
- Что если я застряну в лифте на все выходные и буду кричать, пока не сойду с ума?
- Что если я запаникую в ресторане, заработаю аневризму и стану овощем?
- Что если я свалюсь с моста, не смогу выбраться под водой из машины и медленно задохнусь?
- Что если я психану на вечеринке, у меня случится нервный срыв — и остаток жизни мне придется провести в дурдоме?

Теперь запишите свой пример.

Хорошо, а сейчас произнесите данное предложение вслух, не торопясь, 35 раз. Тому есть весомая терапевтическая причина, так что сделайте это прямо сейчас, прежде чем успеете передумать и отказаться. Не останавливайтесь, повторите все 35 раз.

Каковы ваши ощущения? Что-нибудь необычное или неожиданное?

Как последнее повторение можно сравнить с первым в плане эмоционального отклика? Показалось ли вам, что последний раз произвел на вас меньшее впечатление, чем первый?

203

Если эмоции утратили некоторую «остроту» по мере многократного проговаривания вашего самого большого страха, значит, вы открыли новый способ справляться с мыслями, приводящими к паническим атакам. Вместо того чтобы пытаться выбросить из головы тревожную идею (споря с собой или отвлекаясь на что-то), попробуйте повторить ее вслух несколько раз.

Если вы уловите суть данного эксперимента — намеренно *подвергнуться воздействию* страха, — вы поймете, что в этом есть смысл. Повторение здесь — так называемый *процесс десенсибилизации*. Мысль становится всё менее пугающей с каждым разом, потому что вы теряете восприимчивость к ней. Разве это не лучше, чем пытаться не пускать подобные мысли к себе в голову, тем самым повышая свою чувствительность к страху?

ГЛАВА 10
ЗАКОН ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ



Вот правило, которое может очень сильно облегчить вам жизнь.

Когда у вас паническая атака, послушайте, что говорит вам инстинкт, и делайте ровно наоборот.

Нет, это не ошибка.

Может прозвучать странно или парадоксально, показаться какой-то извращенной версией «психологии от обратного». Но правило противоположностей — эффективный и действенный способ выбраться из ловушки паники.

Как мы уже выяснили, паническая атака накатывает на вас посредством сильных эмоций и ощущений, которые заставляют вас думать, что вы в опасности. Вы начинаете испытывать «страх перед страхом» и пытаетесь защитить себя. Это приводит к ухудшению вашего состояния. Фобии возникают не из-за недуга, химического дисбаланса или душевной болезни, терзающей вас каждый день. Они — результат самообороны.

Фобии появляются потому, что вы следуйте инстинкту самосохранения, а он во время панической атаки постоянно подсказывает вам неверные шаги. Он велит вам драться, бежать, бороться

208 и защищаться. Это помогло бы, будь вы в *опасности*. Но когда ваша проблема — *дискомфорт*, такие «советы» только усугубляют ситуацию.

Представьте, что вы заблудились в лесу, но у вас есть сломанный компас — он всегда указывает на юг вместо севера. Подождите, не отбрасывайте его прочь! Вы всё еще можете использовать этот компас, чтобы попасть домой. Вам просто нужно помнить о том, что идти нужно в противоположном направлении.

Точно так же, даже если ваши инстинкты дают вам самые вредные советы, вы можете использовать их как проводник во время панической атаки. Надо их перевернуть и действовать им вопреки.

У паники дьявольски сложные уловки. Они вынуждают вас реагировать таким образом, чтобы паника становилась сильнее и устойчивее. Поистине идеальное преступление. Вас провели, а вы всё еще уверены, что занимаетесь самопомощью. Именно такую ситуацию люди имеют в виду, когда говорят нечто вроде: «Я знаю, что оказываю себе медвежью услугу»; «Я сам себе худший враг».

Правило противоположностей поможет вам выбраться из этой ловушки.

АНТИПОД ПАНИКИ

Возьмите паузу и поразмышляйте пару минут о том, как правило противоположностей изменило бы вашу типичную реакцию на симптомы панической

атаки. Большинство людей, когда у них случается паническая атака, действуют практически полностью «на автомате». Они задерживают дыхание, напрягают мышцы ног и спины, сжимают челюсти, ссутуливают плечи, ищут глазами выход и пытаются скрыть свой страх.

Что вы обычно делаете при панической атаке? Составьте список автоматических реакций. Для каждой запишите, какой эффект она оказывает на вас.

РЕАКЦИЯ	ЭФФЕКТ

Каковы были бы реакции, противоположные вашей, и как они повлияли бы на ситуацию?

Страх на мосту Золотые Ворота

Вот пример из моего собственного опыта, иллюстрирующий применение правила противоположностей. У меня есть фобия высоты, которая проявляется в определенных ситуациях — когда я нахожусь на высоком и открытом пространстве вроде высокой скалы, моста или крыши. Я пугаюсь только тогда, когда пространство именно открытое. Если я веду машину и смотрю вокруг из окна, меня это не беспокоит. Хотя я жил в Чикаго практически всю свою сознательную жизнь, я редко оказывался в пугающих меня местах. Но периодически, когда мне выпадает возможность посетить Сан-Франциско, я отправляюсь прогуляться по мосту Золотые Ворота в качестве экспозиционной терапии.

Я могу испугаться очень сильно, пока иду по мосту, хотя для других пешеходов прогулка между Сосалито и Сан-Франциско — обычное дело. В первый или второй раз, когда я решился на это путешествие, я заметил, что

плетусь очень медленно и что каждый мускул в моем теле напряжен до предела. Я так боялся потерять равновесие, что почти шаркал подошвами ботинок по поверхности моста, поднимая ноги от земли лишь настолько, насколько это было необходимо.

Я вспомнил правило противоположностей. В тот момент мне бы очень хотелось о нем забыть, поскольку я точно знал, что нужно сейчас сделать... Сблазн проигнорировать правило и продолжить тащиться в том же духе был очень велик. Но, учитывая мою профессию, я счел, что будет справедливо отведать собственного лекарства.

Секунду я постоял на месте — подальше от перил, конечно же, — а затем подпрыгнул несколько раз. Я вовсе не думал сигать с моста, я просто хотел сделать что-то противоположное тому одеревенению, в котором пребывало мое тело.

И знаете что? Мне тут же полегчало. Тело расслабилось, и я начал двигаться немного быстрее (хотя старушки по-прежнему меня обгоняли). Встать и попрыгать на месте (полная противоположность моим инстинктам) — это действительно помогло мне снять напряжение и улучшить эмоциональное состояние.

Правило противоположностей станет, скорее всего, настоящей палочкой-выручалочкой в процессе вашей экспозиционной терапии. Пока же можете просто держать его в голове, а в следующий раз, когда запаникуете, задать себе вопросы:

- Это дискомфорт или опасность?
- Какова моя инстинктивная реакция?
- Какая реакция была бы противоположной?

212 Вам не обязательно воплощать данный метод на практике. Просто подумайте об этом и представьте, как можно по-другому реагировать на панику.

ГЛАВА 11

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ



ГЛАВА II. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

«Я не могу отдышаться!»

Это, пожалуй, самый распространенный симптом панической атаки. Ваше дыхание становится быстрым и поверхностным, вы глотаете воздух в страхе, что не получаете достаточно кислорода. И чем больше вы напрягаетесь, тем хуже у вас выходит. Но когда вы идете к врачу, он возвращается с вашими анализами и говорит, что всё в полном порядке.

Конечно, *что-то* нарушено, просто это не опасно. А дело вот в чем: человек, испытывающий панику, склонен дышать таким образом, что *создает* другие неприятные физические симптомы. Скорее всего, вы слышали нечто подобное и раньше, но никто не показал вам, как это исправить. Я же покажу прямо сейчас.

Когда начинается разговор о дыхании, многие мои клиенты поначалу настроены скептически. Возможно, так происходит потому, что сама мысль о дыхании провоцирует неприятные ощущения. Или они не верят, что дыхание может играть такую огромную роль в их состоянии, и думают, что все способы дыхания примерно одинаковы. Иногда они говорят, что уже знают о дыхании диафрагмой

216 и давно делают всё правильно. Временами кого-то даже оскорбляет мысль о том, что их проблемы сводятся к дыханию, как будто я пытаюсь преуменьшить невзгоды, которые так мешают им жить.

Но в большинстве случаев обучение правильному дыханию дает потрясающие результаты. Если бы у меня было только десять минут, чтобы дать совет клиенту с паническими атаками, я бы научил его правильно дышать — настолько это важно.

Когда вы чувствуете, будто вам не хватает воздуха во время (или незадолго до) панической атаки, это вовсе не значит, что его недостаточно на самом деле. В действительности, когда человек говорит: «Мне не хватает кислорода», это само по себе сигнал того, что ему всего вдоволь, — ведь звуковая волна порождается именно колебанием воздуха. Если вы говорите — значит, вы дышите. Ощущение затрудненного дыхания — частый симптом панической атаки, но он несколько не опасен. В тот момент у вас вполне нормальное количество кислорода, чтобы жить, но получаете вы его таким способом, который приводит к физическому дискомфорту и чувству паники. Так происходит потому, что люди дышат грудью, а не *животом*. Еще так может происходить при задержке дыхания (к этому склонны, например, те, кто говорит очень быстро) или при гипервентиляции.

Короткие и поверхностные вдохи грудью очень часто наблюдаются у людей с паническими атаками, и такое дыхание на самом деле провоцирует множество других распространенных

физических симптомов. Практически все ощущения, которые заставляют людей с ужасом думать о сердечном приступе, — это результат неверного дыхания.

■ *Боль в груди.* Когда вы дышите, задействуя грудные мышцы, а не мышцы живота, мускулы так напрягаются и растягиваются, что становится больно. При этом ноют именно мышцы грудины, а не сердце.

■ *Головокружение и дезориентация.* Эти ощущения возникают из-за гипервентиляции (см. подробное описание в главе 4).

■ *Онемение или покалывание в конечностях.* Еще одно временное и неопасное последствие гипервентиляции.

■ *Учащенное сердцебиение.* Сердечный ритм обычно повышается совсем чуть-чуть. Во время таких рекомендуемых врачами активностей, как бег, езда на велосипеде или плавание, он становится гораздо выше.

И вот вы стоите растерянный, с ощущением, что не можете перевести дыхание, и кружащейся головой... замечаете, что сердце бьется как бешеное, грудь болит и левая рука онемела. Конечно, вы решите, что у вас сердечный приступ.

Это очень эффектный фокус. Совокупность таких симптомов, безусловно, наводит на мысль об инфаркте. Но все они являются результатом поверхностного быстрого дыхания — они неприятны, но безобидны. Усвоение этой истины будет шагом по направлению к свободе.

Вы, скорее всего, не раз получали из разных источников рекомендацию «сделать глубокий вдох».

218 Если вы похожи на большинство людей, такой совет не слишком вам помог. Дело не в том, что он неверен, — он просто неполон. В нем не говорится, *как именно* нужно сделать вдох, а это чрезвычайно важная деталь.

КАК ВЫ ДЫШИТЕ СЕЙЧАС

Представьте, что вы пришли ко мне в офис для консультации по поводу панических атак. Мы говорим о проблемах с дыханием, которые возникают у вас во время атак, и о других связанных с ними симптомах.

Я спрашиваю, что вы делаете, чтобы привести дыхание в норму.

Вы говорите: «Я стараюсь дышать глубже».

Я предлагаю продемонстрировать.

Эта простая просьба позволяет узнать кое-что новое о дыхании и панике, так что *давайте вы тоже подышите глубоко, как если бы пытались справиться со страхом.*

Попробуйте прямо сейчас. Не волнуйтесь, никто на вас не смотрит.

Тридцать секунд дышите глубоко. Понаблюдайте за собой внимательно. Затем ответьте на следующие вопросы.

Что вы сделали в самую первую очередь?

Если вы похожи на большинство людей, то вы *вдохнули*.

Как правило, люди используют *верхнюю часть торса*. Несмотря на то, что вы читаете о дыхании животом с самого начала главы, вы почти наверняка начали дышать с помощью груди и плеч и принялись двигаться вверх-вниз, как если бы пытались поднять свое тело к потолку.

И как вы себя чувствовали? Было ли вам комфортно?

Большинству людей не слишком хорошо, когда они дышат подобным образом.

Прежде чем я покажу, как нужно дышать животом, позвольте напомнить вам о правиле противоположностей: когда вы начинаете паниковать, отслеживайте инстинктивные реакции и поступайте вопреки им.

Что было бы противоположностью такого дыхания, которое вы только что продемонстрировали?

Этот вопрос часто кажется людям странным, им сложно сформулировать ответ. Если это верно и для вас, переходите к следующему вопросу.

Представьте, что мы сняли на видео, как вы дышите, и затем проиграли запись задом наперед. Как бы это выглядело?

Поняли, что я имею в виду? Противоположным действием был бы *выдох* — именно эта фаза дыхания расслабляет вас и помогает успокоиться. Когда вы дышите грудью и мышцы ваши в этой части тела сильно напряжены, вам просто необходимо сделать расслабляющий выдох, прежде чем начать дышать животом.

Первое, что обычно делают люди, пытающиеся восстановить дыхание, — глубокий вдох. Но это не приносит желаемого облегчения. Если человек, дышавший до сих пор быстро и неглубоко, пробует сделать глубокий вдох, у него выходит совсем не то глубокое дыхание, которое ему нужно. Всё, что он получает, — еще один поверхностный и затрудненный вдох грудью. В легкие поступает вполне достаточное количество воздуха, но человек не чувствует себя лучше. Чем больше он старается, тем сильнее ощущает стесненность и боль в груди.

УПРАЖНЕНИЕ: ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Теперь давайте попрактикуем дыхание животом. Когда-то вы делали так постоянно. На самом деле при рождении все люди дышат именно так.

Посмотрите на любого новорожденного младенца — и вы увидите, что он прекрасно владеет техникой дыхания от диафрагмы. Его маленький животик будет надуваться при вдохе и опадать при выдохе. Грудь не двигается, всё происходит уровнем ниже. Никто еще не посоветовал им втягивать живот.

Вы дышали так же, когда были ребенком. В какой-то момент — скорее всего, в подростковом возрасте — вы переключились на дыхание грудью. Может, вы стали придавать значение своей фигуре и решили, что лучше выглядите, когда ваш живот втянут. Вероятно, мама напоминала вам об осанке и говорила: «Грудь колесом, живот втянуть!» Какая бы ни была причина, но, когда вы начали держать живот втянутым, вам пришлось перейти на дыхание верхней частью торса, потому что вариантов больше не оставалось.

Сейчас настало время вернуться в детство. Вот как это сделать.

1. Поместите одну руку на линию, где обычно проходит ремень, а вторую положите на грудную клетку посередине. Вы можете использовать свои руки как простейший измерительный прибор. Они помогут понять, какие части тела, какие мышцы вы используете во время дыхания.
2. Откройте рот и выдохните, как если бы ваш собеседник сказал что-то очень раздражающее. Во время выдоха позвольте мышцам плеч и верхней части торса расслабиться и опуститься вниз. Смысл выдоха не в том, чтобы полностью опустошить легкие, а в том, чтобы расслабить мускулы.

3. Сделайте паузу в пару секунд.
4. Закройте рот. Медленно вдохните носом, надувая живот. Именно так: выталкивайте живот наружу, как делают новорожденные. Вы не на конкурсе красоты. Движение живота на крохотную долю секунды опережает вдох, потому что оно как бы вытягивает воздух внутрь. Как только вы вдохнете столько, сколько для вас комфортно (не задевая при этом грудную клетку), остановитесь. Вы закончили с вдохом.
5. Сделайте короткую паузу. Насколько короткую? Вам решать. У всех легкие разных размеров и работают с разной скоростью. Пауза должна быть достаточной; помните, что, когда вы дышите животом, вы вдыхаете больше кислорода, чем обычно. Поэтому *вы должны дышать медленнее*, нежели привыкли. Поначалу вам может даже показаться, что вы делаете это гораздо медленнее, чем вам необходимо. Если вы будете дышать животом с той же скоростью, с какой делали короткие поверхностные вдохи грудью, вы можете почувствовать даже легкое головокружение из-за гипервентиляции. Это совсем не опасно. Головокружение и зевота — просто сигналы притормозить. Следуйте им.
6. Откройте рот. Выдохните ртом, одновременно вытягивая живот.
7. Пауза.
8. Закройте рот и вновь вдохните.
9. Продолжайте в том же духе несколько минут, пока не почувствуете, что у вас начало понемногу получаться.

Пусть руки станут вашим помощником. Они покажут, что вы делаете правильно, а что нет. Где чувствуется движение, когда вы дышите? Вам нужно, чтобы оно происходило в районе желудка, верхняя же часть туловища должна быть относительно неподвижной. Если вы чувствуете напряжение мускулов в груди или замечаете, что ваша голова и плечи поднимаются, начните с первого пункта и практикуйтесь, пока напряжение не переместится вниз.

Если вы всё выполняете верно, вам станет комфортнее довольно быстро.

Дерзайте, поэкспериментируйте пару минут с дыханием прямо сейчас. Попробуйте уловить правильный способ, но не пытайтесь овладеть им в совершенстве сегодня же.

Если вы похожи на большинство моих клиентов, страдающих паническими атаками, вы делали всё ровно наоборот. Так и работает правило противоположностей. Дыхание животом может сначала показаться неудобным или неестественным, потому что нет другого действия, которое бы вы повторили за свою жизнь больше раз, чем вдох и выдох. Не беспокойтесь. Вот несколько практических советов, которые помогут вам справиться с часто возникающими проблемами.

- Если вам сложно переместить дыхание с груди на живот, попытайтесь для начала изолировать мышцы живота, почувствовать их. Надуйте живот, а затем втяните его, даже не вдыхая. Когда это станет у вас получаться, подключайте дыхание.

■ Попробуйте разные положения тела. Когда вы сидите, легче будет дышать правильно, если вы откинетесь на спинку сиденья или, наоборот, слегка наклонитесь вперед.

■ Тренируйтесь, лежа на спине. Вы можете положить что-нибудь умеренно тяжелое (вроде словаря или телефонной книги) себе на грудь, чтобы при дыхании проще было сосредоточиться на мышцах живота.

■ Практикуйтесь, лежа лицом вниз с подушкой под животом.

■ Выполняйте дыхательное упражнение перед большим зеркалом, чтобы видеть, что вы делаете.

■ Если вы не можете дышать носом из-за аллергии или по другим причинам, вдыхайте ртом, но делайте это медленнее, не «глотаите» воздух.

■ Избавьтесь от жевательной резинки. Из-за нее вы дышите не носом, а ртом.

Как только у вас станет всё получаться, возьмите за правило практиковаться каждый час. В час дня, в два, три и т. д. уделите минутку тому, как вы дышите. Медленно выдохните и подышите животом.

Не нужно отрываться от своих повседневных занятий, просто дышите животом одновременно с выполнением прочих дел. Если вы будете тренироваться, только сидя в удобном кресле, оно станет единственным местом, где вам удастся правильно дышать. Цель упражнения в том, чтобы, пробуя понемногу, но часто, инкорпорировать дыхание животом в вашу повседневность. Вы должны уметь переключаться на дыхание животом

Помимо ежечасной практики стоит выработать еще одну привычку. Когда вы замечаете, что испытываете дискомфорт, или злитесь, волнуетесь, боитесь, когда у вас болит голова или живот, — выдохните и переключитесь на несколько минут на дыхание животом. Так вы приучите свой мозг переходить на дыхание животом в трудные для вас моменты, а это отличная привычка.

Сделайте еще вот что. В конце того дня, когда вы начнете свою ежечасную дыхательную практику, оглянитесь назад и посмотрите, как часто вы действительно не забывали об упражнении. Если вы не пропускали практику хотя бы в 75 процентах случаев — отлично, продолжайте в том же духе одну-две недели. Если же всё не так успешно, найдите способ регулярно напоминать себе об этом задании. Завяжите ниточку на пальце, наденьте часы на другую руку или практикуйтесь каждый раз, когда происходит какое-нибудь частое рутинное событие — например, когда в офисе звонит телефон.

Тренировки каждый час могут показаться избыточными. Но, в конце концов, вы всё равно дышите постоянно. Практикуйтесь в таком режиме неделю или около того, чтобы новая дыхательная привычка прочно закрепилась.

Нужно ли дышать животом всё время? Во все нет. Просто постарайтесь в совершенстве овладеть техникой, упражняясь понемногу каждый час. Затем вы сможете применять ее во время панической атаки. Со временем вы поймете, что начали

226 использовать данный вид дыхания всё чаще и чаще. Это произойдет естественным образом, если вы будете следовать рекомендациям, которые я привел выше.

Если вы чувствуете себя неловко или волнуетесь, что люди могут обратить внимание на ваше «необычное поведение», понаблюдайте сами за тем, как люди дышат. Вы увидите, что в мире существует огромное количество разных дыхательных привычек — и они по большей части никому не интересны.

Чтобы посмотреть видео, на котором я демонстрирую технику дыхания животом, перейдите на мой сайт *www.anxietycoach.com*.

ГЛАВА 12

САМОГИПНОЗ



Вот простое упражнение по самогипнозу, которое вы можете практиковать в любой момент, когда вам нужно взять паузу и ненадолго расслабиться. Есть вероятность, что самогипноз войдет у вас в привычку; некоторые люди выполняют описанное ниже упражнение пару раз в день в качестве «ментальной чистки». Также рекомендуется пользоваться этой методикой, когда вы тревожитесь или паникуете: в самолете, машине (если вы пассажир) или в очереди на прием к врачу. Поразительно, как много выгоды вы можете извлечь из такого простого действия.

Гипноз — это техника, основанная на сосредоточении и контроле дыхания, как и многие другие расслабляющие практики вроде йоги, медитации и направляемых образов; символдрама, кататимно-имагинативная психотерапия, метод «сновидений наяву»⁸. Гипноз помогает вам успокоиться за счет сужения фокуса внимания, сосредоточения на одном слове, звуке, образе или ощущении. Это позволяет заглушить на время внутренний монолог и сбросить напряжение в теле.

⁸ Важно понимать, что данные методы никак не коррелируют с методами КПТ. — *Примеч. науч. ред.*

230 Вокруг гипноза есть множество мифов, недопонимания и мистических теорий, и поэтому некоторые люди боятся его использовать. На самом же деле это простой и естественный опыт — такой же можно получить при просмотре очень хорошего фильма, когда вы эмоционально, интеллектуально и физически реагируете так, словно бы происходящее на экране имело к вам непосредственное отношение. Вы можете так увлечься фильмом, что перестанете замечать образы, звуки и запахи вокруг. Люди в соседних креслах, запах попкорна, знаки «Выход» — всё это бледнеет, уходит на задворки сознания. И всё же, когда фильм кончается, вы встаете с кресла и идете по своим делам как ни в чем не бывало.

Очень похоже на гипнотический опыт. Гипноз — вовсе не что-то такое, что гипнотизер «делает» с вами; это не форма контроля над чужим разумом. Объект гипноза (то есть вы, если захотите попробовать данный метод) должен *позволить* гипнозу произойти. Существует распространенный миф о том, будто человек под гипнозом ничего не помнит и его можно заставить сделать что угодно, — это абсолютно неверно. И, конечно же, когда вы занимаетесь самогипнозом, вы можете быть еще более уверены, что всё под контролем: ведь в процессе не участвует никто, кроме вас.

Исследования показали, что люди, испытывающие панические атаки, больше подвержены гипнозу, чем среднестатистический человек, а потому вы отличный кандидат на самолечение гипнозом. Паническая атака, как мы уже говорили, — это

переживание «а что если», когда вы думаете и ощущаете себя таким образом, будто бы с вами действительно происходит нечто ужасное. Паника создает из вашего воображения ловушку «а что если».

Гипноз, по сути, то же самое. Он использует те же способности мозга, что делают вас восприимчивым к панике, но более позитивным образом. «Что если... я сижу, расслабившись, на солнечном берегу, подремываю, а рядом океанские волны набегают на песчаный пляж...»

УПРАЖНЕНИЕ: ЗАГИПНОТИЗИРУЙТЕ СЕБЯ

Существует огромное множество техник самогипноза. Та, которую я описываю ниже, пожалуй, самая простая и конкретная из всех.

Вот несколько советов (и одно требование), которые помогут применять самогипноз наиболее эффективным и положительным образом.

Сначала требование. Поскольку это техника релаксации, прибегайте к ней только в тех ситуациях, в которых вы можете позволить себе расслабиться. Никакие неотложные дела или вопросы безопасности не должны отвлекать ваше внимание. Не используйте ее, когда вы, например, за рулем.

А теперь советы.

- Не нужно «стараться изо всех сил». Вообще не нужно стараться. Сознательное усилие вам только помешает. Просто следуйте инструкции,

представленной ниже, и позвольте себе понаблюдать, что произойдет.

■ Первые несколько раз практикуйтесь в тихой комфортной обстановке, где вас не потревожат ни друг, ни телефонный звонок, ни питомец, ни что бы то ни было еще.

■ Если вы носите жесткие контактные линзы, снимите их (на случай, если вы вдруг уснете). Снимите или расстегните любую сковывающую одежду. Если вам так удобнее, используйте вентилятор, аквариум или генератор белого шума, чтобы обеспечить циклический непрерывный звук на заднем фоне.

■ Не оценивайте свои успехи в процессе, не думайте о том, насколько сильно вы расслаблены или, наоборот, напряжены. Просто выполняйте шаг за шагом, а об эффекте будете судить позже.

■ Релаксация похожа на сон или на поедание вкусного блюда. Нет никакого смысла в том, чтобы «заставлять» себя спать или получать удовольствие от пищи. Вы просто создаете определенные обстоятельства и позволяете себе задремать или насладиться деликатесом. Следуйте тому же принципу, когда вам нужно расслабиться.

■ Заниматься самогипнозом можно как с открытыми глазами, так и с закрытыми.

■ Разрешено отступать от пунктов инструкции, представленной ниже. Если вы забыли, на каком вы пункте, сделали что-то не по порядку, вовсе пропустили один из шагов, — не волнуйтесь. Это не кулинарный рецепт — это процесс релаксации. Если вы отклонитесь от предложенного плана, ничего страшного не произойдет.

■ Не нужно заучивать инструкцию наизусть, прежде чем начать практиковаться. Просто прочитайте ее раз-другой и подглядывайте в процессе, если нужно.

■ И наконец, вы можете практиковать самогипноз с целью как можно сильнее расслабиться или просто чтобы посмотреть, что он собой представляет. Следуйте за своим желанием.

Когда вы освоите методику и она станет для вас привычной, можно начать пользоваться ею в целом ряде различных ситуаций. Не обязательно ограничивать себя тихим спокойным местом. Вы научитесь заниматься самогипнозом в самолете, или стоя в очереди на кассу, или в любых других обстоятельствах. Комфортные условия нужны вам в самом начале, чтобы проще было овладеть методикой. Однажды мне довелось заниматься самогипнозом в МРТ-аппарате — а это предполагает не только неприятную, но и весьма шумную обстановку.

Выберите себе слово-напоминалку

Придумайте короткое (в один слог) слово-напоминалку, которое будет вам помогать фокусировать внимание. Неважно, какое это слово, — главное, чтобы оно звучало достаточно нейтрально. Я бы не стал пользоваться словами вроде «боль» или «секс». Мое слово-сигнал — «small». Если вам в голову ничего не приходит, возьмите одно из этих: «сон», «лес», «раз».

1. Сядьте поудобнее. Можете лечь, если хотите, но тогда подложите подушку, чтобы голова была слегка приподнята. Медленно выдохните и одновременно расслабьте плечи и торс. Немного подышите животом.
2. Когда почувствуете, что дышать стало легко, начните фокусироваться на слове, которое вы придумали. Дышите медленно и произносите слово с каждым выдохом.
3. Сосредоточьтесь на слове (это потребует 6–12 повторений, но точное число абсолютно не важно), затем прекратите прокручивать его и скажите самому себе: «Сейчас я расслаблюсь». Произнесите или подумайте эти слова, не приказывайте и не требуйте ничего от себя, просто отпустите себя и разрешите себе поплыть по течению.
4. Продолжайте дышать животом, тихо и спокойно считайте каждый выдох. Сделайте их 15–20 раз.
5. Дойдя примерно до пятнадцати, остановитесь и спокойно скажите себе кое-что еще. Может, вы захотите просто повторить фразу из третьего пункта. Если же у вас есть конкретная причина желать расслабиться именно сейчас, вы можете назвать ее. Например: «Сейчас я спокойно пережду, пока ощущение паники пройдет». Используйте только позитивные, разрешающие предложения. Избегайте фраз, которые подталкивают вас к усилию, задают цель или велят «прекратить делать то-то». Примеры таких вредных высказываний: «Сейчас я расслаблюсь еще больше, чем

6. Продолжайте считать выдохи, сделайте их примерно 10–14 раз.
7. Закончите считать выдохи примерно на счет «десять». Если вы выполняете упражнение с закрытыми глазами — откройте их. Посмотрите направо, затем налево, и можете опять закрыть глаза. Вернитесь к первому шагу, повторите всю процедуру еще раз. Если вы выполняете упражнение с открытыми глазами, медленно моргните несколько раз, посмотрите направо и налево, затем возвращайтесь к первому пункту.
8. Прodelайте всю последовательность шагов три раза.
9. После третьего повторения скажите себе еще одну фразу, подходящую к вашим обстоятельствам. Если вы готовитесь ко сну, скажите что-нибудь настраивающее на спокойную ночь. Если вы выполняете упражнение днем, можете произнести нечто вроде: «Сейчас я вновь обращаю свое внимание к настоящему; я возвращаюсь спокойным и сосредоточенным, чувствую себя лучше, чем прежде; я готов продолжать свои занятия до конца дня».

Это упражнение не потребует много времени — обычно его выполнение занимает не больше пяти минут, иногда даже одну-две. Поэкспериментируйте с форматом, практикуйтесь как можно чаще.

ГЛАВА 13

КОНТРОЛЬ



Люди, страдающие паникой и фобиями, очень много думают о контроле. Они часто боятся «потерять контроль над собой», представляют себе ситуации, в которых ведут себя непредсказуемым и опасным образом и тем самым меняют свою жизнь к худшему. Такие люди считают, что управлять своими мыслями и эмоциями — некая обязанность, как будто человек должен уметь «впускать» только те чувства, которые хочет испытать. «В конце концов, — думают они, — это всё в моей голове, значит, я должен контролировать процесс, верно?»

На самом деле нет.

Правда в том, что вы не контролируете свой разум. Вы не выбираете думы и эмоции, которые вас посещают. Да, вы можете влиять на то, как работает ваше сознание, но для этого вам нужно взаимодействовать со своими мыслями и чувствами (мы обсуждали способы такого взаимодействия в главе 9). Однако полного контроля у вас нет и никогда не будет. На самом деле чем упорнее вы стараетесь подавить определенные размышления и ощущения, тем выше вероятность, что они захлестнут вас. Практически всегда вы получите более удовлетворительный результат, *работая с* теми чувствами и мыслями, что возникают в вашей голове. Пытаться же «заказать» нужные вам идеи — провальная затея.

240 *Для начала спросите себя: как мы измеряем контроль? Как выглядит та линейка, которую мы прикладываем к окружающим, делая вывод, что они «контролируют себя»? Запишите свои умозаключения ниже.*

Контроль измеряют тем, какие поступки совершает человек, а не его мыслями или ощущениями. Пока ваше поведение вписывается в рамки определенной роли, окружающие будут считать, что вы владеете собой.

Когда я говорю «роль», то имею в виду вашу социальную роль, ожидаемые от вас в данной ситуации действия. Если вы профессиональный игрок в теннис и вдруг начинаете колошматить своего противника, то вы определенно утратили контроль над собой. Но если вы боксер — всё в полном порядке. Если вы, будучи пассажиром самолета коммерческой авиалинии, настаиваете на том, чтобы обсудить с пилотом надлежащую скорость и набор высоты, то вы не держите себя в руках. Если же вы задаете те же вопросы, будучи вторым пилотом, никто не посмотрит на вас косо.

Люди, у которых есть проблемы с паникой, часто задают себе вопросы наподобие следующих: «Что если я запаникую и съеду с моста в реку?»; «Что

если я выбью ногой окошко самолета?». Они полагают, что если им в голову приходят мысли об определенных тревожных ситуациях, то они практически обречены следовать этому жуткому сценарию.

Являются ли ваши мысли и чувства надежными предсказателями вашего поведения?

Вовсе нет.

Гораздо точнее можно предсказать ваше поведение, если посмотреть на ваши поступки в прошлом.

Бойтесь ли вы утратить контроль над собой во время панической атаки? Если да, подробно опишите свой страх ниже. Каких своих действий вы опасаетесь и каков будет результат вашего неподконтрольного поведения?

Теперь прокрутите в голове свою историю взаимодействия с паникой. Вспомните самое ужасное (самое неподконтрольное) поведение, которое вы демонстрировали во время панической атаки.

242 Если у вас действительно в анамнезе примеры ситуаций, в которых вы действовали непредсказуемым, асоциальным или неприемлемым образом, то вам стоит обратиться со своей проблемой к психологу или другому квалифицированному специалисту. Но если вы можете вспомнить только собственные опасения, а не действительный «срыв», то разумно будет впредь относиться к таким мыслям как к очередному «а что если» — то есть как к проявлению страха, а не результату логической операции.

ФОБИИ И КОНТРОЛЬ

Тревоги, связанные с контролем, присутствуют в любой известной мне фобии. Давайте взглянем на два конкретных примера: авиафобию и страх публичных выступлений. На первый взгляд кажется, что между ними мало общего, но на самом деле обе фобии отражают одну и ту же фундаментальную проблему — неприятие той конкретной роли, что вам предписывает определенная ситуация, и уровня контроля, предполагаемого таким положением вещей.

Любое занятие, включая авиаперелет и публичное выступление, предлагает вам играть определенную *роль*. Люди, которые принимают «правила игры» и соглашаются на отведенную им роль, повышают тем самым свой уровень комфорта. Тот же, кто сопротивляется, пытается занять чужую позицию, взять на себя чужие функции, — понижает этот уровень.

Если вы летите куда-то рейсом коммерческой авиалинии, то ваша социальная роль — *пассажир*. Как таковой вы не контролируете ничего в самом самолете, и вы очень мало знаете о процессе пилотирования. Для этого есть экипаж профессионалов, чья работа заключается в управлении и обслуживании самолета. Они работают в команде с другими профессионалами, сидящими на земле, и вместе контролируют абсолютно всё: когда начать посадку, когда закроются двери, когда самолет взлетит, когда вы можете встать с кресла и воспользоваться уборной, когда вы получите свою еду и напитки, какую информацию вы услышите от пилота и стюардесс и во сколько прибудете в пункт назначения.

Вы являетесь, по сути, «живым багажом». Вы не контролируете ни одного аспекта полета, вы никак не влияете на управление самолетом, вы не знаете, прилетите вы вовремя или задержитесь, попадете ли в турбулентность, будет на борту тихо или шумно, безопасно или опасно, и т. д. Роль пассажира — просто прийти и провести время на борту настолько комфортно, насколько это возможно. Для него салон самолета — не что иное, как зал ожидания на высоте десяти километров над землей.

Авиафобы ненавидят такое положение дел. Они не хотят быть просто пассажирами, они рвутся контролировать хотя бы что-то из происходящего вокруг них и даже могут вести себя, как если бы они были частью экипажа. К примеру, многие авиафобы

244 не любят, когда другие пассажиры говорят с ними во время взлета и посадки. Им кажется, что нужно сосредотачиваться на процессе, вслушиваться в работу двигателей, следить за углом взлета. Им не нравится, когда их отвлекают от этой «работы».

Некоторые авиафобы начнут мониторить прогнозы погоды за неделю (иногда и больше) до полета, как если бы их мнение о том, безопасно ли совершать вылет в назначенный день, было кому-то интересно. Как пассажир вы можете быть вполне уверены, что Федеральное управление гражданской авиации не будет принимать решение, основываясь на вашей экспертизе. Они платят за это деньги настоящим профессионалам.

Люди, боящиеся летать, склонны сопротивляться роли пассажира, они пытаются любыми способами создать иллюзию контроля там, где его и быть не может. В этой борьбе за стремление управлять ситуацией авиафоб обречен на поражение, что вносит большой вклад в страх перед полетами.

СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Если вы подписались (неважно, насколько неохотно) выступить перед группой людей, вы согласились принять на себя роль *спикера*. Эта роль подразумевает, что вы представите слушателям релевантный материал, будете отвечать за направление их внимания в нужную сторону и в целом будете «главенствовать» в аудитории. Зал в этой ситуации отказывается от значительной доли власти

в пользу спикера. Выступающий контролирует, как он изложит информацию: в каком порядке, темпе, какого содержания, — а остальные соглашаются сидеть тихо и внимать. Если спикер задает вопрос слушателям — они реагируют (про себя или вслух). Если выступающий хочет устроить небольшой опрос среди своей аудитории, то люди будут поднимать руки по его команде. Если это долгая лекция, то спикер решает, когда устроить перерыв, когда все могут подкрепиться и когда разрешить слушателям задать свои вопросы. Короче говоря, он контролирует ситуацию.

Люди, боящиеся публичных выступлений, ненавидят такое положение дел. Они бегут от ситуации полного контроля как от чумы. Вместо этого они предпочитают роль «не-спикеров», им претит пользоваться той властью, которую им делегировали слушатели. Они могут постараться сделать презентацию как можно более скучной: например, будут монотонно читать текст по бумажке, избегать зрительного контакта с аудиторией, торопиться в надежде, что слушатели не слишком внимательны и никто не будет задавать уточняющих вопросов.

Таким образом, люди со страхом публичных выступлений сопротивляются роли спикера и не желают пользоваться той долей ответственности, которую им доверяют слушатели. Человек стремится избавиться от контроля (примерно как дети в игре «горячая картошка»), и эта борьба вносит большой вклад в его страх перед выступлениями.

Прочие аспекты этих двух фобий мы рассмотрим в дальнейших главах. Сейчас же мне хотелось бы обсудить тот факт, что эти страхи — зеркальное отражение друг друга. Авиафоб борется за контроль, который не в состоянии получить. Дрожащий спикер пытается избавиться от контроля, которым его наделили. Преодоление обеих фобий требует принять предписываемую роль и следовать определенному социальному сценарию.

Перелет коммерческим рейсом предполагает, что вы поведете себя как *пассажир*: делегируете весь контроль экипажу, устроитесь в кресле поудобнее и будете ждать окончания путешествия. Выступление на публике предполагает, что вы поведете себя как спикер: примете делегированные вам слушателями полномочия, направите внимание и энергию аудитории на ту информацию, которую согласились им представить.

Принятие своей социальной роли и пребывание в ее рамках (не только в приведенных выше, но и в любых других ситуациях) помогает снизить уровень тревоги. Соппротивление отведенной роли и попытки действовать вне сценария только заставляют вас волноваться сильнее. Как я уже сказал, это верно и для других фобий. Например, страх, связанный с контролем, часто встречается у тех, у кого имеются проблемы с вождением. Особенно большие трудности такие люди испытывают, когда нужно влиться в поток машин на шоссе, поскольку

подобная ситуация предполагает, что водитель должен четко сигнализировать о своих намерениях. Когда вы собираетесь встроиться в поток машин, вам нужно дать понять другим водителям (с помощью поворотных сигналов и своей скорости), планируете ли вы заехать на шоссе перед ними или после. Тревожные водители часто пытаются увильнуть от такой ситуации и ждут, пока другие участники движения сделают свой выбор. Избегание в этом случае (как и в любом другом) приводит к усилению страха, а не наоборот.

Подумайте несколько минут о своей фобии. Какова социальная роль, которой вы должны следовать в пугающей вас ситуации? _____

Что в этой роли людям обычно приходится принимать как данность, а над чем у них есть контроль?

ПРИНЯТИЕ

КОНТРОЛЬ

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Каким образом вы создаете для себя дополнительный стресс, пытаясь контролировать неподвластные вам вещи или, наоборот, избегая ответственности за те или иные аспекты ситуации?

Можете ли вы подойти к исполнению своей роли по-другому? Как?

ГЛАВА 14

ПРОГРЕССИВНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ



Наконец пришло время поговорить о решении всех проблем с паникой и фобиями — о пошаговой экспозиционной терапии (или терапии воздействия).

Многие люди, включая некоторых специалистов по психическому здоровью, неправильно представляют себе суть экспозиции. Я могу понять, почему так происходит. Экспозиция противоречит здравому смыслу. На самом деле, как мы видели в главе о правиле противоположностей, она идет вразрез с тем, что нам кажется логичным. Сама идея «воздействия» может казаться пугающей и абсурдной.

«Экспозиция» (или «воздействие») в данном контексте обозначает работу с паникой, практику. Определение «пошаговая» не менее важно — это значит, что вы будете практиковаться постепенно, в комфортном темпе. Вы можете продвигаться так медленно или так быстро, как вам необходимо или захочется.

Чтобы работать с паникой, вам нужно создать правильные условия — то есть смоделировать ситуацию (действие, место, ключевые объекты), которая обычно провоцирует атаку.

Если вы склонны паниковать, когда мчитесь по шоссе, терапия воздействия для вас по большей

252 части будет состоять именно из поездок по шоссе. То же самое актуально для страхов перед торговыми центрами, лифтами, очередями в магазине, деловыми встречами и т. д.

Вам также стоит обратить внимание на мелкие детали, влияющие на ваш страх, и встроить их в свою экспозиционную практику. К примеру, если на скоростном шоссе вы пугаетесь, только когда едете в среднем ряду, а с правым рядом у вас проблем не возникает (потому что доступность обочины приглушает панику), то вам нужно... вы уже догадались... тренироваться именно в среднем ряду.

Если вы впадаете в панику, когда находитесь в лифте, если только не прижметесь к стенке, то вам следует практиковаться, стоя аккуратно посередине лифта. Со временем вам придется расплачиваться за все методы самозащиты, что вы перечислили в главе 5 этой тетради. Если по-другому не получится, вы можете исключать их поочередно, но, так или иначе, вам необходимо избавиться ото всех. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше для вас.

Часто люди заблуждаются, думая, что суть экспозиции — оказаться в пугающей ситуации и не запаниковать. Но тогда это не называлось бы так: то была бы борьба с самим собой и со своей паникой. А борьба с паникой, как вы уже знаете, не приведет в долгосрочной перспективе ни к чему хорошему.

Цель прогрессивной экспозиции не в том, чтобы вы просто оказались на шоссе, в торговом центре, в лифте, магазине хозяйственных товаров или на вечеринке. Это лишь средство достижения цели. Вы боитесь не

самого места. Никто не начинает паниковать в «Товарах для дома» из-за того, что ловушки для тараканов и изолента внушают им ужас. Никто не сворачивает в отдел с кормами для животных и не бежит тут же в панике от лакомств для собак. В церкви никто не паникует от одного вида корзины для пожертвований или деревянной скамьи.

Люди боятся определенных ситуаций, поскольку верят, что могут в этих конкретных обстоятельствах запаниковать. Так они начинают «защищать себя», избегая тех или иных мест, посещая их лишь тогда, когда с ними есть «оберег» (предмет или лицо), когда соблюдено суеверие или при каких-то других «безопасных» условиях.

Именно ваши многочисленные уловки позволяют панике или фобии закрепиться в вашей жизни. Цель экспозиции — вызвать паническую атаку (подвергнуться воздействию паники), чтобы вы могли попрактиковаться реагировать на страх адекватным образом. Вам придется посещать места, которые ассоциируются у вас с паникой. Когда паническая атака начнется, у вас появится шанс проработать свои мысли и ощущения, применить те методы, которые успокоят вас, а не поднимут новую волну ужаса.

Работа со страхом, терапия воздействия, в отличие от попыток защититься, помогает добиться эффекта десенсибилизации. Экспозиционная терапия очень эффективна, с каждым разом вы будете бояться паники всё меньше и меньше. Когда страх перед страхом отступит совсем, панические атаки тоже исчезнут.

Прогрессивная экспозиция — тяжелая, часто неприятная работа. Но она научит вас взаимодействовать с паникой, а не избегать ее.

Предположим, вы хотите научиться самообороне; вам важно знать, что в случае чего вы сумеете дать физический отпор. Вы можете читать учебники, даже отрабатывать какие-то приемы самостоятельно, смотреть видео и читать подробные инструкции в интернете. Но без практики или непосредственного опыта никакое чтение, просмотр или тренировка в одиночестве не даст вам уверенности в том, что вы способны защитить себя в неприятной жизненной ситуации. Вы не узнаете наверняка, сможете ли вы вспомнить во время драки, как увернуться или как правильно провести боевой прием.

Рано или поздно, если вы действительно хотите научиться самообороне, вам придется прийти на занятие с реальными людьми. Там инструктор покажет вам, как обозначить свое физическое присутствие таким образом, чтобы охладить пыл потенциальных противников. Он объяснит, как следить за окружающей обстановкой, как блокировать удары и пинки, как отвлечь, запутать, ударить, разоружить и победить противника.

А еще инструктор вас ударит... С вашего разрешения, конечно же, — несильно, открытой ладонью или одним пальцем. Без этого опыта было бы очень сложно отразить атаку в реальной жизни.

Подход и отношение, необходимые, чтобы научиться самообороне, очень похожи на те, что помогут вам решить проблему панических атак и фобий. Когда вы работаете с паникой и фобиями, сначала вам нужно в теории освоить некоторые приемы и научиться отвечать на симптомы определенным образом. Затем вам придется перейти к практике.

Суть практики не в том, чтобы избежать панической атаки в ситуации, которая обычно ее провоцирует. Это было бы так же бессмысленно, как прийти на занятие по самообороне и сидеть в уголке, делая заметки, но отказываясь принять участие. Суть экспозиции в том, чтобы испытать симптомы паники, остаться на месте и подождать, пока они пройдут. Так вы научитесь справляться с симптомами, а также обретете уверенность в том, что действительно можете это сделать. Подвергайте себя воздействию постепенно, шаг за шагом, работайте в подходящем для вас темпе.

Вы можете сейчас думать: «Я бы сам никогда так не сделал». Хороший знак. Правило противоположностей предполагает, что вы должны научиться действовать не так, как подсказывают вам инстинкт и здравый смысл. Когда вы перестанете вести себя «как обычно» в ситуации, вызывающей панику, это будет означать, что вы на пути к выздоровлению. Каждый раз, когда вы почувствуете порыв поступить по-старому: сбежать, начать сопротивляться, защищаться, — вспомните, что именно так вы подпитываете будущие панические атаки. Если бы вашими

256 прежними методами можно было избавиться от страха, вы не читали бы эту книгу.

Огромная часть этой рабочей тетради до сих пор была посвящена тому, чтобы показать вам, каким образом вы попали в ловушку паники и почему ваше поведение только усугубляет ситуацию. Следующие же главы помогут вам использовать полученные знания, чтобы ускорить восстановление. Вы узнаете, как «работать» с паникой, как правильно подвергаться ее воздействию и как справиться с тревогой ожидания (которую вы, быть может, испытываете уже при чтении этих строк).

ЧАСТЬ III

ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

ГЛАВА 15

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПАНИЧЕСКОЙ АТАКОЙ



Вполне вероятно, что вы сейчас думаете: «Ну хорошо, я уловил суть! Панические атаки не опасны, они только заставляют меня думать об опасности. В принципе, это имеет смысл — я всё еще жив и более-менее вменяем. Если я пойду и попрактикуюсь, то со временем страх пропадет. Всё это звучит разумно, стоит попробовать. Но... если я всё сделаю как надо, то у меня случится паническая атака! Что же мне тогда делать?»

Правильный вопрос. Если бы вы могли совсем ничего не предпринимать, если бы было достаточно лишь стоять и ждать, пока паника пройдет, дело не стоило бы и выеденного яйца. Если бы вы были абсолютно уверены в том, что паника безобидна, вам не понадобилось бы читать эту книгу. Страх на секунду сбивал бы вас с мысли, но мгновение спустя вы легко возвращались бы к своим обычным занятиям.

Но очень сложно быть настолько убежденным: ведь паника идет на всё, чтобы вы поверили в несуществующую угрозу, сопротивлялись и подавляли свои мысли и ощущения. Здесь и кроется суть проблемы. Когда вы боретесь, вы делаете себе хуже. Вам нужно каким-то образом пережить панику без сопротивления.

262 Тщательная подготовка правильной реакции на панику будет чрезвычайно вам полезна. Не нужно думать, что она «защитит» вас, ведь никакой опасности вовсе нет. Вам нужно подготовиться, чтобы не усугублять панику в процессе. В этой главе я покажу несколько способов справиться с панической атакой и вашей инстинктивной реакцией на нее — так вы сможете просто ждать, пока страх уйдет.

Чтобы вы не ставили сами себе палки в колеса, давайте я сразу поясню одну вещь. Экспозиция — это не жонглирование бензопилами, и во все не обязательно делать всё правильно с первого раза. Для ваших целей будет лучше, если вы станете продвигаться шаг за шагом в комфортном темпе, не торопя события, но и не «увязая» на месте. Позвольте себе справиться «хорошо», а не «отлично».

Вот пятиступенчатая схема терапии, которую я позаимствовал из замечательной книги «Anxiety Disorders and Phobia: A Cognitive Perspective» («Тревожные расстройства и фобии: когнитивный подход») ¹. Вы можете использовать эти пять шагов, чтобы направлять свою реакцию во время панической атаки, вне зависимости от того, является ли данная атака частью тренировки экспозиции (в рамках терапии паническая атака — всегда хорошо, ведь это повод попрактиковаться) или она возникла неожиданно.

Пока вы будете читать описание шагов, которые нужно предпринять во время панической атаки, подумайте, как это соотносится с вашим обычным поведением в такой ситуации. Делайте

¹ Aaron T. Beck. Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. — N Basic books, 1985. — *Примеч. пер.*

письменные пометы в конце каждой части. Скорее всего, вы отметите серьезные различия между описываемыми действиями и вашим поведением. Именно это нам и нужно. Так вы сможете скорректировать свою реакцию и избавиться от страха.

Возможно, вы захотите немного изменить описанные шаги под себя, чтобы они подходили к той ситуации, в которой у вас обычно случается паническая атака. К примеру, логично будет немного по-разному реагировать на приступ паники, случившийся на шоссе, и атаку, настигшую вас на деловой встрече или в супермаркете. Вы вольны подстраивать описанные ниже шаги под ваши обстоятельства.

Итак, пять базовых шагов, которые помогут вам с наибольшим комфортом пережить панику, а в долгосрочной перспективе и вовсе от нее избавиться, таковы:

- 1) понять и принять;
- 2) ждать и наблюдать;
- 3) действовать;
- 4) повторить;
- 5) закончить.

ШАГ 1. ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ

Первое, что вам необходимо сделать, — осознать, что, собственно, происходит, то есть сказать себе, что у вас начинается паническая атака и что с этим придется смириться. Отметьте для себя, что вы

264 напуганы, и вспомните, что, как бы ни был неприятен этот опыт, нет ничего плохого в том, чтобы испытывать страх.

Когда вы начнете чувствовать дискомфорт во время выполнения экспозиционных упражнений, вас станут посещать такие мысли: «О нет! Зачем я вообще сюда пришел?» Если у вас возникнет этот вопрос, напомните себе, что вы здесь с конкретной целью — попрактиковаться с паникой. Ответ на вопрос будет следующим: «*Я пришел именно за этим* — за страхом. Отличный опыт! Он поможет мне избавиться от панических атак».

Целенаправленно обращайтесь внимание на сигналы и симптомы атаки, позвольте себе их испытывать, не сопротивляясь им. Как только вы заметите, что боретесь с паникой, переставайте.

Выходя на колючий морозный воздух, люди часто инстинктивно напрягают мышцы, как будто это поможет им согреться. На самом же деле в результате становится только холоднее, и если вы об этом знаете, то можете приучить себя расслаблять мышцы в таких ситуациях. Фокус в том, чтобы сначала заметить, что мышцы напряжены. Так же можно поступать с инстинктивной борьбой против паники. Когда вы ловите себя на сопротивлении, делайте сознательное усилие, чтобы перестать, — снова и снова. Именно так и развивают привычки.

Вы будете отслеживать свое сопротивление раз за разом, и это будет вас расстраивать; вам будет казаться, что вы плохо справляетесь с упражнением. Но не давайте подобным чувствам одурачить вас. Вы

ловите себя на противостоянии — просто прекрасно! Вы занимались им всё время. Разница в том, что сейчас вы это заметили. Отлично! Вот единственный способ поменять свои привычки.

Ваша цель — пережить панический опыт и принять его с такой же отстраненностью, как если бы вам читал нотацию глуповатый начальник, который не желает выслушать чужую точку зрения и от которого вы уйдете через две недели на более высокую должность. Прямо сейчас легче и комфортнее будет просто пассивно согласиться с тем, что происходит, так как стычка не принесет ни пользы, ни удовлетворения.

Не нужно пытаться игнорировать панику или притворяться, что ее не существует. Вам надо добиться десенсибилизации тех эмоций и страхов, которые роятся в вашей голове во время панической атаки. Когда в следующий раз вы поймаете себя на том, что пытаетесь отвлечься от панических ощущений, остановитесь и перенесите всё свое внимание на панику, — и спустя какое-то время вы станете менее чувствительны к ее симптомам. Точно так же, если вдруг вы замечаете, что командуете себе: «Не думай об этом!», — сделайте обратное. Поразмышляйте о том, что сейчас ощущаете.

Вам нужно понять и принять тот факт, что *вы напуганы*. Вы можете думать, что находитесь в опасности, или же распознать эти мысли как симптом панической атаки: просто еще одно проявление страха, а не реалистичная оценка ситуации. Как только вы начинаете думать о смертельной угрозе, нависшей над вами, вспомните, что именно вокруг

266 этого крутятся ваши мысли каждый раз, когда случается паническая атака.

Не забывайте, что идеи не всегда верны и мудры. Иногда это просто поток бреда, симптом, который выражен не в ощущениях, а в словах. Никому не нравятся подобные раздумья, но вы можете принять их так же, как вы это делаете с головокружением, или слезливостью, или чувством «бабочек в животе».

Смиритесь с тем фактом, что прямо сейчас вы напуганы. Не боритесь с тревогой, не просите Бога всё исправить и не вините себя и окружающих. Отнеситесь к страху так, как вы отнеслись бы к головной боли. Вам не нравится, когда у вас болит голова, но вы не станете биться головой об стену, чтобы избавиться от боли, поскольку вы понимаете: от этого станет только хуже.

Правило противоположностей гласит, что ваши инстинкты будут подсказывать вам неверные решения проблемы. Фиксируйте свои инстинктивные реакции и напоминайте себе, что это тоже симптом паники. Вы не обязаны следовать порыву. На самом деле вы можете делать ровно обратное. Не усугубляйте свою паническую атаку. Не боритесь. Не защищайтесь. Просто скажите себе: «Пусть приходит».

Вы можете задать вопрос: «Но как мне принять паническую атаку?»

Вот как:

- оставайтесь на месте;
- позвольте себе чувствовать то, что чувствуете;
- выждите какое-то время.

Смириться с паникой будет легче, если реагировать на нее так же, как на полицейского, остановившего вас за превышение скорости. Представьте, что вы ехали быстрее дозволенного всего на четыре километра в час. У вас багажник забит свадебными подарками, вы в смокинге (или в шикарном платье), вам предстоит произносить тосты на свадьбе лучшего друга. Вы опаздываете и потому немного нервничаете, но полицейскому на это наплевать. Вы можете спорить с ним — и еще сильнее опоздать на церемонию. Как вам идея накричать на него, наговорить гадостей — и, возможно, попасть за решетку? Или вы выберете другой вариант, подчинитесь и примете наказание, даже если считаете его несправедливым, — и поедете дальше по своим делам?

Когда вы соберетесь с мыслями (насколько возможно), поймете, что у вас началась паническая атака, и примете этот факт, то вы можете сделать еще несколько вещей, чтобы вам стало немного комфортнее, чуть менее страшно, пока вы ждете ее окончания.

ЧТО ДЕЛАЕТ ПАНИКУ ПРИЕМЛЕМОЙ?

Правда в том, что, несмотря на плохое самочувствие и переполняющий вас ужас, состояние не опасно. Паника не убьет вас и не сведет с ума. Если бы вам действительно что-то угрожало, пришлось бы действовать, чтобы защитить себя. Допустим, к вашему виску приставили бы револьвер, вы были бы вынуждены бежать, прятаться, драться, кричать, подкупать или умолять, ибо последствия выстрела так ужасны,

268 что вы перепробуете все возможные варианты, чтобы его предотвратить. Но для большинства людей единственным результатом панической атаки является страх. Когда вас захлестывает паника, уже происходит самое худшее. Дальше может быть только лучше. Всё, что вам нужно сделать, — подождать, пока паника пройдет.

Вы смиряетесь с панической атакой, потому что, если вы сопротивляетесь, она становится куда жестче. И чем легче вы примете страх, тем быстрее она закончится.

Как шаг «Понять и принять» соотносится с тем, что вы делаете обычно?

ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ

ЧТО Я ДЕЛАЮ ОБЫЧНО

1. Я понимаю, что напуган.
2. Я позволяю себе испытывать страх.
3. Я примираюсь с симптомами.
4. Я ловлю себя на сопротивлении и возвращаюсь к принятию.

ШАГ 2. ЖДАТЬ И НАБЛЮДАТЬ

Вы предупреждены заранее, что ваши инстинкты будут прямо противоположны тактике ожидания и наблюдения. Когда вы паникуете, спонтанной вашей

реакцией будет попытка отвлечься или сбежать из «нехорошего» места. И вы уже знаете, что это не поможет (по крайней мере, в долгосрочной перспективе). Так что, даже если вы твердо уверены в своем намерении попробовать в этот раз переждать и понаблюдать, остерегайтесь инстинктивных порывов. Когда такая реакция появляется, просто возвращайтесь к своему плану, не тратьте время и энергию на упреки самому себе.

«Ждать и наблюдать» — более взрослая версия правила, которому вас могли научить в детстве (пока вы дышали животом): «Прежде чем разозлиться, сосчитай до десяти». Принцип точно такой же.

Одной из особенностей панической атаки является то, что она на время отбирает у вас способность размышлять, запоминать и концентрироваться. Ожидание и наблюдение дадут вам немного дополнительного времени, чтобы восстановить эти навыки, прежде чем вы предпримете какие-то действия. Если вы реагируете прежде, чем у вас появляется шанс проанализировать ситуацию, вы можете сбежать, или начать сопротивляться, или сделать что-нибудь другое, могущее только ухудшить ваше положение. Именно это обычно имеют в виду мои клиенты, когда говорят: «Я знаю, что сам делаю себе хуже».

Конечно, вы почувствуете непреодолимое желание покинуть то место, где вас настигла паническая атака. Это естественно. Помните, что оно обязательно появится; следите за тем, чтобы оно не застало вас врасплох. Когда оно придет, напомните себе, что побег — только один из вариантов действий, и отложите решение на потом. Не говорите

270 себе, что вы *не можете* уйти, держите эту опцию в голове, чтобы не чувствовать себя в западне, — но отложите решение о бегстве. Задержитесь пока что в дискомфортной ситуации.

Наилучших результатов вы добьетесь, если останетесь на месте, пока паническая атака не закончится. Вы могли бы прекратить паниковать тут же, просто сбежав, но помните, что экспозиция — именно то, зачем вы сюда пришли. Каждый раз, когда вы ложитесь на дно и переживаете атаку, вы становитесь чуть менее чувствительны к страху. Это и есть десенсибилизация. Выбирайте перспективу полного освоения, а не сиюминутный комфорт. Используйте возможность понаблюдать за панической атакой, понять, как она работает и как вы на нее реагируете.

Как шаг «Ждать и наблюдать» соотносится с тем, что вы делаете обычно?

ЖДАТЬ И НАБЛЮДАТЬ

ЧТО Я ДЕЛАЮ ОБЫЧНО

1. Я замечаю свою поспешную реакцию и возвращаюсь к ожиданию.

2. Я обращаю внимание на позыв к побегу, но остаюсь, откладываю решение на потом, не отказываясь ни от одного из вариантов.

3. Я наблюдаю за своими ощущениями и делаю для себя заметки.

Теперь, когда вы уделили время пониманию, принятию, ожиданию и наблюдению, вы можете себе позволить совершить нечто такое, что поможет вам почувствовать себя лучше.

Два первых шага чрезвычайно важны. Они дают вам шанс понять, что происходит, вспомнить, в чем состоит ваша задача, прежде чем вы перейдете к действиям. Если вы поторопитесь и начнете что-то делать, минуя эти этапы, вы можете отреагировать слишком бурно и подпортить ситуацию, так что приучите себя соблюдать последовательность.

Когда приходит время действовать, не забывайте, что закончить паническую атаку — *не ваша задача*. Это случится и так, вне зависимости от вас. Вспомните ли вы описанные здесь шаги и слегка успокоитесь, или попадетесь в ловушку и усугубите страх — паническая атака всё равно завершится. Ваша работа состоит в том, чтобы устроиться поудобнее, пока вы играете отведенную вам роль: покупателя, водителя, пешехода или спикера, — и ждать, пока паника стихнет.

Если у вас случается паническая атака в супермаркете, вам всё еще нужно выполнять функцию покупателя, так что продолжайте толкать тележку между рядов, берите продукты с полок, в то же время позволяя страху достичь пика и затем пойти на спад, чтобы вы и дальше могли заниматься своими делами.

Большинство людей во время панической атаки автоматически задают себе много вопросов «почему?»: «Почему я?»; «Почему сейчас?»; «Почему здесь?». Эти вопросы скорее ставят вам палки в колеса, нежели помогают. Чаще всего вы не сможете на них ответить.

Правильные же вопросы — «Что сейчас происходит?» и «Как мне нужно отреагировать на происходящее?». Эти вопросы направят ваше внимание и память на полезные мысли и действия, которые вы можете предпринять. Ваш диалог с самим собой может выглядеть примерно так:

— *Что сейчас происходит?*

— Я не могу перевести дыхание и, кажется, начинаю паниковать.

— *Почему это происходит со мной?*

— Ну вот, опять. Я поймал себя на вопросе «почему?». Давайте-ка вернемся к «как?» и «что?».

— *Окей, как мне нужно отреагировать на происходящее?*

— Нужно выдохнуть и начать дышать животом.

УСТРОЙТЕСЬ ПОУДОБНЕЕ

Очень важно понять разницу между тем, чтобы почувствовать себя немного лучше, пока ожидаешь окончания панической атаки, и попыткой закончить атаку самостоятельно. Первое полезно, второе — нет. Первое подразумевает понимание и принятие атаки. Второе — сопротивление и борьбу с паникой. Вам

нужно научиться сосуществовать с паникой, вместо того чтобы защищаться от нее. Чтобы вам стало не-много комфортнее, пока вы наблюдаете за тем, как разворачивается паническая атака, вы можете сделать несколько вещей.

Чем бы вы ни занимались еще, продолжайте дышать животом (см. главу II). Проговорите для себя (тихонько), что происходит и что вам нужно сделать. К примеру, вы можете спросить себя: «Это опасность или дискомфорт?» Вот еще несколько вариантов полезных фраз.

- «Ладно, паническая атака так паническая атака. Это хороший повод попрактиковаться и опробовать несколько новых приемов».
- «Что с того, что я волнуюсь о множестве „а что если“? Даже в случае сильного испуга пройдет время, и я успокоюсь».
- «Испытывать страх совершенно нормально».

МЫСЛИ «А ЧТО ЕСЛИ»

Люди не паникуют о настоящем. Они тревожатся, когда представляют ужасы, которые могут произойти в будущем, или вспоминают что-то случившееся в прошлом. Именно поэтому почти любая паническая атака сопровождается мыслями формата «а что если...». Причиной вашей заикливости на «а что если» является тот факт, что прямо сейчас с вами не творится ничего страшного.

Чтобы противостоять думам «а что если», переключите внимание на происходящее вокруг вас

274 в настоящий момент. Когда вы ловите себя на том, что воображаете будущее, прошлое или какую-то гипотетическую ситуацию, — похвалите себя за то, что заметили эти мысли, а затем попытайтесь сконцентрироваться на реальности, окружающей вас прямо сейчас.

Возвращайтесь к тем занятиям, на которые было направлено ваше внимание перед панической атакой, постарайтесь взаимодействовать с людьми и объектами, рядом с которыми находитесь. Если вы в магазине — займитесь покупками: читайте этикетки, сравнивайте цены, ходите, задавайте вопросы консультантам, кладите продукты в тележку и т. д. Если вы за рулем — ведите машину: перестройтесь в другой ряд, обратите внимание на скоростной режим, включите радио или поменяйте станцию. Если вы на деловой встрече или на обеде в кафе — включитесь в происходящее вокруг, даже если вам кажется, будто вы заставляете себя делать что-то ужасное: задайте вопрос, пошутите, налейте себе воды.

Не пытайтесь заставить себя «не думать об этом». Лучше отметьте, что вам приходят в голову страшные мысли, и примите это как факт. Напомните себе, что испуг — вполне нормально и безопасно. Затем переключите свое внимание и энергию обратно на свои дела. Позвольте разным «а что если» приходить и уходить, пока вы занимаетесь другими вещами.

РЕЛАКСАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Научитесь находить источник напряжения и расслаблять те части тела, в которых вы чувствуете

скованность при панической атаке. Обычно это мышцы челюсти, груди, плеч и ног. По очереди напрягите их, а затем расслабьте. Не позволяйте себе стоять как дерево, сжимая мышцы и задерживая дыхание: вы будете чувствовать себя только хуже. Попробуйте поработать над своей мышечной активностью и позой, чтобы вернуть ощущение контроля над своим телом. Если вам кажется, что вы не можете пошевелить и мускулом, начните с одного пальца.

Если вы опираетесь на стену или другую поверхность для поддержки, отойдите и встаньте так, как стоите обычно. Пойдите на одной ноге, просто чтобы напомнить себе, что вы так можете. Попрыгайте. Это позволит вам опровергнуть мысли о том, что вы хрупки, что вы способны потерять равновесие или что случится нечто ужасное, если вы перестанете бороться.

Если вы находитесь в ситуации, когда уместно будет выполнить пару физических упражнений, то вы можете пробежаться, быстро пройти, взобраться по лестнице, потанцевать. Это поможет вам избавиться от части адреналина. Подобные упражнения безопасны и полезны для большинства людей, но вам стоит уточнить у своего врача, подойдут ли они вам, и, если он одобрит такую зарядку, прибегайте к ней безо всяких опасений.

РАБОТАЙТЕ НА ПЕРСПЕКТИВУ

Не забывая о других полезных советах, уделяйте больше всего внимания «золотому правилу»: предпочитайте будущую свободу сиюминутному комфорту.

276 Не делайте ничего, что способствует дальнейшей зависимости и избеганию. Во время панической атаки практически всегда придется выбирать между комфортом прямо сейчас (побегом или другой формой «защиты») и долгосрочной перспективой освобождения и уверенности в себе. Всегда стремитесь ко второму. Речь идет о всей вашей жизни, не только о десяти следующих минутах.

Когда вам нужно быстро принимать решение о том, как отреагировать на панику, спросите себя: «Как я хочу чувствовать себя примерно через четыре часа, когда начну вспоминать паническую атаку и анализировать свое поведение?» Ведь именно это стоит на кону во время панической атаки — а вовсе не ваша жизнь или здравый рассудок. Будете ли вы довольны собой, потому что хорошо потрудились и отнеслись к панике как к хитрой ловушке, которой можете избежать, или же вы испытаете разочарование, потому что вновь позволили обвести себя вокруг пальца?

Как шаг «Действовать» соотносится с тем, что вы совершаете обычно?

ДЕЙСТВИЯ	ЧТО Я ДЕЛАЮ ОБЫЧНО
1. Задавать вопросы «что?» и «как?», а не «почему?».	
2. Дышать животом.	
3. Возвращать внимание к настоящему.	
4. Расслаблять мышцы.	

ДЕЙСТВИЯ

ЧТО Я ДЕЛАЮ ОБЫЧНО

5. Контактировать физически с окружающими объектами.
6. Устроиться покомфортнее (насколько возможно). Если это невозможно: хорошо, всё пройдет и так.
7. Напомнить себе, что атака закончится сама.
8. Следовать правилу противоположностей.
9. Выбирать перспективу свободы, а не сиюминутный комфорт.
10. Принимать решения, которыми вы окажетесь довольны в будущем.

ШАГ 4. ПОВТОРИТЬ

Иногда паника вроде бы начинает сходить на нет, но тут вас захлестывает новая волна страха. Вероятно, первой вашей реакцией на подобное будет «О нет! Ничего не сработало». Именно затем и нужен шаг «Повторить»: чтобы напомнить, что это абсолютно нормально. Это не странно и не опасно. Это еще один шанс попрактиковаться — то, что нужно. Просто пройдитесь по списку с самого начала. Используйте любую возможность, чтобы потренировать пять описанных здесь шагов.

ПОВТОРИТЬ

ЧТО Я ДЕЛАЮ ОБЫЧНО

1. Ожидать и принять новые приливы паники.
2. Использовать их для практики.
3. Начать сначала и выполнить пять шагов.

ШАГ 5. ЗАКОНЧИТЬ

Данный шаг нужен, чтобы напомнить вам, что:

- эта паническая атака завершится;
- все панические атаки кончатся;
- они проходят вне зависимости от вашей реакции;
- сворачивать паническую атаку — не ваша работа;
- ваша единственная задача — устроиться поудобнее (если это возможно), пока вы ждете завершения атаки; позволить себе испытывать чувства и мысли, которые являются ее симптомами, и постараться остаться в настоящем.

Таким образом, в следующий раз, когда вы запаникуете и в голове у вас пронесется мысль: «Закончится ли оно вообще?», — вы сможете твердо ответить себе: «Да!»

Как это соотносится с тем, что вы делаете обычно?

ЗАКОНЧИТЬ

ЧТО Я ДЕЛАЮ ОБЫЧНО

1. Напомнить себе, что атака
кончится.

2. Устроиться поудобнее
(если возможно).

3. Наблюдать за тем,
что происходит вокруг
и внутри вас.

4. Дать времени просто пройти.

Все те различия, что вы отметили в пяти таблицах этой главы, будут очень вам полезны. Периодически перечитывайте списки. Постарайтесь постепенно сместить свою реакцию в сторону рекомендуемых мною действий.

Когда вы замечаете, что вдруг снова поступаете «по-прежнему», не расстраивайтесь. Вы заметили — уже прекрасно. Вы вели себя «по-старому» очень долго, даже не зная, что это плохо. Теперь же вы научились отслеживать происходящее и в следующий раз можете исправиться.

ГЛАВА 16
ДНЕВНИК ПАНИКИ



«То есть вы хотите, чтобы я что-то *записывал* во время панической атаки?»

Я много раз слышал этот вопрос, так что я представляю себе, насколько странной может показаться идея что-то писать в состоянии паники. Но оно того стоит, я обещаю. Как только вы привыкнете к процессу, это больше не будет казаться таким неуместным или трудоемким, как сейчас.

Люди часто думают, что они будут слишком... ну... испуганы, чтобы писать, но большинство в итоге справляется с делом вполне успешно. Правда, иногда бывает трудно разобрать почерк, но это ничего — никто не будет снимать у вас баллы за чистописание.

Заполняйте дневник во время панической атаки — так будет гораздо эффективнее, чем делать пометки постфактум. Не думайте о том, паникуете ли вы достаточно сильно, чтобы это было «достойно» очередной записи. Просто попробуйте. Вас не накажут, если вы заполните слишком много дневников.

Если у вас случаются панические атаки, когда вы сидите за рулем, то неплохо будет завести диктофон, чтобы наговаривать свои наблюдения, а не записывать. Если же вам непременно нужно сделать

284 запись в дневнике, тогда, очевидно, вам придется сначала свернуть на обочину.

Есть две важные причины для ведения «дневника паники» и один приятный побочный эффект, который нравится многим моим клиентам. Первая причина состоит в том, что дневник помогает вам занять позицию наблюдателя и документировать полезную информацию, которую в ином случае вы потом можете просто не вспомнить. Дневник служит вам подспорьем в «детективной работе»: разыскивании и фиксировании неуловимых мыслей и реакций, которые определяют разницу между легким дискомфортом и полноценной панической атакой. С точки зрения эффективности лучше было бы лишь при условии, что рядом с вами 24 часа в сутки находился бы психотерапевт, наблюдающий за вашим поведением и подсказывающий вам, как скорректировать реакции. Если вы полагаетесь на свою память и не записываете ничего во время атаки, результаты даже близко не будут столь впечатляющими.

Вторая причина заключается в том, что, отвечая на вопрос дневника, вам будет легче держать под контролем свои реакции. Когда вы видите вопросы относительно того, что вы думаете, это напоминает вам о важной роли, которую мысли играют в панической атаке, и о том, как вы можете данным фактом воспользоваться. Работая с дневником, вы перенаправляете свое внимание на полезные вопросы — «что (происходит)?» и «как (нужно отреагировать)?».

Приятный же побочный эффект состоит в том, что многим людям заполнение дневника само по себе помогает снизить уровень тревоги. Однако я рекомендую вам вести записи не для этого. На самом деле, если вы заметите, что это занятие практически сводит панику на нет, в какой-то момент вам придется от него отказаться, чтобы оно не мешало необходимой вам экспозиционной работе. Но если у вас нет проблем с поддержанием адекватного уровня паники и одновременным использованием дневника, то просто наслаждайтесь этим побочным эффектом.

Распечатайте несколько копий дневника со страниц ниже и всегда носите с собой парочку, на случай если у вас начнется паническая атака.

Дата _____

Время начала: _____ Время окончания: _____

Уровень паники (*обведите число*):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

СИМПТОМЫ:

Физические ощущения _____

Мысли _____

Эмоции _____

Поведение _____

ВИД ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ (*подчеркните нужное*):*Тревога ожидания:* паническая атака возникла, когда вы думали о пугающей ситуации.*Нахождение в ситуации:* паническая атака возникла в пугающих вас обстоятельствах.*Спонтанная атака:* паническая атака возникла «из ниоткуда». Это значит, что вы не находитесь в пугающей ситуации и не думаете ни о чем страшном, когда появляется паника.

Что вы делали перед тем, как началась паническая атака?

Вы одни? Если нет, перечислите присутствующих.

О чем вы думали до начала панической атаки?

На пике панической атаки чего вы боялись/боитесь больше всего? Каков наихудший представимый результат панической атаки?

Как вы реагируете на свои страхи?

Как ваше дыхание? Вспомнили ли вы, что сначала нужно выдохнуть? Дышите ли вы животом?

Что вы делаете, чтобы успокоиться?

Используете ли вы какие-то методы «самозащиты»: отвлечение, «поддерживающие» предметы, особые правила и т. п.? Если да, опишите их. Может, попробуете справиться без них?

Как закончилась паническая атака?

Опишите самое худшее, что действительно случилось во время панической атаки.

289

Если того, чего вы боялись больше всего, не случилось, то как вы это объясняете?

Опишите всё, что вы испытали, но не можете объяснить, или никогда не испытывали раньше, или не знаете, как к этому подойти.

Вы довольны или недовольны своей реакцией на панику?

Есть ли что-нибудь такое, что вам хотелось бы сделать по-другому при следующей панической атаке?

ГЛАВА 17

ОЖИДАНИЕ



Представьте себе, что у вас есть знакомый, который каждый божий день (с непредсказуемыми интервалами) задает вам вопросы наподобие следующих.

- «Что если ты начнешь краснеть и покрываться потом на деловой встрече?»
- «Что если твое сердце откажет вечером в торговом центре?»
- «Разве не будет ужасно, если ты потеряешь сознание, пока будешь произносить тост на свадьбе дочери... ну знаешь, следующим летом?»
- «Ты еще не думал о конференции — той, что будет в будущем году на побережье? Представить себе не могу, как ты переживешь перелет».

Если вы страдаете паническими атаками и фобиями, то нечто весьма похожее на самом деле происходит с вами. Просто вопросы задает не ваш знакомый. Эти вопросы вы задаете себе сами.

Если бы кто-то другой вот так бомбардировал вас негативными догадками и зловещими вопросами, вы, вероятно, расстроились бы поначалу. Но довольно быстро вы просто почувствовали бы утомление и предложили своему знакомому завязывать с этим или просто избегали бы бесед с ним. Если отвязаться от него было бы невозможно, вы, по крайней мере, отдавали бы себе отчет в том, что он просто

294 пытается надавить на больное. Вы не стали бы принимать его нелепые реплики всерьез.

Но когда они звучат в вашей же голове, это несколько сложнее.

Большинство людей с паникой и фобиями много думают подобным образом, саботируя собственную жизнь. Если вам кажется, что вы так не делаете, то вы, возможно, редкое исключение. Но куда более вероятно, что вы настолько привыкли к подобного рода внутреннему диалогу, что не обращаете на него внимания, то есть не осознаёте его.

Негативные ожидания могут серьезно повлиять на то, как вы себя ощущаете, даже если вы не обрабатываете их сознательно. Именно подсознательный аспект ожидания дает ему такую мощь, ведь ваше тело действует вне зависимости от того, всплыли ваши мысли «на поверхность» или нет. Когда ваше тело «регистрирует» мысль об опасности, оно начинает готовить оборону. Эта реакция заставляет вас волноваться и спрашивать себя, почему же вы почувствовали себя плохо «ни с того ни с сего».

К сожалению, даже если вы заметите эту тревогу ожидания, вам не обязательно станет лучше. Так происходит потому, что вы с большой вероятностью ввяжетесь в спор со своими мыслями. Цель любого «крикуна» (внутреннего или внешнего) — вывести вас из равновесия, сместить фокус внимания и вовлечь вас в спор.

Есть опасность вступить в перебранку по множеству причин. Может, вы принимаете свои мысли за отражение реальности и волнуетесь о том, как предотвратить катастрофу. Или вы понимаете,

что они преувеличивают и искажают действительность, но всё равно стремитесь опровергнуть их предсказания «на всякий случай». Вероятно, вы боитесь, что тревога вредна для здоровья и способна даже убить, и поэтому начинаете спорить, спасая свою жизнь. Или вы полагаете, что только у чудаков и сумасшедших бывают неподконтрольные нереалистичные идеи, и пытаетесь подавить свои мысли, словно на кону ваш рассудок.

Такая полемика не помогает вам, она лишь подогревает вашу тревогу.

Может показаться, что это безвыходная ситуация: вы обречены, если не отслеживаете своих мыслей, и положение ничуть не лучше, даже если вы их улавливаете. Но всё не так плохо. Вам нужно найти третий вариант — золотую середину, которая позволит вам отметить тревожные идеи и правильно их интерпретировать, не вступая с ними в пререкания.

Вот как вы сумеете открыть верный путь и «обезвредить» тревожное ожидание.

ПОНЯТЬ ПРИРОДУ ОЖИДАНИЯ

Большинство людей не тратят время на то, чтобы осознать беспокойство, связанное с предвосхищением паники, и понять, что оно означает. Вместо этого они предполагают, что мозг предупреждает их о некой реальной опасности. Бессознательный подход к тревожному ожиданию часто выглядит примерно так: «Если я столь напуган сейчас, насколько же хуже будет, когда всё случится на самом деле?»

296 Люди уверены, что, если они окажутся в ситуации, одна мысль о которой так их пугает, они почувствуют себя еще хуже и им гораздо сложнее будет справиться с собой, чем было дома, пока они только «предвкушали» страх. Другими словами, люди предполагают, что тревожное ожидание — это всего лишь начало. Настоящие проблемы, думают они, начнутся потом, когда я окажусь на месте.

Вспомните свою историю взаимодействия с паникой и фобиями. Выберите несколько ситуаций, в которых вы испытывали сильную тревогу о чем-то, что предстояло сделать. Это мог быть переезд на машине через мост, поездка на лифте, поход в горы, вечеринка, закупка в людном магазине или любой другой сценарий, вызывающий у вас страх. Сфокусируйтесь на двух-трех таких эпизодах и ответьте на вопросы о каждом.

Что причинило вам больше беспокойства: ожидание или результат действительных событий, произошедших в той ситуации, которой вы боялись?

СОБЫТИЯ	РЕЗУЛЬТАТЫ
1. _____	_____
_____	_____
2. _____	_____
_____	_____
3. _____	_____
_____	_____
4. _____	_____
_____	_____

Если вы ответите как большинство моих клиентов, вы, вероятно, испытали больше дискомфорта из-за ожидания, нежели из-за того, что произошло на самом деле. Когда вы «предвкушаете», у вас есть возможность представить себе бесконечное количество ужасающих исходов, и неважно, насколько они нереалистичны. Но когда вы в самом деле переживаете ситуацию, вы ограничены самой реальностью, которая куда более осязаема и управляема, чем ваше воображение. Тревожное ожидание будет включать в себя множество катастрофических предсказаний, но практически все они могут сбыться с очень небольшой вероятностью.

Когда вы ждете и беспокоитесь, легко смотреть на себя как на пассивную жертву происходящего. Но когда вы оказываетесь в пугающей ситуации, у вас есть социальная роль, которой нужно придерживаться, у вас есть варианты, из коих можно выбирать, — так что вы уже не глина в руках судьбы, как заставляет вас считать тревога ожидания. Вовлеченность в происходящее и ощущение «реального времени» обычно снижают уровень паники.

Если краткий обзор вашего собственного опыта подтверждает теорию о том, что «предвкушение» почти всегда оказывается хуже «реальности», то у вас в руках теперь есть важное напоминание, которое поможет справиться с тревогой: «Мое дурное предчувствие есть пик тревоги. Когда я окажусь там, буду волноваться меньше, а не наоборот. Впереди только лучшее».

Если вы понимаете, что ожидание хуже действительного результата, это лишнее доказательство

298 того, что тревога ожидания — просто «выкрик сумасшедшего», а не полезное предсказание. Вам остается только натренировать себя относиться к нему как к таковому.

ШАГ I. НАСТРОЙТЕ СВОЙ РАДАР

Для начала вам нужно научиться замечать собственные тревожные мысли.

В стародавние времена, когда еще в телефонах не было встроенного «черного списка» номеров торговцев всякой всячиной, всем нам постоянно приходилось отвечать на нежеланные звонки. Мы поднимали трубку, и затем следовала пауза — необычно длинная пауза, не такая, которую можно услышать, когда звонит хороший друг. Это был первый знак того, что звонит коммивояжер из «магазина на диване». Их автоматические системы набора звонили стольким людям одновременно, что иногда на другом конце провода не было продавца, когда кому-то всё же дозванивались.

Затем кто-нибудь всё-таки подхватывал трубку и засыпал вас потрясающе выгодными предложениями типа «Хотите сэкономить кучу денег на междугородних звонках?» или «Что бы вы получили, если бы я сказал вам, что вы можете получать бесплатно любые журналы?».

К тому времени вы уже наверняка понимаете: вам звонят, чтобы что-то впарить, — и вели себя соответственно. Вы могли просто повесить трубку или вежливо выслушать тараторящего юношу,

пытаясь вклиниться и объяснить, что вам от него ничего не нужно. Или вы решали немного подурчиться и спросить *его* номер телефона.

Ну а если бы до вас не дошло, что это именно рекламщик, и вы приняли бы его слова о невиданной удаче и бесплатной подписке за чистую монету? Что ж, тогда вы, скорее всего, в итоге оказались бы подписаны на десяток ненужных вам журналов.

То же самое происходит и с тревогой ожидания. Эти мысли не содержат информации, которой вы могли бы воспользоваться. Если бы вы отнеслись к телефонному спаму так, будто они и в самом деле хотят предложить вам (безо всяких условий) подарок, то дома у вас постепенно накопилась бы куча ненужного хлама. Аналогично: если вы воспринимаете тревожные мысли как обычные разумные идеи, то вас ждет великое множество панических атак. В обоих случаях вам нужно осознать, что собой представляет та или иная информация, и отвечать на нее соответственно.

К счастью, бóльшая часть подобных мыслей ясно заявляет о себе словами «а что если».

ШАГ 2. ОПОЗНАТЬ МЫСЛЬ КАК СИМПТОМ

Обычные мысли, возникающие на стадии тревожного ожидания, связаны обычно с какими-то катастрофическими по своим последствиям событиями: сердечный приступ, инсульт, обморок, унижение и т. д. Если вы сфокусируетесь на этих понятиях, вы очень

300 быстро расстроитесь и начнете волноваться еще больше.

Взгляните на то, с чего начинается тревожная мысль: «А что если...» Сейчас вы уже хорошо знаете, что означает такое вступление, не так ли?

Оно означает «давайте сделаем вид, будто происходит что-то ужасное». Эти мысли не связаны с реальностью. Они не дают вам информации. Они подставляют вам ментальную подножку, чтобы раззадорить и опечалить вас. Они одурачат вас, и вы будете не в состоянии мыслить трезво.

И почему же вам лезут в голову подобные идеи? Причина лишь одна. Вы нервничаете. А такие мысли — симптом нервозности.

Они не предупреждают об опасности. Они не помогут вам вести более счастливую и беззаботную жизнь. Они всего лишь проявление тревоги и означают ровно то же самое, что и другие симптомы: «Я волнуюсь». И больше ничего.

НЕ ПОДЫГРЫВАЙТЕ КРИКУНУ

Третьим необходимым шагом будет реакция, которая способна вас успокоить, вместо того чтобы позволить внутреннему паникеру и дальше действовать вам на нервы.

СПОСОБ № 1. ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ПСИХОВАТЬ

Прислушайтесь к тревожной мысли, проверьте, нет ли в ней какой-то новой информации: чего-то

такого, чего вы не передумывали уже тысячу раз; чего-то, что на самом деле могло бы вам помочь стать здоровее и счастливее. Если в ней содержится хоть какое-то здоровое зерно или если она предупреждает вас о реальной угрозе, то, конечно, не стоит ее игнорировать.

Но абсолютное большинство тревожных мыслей не могут предложить вам ничего полезного, они только приглашают вас поволноваться и расстроиться. Вы можете обезвредить их, сказав себе: «Всё хорошо, я просто нервничаю. Нервничать — нормально».

Порой даже этого достаточно. Просто отметьте такую мысль, идентифицируйте ее как пустую тревогу, вспомните, что это всего лишь часть жизни, и расслабьтесь. Но иногда не напрягаться в подобной ситуации бывает сложно. Вместо того чтобы ввязываться в спор со своими мыслями, используйте один из прочих способов.

СПОСОБ № 2. ОБОЙДИТЕ ПЕРЕПАЛКУ СТОРОНОЙ

Встречали ли вы когда-нибудь человека, которому нравится качать права по любому поводу, будь то политика, футбол или что угодно еще. Такой человек вступит с вами в дискуссию, просто чтобы получить удовольствие.

Что бы вы сделали, если бы на свадебном приеме вас посадили рядом с таким человеком — а вы ну совсем не в настроении спорить? Вы хотите остаться до конца церемонии, и потому просто уйти — не вариант. Никто из гостей не желает

302 разговаривать с этим парнем, а значит, поменяться местами тоже не выйдет.

Что же делать? Есть вариант попробовать сменить тему, но этот вредина заметит ваш порыв и использует его, чтобы снова вернуться к спору. Можно просто отказаться с ним говорить, но он, скорее всего, предъявит вам претензии, пытаясь разжечь дискуссию. Постараться его игнорировать? Но это раззадорит задиру еще больше. Вы перепробуете множество разных стратегий, но все они будут подразумевать некую конфронтацию, а крикну только того и нужно. Но есть один выигрышный вариант — отнестись к ситуации с легкостью и юмором. Соглашайтесь со всем, что говорит вам неугомонный спорщик. Вскоре ему это наскучит, и он преклится на кого-нибудь другого.

Тревога ожидания очень похожа на такого человека. У вас в голове вертятся мысли, лишённые какого-либо реального основания. Они не приносят в вашу жизнь ничего, но чем больше с ними споришь, тем сильнее они становятся. Однако если вы посмеетесь над ними, они развеются в воздухе как дым.

Образы грядущей катастрофы — всего лишь симптом тревоги. Следует относиться к ним соответственно и реагировать на них адекватно. Не нужно разбирать их до мелочей, не надо придавать им важность и серьёзность, которых им как раз не достаёт. Это всего лишь болтовня на заднем фоне. Не боритесь. Не спорьте. Смейтесь.

Что если ты начнешь краснеть и покрываться потом на деловой встрече? О да, это будет просто цунами из пота. Лучше захватить с собой швабру. Все в конференц-зале подумают, что начался прилив. И я покраснею, да. Можно будет выключить лампы, я буду производить достаточно ватт, чтобы залить всю комнату приятным красноватым светом.

Что если твое сердце откажет вечером в торговом центре? Я удивлюсь, если этот никчемный аппарат протянет до завтрака!

Разве не будет ужасно, если ты потеряешь сознание, пока будешь произносить тост на свадьбе дочери... ну знаешь, следующим летом? Потеряю сознание? Да я наверняка еще и обделаюсь в придачу, придется всем срочно бежать из ресторана. Когда семья жениха увидит, какой я псих, они бросятся звонить папе римскому, чтобы он аннулировал брак.

Юмор — отличный способ держаться подальше от перепалки со своими мыслями. Просто возьмите тревожную мысль, добавьте немного забавных преувеличенных деталей — и готово!

Эти методы хорошо использовать также, пока вы еще не тревожитесь. Если вы дождетесь приступа страха, они покажутся странными и слишком «экспериментальными». Лучше попробуйте прямо сейчас.

Запишите мысли «а что если», которые посещают вас чаще всего.

1. _____

2. _____

Теперь напишите юмористические ответы на них. Согласитесь с тревожными мыслями, преувеличьте их и добавьте деталей, как я делал выше.

1. _____

2. _____

СПОСОБ № 3. КОНЕЦ ДИСКУССИИ

Так именуется парламентская процедура, которой пользуются в легислатурах^а и других организациях, чтобы закончить обсуждение и немедленно начать голосование по тому или иному вопросу.

Предположим, вы с тревогой думаете о предстоящем мероприятии, во время которого,

^а Легислатура — законодательное собрание штата (США). — *Примеч. вып. ред.*

как вам кажется, вы способны запаниковать. Может, вам нужно переехать через мост, чтобы попасть на другой конец города, или вы договорились с другом о встрече в людном торговом центре. Вы думаете, что два вышеописанных метода не очень-то помогут вам в подобной ситуации. До «события икс» остается еще пара дней, и вы бы предпочли не волноваться хотя бы до тех пор, пока время не пришло. Вы понимаете, что ожидание — это наихудшее для вас состояние и что, скорее всего, когда наступит тот самый момент, всё будет не так плохо, как вы себе представляли. Но вам бы хотелось поменьше тревожиться прямо сейчас, а не через два дня.

Вот как это обеспечить. Срочно, как можно скорее организуйте себе экспозиционную практику, сравнимую с тем мероприятием, которое вас так волнует. К примеру, если вас беспокоит проезд по мосту, сядьте в машину и отправляйтесь прямо к нему. Если вы не в состоянии точно воссоздать ожидаемое событие (ведь это может быть вечеринка или деловая встреча), сделайте что-нибудь максимально похожее, чтобы оно позволило вам испытать почти такой же страх.

«И зачем, — наверняка подумаете вы, — мне это делать?»

Причина проста — тревожное ожидание хуже реальности. Чем раньше вы доберетесь до реальности, тем меньше вам придется нервничать насчет того, что теоретически может произойти. Чем жить в страхе несколько дней, думая о предстоящем переезде через мост, выберите свободные полчаса и прокатитесь по нему сегодня же: вы почувствуете

306 облегчение, поскольку выполнили трудную задачу гораздо раньше, чем рассчитывали. Возможно, это не рассеет ваши тревоги полностью, но вы определенно будете волноваться гораздо меньше. И если вы повторите экспозиционную практику несколько раз (например, будете проезжать по мосту каждый день), то почувствуете себя еще лучше.

ИСТОЩИТЕ ЗАПАС ТРЕВОГИ

Все хотят переживать меньше. Говоря себе: «Прекрати нервничать», «Не думай об этом!» или «Почему ты боишься?», — вы лишь усиливаете тревогу, подогреваете ее. Вот метод, который поможет постепенно снизить градус волнения в вашей жизни.

Для начала хотелось бы уточнить, что я имею в виду под волнением. Я не говорю о планировании, решении проблем или о любых размышлениях, помогающих достичь реального результата. Когда я употребляю слово «волнение», я подразумеваю бесполезное и неприятное прокручивание мыслей «а что если», которые никогда не выливаются в какое бы то ни было решение или план. Оно может занимать часы, несмотря на то что, если бы вы решили записать свои страхи на бумаге, у вас вышло бы всего несколько предложений, бесконечно повторяющихся в разных вариациях.

Попробуйте сделать следующее. Включите в свое расписание два специальных «тревожных периода» в день, отведите по десять минут на каждый.

Только не назначайте их прямо с утра, перед сном или сразу после приема пищи. Во время этих «тревожных периодов» не делайте ничего другого: будет неправильно сидеть за рулем, принимать душ, есть, убираться, слушать радио и т. п. Посвятите всё свое внимание и энергию переживаниям и ничему иному.

Когда наступит время поволноваться, проведите все десять минут, думая именно о том, что обычно вас нервирует и пугает. Можете заранее составить себе «тревожный список», чтобы ничего не забыть. В специально отведенный период полностью погрузитесь в свои страхи. Не пытайтесь решить или преуменьшить проблемы, успокоить или отвлечь себя, не предпринимайте никаких шагов в сторону позитивного мышления. Просто волнуйтесь. Для большинства людей это значит сидеть и прокручивать в голове множество вопросов «а что если» о возможном катастрофическом будущем.

Волнуйтесь вслух, встаньте перед большим зеркалом.

Нет, это не шутка. Смысл такого волнения в том, чтобы десенсибилизировать вас, чтобы вы стали менее чувствительны к страшным мыслям. Чаще всего тревога возникает, когда мы параллельно заняты другими делами, чем-то таким, что не требует нашего безраздельного внимания. Мы можем тревожиться, пока ведем машину, моемся, убираемся или смотрим скучную передачу по телевизору. Мы никогда не посвящаем тревоге всё свое внимание. Именно поэтому, а также потому, что мы держим свое волнение при себе, оно может длиться до бесконечности.

308 Когда вы проговариваете свои страхи вслух, вы их еще и слышите. А когда вы психуете перед зеркалом, то можете смотреть на «нервного себя». Теперь ваша тревога уже не где-то «на фоне», не на задворках сознания. Когда вы видите и слышите себя, она перестает быть подсознательной. Большинству людей это помогает избавиться от волнения гораздо быстрее, чем обычно.

Вы заметите положительный эффект «тревожных периодов» в остальное время суток. Когда вы поймаете себя на том, что волнуетесь вне специально отведенного времени, вам будет относительно просто отложить переживания до следующего периода. В такой ситуации у вас есть выбор:

- а) сделать десятиминутный перерыв, чтобы специально поволноваться именно об этой проблеме;
- б) отложить тревогу до следующего по расписанию периода.

Второй вариант может сослужить вам службу, но только если вы четко придерживаетесь заранее спланированных «тревожных периодов». Если вы попытаетесь отодвинуть свои страхи на потом, прекрасно зная, что «потом» сегодня не наступит, — это не работает. Так что не вздумайте сами себя дурачить.

Эта техника может стать прекрасным дополнением к вашей экспозиционной работе. Здесь, правда, речь идет именно о тревоге ожидания, а потому не пытайтесь использовать способ № 3 во время экспозиционной практики. Если вам кажется, что данный метод может быть для вас эффективен,

запишите несколько своих обычных страхов, на которых вы можете сосредоточиться в «тревожный период». Они не обязательно должны быть реалистичными. Выбрать стоит те неприятные мысли, которые посещают вас чаще всего.

Список страхов

[illegible]

Мои «тревожные периоды» запланированы сегодня
на _____ и _____.

ГЛАВА 18

РАЗРАБОТКА ЭКСПОЗИЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ



ГЛАВА 18. РАЗРАБОТКА ЭКСПОЗИЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ

313

Готовы перейти к экспозиционной практике? Взгляните еще раз на всё, что вы прочитали и написали в этой рабочей тетради. Подумайте пару минут, «переварите» усвоенный материал. Затем оцените себя по приведенной ниже шкале.

1. Я прочитал книгу / ее часть, но не все упражнения сделал тщательно. Я еще не до конца решил, хочу ли прикладывать усилия к экспозиционной работе.
2. Я внимательно прочитал все семнадцать глав и старательно выполнил задания, но я по-прежнему верю, что паника представляет опасность. Я не согласен с автором книги по нескольким важным вопросам и не хочу проходить экспозиционную практику.
3. Я внимательно прочитал все семнадцать глав и как следует поработал над упражнениями; я хочу попробовать попрактиковаться с паникой и пройти через неприятные ощущения, чтобы потом чувствовать себя лучше. Я понимаю, что временами мне будет трудно, неприятно и страшно.
4. Я не боюсь. Я готов к экспозиции и сделаю всё, что от меня потребуется. Я не думаю, что это будет так уж сложно.

В зависимости от того, где вы поставили отметку на приведенной шкале, вот что я могу вам предложить.

1. Спросите себя, почему вы не стали внимательно читать книгу и прилежно выполнять упражнения. Возможно ли, что вы пробежались по рабочей тетради галопом только потому, что это чтение нервирует вас? Разве не разумно было бы прочитать книгу вдумчиво и сделать все задания, прежде чем принимать такое важное решение?
2. Если ваше состояние описывает второй пункт, но вы всё же хотите продвинуться в работе с паническими атаками, я советую найти опытного психолога. Это должен быть специалист, хорошо знакомый с методами КПТ и имеющий опыт работы с тревожными расстройствами. Чтобы получить совет о том, как найти такого профессионала, зайдите на мой сайт *www.anxietycoach.com* и ознакомьтесь со статьей под названием «First Steps to Recovery» («Первые шаги к восстановлению»). Также вы можете заглянуть в конец этой книги, в раздел «Дополнительные материалы». Там приводится список онлайн-ресурсов с советами специалистов, работающих с преодолением тревоги.
3. Продолжайте читать. В этой главе я расскажу, как детально спланировать свою программу восстановления.
4. Приготовьтесь к тому, что экспозиция может даваться вам труднее, чем вы ожидаете. Так вы не будете думать, что «плохо справляетесь», если вам действительно придется нелегко.

Чтобы регулярно практиковаться с паникой, необходим план прогрессивной экспозиции, подходящий именно вам. Вот как его создать.

ШАГ 1. СОСТАВЬТЕ ИЕРАРХИЧНЫЙ СПИСОК ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ

Этот перечень будет вашим путеводителем по экспозиционной работе. Правильно составленный, он содержит описание всех объектов, ситуаций и действий, с которыми вам необходимо практиковаться, а также определяет порядок, в котором это нужно делать.

Начните с перечисления всех мест, предметов и занятий, которых вы избегаете (вы уже записывали их в главе 5), затем выберите общую категорию, чтобы с нее начать. Вы можете, к примеру, сосредоточиться на страхе перед вождением, или пребыванием в толпе, или посещением ресторана.

Запишите столько частных примеров выбранной ситуации, сколько сможете придумать. Включите в описание все факторы, влияющие на то, как сильно вы пугаетесь тех или иных действий. Это может быть тип дороги (для фобии вождения) или аудитории (для страха публичных выступлений).

Интероцептивная экспозиция

Не правда ли, было бы здорово, если бы вы могли организовать себе практику с паникой в комфорте собственного дома? Что ж, вам удастся это сделать. Некоторые

специалисты пользуются экспозиционной техникой, которая называется *интероцептивной экспозицией*. Это заумное слово означает, что вы нарочно провоцируете физические проявления паники: сердцебиение, головокружение, потливость, — собственно, вне пугающих обстоятельств. Симптомы вызываются при помощи выполнения различных физических упражнений: можно крутиться на стуле, пока голова не пойдет кругом; бегать вверх-вниз по лестнице, чтобы вспотеть и заставить сердце биться быстрее; вдыхать через трубочку, симулируя затрудненное дыхание, и пить кофе, чтобы повысить уровень тревоги. Некоторые из этих техник направлены на то, чтобы истощить вас физически, — так что, если вы решите включить их в свою экспозиционную терапию, сначала обязательно посоветуйтесь с врачом.

Например, если вы боитесь водить машину, то вам нужно включить в список следующие вариации:

- вид дороги (от высокоскоростных шоссе до тихих сельских дорог);
- в каком ряду вы едете;
- наличие дорожных работ или другие источники пробок;
- время суток (чтобы задействовать разное освещение и трафик);
- расстояние от дома;
- наличие «препятствий», таких как долгие светофоры или сложные повороты;
- эстакады, мосты, туннели;
- незнакомые маршруты;
- вождение в одиночку или с пассажиром.

Если вы пугаетесь пребывания на публике, боитесь находиться в аудитории, то вам стоит включить в свой перечень такие переменные: 317

- численность аудитории;
- состав слушателей (вы их знаете? это важные директора в дорогих костюмах или обычные люди в джинсах и рубашках?);
- ситуация (кинотеатр, церковь, родительское собрание — все они предполагают разные правила поведения: к примеру, насколько активным вы должны быть);
- где вы сидите относительно выхода, насколько вам легко уйти;
- длительность мероприятия;
- степень вашего участия (это пассивный просмотр фильма, или же вам нужно поднять руку, задать вопрос, выйти на сцену и т. д.).

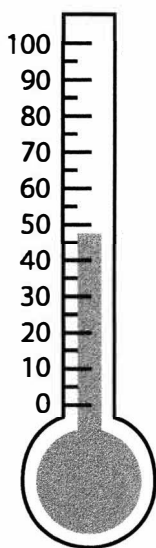
Если вам страшно обедать в ресторане, то стоит включить в перечень следующие обстоятельства:

- размер заведения;
- тип обслуживания: самообслуживание или официанты;
- количество людей за столом;
- психологическая совместимость (насколько вам комфортно с этим человеком/людьми);
- продолжительность обеда;
- заполненность ресторана (от «ожидайте 20 минут» до сидения в пустом зале);

- насколько это шикарный ресторан (официант Пьер подает вам стейк «Шатобриан» — или студентка Бетти приносит картошку фри);
- расположение столика (в центре зала или у выхода).

Над какой бы ситуацией вы ни работали, постарайтесь вспомнить все переменные, которые влияют на ваш уровень тревоги.

А теперь расположите каждый пункт на шкале от 1 до 100.



Используя эту шкалу, составьте свой субъективный рейтинг, чтобы понять, какой уровень тревоги вы ожидаете от каждой конкретной ситуации. После

того как вы присвоите число каждому пункту из своего списка, перечислите их снова, теперь в порядке убывания — от сложного к простому.

Выберите из списка стартовую точку. Это может быть место или занятие, которые вы, скорее всего, можете вынести, но обычно стараетесь избегать их, чтобы лишний раз не паниковать.

Теперь у вас есть иерархия. Безусловно, вы почувствуете волнение, даже записывая такое количество своих страхов, но не дайте этому вас останавливать.

На разных стадиях вашей работы — продумывание иерархии, составление расписания, выполнение упражнений — вы наверняка начнете спрашивать себя: «Зачем я это делаю?» Или: «Зачем я сюда пришел?» Ответ всегда будет один и тот же. «Я здесь именно за этим, за тревогой, которую испытываю сейчас!» Практика необходима, она поможет вам избавиться от паники и вернуть контроль над своей жизнью.

Приведу пример настоящего (неполного) иерархичного списка моей клиентки, у которой был страх вождения. Она не садилась за руль много лет, так что ей пришлось начинать с основ. Возможно, вы готовы стартовать не с таких маленьких шагов, но обычно бывает полезно разбивать свой экспозиционный опыт на как можно более мелкие части, даже более дробные, чем вам необходимо. Если вы переходите к какому-либо шагу и понимаете, что не особо-то и паникуете, тогда вы можете просто пропустить его и двигаться дальше, — а потому не переживайте, если список покажется слишком длинным.

- Посидеть в припаркованной машине с открытой дверью.
- Посидеть в припаркованной машине с закрытой дверью.
- Посидеть в припаркованной машине с закрытой дверью и ключом в зажигании.
- Посидеть в припаркованной машине с закрытой дверью и заведенным мотором.
- Проехать по парковке и вернуться.
- Выехать на улицу и вернуться на парковку.
- Выехать на улицу и припарковаться перед домом.
- Проехать мимо нескольких домов и вернуться на парковку.
- Проехать вокруг квартала.
- Проехать три квартала по Адамс-авеню и вернуться.
- Доехать до конца Адамс-авеню и вернуться.
- Проехать по Мэдисон три минуты на восток и вернуться.
- Проехать по Мэдисон три минуты на запад и вернуться.
- Проехать по Мэдисон десять минут в том направлении, которое окажется более проблематичным.
- Повернуть направо с Мэдисон на Харлем и объехать квартал.
- Повернуть налево с Мэдисон на Харлем и объехать квартал.
- Три минуты ехать по Харлем на север и вернуться.
- Три минуты ехать по Харлем на юг и вернуться.
- Проехать по Харлем десять минут, в том направлении, которое будет сложнее, и вернуться.

- Проехать в одном направлении по Мэдисон пятнадцать минут.
- Проехать в одном направлении по Харлем пятнадцать минут.

Обычно я прошу клиентов продолжать в том же духе, пока не наступит момент, когда они будут в состоянии проездить по местным дорогам где-то час и слегка заскучать. Тогда можно начать добавлять вариации с разными типами дорог и другими условиями, которые дополнительно вас страшат: левыми поворотами, долгими светофорами, пробками, из которых некуда свернуть, и т. д. Обязательно тренируйтесь во всех ситуациях, доставляющих вам беспокойство. Когда вы преуспеее и здесь — переходите к езде по скоростному шоссе, точно так же дробя этот опыт на небольшие шаги.

Начните составлять свой список прямо сейчас.

**ШАГ 2. ОЦЕНИТЕ, НАСКОЛЬКО ВАМ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕОБХОДИМЫ СТРАТЕГИИ
«САМОЗАЩИТЫ», И СПЛАНИРУЙТЕ ОТКАЗ ОТ НИХ**

Большинство людей, страдающих паникой и фобиями, изобретают различные методы, которые якобы защищают их от страха: мы уже говорили о «поддерживающих» людях и объектах, защитных правилах и ритуалах, суевериях, переключении внимания и других подобных техниках.

Если вы действительно «застряли» и вам нужно как-то заставить себя сделать первый шаг, подобные методы могут вам помочь, но вам придется за них заплатить, и чем дольше вы будете «защищаться», тем дороже это обойдется. Не поддавайтесь соблазну и помните, что так можете замедлить или вовсе свести на нет ваш прогресс. Ограничьте до минимума использование таких техник и избавьтесь от них совсем, как только будете готовы.

К этому моменту вы уже должны были усвоить ту идею, что «здравый смысл» вылетает в трубу, когда вы пытаетесь справиться с фобией. Ваши инстинкты почти всегда ведут вас в неверном направлении, советуя вам бороться со страхом или бежать от него, только усугубляя тем самым ваше плачевное состояние. Экспозиционная практика подразумевает, что вы приносите свой «здравый смысл» в жертву правилу противоположностей, ищете новые способы преодолеть панику.

Так же происходит и с медикаментами. Если вы принимаете препараты для лечения тревожного расстройства, причем лекарства работают так успешно, что блокируют все симптомы паники, то вы, соответственно, не сможете подвергнуться ее воздействию. Если вы хотите попробовать экспозиционные методы, вам придется постепенно отказываться от таких препаратов (под наблюдением врача, конечно же), пока вы не сможете вновь испытывать панику хотя бы в слабой степени.

С другой стороны, если ваши лекарства помогают, но не предотвращают при этом панических атак, то, возможно, вам не придется ничего менять, пока вы не продвинетесь в экспозиционной работе достаточно далеко и не будете готовы полностью отменить препараты.

Обязательно проконсультируйтесь с доктором, который назначил вам лекарства, прежде чем перестраивать график приема медикаментов.

Я даю советы и подробно обсуждаю адекватные методы работы с несколькими конкретными фобиями — страхом публичных выступлений, полетов, лифтов (клаустрофобия), вождения и социофобией — в главе 4 этой рабочей тетради. Обязательно прочитайте те разделы, которые могут относиться к вашей ситуации, прежде чем составить иерархический список проблемных действий и мест.

ШАГ 5. ЗАПЛАНИРУЙТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРАКТИКИ ЭКСПОЗИЦИИ

Вот три важных совета по поводу расписания работы с паникой. Следуйте им, чтобы извлечь из своих усилий наибольшую выгоду.

1. Отведите на практику по часу пять раз в неделю. Заранее определите время и зафиксируйте его в календаре или ежедневнике.
2. Придерживайтесь своего расписания в «плохие» дни так же, как и в «хорошие». Неважно, чувствуете вы себя сегодня уверенно или у вас трясутся поджилки при одной мысли об экспозиции.
3. Спланируйте свою практику так, чтобы она была независимым занятием, отделите ее от остального дня. К примеру, если ваша тренировка заключается в вождении, не нужно заворачивать экспозиционную работу в обертку «поездки за покупками» или совмещать с другими вылазками,

которые вам надо совершить. Экспозиция должна быть для вас самостоятельной задачей, а вашей единственной целью — практика.

Я знаю, может показаться, что час в день — это очень много. Скорее всего, вы думаете именно так, ведь мы говорим о пугающем вас неприятном действии. Если бы речь шла о том, чтобы отложить дела на часок и посмотреть любимый сериал, или заняться спортом, или уделить время вашему хобби, то вам бы и в голову не пришло, что это слишком долго.

Четко следуйте составленному расписанию — иначе вас погубит соблазн практиковаться только в «удачные» дни и пропускать упражнения, когда вы чувствуете, что «встали не с той ноги». Это было бы большой ошибкой.

Если практиковать экспозицию лишь тогда, когда вам кажется, что вы справитесь, то вы никогда не избавитесь от паники. Вы просто достигнете с ней некоего компромисса, и она продолжит терроризировать вас в самые тяжелые моменты.

Что если вы с утра открываете глаза уже в тревоге — с убеждением, что сегодня у вас случится паническая атака? Стоит ли пропустить в этот день назначенную практику? Конечно, нет. Помните, в чем смысл экспозиции? Он в том, чтобы работать с паникой, а не в том, чтобы ее избегать. Когда вы ждете панической атаки — это лишняя причина пойти практиковать.

У многих людей возникают проблемы с тем, чтобы сделать экспозицию самостоятельным,

326 отдельным мероприятием. Людям не нравится это требование либо потому, что у них цейтнот и они хотели бы посвящать свое время нескольким делам одновременно, либо потому, что оно отнимает у них возможность отвлечься от паники, сосредоточившись на чем-нибудь другом. Но я настаиваю, что чрезвычайно важно сфокусироваться именно на воздействии паники, когда вы выполняете экспозиционную работу. Если вы занимаетесь чем-то еще — например, практикуете нахождение в большом супермаркете и одновременно действительно покупаете необходимое для дома, — то у вас будет дополнительная мотивация «прорваться» через подобный опыт: ведь вы испытываете потребность в этих товарах. Но «прорваться» — совсем не то же самое, что экспозиция. Вам нужно не закинуть в тележку пару штукovin и поскорее выйти, прежде чем вы успеете запаниковать, а как следует поработать с паникой.

Если вы занимаетесь экспозицией в магазине, то пройдитесь между рядами, кладите в тележку разные предметы, а потом возвращайте их обратно на полки (или оставьте полную тележку сотрудникам). Рассматривайте товары, но не покупайте ничего на самом деле. Вы здесь не для того, чтобы покупать, — вы лишь тренируетесь.

Люди часто заранее испытывают смущение, когда думают о том, что им придется долго ходить по магазину, ничего не покупая, или снова и снова ездить вверх-вниз на лифте. Они думают, что будут выделяться из толпы, представляют, как

за ними по пятам начинает ходить охранник или как работники магазина предлагают помощь. Если кто-то всё же обратит на вас внимание (что маловероятно), просто отвечайте: «Нет, спасибо, я просто смотрю». Или: «Нет, спасибо, я просто убиваю время».

Если вы ездите вверх-вниз на лифте, то, когда вы доезжаете до первого этажа, люди, прежде чем зайти в кабину, вероятно, будут ждать, пока вы выйдете. В такой ситуации просто скажите: «Нет-нет, я остаюсь. Просто катаюсь!», — и они зайдут, и вы поедете вверх. Эта фраза ничего им на самом деле не говорит о том, почему вы ездите туда-сюда, но обычно незнакомцам не устраивают перекрестный допрос об их занятиях. Люди просто ведут себя вежливо, предлагая вам сначала выйти из лифта. Если когда-нибудь кто-то задаст вам вопрос (чего не случилось со мной за те двадцать лет, что я пользуюсь лифтами), ответьте прямо: «Я практикуюсь со страхом замкнутых пространств», — и всё.

То же самое с вождением. Спланируйте практику так, чтобы вождение было единственным вашим занятием в отведенное время. Разделяйте поездки-практику и вылазки, которые вам нужно совершить с иными целями. Если вы попытаетесь сделать визит к тетушке Дотти частью экспозиционной работы, вы будете паниковать с меньшей вероятностью, чем если бы это было отдельное занятие. Планируйте экспозицию так, чтобы ничто не могло отвлечь вас от паники.

Следуйте составленному вами иерархическому списку, начиная со стартовой точки, по одному пункту за раз. Когда тот или иной шаг становится не страшным, а скучным, переходите к следующему. Не торопитесь. Если вы два дня подряд практикуете один пункт и не паникуете, то, вероятно, пришло время двигаться дальше.

Раз в неделю оценивайте свой прогресс и корректируйте свое расписание и список, если это необходимо.

ОЦЕНКА ПРОГРЕССА

В работе с паническими атаками и фобиями кроется много подводных камней. Вот еще один. Чаще всего люди пытаются оценивать свой прогресс по тому, как они себя ощущают. Если вы начинаете чувствовать себя более комфортно на новой диете, с новым планом упражнений или расписанием сна, то решите, что всё идет как надо. А если вам становится хуже, то вы примете это как знак, что всё работает не так уж хорошо.

Подобный способ оценки прогресса не работает с фобиями. Если вы будете так оценивать прогресс, то снова попадетесь в ловушку, подумаете, что разумнее вернуться к своим старым привычкам. Когда вы используете методы экспозиции, чтобы избавиться от панических атак и страхов, вы специально заходите на пугающую территорию, занимаетесь тревожащими вас делами и испытываете ужас

в определенных ситуациях. Вы всё это делаете ради десенсибилизации, ради того, чтобы потерять чувствительность к тревоге, паническим симптомам и самим атакам. Что, в свою очередь, поможет вам реагировать на них по-другому — не так, как вы привыкли. Вместо того чтобы бежать от паники, бороться с ней и пытаться защитить себя, вы добровольно подвергаетесь ее воздействию и используете пять простых шагов (см. главу 15), давая ей пройти. Поначалу, скорее всего, вы будете испытывать гораздо больше тревоги, чем когда вы реагировали на панику привычным образом. Поэтому, если вы будете судить о своем прогрессе по уровню комфорта, вам покажется, что стало только хуже. Когда вы используете данный критерий оценки своего прогресса в экспозиционной работе, ваш инстинкт снова начнет кричать: «Иди домой — тебе сразу станет лучше!» Плохой совет.

Будет гораздо разумнее принять в качестве такого критерия ваши поступки. Это легко сделать, задавая себе следующие вопросы.

1. «Следую ли я плану? Совершаю ли я регулярно те действия, которые включил в свой иерархический список?»
2. «Остаюсь ли я на месте и следую ли пяти шагам, чтобы облегчить и переждать паническую атаку?»

Если вы ответите положительно на эти вопросы, вы можете быть уверены в том, что находитесь на правильном пути. Другие же оценки своего прогресса отложите на конец первого месяца регулярной практики.

Часто людям бывает сложно понять, когда можно завершить программу экспозиции, отпраздновать победу над паникой и убрать свои дневники и заметки на чердак.

Вы можете считать, что закончили, когда вы уже способны делать всё перечисленное вами без чувства паники и тревожного ожидания и когда вы перестали чего бы то ни было избегать из страха перед панической атакой. Но всё же, даже с такими указаниями, порой бывает непросто почувствовать, что вы добились желаемого результата.

Вот вам совет. Поскольку вы не можете быть уверены на сто процентов, продолжите тренировки. Сделайте больше, чем вам нужно. Всегда лучше перестараться, чем остановиться на полпути. Паническое расстройство — коварная штука; как говорится, «дашь ему палец — откусит руку по локоть». Так что лучше работайте с проблемой дольше, чем необходимо, и подождите, пока вам не станет по-настоящему очевидно, что больше нечего преодолевать.

Как быть, если вы сомневаетесь: избегаете вы чего-то, потому что боитесь — или просто потому, что вам это не нравится? Я советую в таких ситуациях любой дискомфорт принимать за страх и проделывать экспозицию. В первую очередь это поможет вам понять, в страхе дело или просто в личном предпочтении. Всегда лучше сделать лишнее, чем оставить задачу невыполненной.

ЧАСТЬ IV

О РАСПРОСТРАНЕННЫХ ФОБИЯХ

ГЛАВА 19

АВИАФОБИЯ



Большинство людей, не страдающих страхом полетов, предполагают, что всё дело в боязни падения. Но на самом деле почти все, кто ищет помощи в преодолении авиафобии, беспокоятся вовсе не о том, что самолет может разбиться. Самолет представляется им некой зависшей в воздухе ловушкой, летающей тюрьмой, где у них обязательно случится паническая атака, как только двери будут герметично закрыты. В результате люди больше всего опасаются потерять контроль над собой. И вследствие этого они (так им кажется) могут умереть от испуга, сойти с ума или повести себя так, что экипажу и другим пассажирам придется привязать их к креслу; на выходе их будет ждать «скорая помощь» или полицейские, а на следующий день все местные газеты напечатают репортаж о «безумце-дебошире».

Другие — их, по моему опыту, гораздо меньше — действительно боятся авиакатастрофы. Для них перелет выглядит изначально небезопасной, ненадежной и безрассудной затеей. Часто эти люди хорошо знакомы с детальной статистикой катастроф, которая не только гласит, что коммерческие перелеты являются самым безопасным видом транспорта, но и сообщает, что множество повседневных занятий несут куда более высокий риск

336 гибели или травмы, нежели путешествие на самолете. И всё же такое знание ничуть не помогает преодолеть страх. В действительности оно только подливает масла в огонь тревоги, потому что люди начинают думать о своей фобии как о «нерациональной». Часто они боятся не столько смерти, сколько самого ужаса, который (по их представлениям) они испытают за секунды до гибели.

Большинство людей сосредотачиваются на одном из этих двух страхов, хотя иногда встречается и сочетание обоих. Вне зависимости от того, испытываются они вместе или порознь, у данной проблемы имеется решение. Отдельным тому подтверждением может служить факт, что, несмотря на тревогу, люди хотят летать. Это говорит нам кое-что важное о страхе перед полетами. Никто не пытается избавиться от страха, скажем, перед тем, чтобы оказаться в клетке со львом. Потому что это опасно, а страх перед опасностью — ваш помощник, он сохраняет вам жизнь и здоровье. Люди обычно не стремятся преодолеть ужас перед реальной угрозой.

Сложно бывает преодолеть авиафобию самостоятельно, ведь люди считают, что они должны бороться со страхом и защищаться от него, чтобы меньше волноваться. Но такой совет, вроде бы следующий «здравому смыслу», не работает, поскольку он заманивает вас прямоком в ловушку паники. Что действительно работает в случае с подобным страхом, так это правило противоположностей.

Когда речь идет о боязни полетов, люди часто предполагают, что их тревога вызвана присутствием реальной угрозы, так как они сидят в кресле на высоте десяти километров над землей. Иногда они говорят: «Ты не можешь утверждать, что полеты абсолютно безопасны. Случаются же катастрофы». И это правда. В авиации много рисков. Равно как и в любом другом занятии. Мы вообще живем в мире, где смертность составляет сто процентов.

Вопрос не в том, насколько надежны авиAPERелеты. Принимаете ли вы регулярно участие в занятиях более опасных, чем они? И при этом вы не паникуете? Скорее всего, так оно и есть. Список обыденных действий, которые представляют бóльшую, чем перелеты, угрозу вашей жизни и здоровью, довольно длинен. Если бы вы просто боялись смерти, вы исключили бы из своей жизни и другие действия: вождение, переход оживленной дороги, даже прием назначенных вам лекарств, — которые, если верить статистике, куда опаснее полета на коммерческой авиалинии. Но никто почему-то не избегает таких занятий — даже прикованный к дому агорафоб.

Большинство людей, ищущих помощи в преодолении авиафобии, много раз летали до того, как в первый раз запаниковали на борту самолета. У них было достаточно опыта, чтобы определить, чего именно они боятся. Если вы никогда не летали, вы можете испытывать «страх перед неизвестным», но не боязнь полета, а потому вам может быть

338 трудно отнести себя к одной из четырех перечисленных ниже групп. Если это ваш случай, то прочитайте мои советы для всех четырех и поэкспериментируйте с комбинациями.

Давайте начнем с вопроса: ваш страх сигнальный или условный?

■ *Сигнальный страх* надлежащим образом различает безопасные и опасные ситуации.

■ *Условный страх* (по аналогии с условным рефлексом) ничего не различает, он просто включает сигнал тревоги вне зависимости от того, угрожает вам что-то или нет.

Сигнальный страх предупреждает меня, указывает на источник угрозы и дает полезный совет насчет того, как я могу сделать свою жизнь безопаснее. Условный просто велит мне бояться, но не дает при этом никакой полезной информации.

Сигнальный и условный страхи

Эта иллюстрация поможет прояснить разницу между сигнальными и условными страхами.

Предположим, я гуляю по деревне и прохожу мимо разных собак. Мне встречаются самые различные породы: от миниатюрных пуделей до здоровых питбулей и доберманов. Некоторые заперты по домам и только выглядывают из окон, некоторые на поводках. Другие гуляют свободно за высокими заборами. А какие-то просто слоняются по улицам.

буду бояться их всех: маленького пуделя, который не выходит из дома, так же как и питбуля, гуляющего на свободе. Мой страх не будет делать различия между собакой, способной навредить мне, и безобидными песиками, которые ничего бы мне не сделали, даже если бы захотели. Если моя фобия достаточно сильна, я буду бояться даже тех собачек, которых иногда носят в сумочках, или изображений собак.

Такой страх — *условный*. Это значит, что вы неизменно пугаетесь в условиях, когда рядом есть собака, вне зависимости от того, представляет она угрозу или нет. Условный страх не подсказывает мне способов защитить себя и не помогает отличить опасную собаку от безобидной. Условный страх — нечто вроде гиперчувствительной автомобильной сигнализации, срабатывающей на малейшую вибрацию.

Другая ситуация. Представим, что я гуляю по деревне и чувствую тревогу, только когда вижу большую собаку без поводка, которая, оскалив зубы, с рычанием приближается ко мне. Когда же другие псы лают из-за забора или когда пудель виляет хвостом при виде меня, я совсем не боюсь. Даже если бродячий йоркширский терьер зарычит на меня, я всё равно не испытаю страха, потому что знаю: я легко могу дать отпор. Только большая собака без хозяина, надвигающаяся на меня с явно недружелюбными намерениями, вызовет у меня волнение.

Здесь мой страх проводит разделительную линию между разными собаками и подает ценный сигнал, когда приближается потенциально опасное животное. Он подсказывает мне, какие шаги предпринять, чтобы

избежать вреда моему здоровью. Он также говорит, что других собак бояться нет причины. Такой страх — *сигнальный*. Это автомобильная сигнализация, завывающая лишь тогда, когда кто-то пытается украсть машину, а если мимо просто едет тяжелый грузовик — она молчит.

Подумайте о своем ужасе перед полетами. Если вы боитесь, что самолет разобьется, отличается ли ваш страх самолеты, которые могут упасть, от тех, которые прибудут на место в целости? Или же вы просто одинаково пугаетесь каждый раз?

Если вы боитесь потерять контроль над собой на борту воздушного судна, отличается ли ваш страх обычную паническую атаку (которая начнется и закончится) от такой, которая заставит вас сделать (не подумать, а совершить) нечто настолько ужасное, что вас поместят в тюрьму или больницу?

Основываясь на вашем ответе/ответах: ваш страх сигнальный или условный?

Авиафобы четко делятся на четыре типа в зависимости от их ответов на вопросы, которые я задал выше. Различия между ними требуют разных подходов к решению проблем со страхом.

Тип 1. Если вы боитесь авиакатастрофы и при этом верите, что действительно можете отличить самолет, который разобьется, от безопасного, — вы относитесь к первому типу. У вас нет причины преодолевать свой страх, и вы, вероятно, даже не ощущаете такой потребности. Кто бы захотел избавиться от чувства, которое достоверно сообщает вам, какие воздушные судна небезопасны? Это был бы весьма полезный навык, и, если вы действительно им обладаете, Федеральное управление гражданской авиации примет вас на работу с распростертыми объятиями. Если вы в самом деле считаете, что у вас есть такая способность, — эта глава не принесет вам особой пользы. Вам нужно либо жить со своей фобией и избегать полетов, либо пересмотреть свою веру в «сигнальность» вашего страха.

Тип 2. Если вы боитесь запаниковать на борту, если у вас уже есть опыт деструктивных действий в самолете, если это поведение уже доводило вас до неприятностей с экипажем или полицией, — вы относитесь ко второму типу. Вам стоит воздержаться от полетов, пока вы не найдете способа изменить манеру поведения, из-за которой у вас возникли настоящие сложности. Проконсультируйтесь с психологом или

другим профессионалом в области ментального здоровья. Но сначала еще раз внимательно подумайте о своем опыте, вспомните его хорошенько. На удивление часто случается так, что люди, которые заплакали на борту, или закричали во время турбулентности, или схватили за руку своего соседа, или попросили выпустить их наружу, считают это признаком того, что они утратили контроль над собой. Но всё обстоит иначе: вы просто продемонстрировали страх, а потом вам стало неловко. Ко второму типу относятся лишь те, кто действительно попал в неприятности из-за того, как повел себя на борту самолета. Если же вы только боялись, что потеряете контроль, или если вы показали свое беспокойство и смутились, — это не ваша категория.

Тип 3. Если вы боитесь, что самолет упадет, и ваш страх одинаков каждый раз, когда вы думаете о том, что вам нужно подняться на борт, то ваш страх не различает опасные и безопасные ситуации. Он всё время твердит вам одно и то же: «Этот самолет разобьется!» Ваш страх условен, что позволяет отнести вас к третьему типу.

Тип 4. Если вы не можете отождествить себя ни с одной из перечисленных категорий, вы — часть большинства, того, что страдает от традиционного страха перед панической атакой. Каждый раз, когда вы совершаете перелет (или даже думаете об этом), вы волнуетесь, боясь психануть на борту и повести себя непредсказуемым образом. На самом деле вы ничего подобного не делаете, но всё равно каждый раз

Первому и второму типу людей придется дополнительно потрудиться, прежде чем начать работать над десенсибилизацией страха полетов.

Если вы отнесли себя к третьему или четвертому типу, вы можете преодолеть свои условные страхи, используя методы экспозиции, описанные в третьей части рабочей тетради и в этой главе. Вы испытываете типичный «страх перед страхом», от которого можно избавиться с помощью практики.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ОБ АВИАПЕРЕЛЕТАХ

Тем, кто принадлежит к третьему (и некоторым из тех, кто относится к четвертому) типу, также стоит ознакомиться с определенным объемом информации о полетах. Людям, которые не доверяют самолетам и боятся, что они опасны, зачастую бывает полезно больше узнать о конкретных аспектах перелета, вызывающих их беспокойство. К примеру, турбулентность нервирует очень многих, потому что им кажется, будто она угрожает воздушному судну. Я говорил с огромным количеством пилотов, и все без исключения заверили меня, что турбулентность — вопрос исключительно дискомфорта, а не опасности. Они объяснили мне, что единственная причина, по которой они стараются избегать зон турбулентности, — то, что их не любят пассажиры, а вопрос безопасности здесь не стоит вовсе. Если

344 самолет грузовой, они просто пролетают через эту зону без всяких колебаний. Единственное, что угрожает пассажирам, — их соседи, игнорирующие значок «пристегните ремни».

Однажды я проводил презентацию на групповом занятии для авиафобов, и пилот, которого мы пригласили, показал нам фотографию с процедуры обязательного тестирования, которое проводится для каждого самолета при лицензировании. Каждая часть самолета подвергалась различным нагрузкам, чтобы определить, в какой момент та или иная деталь может выйти из строя. На фотографии был самолет с крыльями, изогнутыми практически на 90 градусов от основной части — и всё еще не сломанными! Это помогло убедить присутствующих в безобидности небольшой встряски (особенно после того, как я уверил их, что им никогда не придется летать в самолете с настолько изогнутым крылом).

Полезно также поболтать с пилотом. Это укрепит понимание того, что в кокпите сидит настоящий живой человек, прекрасно подготовленный и не больше вашего желающий брать на себя какие-либо дополнительные риски. Поговорив немного с пилотом, вы поймете, насколько хорошо спланирован весь процесс подготовки и полета. Люди склонны считать, что им первым в голову пришли определенные вопросы и опасения. Им кажется, что, когда они выскажут свои соображения пилоту, он тут же поменяется в лице и побежит звонить в Федеральное управление полетами. Но, уверяю вас, этого не произойдет.

К примеру, что если в иллюминатор врежется крупная птица? Большинство авиафобов полагают,

что производители самолетов просто вставляют в окошки толстое стекло и надеются на лучшее. В действительности окна делаются из сверхпрочных материалов, а во время проверки, среди прочего, по ним стреляют замороженными индейками из специальной пушки. Так же проверяют и двигатели, на случай если в них попадут пернатые.

Еще один распространенный страх связан с топливом и заправкой. Иногда люди говорят, что слышали о случаях, когда самолету приходилось садиться для дозаправки, так как ему не хватало горючего. Естественно, подобные истории заставляют людей переживать; они думают, что у судна действительно могут иссякнуть запасы. Но любой пилот вам скажет: на коммерческих рейсах самолеты обязаны иметь достаточно топлива для того, чтобы в случае, если аэропорт назначения не может принять борт из-за погоды, удалось бы долететь до запасного аэропорта, получить и там от ворот поворот, долететь до третьего места посадки, приземлиться — и всё еще иметь какое-то количество топлива в баках. В отлаженную систему полета встроено множество дублирующих мер защиты от всевозможных неожиданностей.

Еще один вопрос, который люди часто задают пилотам: каковы шансы, что механик, вставший не с той ноги, пропустит или выполнит неправильно какой-нибудь элемент обслуживания самолета? В ответ они с облегчением слышат, что по инструкции несколько механиков работают с каждым двигателем, а также есть специальные супервайзеры и листы проверки, обеспечивающие многочисленные уровни контроля.

В общем, типам 3 и 4 стоит приложить усилия к тому, чтобы поговорить с пилотом, — в качестве одного из этапов экспозиционной работы. Попробуйте выйти на пилота коммерческих авиалиний, который готов с вами пообщаться и ответить на какие-то вопросы. Если где-то рядом с вами есть групповые занятия для авиафобов, то они, скорее всего, подразумевают встречу с летчиком. Если же у вас нет доступа к подобным группам, вот что вы можете попробовать.

- Позвоните в офис пары авиаперевозчиков, которые летают из ближайшего к вам аэропорта, и спросите, нет ли у них специальных программ для тех, кто боится летать, и есть ли у вас возможность встретиться с пилотом в каком-нибудь публичном пространстве.

- Обзвоните близлежащие аэропорты и узнайте, не предлагают ли они широкой публике экскурсионные туры. Такие экскурсии часто подразумевают (помимо прочего) встречу с летчиком.

- Если вы работаете в фирме, которая предлагает программу помощи сотрудникам³, свяжитесь с ними и спросите, не могли бы они каким-то образом соединить вас с местным пилотом, который готов был бы уделить вам время.

- Есть ли недалеко от вас музей авиастроения или что-нибудь в этом роде? Вероятно, там можно найти пилота, готового с вами побеседовать. К примеру,

³ Employee Assistance Program (EAP) — существующая в США программа помощи сотрудникам компаний в их личных и профессиональных трудностях, могущих оказать влияние на продуктивность, здоровье и эмоциональное состояние. — *Примеч. пер.*

в Чикаго есть музей науки и промышленности, а в нем — выставка, посвященная самолетам, гидами на которой работают бывшие летчики; они с радостью ответят на любые ваши вопросы.

■ Поинтересуйтесь у родственников и друзей, нет ли у них знакомых летчиков.

Когда у вас появится возможность поговорить с пилотом, воспользуйтесь ею по максимуму. Не сдерживайтесь и не пытайтесь получить ответы, не посвящая собеседника в свою проблему. Коротко расскажите о своих страхах и объясните, что именно поэтому вы хотели бы узнать побольше о процессе с точки зрения профессионала.

Возможно, вам захочется прочитать целую книгу об авиаперелетах. Для этого можете заглянуть в конец книги, в раздел «Дополнительные материалы».

ЭКСПОЗИЦИЯ И ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ

Вне зависимости от того, относитесь вы к третьему или четвертому типу авиафобов, вы испытываете условный страх, а потому ваша основная задача — разобраться с его «условностью». Это значит, что вам придется проходить через работу со страхом.

На занятиях для авиафобов я использую простую модель. Четыре встречи посвящены тому, чтобы рассказать людям о методах работы с боязнью

348 того, что может случиться на борту самолета, а также с тревогой ожидания, которая начинается еще на земле. Затем мы вместе совершаем перелет, чтобы участники группы могли применить полученные знания на практике. Они добровольно подвергают себя воздействию паники, и это в конечном итоге помогает с ней справиться.

Однажды на одном из таких занятий мужчина спросил меня: «Доктор, в прошлом году я пролетел на самолете больше 10 000 миль. Вы сами наверняка летали меньше. Последнего своего перелета я боялся еще больше, чем первого. Как мне поможет еще один?»

Вопрос резонный. Летать так же, как вы летали раньше, — определенно не поможет. Что вам нужно, так это создать ситуацию, в которой вы сможете попрактиковать разные способы реагирования на тревогу, которую испытываете. Постоянное повторение старого доброго сценария «вцепиться в кресло так, чтобы костяшки побелели» явно не принесет вам пользы.

ЛЕТАТЬ ПО-ДРУГОМУ

Авиафобы обычно изобретают множество способов побороть панику на борту самолета. Они сопротивляются пассивной роли пассажира и стараются взять всё под свой контроль. Люди третьего типа, которые боятся авиакатастрофы, пытаются почувствовать, что они хотя бы наблюдают за ключевыми аспектами полета и тем самым обеспечивают свою безопасность. Иногда они также приводят

в порядок свои дела перед полетом, перечитывают свое завещание и условия страховки. Они могут пойти в церковь и поставить свечку или просто произнести молитву. Нередко такие люди проводят время в поисках дополнительной информации о воздушном судне — например, его возрасте и производителе, — стараясь отыскать «наиболее безопасный самолет». Также критерием выбора могут стать суеверные идеи о счастливых рейсах, датах и т. п.

Даже само волнение становится воображаемым инструментом контроля — как будто можно поменять исход события, если достаточно много о нем думать! Часто у людей появляются суеверные представления о тревоге, которые заставляют их переживать еще сильнее. К примеру, люди часто верят — или почти верят, — будто что-то плохое непременно случится, если они не поволнуются заранее. Это приводит к тому, что сам страх перед предстоящим событием становится формой защиты. Если они будут бояться (кажется им), то ничего страшного не произойдет.

Никакие из подобных мыслей и действий не могут повлиять на самолет. Все они только сильнее вас нервируют, а не наоборот. И люди третьего типа напрягают мускулы, дышат поверхностно и делают все те вещи, которые повышают уровень тревоги вместо того, чтобы понижать его.

Авиафобы четвертого типа, боящиеся самой паники и ее воображаемых последствий, тоже жаждут контроля — только не над воздушным судном, а над собой. Они хотят держать в узде свой

350 страх. Они борются за то, чтобы не паниковать. Они отчаянно пытаются скрыть свой страх от окружающих и вообще отвлечься от него, — и тем самым, опять же, только ухудшают ситуацию.

Перелет-практика — прекрасная возможность проработать свой опыт паники. Воздержитесь от своих обычных попыток «держать себя в руках», одергивайте себя, когда замечаете, что стремитесь взять под контроль не зависящие от вас вещи. Используйте эту возможность, чтобы почувствовать, осознать и принять тревогу.

Хотя вы уже читали о том, как работает пошаговая экспозиция, когда дело доходит до посадки на реальный самолет для того, чтобы попрактиковаться, у вас в мозгу всё равно может прозвучать вопрос: «Зачем я целенаправленно позволяю себе испугаться и запаниковать?» Ответ, конечно же, будет таков: *«Потому что чем больше я сражаюсь, сопротивляюсь и прячусь от страха, тем глубже он укореняется в моей жизни. Чем чаще я позволяю себе испугаться и работаю со своими фобиями, принимая тот факт, что они существуют, тем легче мне будет перестать бояться следующей панической атаки. Как только это случится и я перестану страшиться тревоги, она растворится в воздухе и никогда не вернется вновь»*. И если противный голосок в вашей голове не утихнет и продолжит задавать вопросы наподобие «Почему я считаю, что это нормально и безопасно — позволять себе волноваться и паниковать?», — вспомните: *абсолютно достоверный факт заключается в том, что никогда из-за паники не случается ничего ужасного*.

Люди четвертого типа боятся, что у них произойдет паническая атака на борту самолета. Это классический случай «страха перед страхом», который мы уже обсуждали в данной книге.

Если, кроме полетов, есть какие-то другие ситуации, в которых вас охватывает паника, то я советую вам сначала разобраться именно с ними. Мне кажется это правильным, поскольку, несмотря на то что клаустрофобические страхи перед перелетами хорошо лечатся методами экспозиции, у вас будет меньше возможностей разбить работу с данными фобиями на множество мелких шагов, нежели так поступить, например, с вождением или походом за покупками. Полет коммерческими авиалиниями требует больше подготовки, времени и расходов, чем большинство других занятий.

И всё же это не должно полностью отвратить вас от работы со своей авиафобией. Практика, которую вы получите, работая с другими «паникоопасными» ситуациями, поможет вам, когда вы перейдете к тренировке с полетами. Конечно же, если вы боитесь только летать, то вам придется начать именно с этого.

Когда вы применяете методы экспозиции к конкретной фобии, всегда есть некие особые обстоятельства, которые вам нужно учитывать. Давайте обсудим, что вы можете сделать, дабы справиться со страхом перед панической атакой, которая может случиться с вами в самолете.

352 Для начала напомним себе, что экспозиция, десенсибилизация и все прочие подходы когнитивно-поведенческой терапии сводятся к одной центральной идее: *чтобы уменьшить страх, с ним нужно работать*. Люди склонны полагать, будто смысл терапии в том, что они должны сначала (еще на твердой земле) научиться летать и не бояться. Они надеются, что после тренинга взойдут на борт самолета и проведут время в комфорте и безмятежности.

Так это не работает. В действительности подобные мысли только отодвигают ваше выздоровление, если не делают его невозможным. А работать это должно вот как: вы узнаете о том, какая реакция на панику поможет вам успокоиться — вместо того чтобы нервировать вас еще больше. Затем вы бронируете себе недолгий авиаперелет, позволяете себе бояться на борту самолета и практикуете техники, о которых вы узнали. Вам нужны тренировки, а не защита от страха.

ПРОБНЫЙ ПОЛЕТ

Первый полет, который мои клиенты с групповых занятий для авиафобов совершают для практики, — это вовсе не какой-то специальный борт только для них. Мы бронируем места на обычном коммерческом рейсе до города примерно в часе полета. Конечно, мы берем также обратные билеты. Участники группы сидят попеременно с «нормальными людьми», как выражаются порой они сами. Если вы работаете с фобией самостоятельно, вам также нужно

купить билет на самолет. Даже если вы совершаете перелеты довольно часто, вам придется попробовать сделать это по-другому, руководствуясь иным набором правил, нежели тот, к которому вы привыкли. Две важные вещи нужно держать в голове, когда вы планируете свой первый перелет-экспозицию.

353

1. Это не проверка.

Цель этого рейса — попрактиковаться. Участники групповых занятий часто приходят с мыслью, что первый полет будет своего рода тестом: ведь мы подвигаемся к окончанию курса, настало время выпускного экзамена, который покажет, кто научился бесстрашно находиться в воздухе, а кто нет.

Но идея пробного полета вовсе не в этом. На самом деле суть его скорее противоположна. Это практика, а не проверка.

Давайте на минутку остановимся и сыграем в ассоциации, хорошо? Что приходит вам в голову, когда вы видите слово...

«ПРОВЕРКА»

Ваши мысли: _____

Думаете ли вы об оценке ваших знаний и умений? О том, что можно пройти проверку или провалиться? Большинство людей думают именно об этом. Но цель вашего пробного полета состоит не в том,

чтобы кому-то из группы поставить высокий балл, а кого-то не аттестовать. Нет никаких оценок для такого вида работы. Когда в школе звучит учебная пожарная тревога, детям не ставят отметки за то, как они на нее реагируют. Ребята просто практикуются, чтобы определенное действие стало привычным и автоматическим. Точно так же стоит подходить к пробному полету.

2. Вы практикуете свой страх.

Важно четко осознавать, что именно вы собираетесь практиковать, когда садитесь в самолет. Это не «практика полета». Оставьте его профессионалам — пилотам, экипажу, диспетчерам, метеорологам и куче другого персонала. Вы просто пассажир.

Ваш пробный полет нужен, чтобы потренироваться с паникой — напугаться иотреагировать новым для вас образом, тем, который описан в данной книге. Вы не обязаны быть спокойным и расслабленным. Вы должны проработать свой страх, использовать полученные знания, чтобы со временем он рассеялся и вам стало комфортнее летать.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОБНОГО ПОЛЕТА

Когда вы чувствуете, что готовы отправиться в первый полет-практику, запланируйте его специально для данной цели. Не нужно совмещать экспозицию с рабочим перелетом или семейной поездкой. В таких поездках у вас есть другие дела и обязанности: это может заставить вас думать, что сейчас не лучшее время «рисковать» и позволять себе пугаться

или экспериментировать с новыми техниками самоуспокоения. Лучше забронируйте место на таком рейсе, где у вас не будет других задач, кроме практики со страхом.

Вот как выбрать рейс для пробного полета. Начните с составления перечня всех аспектов полета, которые влияют на степень вашего испуга. Вот список с примерами факторов, которые часто определяют уровень боязни у других моих клиентов.

Поставьте галочку рядом с теми пунктами, которые применимы к вам, и добавьте в список собственные:

- ☐ длительность перелета
- ☐ размер самолета
- ☐ насколько салон заполнен (популярное направление/время или нет)
- ☐ пролетает ли самолет над водой
- ☐ дневной или ночной перелет
- ☐ авиалинии
- ☐ расположение места (окно / проход / середина, хвост или голова самолета)
- ☐ в одиночку или с «поддерживающим» человеком

Для вашего первого полета выберите рейс, который минимизирует все «опасные» факторы, чтобы начать с возможно малых шагов.

356 Вы можете испытывать неприятные ощущения, пока читаете эти строки, потому что идея о покупке билета на настоящий самолет не доставляет вам никакого удовольствия. С большинством авиафобов дело обстоит именно так. Еще до того, как принять решение о том, бронировать ли билет на рейс для практики со страхом, большинство людей начинают волноваться от одной мысли об этом. Людям, боящимся полетов, — впрочем, как и всем остальным, — присуща способность предсказывать беды. И когда мы этим занимаемся, то испытываем те же эмоции и физические ощущения, как если бы мы уже находились в травмирующей ситуации.

Большой или маленький самолет?

На этих страницах я много раз упоминал о практике именно на коммерческом рейсе. Но иногда люди начинают свою экспозиционную работу с полета на небольшом частном самолете. Хотя для начала и это неплохо, важно сравнивать детали вашей фобии с характеристиками полета на таком воздушном судне. Для большого количества людей самым неприятным обстоятельством перелета является невозможность покинуть борт, если они почувствуют прилив паники. Если вы боитесь именно этого, то полет на небольшом самолете с другим-пилотом не будет той практикой, которая вам необходима: ведь вы в любой момент можете попросить его или ее приземлиться. С другой стороны, если вы один из тех людей, кто боится полета как такового — боится находиться высоко над землей, — путешествие на небольшом самолете может

Для большинства авиафобов, которых я знаю, тревога ожидания — худшая часть программы. Она в первую очередь и удерживает их от того, чтобы подняться на борт. Но если бы они могли просто зайти в самолет и получить возможность поработать со своей тревогой, они *продвинулись бы* к выздоровлению, поскольку, как только вы оказываетесь в салоне самолета, всё, что остается, — это работать с реальностью. По сравнению с эмоциональными и физическими реакциями, которые вызываются фантастическими, нереалистичными, невозможными сценариями тревоги ожидания, действительность уже щелкается как орешек.

Тревога ожидания — нечто вроде кинотеатра в вашей голове, но крутят там одни ужастики. Не позволяйте тревоге заставить вас отступить. Имейте в виду, что вы будете сильно волноваться по ходу подготовки к пробному полету. Напоминайте себе, что вы просто нервничаете, что пугающие мысли — это лишь симптом, а не божественное наитие. Позволить себе бояться и работать со страхом — новая для вас практика, и хотя вы прочитали эту книгу и (вероятно) приняли ее умом, но, чтобы принять ее всем существом, требуется чуть больше времени. В работе с тревогой ожидания вы можете использовать рекомендации из главы 17.

Основная цель вашего полета — поработать с паникой, вместо того чтобы ей сопротивляться. Так что не нужно отвлекаться от страха — это только укрепит вас в ложном убеждении, что всё будет хорошо, пока вы «не думаете об этом». Такой подход замедлит ваше восстановление.

1. *Составьте перечень симптомов, которые вы, скорее всего, испытаете на борту самолета.* Распределите их по четырем категориям (мы обсуждали их в главе 6): мысли, эмоции, физические ощущения и действия. Я предлагаю вам работать над этим списком понемногу в течение нескольких дней, потому что вряд ли вы вспомните сразу все возможные проявления паники, присущие вам. Когда список будет завершен, поместите его в перечень на с. 368. На левой стороне страницы запишите симптомы, разбитые на категории. Сделайте две копии таблицы — одну для полета туда и одну на обратную дорогу. Каждый раз, когда вы ловите себя, скажем, на поверхностном дыхании, ставьте галочку в соответствующей графе. Фиксация симптомов поможет вам принять их, вместо того чтобы в страхе уповать, что вы их не испытаете. Отмечая новое проявление паники, вы можете предположить, какова будет ваша реакция. Так вы с куда меньшей вероятностью ввяжетесь в борьбу с симптомами или в тщетные попытки их игнорировать.

2. *Захватите лист бумаги в клеточку и составьте график для каждого полета. На вертикальной шкале слева поместите диапазон страха от 0 до 100 (сделайте десять делений). На горизонтальной линии вы будете отмечать время. Начните оценивать свой уровень страха за 10–20 минут до посадки и продолжайте делать это в процессе полета. Тем же самым займитесь и на обратном пути. Повторяю, смысл данного упражнения в том, чтобы принять свои ощущения и занять позицию наблюдателя, поскольку испытывать страх — это нормально, именно затем вы и поднялись на борт.* 359
3. *Возьмите с собой также карточку формата А3, где вы заранее написали ключевые фразы и советы, которые считаете особенно полезными для вас лично. Вы можете почерпнуть подходящие идеи из моей рабочей тетради или из любого другого источника. Примеры фраз: «Это опасность или дискомфорт?», «Дыхание!». Такая шпаргалка послужит напоминанием, которое может вам пригодиться в тот момент, когда из-за паники ваша концентрация и память будут работать не так хорошо, как вам хотелось бы. Вам не придется судорожно перебирать в голове правила и методики — всё будет у вас перед глазами.*
4. *Возьмите с собой другие предметы, которые могут оказаться полезными. Захватите несколько копий опросника «дневника паники», а также распечатайте описание пяти шагов и инструкции*

по самогипнозу. Если вам кажется, что вы можете заплакать, возьмите бумажные салфетки. Я считаю, что лучше не брать с собой «отвлекающие предметы» вроде книжки или кроссворда. Чем больше вы отвлекаетесь, тем меньше проделаете экспозиционной работы и тем слабее будет десенсибилизация. Но судите по себе, решение только за вами. Если вы категорически не желаете садиться в самолет без определенного предмета — возьмите его, но используйте как можно реже. Быть может, у вас получится оставить его дома в следующий раз. Люди, которые принимают противотревожные препараты вроде «Ксанакса», «Валиума» и «Клонопина», часто спрашивают, стоит ли им брать с собой таблетки. Я предлагаю вам захватить их в первые полеты — на всякий случай, однако воздержитесь от приема лекарств до полета. Если вы будете чувствовать, что таблетки ограждают вас от паники, вы не сможете проделать экспозицию в полном объеме. По мере вашего прогресса можно будет и вовсе отказаться от медикаментов. Избегайте алкогольных напитков до и во время полета: они также помешают вам подвергнуться воздействию страха.

5. *Если хотите, можете попросить друзей или родственников приготовить вам сюрприз* — что-то вроде маленькой посылки, которую вы откроете на борту самолета. Рисунки детей, шуточный подарок, открытка, какие-то слова напутствия и поддержки — всё это может послужить вам подспорьем.

6. *Не забудьте билет.* И эту книгу тоже захватите. Если вы давненько не летали, свяжитесь с офисом авиакомпания и уточните, что именно вам необходимо, чтобы сесть в самолет и пройти таможенный контроль; еще раз узнайте, во сколько вы должны прибыть в аэропорт, и т. д.

361

НЕДЕЛЯ (И НОЧЬ) ПЕРЕД ПОЛЕТОМ

Вы будете волноваться, особенно если целую вечность не путешествовали самолетом. Это нормально. Когда вы станете спрашивать себя: «Зачем я это делаю?», — ответ будет уже готов. Вы делаете это, чтобы попрактиковаться с паникой и навсегда распрощаться с фобией.

Воспользуйтесь советами из главы 17, чтобы справиться с тревогой ожидания; особенно советую обратить внимание на «тревожные периоды» — их можно начать практиковать за одну-две недели до полета.

Я уже говорил о некоторых вещах, которые делают люди в попытках взять свою предполетную тревогу под контроль: мониторинг погоды, оформление заведания и т. п. Составьте подробный список всего, что вы можете сделать, чтобы ослабить тревогу. А затем не делайте ничего из этого перечня. Помните, что вы должны играть роль пассажира.

Что бы вы сделали?

362 Скорее всего, в ночь перед полетом вы будете плохо спать. Так случается, и это вовсе не проблема. Хорошенько выспаться важно пилоту, а если пассажир проворочается до рассвета — ничего страшного. Будьте готовы к тому, что ночью накануне, утром и по пути в аэропорт вам будет страшно. С этим ничего не нужно делать: абсолютно предсказуемо, что вы будете чувствовать себя именно так, — поэтому просто позвольте себе тревожиться.

Тщательно спланируйте поездку в аэропорт. Вы будете одни или с кем-то? Поведете машину сами, попросите кого-то из друзей или родных вас подбросить, возьмете такси или вообще поедете на автобусе? Выберите тот план действий, который создаст наименьшее количество возможных препятствий между вами и самолетом. Не мешайте сами себе. Вы всегда можете передумать и не лететь, но для этого не надо сочинять алиби или искать оправдания.

Ожидание непосредственно перед посадкой — еще один повод для волнения. Чтобы свести его к минимуму, идите на посадку сразу, как подадут самолет. Некоторые люди предпочитают тянуть до последнего момента, чтобы провести меньше времени в стоящем на земле воздушном судне, но в действительности это только увеличивает тревогу. Не ждите у выхода, снова и снова прокручивая в голове мысль о том, что можно прямо сейчас развернуться и уйти. Вы не получили никакой новой информации, на которой могло бы основываться ваше решение, так что подобные мысли — просто признак нервозности, а не результат логических

умозаключений. Лучший способ отреагировать на этот симптом — сесть в самолет и таким образом положить конец дискуссии.

Это, конечно, не заставит ваш внутренний голос умолкнуть окончательно. Скорее всего, вы будете думать о том, что еще можно выйти из самолета, вплоть до того момента, как двери закроются и машина покатится к взлетной полосе. Но обычно становится легче, когда вы оказываетесь внутри самой ситуации и имеете дело с реальностью, а не с кошмарным воображаемым будущим.

В ОЖИДАНИИ ВЗЛЕТА

Когда вы будете подниматься на борт, поздоровайтесь со стюардессой (или стюардом) и сообщите, что вы боитесь летать. Смысл не в том, чтобы просить экипаж о помощи: тут они ничего не смогут поделать. Важно просто поступить вопреки привычке держать свою панику в секрете, ведь это заставляет вас замыкаться в себе и тревожиться еще больше. Нет ничего ненормального в авиафобии, и нет смысла ее скрывать.

Члены экипажа, вероятно, постараются быть вам полезными и даже пару раз подойдут к вам, чтобы проверить, как у вас дела, или сказать какие-то ободряющие слова. Это может помочь вам, а может и нет, особенно если они делают всё, чтобы вы тревожились поменьше, когда вы пытаетесь выполнить экспозицию. Следуйте их советам лишь тогда, когда вам это покажется правильным.

364 К примеру, на одном из пробных полетов, который я организовывал для группы авиафобов, стюард попытался проявить участие, предложив группе отвлечься. «Просто разговаривайте друг с другом и закройте шторы!» — сказал он. Понимая, что мы здесь для того, чтобы сделать ровно противоположное, мы поблагодарили его и продолжили следовать своему плану.

Для большинства людей несколько минут (которые кажутся часами) непосредственно перед взлетом — самые тяжелые. Пока самолет стоит на земле, тревожное перебирание вариантов (может, сбежать? что если ничего не получится?) продолжится, а возможно, еще и усилится. Если для вас такое «предвкушение» также самый сложный этап полета, то вспомнить об этом, пожалуй, иногда даже полезно. Знание о том, что худшее происходит именно сейчас, поможет откинуться на спинку кресла, взять контроль над дыханием и напомнить себе, что через пару минут станет немного легче. Будьте пассажиром.

ВО ВРЕМЯ ПОЛЕТА

Пробный полет необычен тем, что главная ваша миссия — позволить себе бояться. Это идет вразрез со всеми вашими инстинктами и привычками, а потому вы постоянно будете ловить себя на том, что пытаетесь бороться с тревогой или отвлечься от нее. Вы будете постоянно цепляться за подлокотник, задерживать дыхание или дышать слишком быстро, спорить с собой, искать сигналы опасности на лицах

экипажа, пытаться не думать об этом и т. д. Не отчаивайтесь. Тот факт, что вы замечаете свои попытки бороться или отвлечься, — уже хорошие новости. Вероятно, вы поступали так годами. Но теперь вы научились отслеживать такое поведение, и это прекрасно. Пока вы не отдадите себе отчета в том, что у вас есть вредный навык, вы не сможете от него избавиться. Поздравляйте себя всякий раз, когда ловите себя на старых тревожных привычках. Затем возвращайтесь к основной задаче — разрешить себе паниковать.

Во время полета заполняйте график уровня страха и ведите учет симптомов. Периодически проделывайте пять шагов из главы 17, если это необходимо. Если вы паникуете так сильно, что сомневаетесь, стоит ли сейчас писать заметки, — делайте именно это.

Помните, ваш страх проявляется в четырех категориях симптомов: физические ощущения, мысли, эмоции и поведение, — так что разделяйте вашу реакцию на разные симптомы, распределяя их по категориям. Как и в любой подобной ситуации, не забывайте о правиле противоположностей: каждый раз, когда замечаете, что сопротивляетесь, переключайтесь в режим принятия и наблюдения.

Для того чтобы справиться с физическими ощущениями, применяйте следующие методы: дыхание животом, расслабление самогипнозом, растяжка, напряжение и расслабление мышц. Стоит также встать и пройтись по самолету, когда погаснет сигнал «пристегните ремни».

366 Использование «дневника паники» и перечня симптомов иногда помогает донести ваши мысли и ощущения до сознания, так что вы можете разбираться с ними напрямую. Когда в голову вам приходят неприятные или пугающие идеи, вашей инстинктивной реакцией будет спор, опровержение или попытка игнорировать, отвлечься от них. Если вы замечаете сопротивление, сделайте в перечне симптомов пометку и о самих мыслях, и о попытке бороться с ними. Затем возвращайтесь к пяти шагам.

Потренируйтесь замечать за собой мысли «а что если», которые сообщают вам, будто «случится что-то плохое». Вполне нормально, что такие вещи приходят вам в голову, особенно если вы их отслеживаете и понимаете, что это всего лишь уловка.

Не нужно страдать в тишине и изоляции. Поговорите со знакомым (если кто-то из них рядом), или с членом экипажа, или с другим пассажиром. Прежде всего, когда вы начинаете нервничать, напоминайте себе, что вы здесь именно за этим, и практикуйте пять шагов, чтобы справиться со страхом.

Люди часто пытаются использовать методы для избавления от нежелательных мыслей. Вот классическая техника: когда ты понимаешь, что нервничаешь, надо оттянуть резинку на запястье, отпустить и сказать (про себя) — «СТОП». Проблема в том, что подходы вроде этого построены на сопротивлении. Если вы хотите применить нечто подобное, ограничьте себя одной-двумя попытками. Если

это вообще сработает, то точно не больше пары раз. Дальше вы просто зарабатываете себе синяки.

На типичное поведение человека с авиафобией (вцепиться в сиденье, задерживать дыхание, избегать смотреть в окно, неотрывно следить за двигателями и т. д.) у вас должен быть один ответ — делайте ровно обратное. Отпустите подлокотник и устройтесь поудобнее, подышите животом, посмотрите в окно, заведите разговор с соседом вместо того, чтобы напряженно вслушиваться в шум моторов.

Когда дело дойдет до негативных эмоций вроде страха или смущения, позвольте себе чувствовать то, что чувствуете. Отмечайте их в дневнике и перечне симптомов. Помните, что за этими чувствами вы и пришли и что это единственный способ от них избавиться. Не сопротивляйтесь, просто дайте им как бы пройти мимо вас.

Когда вы совершите свой первый полет-экспозицию и будете удовлетворены тем, что движетесь в нужном направлении, я предлагаю вам летать таким образом хотя бы раз в три месяца в течение первого года, чтобы восстановление шло нужными темпами. Одного раза недостаточно. Если вы совершите один рейс, а потом будете тянуть еще год до следующего, вы поймете, что ваш страх снова на пиковых значениях. Не отступайте.

[illegible][illegible][illegible][illegible]

ГЛАВА 20

СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ



Страх перед публичными выступлениями — это, пожалуй, самая распространенная фобия, она встречается даже чаще, чем боязнь смерти. Как однажды заметил Дэвид Леттерман ^а, среднестатистический человек, идущий на похороны, с большей радостью оказался бы на месте покойника, чем произнес надгробную речь. Но этот страх лечится так же хорошо, как и другие.

В настоящей главе я опишу несколько способов адаптировать техники, которые мы уже обсуждали, для того, чтобы преодолеть вашу тревогу перед публичными выступлениями. У данной проблемы три составные части: ожидание, избегание, самозащита.

ЛОВУШКА ОЖИДАНИЯ

Вот вам отличный вопрос, с ответа на который можно начать работу с фобией публичных выступлений.

^а Дэвид Леттерман — американский комик, ведущий популярного вечернего ток-шоу. — *Примеч. пер.*

Что происходит с уровнем тревоги, когда вы начинаете говорить перед группой людей? Когда проходит пара минут, ваш уровень беспокойства:

- ☐ повышается?
- ☐ понижается?
- ☐ остается таким же?

Если вы похожи на большинство людей с такой же фобией, ваш уровень тревоги понижается хотя бы немного, когда вы начинаете говорить. Это не означает, что страх исчезает полностью, и не свидетельствует о том, что проблема решена. Но важно обратить внимание на данный феномен. Большинство людей реагируют на тревогу ожидания, как если бы она предупреждала их о том, что дальше будет хуже. Людям кажется, что они почувствуют себя еще неуютнее и беспокойнее, как только начнут говорить. «Если я так боюсь сейчас, — думают они, — насколько же хуже мне станет, когда я поднимусь на сцену и все на меня уставятся?»

Даже те, кто, несмотря на фобию, уже много раз проводил различные презентации и замечал, что волнение постепенно стихает, когда он начинает говорить, всё равно склонны реагировать на тревогу ожидания как на рациональное и логичное предупреждение о будущих неприятностях. Они предполагают, что чем сильнее волнение ожидания, тем труднее будет говорить на публику.

Чаще всего это не так. Будь это правдой, уровень вашей тревоги в последние часы перед запланированной речью являлся бы точным мерилom

того страха, что вы испытаете во время выступления; ваша тревога копилась бы и росла в то время, как вы рассказываете что-то аудитории. *Но обычно случается ровно противоположное.* Пик страха в случае с фобией публичных выступлений приходится на момент прямо перед выступлением, а дальше тревога, как правило, снижается.

Первый график на следующей странице иллюстрирует ожидания человека с фобией публичных выступлений. Он страшится своего выхода, думая, что паника будет расти и расти, пока он уже не сможет продолжать говорить. Но для абсолютного большинства людей второй график точнее отражает реальность. Уровень тревоги снижается, по крайней мере слегка, как только они начинают говорить. Если вы понимаете, что это верно и в вашем случае, то вы можете раскрыть уловку, с помощью которой паника заставляет вас дрожать перед публичным выступлением. Она принуждает вас верить в то, что всё станет еще хуже, хотя на самом деле вам, наоборот, полегчает. Неудивительно, что вы предпочитаете избегать таких ситуаций.

В том случае, когда второй график адекватно описывает шаблон, которому следует ваш страх, тогда тревога ожидания для вас — *не предупреждение* о грядущих сложностях. Напротив, она *и есть* самая большая проблема. Следовательно, ваша задача на данном этапе — принять и пережить эту тревогу, зная, что дальше будет только легче.

Помочь справиться с беспокойством может напоминание о том, что с началом презентации, когда фаза ожидания закончится, страх пойдет

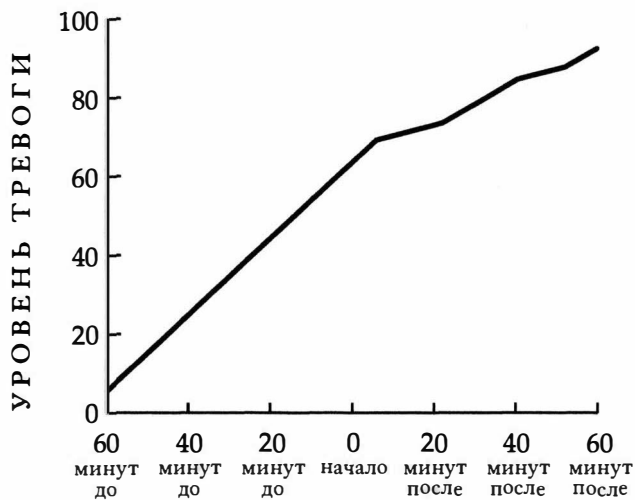


ГРАФИК 1. В день презентации

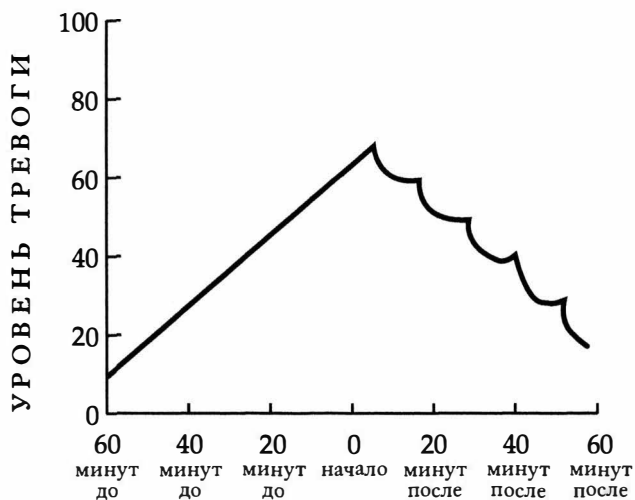


ГРАФИК 2. В день презентации

на убыль. Как только вы окажетесь вовлечены в роль спикера, вам станет проще.

375

Я понимаю, что мне гораздо легче сказать об этом, чем вам сделать в реальности. Но умерьте свои чаяния и сосредоточьтесь на будущем облегчении, а не на том, как вы чувствуете себя прямо сейчас или насколько вы можете доверять тревожным мыслям. Просто скажите себе, что ожидание — худшая часть; позвольте ему пройти и вливайтесь в новую фазу. Один из первых шагов к избавлению от фобии публичных выступлений — думать о начале выступления с нетерпением.

Конечно, тревожное ожидание начинается задолго до дня, когда вам нужно произносить речь. Коль скоро вы страдаете от фобии, страх рождается уже в тот момент, когда кто-то просит вас выступить, даже если до самого события еще долгие месяцы. Нервное ожидание будет заполнять собой всё свободное время. Чтобы проработать масштабную проблему беспокойства, которое возникает за дни, недели и месяцы до самой презентации, вы можете воспользоваться советами из главы 17.

ИЗБЕГАНИЕ

Если страх перед публичными выступлениями мешает вам жить, то отказ от любых презентаций и речей, вероятно, не поможет. Действительно, он способен сработать для тех людей, которым практически никогда не приходится что-либо говорить перед аудиторией. Но если вы читаете эту книгу, чтобы

376 понять, как преодолеть фобию публичных выступлений, то вы, скорее всего, уже использовали тактику избегания — и результат не слишком вас устроил. Может, вас раздражает, что вы не в состоянии просто выйти вперед и рассказать что-то группе слушателей, — и преодоление этого страха принесет вам удовлетворение и гордость. Или проблема в том, что вы преуспели в своей карьере и теперь вас часто просят поделиться вашими знаниями и опытом, — и вам сложно устоять перед желанием поведать свою историю заинтересованным людям.

Как и с другими фобиями, секрет преодоления страха публичных выступлений — в практике. Чтобы начать тренироваться, найдите местное отделение «Тостмастерс»^а.

Естественно, когда вы соберетесь пойти туда впервые, вы будете нервничать точно так же, как авиафобы перед первым пробным полетом. Не забывайте: ваша задача не в том, чтобы избавиться от страха раньше, чем вы выйдете на сцену, а в том, чтобы найти способы проработать свой страх на практике. Так что, когда вы почувствуете тревогу перед тем, как сделать первый шаг к восстановлению, напомните себе, что она не сигнал опасности и не предупреждение. Скорее, это знак, что вы на верном пути.

Как правило, вы можете просто приехать на встречу клуба «Тостмастерс» и понаблюдать, но перед первым визитом лучше позвонить в отделение. Представьтесь, уточните расписание собраний и немного порасспросите о том, как всё происходит,

^а «Тостмастерс Интернешнл» (Toastmasters International) — основанная в Америке международная некоммерческая образовательная организация, целью которой является развитие у ее членов навыков общения, публичных выступлений и лидерства. — *Примеч. пер.*

чтобы знать, чего ожидать. Если вы поначалу не хотите принимать активного участия, а предпочитаете просто понаблюдать, — спросите, можно ли это устроить.

Присоединитесь к ораторскому клубу

«Тостмастерс» — интернациональная некоммерческая организация для людей, которые хотели бы развить навык публичных выступлений. Вступить в такой клуб легко, обычно это стоит недорого. Контакты вы найдете в разделе «Дополнительные материалы»; воспользуйтесь ими, чтобы отыскать местное отделение. Клуб не предназначен исключительно для тех, кто страдает фобией публичных выступлений, но многие приходят туда именно по этой причине. Те же, у кого нет страха, вступают в него, чтобы улучшить навыки подачи материала, завести новые знакомства и просто получить удовольствие.

В «Тостмастерс» вас не будут учить тому, как преодолеть фобию публичных выступлений. Но это отличное место, чтобы практиковаться и развить навык произнесения речи перед группой людей, которые не играют никакой другой роли в вашей жизни. Часто люди не решаются применять новые приемы в рабочей ситуации и предпочитают сначала опробовать их там, где это как бы «не в счет». «Тостмастерс» дает возможность отточить свои навыки в контексте, который никак не влияет на вашу карьеру или место в обществе. Отделения клуба могут значительно отличаться друг от друга. Если недалеко от вас находится несколько филиалов, загляните во все. Некоторые ориентированы на профессиональных и бизнес-спикеров, которые хотят стать настоящими мастерами ораторского искусства,

а в других более раскрепощенная атмосфера. Выберите такой филиал, где вам будет наиболее комфортно.

Некоторые задачи «Тостмастеров» могут оказаться для вас неактуальными. К примеру, членов клуба призывают полностью избавляться от различных «эммм» и «кхе-кхе» в речи. Это важнее для людей, которые хотят стать по-настоящему хорошими спикерами, и менее востребовано теми, кто просто хочет поработать со страхом. Держите в голове свои собственные цели, а если они разнятся с задачами клуба — ориентируйтесь на себя. Вы увидите, что «Тостмастерс» — гостеприимная и дружелюбная организация.

«Тостмастерс» — отличное место для прогрессивной экспозиции, потому что этот клуб предлагает целый спектр различных речевых упражнений: от коротких заданий вроде произнесения шутки до двадцатиминутных (и больше) выступлений, а также множество промежуточных вариантов. В какой-то момент, когда вы найдете подходящий вам филиал клуба и походите туда некоторое время, вы сможете произнести небольшую речь и представиться группе. Это отличная возможность объяснить, что вас сюда привело, описать свою фобию и в то же время провести экспозицию и самораскрытие вместо того, чтобы избегать и прятаться.

РОЛЬ СПИКЕРА

Следующий шаг к решению проблемы с вашей фобией — прояснить свою роль в конкретном процессе. Глубокое заблуждение людей, которые страшатся

говорить на публике, состоит в том, что они воспринимают это именно как *выступление* и думают, будто слушатели собрались, чтобы его оценить. Если вы видите ситуацию примерно так, позвольте мне предложить альтернативную точку зрения: большинство публичных речей — это просто разговор, а вовсе не перформанс.

Когда президент Соединенных Штатов обращается с посланием к Конгрессу — это перформанс. Когда спикер собирает целые стадионы и произносит мотивационные речи — это тоже перформанс. Но для большинства из нас речь чаще всего идет о ситуации, когда нас попросили сделать презентацию чего-либо, — и это не выступление, а просто разговор. Мы не профессиональные ораторы и не зарабатываем этим на жизнь. Мы просто располагаем некой информацией, которую кто-то другой хотел бы услышать.

Если вы боитесь говорить на публику, легко подумать, будто люди наблюдают за тем, как вы держитесь на публике, и выносят суждения о вас, — и что все видят, насколько вы нервничаете. Но обычно слушатели приходят вовсе не за этим.

Чем лучше вы понимаете свою роль и следуете ей, тем легче будет принять и отпустить тревогу. Публичное выступление — просто разговор. Вы играете роль спикера, а не артиста. Артисту нужно говорить изящно, обдумывать каждое слово и движение, вам же достаточно просто явиться и дать людям некий объем информации по заявленной теме.

Когда людям кажется, будто они обязаны устроить именно перформанс, они автоматически

380 предполагают и кое-что еще. Посмотрите на этот список и подумайте, можно ли что-то из него применить к вам.

- Слушатели собрались затем, чтобы сформировать мнение обо мне, спикере.
- Представление, которое аудитория обо мне составит, будет иметь сильное влияние на меня, мое будущее и мое самочувствие.
- У публики, вероятно, сложится обо мне негативное мнение.

Иногда такие предположения разумны. Если вы представитель отдела кадров крупной компании и сообщаете работникам, что грядут сокращения, то вы, вероятно, *на самом деле* столкнетесь с недружелюбной аудиторией. Если вы профессор, представляющий свое исследование университетской комиссии, которая решает, принять ли вас на работу, то ваши слушатели *и правда* сформируют о вас какое-то мнение — и оно повлияет на ваше будущее. Но в большинстве случаев, когда вам нужно рассказать что-то на публике, эти предположения будут преувеличены и неверны.

Говоря о страхе

Когда меня впервые пригласили прочитать небольшую лекцию на национальной конференции Американского общества фобий, я был рад, но слегка обеспокоен тем, как я справлюсь. Я воспринимал предстоящее событие как перформанс, даже не отдавая себе в этом отчета. Бросив

взгляд на внушительную по размеру аудиторию, 381
я узнал лица нескольких уважаемых специали-
стов и тут же перешел в «режим артиста».

Под этим я имею в виду, что я охарактеризовал ситуацию следующим образом: все люди, которых я вижу, собрались, чтобы увидеть, услышать и оценить *меня лично*. То был «бенефис Дейва Карбонелла». Из всех лекций, читанных мной и до и после, эта была самой для меня приятной.

Ничего ужасного не произошло. Слушателям, кажется, всё понравилось. Никто меня не освистал. Но пока я находился на сцене, я был куда более озабочен тем, что слушатели подумают обо мне, нежели предметом моего выступления.

Это довольно некомфортный способ проводить презентацию. Я еще несколько дней спустя чувствовал разочарование и продолжал думать о том, что же можно было сделать по-другому. Похвалы в свой адрес я воспринимал как акт благотворительности, а не как честный отзыв.

Правда же в том, что все эти люди собрались там не ради меня. Они пришли, чтобы услышать о «Терапевтическом применении юмора в лечении панических расстройств и агорафобии», а я просто был готов им об этом рассказать. Большинство из них — возможно, за исключением моей мамы — явились бы даже в случае, если бы лекцию читал кто-нибудь другой.

Они были там из-за информации, а не из-за меня.

Некоторые бизнесмены из числа моих клиентов ощущают себя так, будто их оценивают абсолютно все вокруг, все их поступки отражаются на карьерных возможностях, их способности всё

382 время подвергаются проверке, а конкуренты только и ждут, пока они оступятся. Перечисленное просто не может быть правдой. Но даже если бы и было, это не значит, что вам нужно всё время бороться с данным обстоятельством. Если перед вами враждебная аудитория, вам будет проще принять этот факт, осознать, что нервничать — вполне логично и нормально, и позволить себе волноваться и не считать тревогу дурным знаком. Такие препятствия лучше встречать с открытым и дружелюбным настроением, а не готовиться к эпической битве за расположение слушателей.

На самом деле волнующиеся спикеры обычно переоценивают готовность публики накинуться на них с упреками и осуждением. В большинстве случаев человек предполагает, что его будут оценивать, — но не потому, что так действительно происходит: просто он боится. Самое негативное впечатление от его выступления обычно складывается... угадайте у кого? У самого спикера.

Если это верно и для вас, то полезно знать о тех методах, с помощью которых вы можете уменьшить самокритику и тем самым снизить тревогу. Выберите лекцию, презентацию или речь, которая вызвала у вас максимальные переживания, и ответьте на вопросы о ней.

Отзывы, которые вы получили после мероприятия:

Отличались ли ваши ощущения от мнения других людей (слушателей)? Если да, то как вы это объясняете?

Часто человек — сам себе самый строгий критик. Если вы замечаете, что постоянно выставляете себе оценки ниже, чем другие люди, — не факт, что правы именно вы. Как насчет того, что вы просто не слишком уверены в себе? Также вспомните, какого рода отзывы вы обычно даете иным спикерам. Отличаются ли они от вашего восприятия собственных выступлений? Есть ли у вас склонность относиться к себе строже, чем к остальным людям?

ВЫЗОВ ИЛИ УГРОЗА: ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТРЕВОГИ

И вот вы стоите перед аудиторией и чувствуете волнение. Нервозность дает о себе знать несколькими способами. Есть физические симптомы: горячие «приливы», слабость, учащенное сердцебиение и т. д. Вы действуете так, как диктует тревога: дышите

384 быстро и поверхностно. Вы ощущаете страх. И, наконец, самое главное: ваш разум всё время пытается придать происходящему смысл и объяснить, что же с вами происходит.

Скорее всего, заключение, к которому вы придете, будет ошибочным.

Ваш разум отметит тревогу, которую вы испытываете, затем сфокусируется на группе людей, сидящих перед вами, и решит, будто вам что-то угрожает. Если вы распознаете ситуацию как страшную и станете вести себя соответственно, вы попадетесь в старую добрую ловушку паники. Вы будете чувствовать дискомфорт и принимать его за опасность. Ваше тело приготовится бежать, драться или замереть. И вы почувствуете себя хуже.

Знаете, почему так часто публичные выступления начинают с шутки? И почему ее обычно называют способом «растопить лед»?

Потому что практически каждый испытывает волнение, когда нужно рассказывать что-то группе людей. Юмор помогает разрядить дискомфортную обстановку. «Растопить лед» необходимо, чтобы перестать воспринимать тревогу как угрозу.

Если подходить к ней как к опасности, она усиливается. Но если считать ее неким вызовом, то вам станет легче.

ПРИНИМАЯ ВЫЗОВ

Люди, у которых развивается фобия публичных выступлений, — это те самые люди, которые привыкли относиться к волнению как к угрозе. Они

Что вы делаете, чтобы защитить себя, когда вы выступаете и чувствуете страх? Отметьте те из ответов, которые применимы к вам, и допишите собственные:

- ☐ избегаю зрительного контакта с аудиторией;
- ☐ говорю быстро, чтобы поскорее с этим покончить;
- ☐ читаю по бумажке;
- ☐ говорю монотонно и безэмоционально;
- ☐ не поощряю вопросы из зала;
- ☐ полагаюсь на коллегу;
- ☐ полагаюсь на слайды и другие иллюстрации, чтобы говорить меньше и отвлечь публику.

А теперь вспомните правило противоположностей: ваша инстинктивная реакция на симптомы панической атаки всегда будет ошибочной, и действовать нужно ровно наоборот. Вы, наверное, уже можете предположить, как это будет выглядеть в случае с публичными выступлениями: стоит только взглянуть на ваш список. Перечисленные реакции приведут к дистанцированию спикера от публики. Обычно человек думает, что если он бросит взгляд

386 в аудиторию, то запаникует еще больше. Ему кажется логичным, что, если он будет рассказывать увлекательно и поощрять вопросы из зала, это только продлит его мучения.

Но отделяя себя от публики подобным образом, вы изолируете себя на сцене и остаетесь один на один с пугающими мыслями. Вы лишаетесь контакта со слушателями, тогда как ваша роль спикера стала бы куда менее обременительной, если бы вы не замыкались в себе. Подобные способы самозащиты заставляют вас паниковать больше, а не наоборот.

ВАС ПРОВЕЛИ

Если бы эти люди угрожали вам, порыв обороняться оказался бы адекватным и полезным. «Бей, беги, замри» — таковы были бы ваши варианты. Но предположим, что публика просто хочет услышать от вас некую информацию. В таком случае нет смысла защищаться. Это только усложнит вашу задачу и заставит вас лишний раз волноваться.

Стремясь работать с тревогой и взаимодействовать с аудиторией таким образом, чтобы снизить, а не повысить дискомфорт, вы в первую очередь должны пресечь попытки скрыть свою тревогу.

Один из самых вредных советов, который я когда-либо слышал о публичных выступлениях, гласит: «Не позволяй им увидеть, что ты потеешь». Вы уже достаточно хорошо знакомы с правилом противоположностей, чтобы догадаться, в чем недостаток такого совета. Пот, видимый или невидимый для слушателей, — ерунда. Настоящая проблема в том,

что вы скованы страхом и считаете это признаком слабости. Вы уверены: вам должно быть стыдно, и вы обязаны во что бы то ни стало скрыть тревогу от окружающих. Это приводит к тому, что вы боретесь с неприятными эмоциями, что, в свою очередь, их усугубляет, и тогда... вы уловили мою мысль.

Просто помните: борьба, сопротивление и избегание подогревают тревогу. Понимание, принятие и проработка сводят ее к минимуму.

Значит ли это, что вам нужно начинать свою презентацию с откровенного заявления о вашем страхе и заранее просить прощения у слушателей? Нет. Слышать такие фразы было бы неловко для всех участников процесса. Важно признаться самому себе в том, что вы волнуетесь, и больше не притворяться, будто всё обстоит иначе. Почти каждый человек считает, что он нервничает сильнее, чем кто угодно другой, — уж точно сильнее, чем любой его знакомый, — и его тревога так ужасна, что ее нужно прятать, даже если остальные люди так не делают. Это неправда.

Первые несколько минут вашей презентации, вероятно, пройдут успешнее, если вы найдете способ упомянуть о своем волнении каким-нибудь ненавязчивым образом — возможно, с помощью шутки. При выборе способа стоит опираться на обстоятельства и аудиторию. Не нужно прятать страх: это слишком большое бремя для вас, чтобы хранить его в секрете.

Вот парочка вариантов, которые могут быть уместны в различных деловых (и близких к ним) ситуациях.

«Когда Джон предложил мне провести сегодняшнюю презентацию, я сказал, что ненавижу говорить на публику, и он дал мне совет. „Главное, не позволяй им заметить твоё волнение“, — сказал он мне. Что ж, не могли бы вы все закрыть глаза, и я начну». Или...

Кто сказал, что аплодисменты звучат в конце?

Мою жену как-то попросили произнести речь в церкви, ожидалось несколько сотен человек. Она с ужасом думала о том, что ей придется говорить перед такой толпой, но всё равно очень хотела это сделать.

В самом начале, прежде чем произнести что-либо другое, она сообщила всему собранию, что боится говорить на публику, и попросила слушателей представить, будто она уже произнесла свою речь, что речь им ужасно понравилась и настало время аплодисментов. И аудитория подыграла ей — они хлопали громко и с огромным энтузиазмом. Она поблагодарила их и начала выступление.

Ей больше не нужно было переживать о том, заметят ли слушатели ее страх, так как она уже призналась, что напугана. Ей также больше не приходилось волноваться о том, как примут ее речь, — ведь ей уже устроили бурную овацию. Она не чувствовала смущения или неловкости, потому что была честна со слушателями, при этом развеселив и растрогав их. Уже не было необходимости прятаться или защищаться, так что она произнесла свою речь без инцидентов, и все остались довольны.

Такой подход, вероятно, не годится для профессиональной, деловой обстановки. Но вы поняли принцип. Не бойтесь упомянуть о своей тревоге: если вы сделаете это ненавязчиво и легко, то почувствуете себя

«Когда Джейн попросила меня представить материалы, я ответил, что очень боюсь говорить на публику, и она посоветовала мне просто вообразить, будто все слушатели сидят в одном нижнем белье. — Сделайте паузу и демонстративно окиньте взглядом пару первых рядов. — Так что дайте мне минутку, и я буду готов начать».

После такого вступления можно уже перейти непосредственно к теме разговора: собственно, сообщить публике, о чем вы намерены им поведать. В идеале можно начать со слушателями диалог. Здесь вам помогут следующие советы.

- Пока говорите, поддерживайте с сидящими в зале зрительный контакт. Скорее всего, вы найдете пару человек, которые слушают с особым интересом; на них вы можете периодически обращать взгляд, чтобы не терять контакта с аудиторией.
- Говорите в естественном темпе. Делайте паузы, чтобы перевести дыхание. Регулируйте скорость речи таким образом, чтобы подчеркнуть смысл произносимых слов и избежать монотонности.
- Время от времени уточняйте у слушателей, всё ли им ясно. Задавайте им вопросы и интересуйтесь, не хотят ли они что-нибудь спросить у вас.
- Если вы заметите, что ваше внимание переключилось на что-то не относящееся к теме разговора (например, вы думаете о том, выглядите ли вы нервным), возвращайтесь к своей задаче спикера.

1. *Говорите, а не выступайте.*

Часто люди воображают, что от них требуется некий спектакль, перформанс, который отличается от простого разговора. Это не так. Когда вы думаете о происходящем как о выступлении (вроде театрального), уровень вашей тревоги растет. Если вы чувствуете, что запинаетесь и не можете разобраться в собственных замечках, попробуйте пару минут поговорить без бумажки. Вполне возможно, речь ваша сделается более живой, пропадут паузы и в целом всё станет понятнее — потому что это «просто разговор».

2. *Вы преподносите публике дар.*

У вас есть нечто, чем вы хотите поделиться со слушателями. Вы надеетесь, что им это понравится, будет полезно, интересно или забавно. Но над их реакцией вы не властны. Вы просто преподносите свои знания по теме им в дар. Не пытайтесь впечатлить аудиторию, показать, насколько вы умны, и заработать одобрение. Просто дайте им то, что у вас есть.

3. *Поддерживайте контакт, а не дистанцируйтесь.*

Люди, боящиеся говорить на публику, часто изолируют себя от слушателей, поскольку им кажется, что, если посмотреть в толпу, станет еще страшнее. Может, сначала так и будет. Но когда вы устанавливаете с публикой контакт: смотрите в зал, общаетесь с аудиторией, проводите небольшой опрос, — выступление начинает напоминать обычную дружескую беседу, а такая форма

подачи материала будет гораздо проще и приятнее для вас, особенно когда вы свыкнетесь с ролью спикера.

Но если вы избегаете зрительного контакта с залом, читаете свои заметки быстро и монотонно (или превращаете мероприятие в «Ночь тысячи слайдов»), вы утратите всякую связь со слушателями. Вы будете стоять в полном одиночестве, и компанию вам составят только тревожные мысли о провале. Для вас же лучше, если вы останетесь с аудиторией.

4. *Дышите.*

Люди склонны задерживать дыхание, когда напуганы, и хватать ртом воздух во время разговора. Они думают, что нельзя остановиться и перевести дух, ведь тогда кто-нибудь заметит их страх. И даже если они берут паузу, то используют ее неправильно.

Применяйте инструкции по дыханию животом (из главы II), чтобы научиться набирать и выпускать воздух естественным и расслабляющим образом. Регулярно практикуйтесь. И когда вы говорите перед группой людей, берите столько времени на передышку, сколько вам нужно. Вот хороший способ выиграть время: задайте слушателям вопрос и восстановите дыхание, пока они отвечают. Но вы можете и просто замолчать, перевести дух и затем продолжить. Публика подождет.

5. *Отпустите свое тело.*

Помогаете ли вы себе руками, когда говорите? Прибегаете ли к жестам, чтобы выразить или подчеркнуть мысль? Выражаете оттенки смысла с помощью позы

и других невербальных приемов? Большинство людей делают все перечисленные вещи. Так что не стесняйтесь использовать эти же инструменты во время публичных выступлений. Не стойте, словно вы проглотили аршин, ваши ботинки прибиты к полу, а кулаки не разожмутся больше никогда. Так вы будете выглядеть как человек, который изо всех сил старается не упасть. Задействуйте свое тело. Двигайтесь, ходите по сцене. Это даст вам возможность почувствовать себя более естественно, раскованно, — как если бы вы просто беседовали.

6. *Не сдерживайте эмоции.*

Люди, которым сложно говорить на публику, часто пытаются избавиться от эмоциональной окраски в своей речи — они боятся, что так они скорее поддадутся панике. Наоборот: позвольте слушателям почувствовать те эмоции, которые вы испытываете, когда думаете о теме выступления. Пусть голос ваш повышается и понижается, варьируется громкость, и пусть всё это соотносится с вашими чувствами. Не нужно стараться говорить монотонно.

7. *Обращайтесь к аудитории, а не внутрь себя.*

Если вы забыли, что собирались сказать (а это может произойти и с самыми искусными и опытными спикерами), просто обратитесь к слушателям: «На чем я остановился?» Они вам подскажут. Вылетело из головы слово? Спросите: «Как назывался тот браузер от Microsoft?» И снова аудитория выручит. Вам не нужно выглядеть безупречно. Держите эту мысль в голове — она поможет сбросить напряжение.

Многие придают слишком большое значение своему самочувствию прямо перед выходом к публике; они думают: «Если я спокоен, всё пройдет хорошо, а если я сильно нервничаю, то точно сяду в лужу». Плохая идея. Совершенно нормально волноваться перед выступлением. Обычно на этот момент приходится пик тревоги, и можно ожидать, что страх утихнет, как только вы приметесь говорить. Напомните себе, что вам скоро станет спокойнее. Бояться абсолютно естественно, особенно поначалу.

9. *Используйте власть, которую делегирует вам публика.*
Часто люди чувствуют, что «заперты» в роли спикера, что они в ловушке, беспомощны. Но в действительности слушатели наделяют выступающего большой властью. Только вы можете направлять их внимание с одной темы на другую, задавать вопросы и ждать ответов, предлагать остановиться и поразмыслить минутку о том, что вы сказали, просить их поднимать и опускать руки, проводя небольшой опрос в аудитории, и т. д. Публика согласилась слушать именно вас, а не кого-либо другого. Вы не в ловушке, вы в этом зале главный.

Также вам поможет сохранять контроль над ситуацией, если вы будете пользоваться тем, что происходит в аудитории во время вашего выступления. Если кто-то чихает, скажите ему: «Будьте здоровы». Если у вас вдруг сорвется голос, пошутите о том, что у вас, мол, еще не закончился переходный возраст. Что бы ни случилось, не игнорируйте это — задействуйте, инкорпорируйте, обыгрывайте.

Обычно слушатели не меньше вашего хотят, чтобы вы преуспели: ведь тогда они сами получают интересную информацию и удовольствие. Так что постарайтесь держать под контролем свои мысли о собравшейся публике и скептически относитесь к любым опасениям вроде того, что аудитория только и ждет оплошности, чтобы вас поддеть, или что ей невыносимо скучно, или что она желает вам провала. Даже когда выступление протекает отлично, спикеры склонны замечать определенные знаки (например, если кто-то зеваает или выходит из зала до окончания речи) и принимать их за негативный отклик. По большей части эти мысли — просто симптом тревоги, а не реалистичная оценка реакции публики.

Поскольку вы выступаете перед целой группой людей, спектр реакций, скорее всего, будет достаточно широк, — вам остается просто позволить им проявляться. Некоторые слушатели могут зевать: есть вероятность, что им скучно, но скорее они просто не выспались. Другие порой встают со своих мест и уходят или переговариваются с соседом. В большинстве случаев вам не представится шанса спросить их, почему они так сделали, так что не думайте об этом слишком долго — у всех в жизни бывают разные обстоятельства.

ГЛАВА 21

СТРАХ ВОЖДЕНИЯ



Страх перед вождением — одна из самых неприятных фобий с точки зрения последствий для вашей повседневной жизни. Во многих местах вождение — необходимость, а не прихоть, и ритм вашей жизни может быть серьезно нарушен, если вы накладываете на себя ограничения относительно того, куда, когда или как вы можете поехать.

Тот факт, что у вас случаются панические атаки во время управления мощной машиной, которая весит тонну, а то и больше, может казаться отдельной проблемой. Люди с иными фобиями почти всегда в устрашающей их ситуации играют пассивную роль — пассажир поезда, покупатель в магазине, член церковного прихода, клиент парикмахера и т. п. Основная стратегия в таких случаях — уйти или переждать до конца панической атаки. Но водитель не может себе позволить «залечь на дно». Ему нужно продолжать управлять автомобилем хоть какое-то время. Люди, у которых случаются панические атаки за рулем, боятся потерять контроль не только над собой, но и над транспортным средством.

Обычно люди предполагают, что во время панической атаки они «не в себе» и потому могут оказаться неспособны к управлению машиной. Если вы действительно бросаете руль, когда начинаете

398 паниковать, то эта проблема весьма серьезна и требует скорейшего разрешения. Но не забывайте: паника часто заставляет вас верить в то, что не имеет никакого отношения к реальности. Не воспринимайте тревожные мысли и предположения как непреложную истину. Вместо этого используйте материалы данной главы, чтобы внимательнее взглянуть на собственную манеру вождения и определить, способны ли вы управлять автомобилем во время панической атаки.

Давайте для начала проанализируем природу того страха, который вы испытываете. Если говорить просто о фобии вождения, то это будет выглядеть, как если бы ваш ужас заставлял вас всегда держаться подальше от водительского кресла, при том что вы умеете управлять машиной и даже сдали соответствующий экзамен. Такие ситуации бывают, но в большинстве случаев всё несколько сложнее. Чаще люди устанавливают определенные границы, внутри которых они могут быть свободны от страха. К примеру, многие из моих клиентов с фобией вождения всё же садятся за руль, но избегают скоростных магистралей или других особых мест, вроде эстакад или мостов.

Иногда причиной страха перед автобанами становится именно высокая скорость. Но чаще люди сетуют на то, что с такой магистрали нельзя съехать, когда заблагорассудится, а только в определенных местах, количество которых ограничено. Дорожный знак «Следующий съезд — 12 миль» в такой ситуации становится сигналом: «Следующая паническая атака — 1 миль!» Как только человек начинает нервничать: «Что если у меня случится приступ,

а до съезда еще одиннадцать миль?», — он практически обречен психануть.

399

Тот же человек может совершенно спокойно поехать по другому пути (небольшой дороге с кучей перекрестков) и за все тридцать миль ни разу не испугаться. В чем разница? Дело здесь явно не в длине пути или в скорости. Важно скорее ощущение, что вы «заперты» на дороге, с которой не можете съехать в ближайшее время. Приводит в ужас мысль о панической атаке без возможности сбежать из пугающего места. Именно такие мысли о «ловушке» заставляют людей избегать мостов, туннелей, эстакад, поворотов налево, светофоров, паромных переправ, центральных или левых рядов на многополосной трассе, ремонтирующихся дорог или шоссе без обочин.

Будет весьма полезно углубиться в детали вашей фобии. Давайте начнем с составления перечня ограничений, которые вы на себя накладываете.

Водили вы машину хоть раз за последний год?

☐ Да ☐ Нет

(Если вы ответили отрицательно, переходите к с. 403.)

Отметьте в нижеследующем списке ситуации, которых вы стараетесь не допускать. Если вы, к примеру, никогда не ездите по автомагистралям, отмечайте «Избегаю всегда». Если вы стараетесь не выбирать автомагистрали, но иногда всё же проезжаете по ним, отмечайте «Избегаю с исключениями». Если вы совсем не уходите от какой-то ситуации, просто не заполняйте обе колонки. Затем добавьте в список те ограничения, которых в нем не хватает.

СИТУАЦИЯ	ИЗБЕГАЮ ВСЕГДА	ИЗБЕГАЮ С ИСКЛЮЧЕНИЯМИ
Магистралы с ограниченным въездом	☐	☐
Дороги, вдоль которых нет домов или магазинов, у которых можно остановиться	☐	☐
Дороги с ограничением скорости выше 80 км/ч	☐	☐
Светофоры	☐	☐
Повороты налево и людные перекрестки	☐	☐
Популярные дороги в час пик	☐	☐
Высокоскоростные полосы	☐	☐
Дороги без обочин	☐	☐
Участки с дорожными работами	☐	☐
Езда в среднем ряду	☐	☐
Езда в левом ряду	☐	☐
Незнакомые дороги	☐	☐
Мосты	☐	☐
Туннели	☐	☐
Автомойки	☐	☐
Вождение ночью	☐	☐
Автомастерские	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐

ПОГОВОРИМ О БЕССОННИЦЕ

Теперь посмотрите на колонку «Избегаю с исключениями» и вспомните моменты, когда вы нарушали установленные вами границы. Подумайте о причинах, позволяющих вам (хотя бы иногда) водить машину и в пугающих вас обстоятельствах. Скорее всего, это не случайность. По всей вероятности, можно сформулировать некие правила, которые определяют, можете ли вы сегодня позволить себе оказаться в тревожащей ситуации.

В каких случаях вы делаете исключение и водите машину в пугающей ситуации?

СИТУАЦИЯ _____

Недавнее исключение

Причина

СИТУАЦИЯ _____

Недавнее исключение

Причина

СИТУАЦИЯ _____

Недавнее исключение

Причина

СИТУАЦИЯ _____

Недавнее исключение

Причина

■ *Острая необходимость.* К примеру, если вам срочно нужно отвезти ребенка к врачу и никто другой не в состоянии вам помочь, вы вполне можете покинуть «безопасную зону».

■ *Жизнерадостный, оптимистичный настрой.* В дни, когда вы чувствуете себя особенно хорошо (по какой бы то ни было причине), вы ощущаете, что способны на большее, чем в менее «удачные» периоды.

■ *«Поддерживающие» люди.* Если с вами в салоне близкий друг или родственник, вы, вероятно, будете смелее, чем без них, хотя за рулем сидите всё равно только вы.

■ *«Поддерживающие» предметы.* Когда у вас с собой определенный объект (мобильник или бутылка с водой), вы можете совершить больше, нежели без него.

■ *Хорошие/плохие дни.* У вас в голове могут быть определенные правила или закономерности, о которых вы особенно не думаете, но которые влияют на ваши решения. Иногда это определяется ассоциацией с какой-то особенно сильной панической атакой в прошлом. Если когда-то вы сильно запаниковали в понедельник или в начале декабря, вы можете подсознательно тревожиться в эти периоды больше и поэтому принимаете решение «не испытывать свою удачу».

■ *Расположение больницы.* Знать, где находится ближайшее медицинское учреждение, часто бывает важно для людей, страдающих паническими атаками. Если такой человек в курсе, что больница прямо за углом, он может проехать по такому участку

■ *Отвлечение.* Слушать любимую песню, говорить с близким другом по телефону или делать еще что-нибудь приятное — это часто помогает людям с фобиями шагнуть дальше, чем им удалось бы в ином случае.

■ *Погода.* Для многих людей хорошая погода является сигналом «безопасности».

Чего вы боитесь, когда у вас случается паническая атака за рулем?

Если вам сложно ответить на этот вопрос, вспомните какую-нибудь конкретную сильную паническую атаку, которая произошла, когда вы находились за рулем. Представьте: я в машине вместе с вами, и, когда ваш страх достигает пика, я спрашиваю: «Что, по-вашему, может сейчас случиться?»

Да, вы испугаетесь, но что произойдет в *результате* панической атаки? Подумайте о самом плохом раскладе: к чему может привести приступ за рулем? Многие люди поначалу не докапываются до истоков своего страха, когда пытаются ответить на этот вопрос. Они могут назвать какие-то симптомы из тех, что испытывают. К примеру, они скажут: «Я буду задыхаться». Или: «Мне придется свернуть на обочину и остановиться». Затем я продолжил бы: «И если так случится,

404 то каковы будут последствия?» Тогда они, вероятно, ответят: «Люди увидят, что я остановился, и подумают, будто со мной что-то не так», — и я снова спрошу: «И что в результате?»

Посмотрите на свой ответ и убедитесь, что вы добрались до конца подобной цепочки. Каков наилучший представимый результат панической атаки?

Когда вы ответите на этот вопрос, переходите к следующим.

Вспомните худшее, что на самом деле произошло с вами в результате панической атаки, возникшей за рулем автомобиля. Как это соотносится с тем, чего вы боялись?

Если у вас есть особые «исключения», позволяющие иногда нарушать комфортные границы вождения, то как они работают? Они помогают вам оставаться в безопасности или быть спокойнее?

Когда вы начинаете паниковать за рулем, что вы делаете, чтобы прийти в норму?

Если ваши панические атаки никогда не приводили к катастрофическому или просто неприятному результату, то как вы это объясняете?

Отвечая на первый мой вопрос — о том, каких последствий паники они боятся, — многие мои клиенты упоминали следующие страхи.

- Смерть, обморок, сумасшествие.
- Авария, произошедшая из-за того, что я ударил по тормозам или сменил ряд, не предупредив других водителей.
- Я вылезу из машины, побегу и создам небезопасную ситуацию для себя и других.
- Меня так парализует страх, что я не смогу двигаться и управлять машиной.
- Заглушу двигатель, а потом не сумею снова его завести.
- У меня случится сердечный приступ или нервный срыв, пока я буду стоять в пробке, и сотни машин вокруг меня будут сигналить не переставая.

Когда вы внимательно прочитаете свои ответы на остальные вопросы, вы сможете понять следующее.

1. *Паника не провоцирует те неприятности и катастрофы, которых вы страшитесь.* За двадцать лет практики я знал только одну клиентку, с которой произошла небольшая авария во время панической атаки: она поцарапала машину о дверь гаража. Ничего более серьезного никогда не случилось. Человек может испытывать неподдельный ужас, но при этом совершенно нормально управлять машиной. Результаты панической атаки относятся к категории дискомфорта, а не опасности.
2. *Все «особые случаи» и исключения, позволяющие людям спокойно вести машину в обстоятельствах, которые иначе они сочли бы опасными, влияют исключительно на настроение, или уровень комфорта, или потребность сесть за руль.* Они не имеют практического смысла и никоим образом не делают вождение более безопасным.
3. *Люди пытаются справиться с паническими атаками, происходящими во время вождения, огромным количеством способов:* они поют, кричат, молятся, открывают окна, включают кондиционер, щиплют и бьют себя, включают или, наоборот, выключают радио, едят, теребят волосы, звонят друзьям и съезжают на обочину. Из всех этих действий только про съезд на обочину можно сказать, что он как-то напоминает уход от опасности. Все остальные направлены на отвлечение

и повышение уровня комфорта. Даже те, кто прерывает движение и паркуется в безопасном месте, обычно делают это, чтобы вернуть себе самообладание и продолжить поездку. Они не бросают машину там же, не звонят друзьям, в службу эвакуации или местное отделение полиции, чтобы кто-то их забрал.

4. *Даже на пике панической атаки, когда вы объаты ужасом, вы вполне в состоянии контролировать свои действия.* Люди склонны приписывать тот факт, что они не попали в аварию или не вылезли из машины и не побежали через шестиполосное шоссе, удаче, отвлекающим факторам, «поддерживающим» людям и объектам, а также защитным и переключающим внимание ритуалам. Но при более детальном рассмотрении вы убедитесь, что хотя всё это успокаивает человека, но никак не может отвлечь угрозу. Все перечисленные средства не защищают от безумия, инфаркта или автокатастроф. А реальное объяснение заключается в том, что панические атаки не приводят к опасным и ужасным результатам. Паника работает не так.

КАК НАСЧЕТ ОТВЛЕЧЕНИЯ?

Иногда, чтобы снизить дискомфорт, бывает достаточно отвлечься на что-то другое; именно поэтому люди часто обращаются к такому приему. Сам факт, что вы пытаетесь переключить внимание, может быть полезным напоминанием о том, с чем вы

408 столкнулись. Стали бы вы намеренно отвлекаться, если бы находились в реальной опасности? Если бы вы увидели несущуюся на вас фуру с потерявшим управление водителем, то начали бы напевать веселенькую песенку или попытались избежать столкновения?

Люди инстинктивно пытаются переключиться, когда испытывают дискомфорт, а не угрозу.

Именно это и происходит во время панической атаки. Вы пугаетесь, расстраиваетесь, чувствуете себя просто ужасно — и вам необходимо расслабиться. Но вы в состоянии вести машину, когда вы напуганы. Точно так же управлению автомобилем неспособны помешать грусть, радость, злость, зависть, одиночество или влюбленность. Вы *можете* рулить, испытывая целый спектр эмоций.

В момент паники люди испытывают сильнейшие переживания и физические ощущения, поэтому может показаться, что они каким-то образом теряют контроль над собой. Но такая мысль — ловушка, в которую вас заманивает страх. Человек чувствует, что ему плохо и он не может этого изменить, и потому предполагает, что он не контролирует вообще ничего. Но нельзя судить по мыслям и чувствам, насколько хорошо вы владеете собой. Лучшим свидетельством здесь будут ваши поступки.

При панической атаке за рулем автомобиля (особенно на скоростной магистрали) люди склонны сразу предполагать, что они не отвечают за себя и потому неспособны адекватно вести машину, а следовательно, может случиться ужасная авария. Совершенно ясно, откуда берется такой страх. Вы

очень пугаетесь во время панической атаки, и кажется резонным, что вы не в состоянии справиться с управлением.

409

Если вам до сих пор кажется, что вы и правда можете попасть в аварию, у меня есть еще несколько вопросов.

Случались ли у вас когда-нибудь аварии и получали ли вы штрафы в результате панической атаки?

Если бы я был сотрудником дорожной полиции, заметил бы я что-то странное в вашей манере вождения? Может, остановил бы вас и заставил пройти по прямой или написал штраф?

Если вы ответили положительно хотя бы на один из этих вопросов, вам нужно решить данную проблему с вождением в первую очередь. Если вы и впрямь ездите так, что представляете угрозу для себя и других, если вы нарушаете ПДД, то вам не стоит садиться за руль, пока вы с этим не разберетесь.

Но большинство людей отвечают «нет» на оба вопроса. Им не выписывали штрафов, и они не попадали в аварии из-за паники. Патрульный не заметил бы ничего странного или подозрительного. На самом деле они водят очень осторожно. Они соблюдают границы рядов. Они используют поворотные сигналы и зеркала, чтобы перестроиться. Они обычно едут не быстрее, чем окружающие их

410 машины (хотя превышение скорости — единственное нарушение, которое иногда всё же встречается в таких случаях). Иногда они относят свой неплохой «послужной список водителя» на счет удачи или других обстоятельств. Однако когда они внимательнее оглядываются на свое поведение, то не находят в нем ничего свидетельствующего о том, что они не владеют собой. Это хороший способ проверки. Контроль имеет отношение к поведению, а не к мыслям и чувствам. Если у вас относительно неплохой водительский опыт, это верный признак того, что вы столкнулись с дискомфортом, а не с опасностью.

ПРОГРЕССИВНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ И ВОЖДЕНИЕ

Если сейчас, после того как вы проанализировали свою манеру вождения, вы поняли, что на самом деле управляете автомобилем разумно и безопасно, то логично будет заняться составлением программы прогрессивной экспозиции, описанной в общих чертах в главе 18. Составьте иерархический список заданий, связанных с управлением автомобилем, следуя советам из этой главы, и регулярно практикуйтесь. Используйте пять шагов, которые мы также уже обсудили, чтобы с большим комфортом переждать паническую атаку.

Вот как один из моих знакомых (назовем его Джо) адаптировал для себя пять шагов, чтобы справляться с паническими атаками за рулем.

■ *Понять и принять.* Джо говорил сам с собой о том, что у него начинается паническая атака, и о том, как он на это реагирует. «Похоже, я всё-таки начинаю паниковать. Я не хочу этого и вовсе не благодарен судьбе за такой шанс попрактиковаться. Я просто хочу добраться до переговорной. Как же мне надоели мои страхи! Но раз уж они со мной, то так тому и быть. Давай, выноси всё. Я не буду притворяться, что не паникую или что меня это не волнует. Я не буду просить у Бога помощи. Всего лишь одна заноза в заднице, ну и что с того? Я просто буду ехать по своим делам, паника пройдет рано или поздно».

■ *Ждать и наблюдать.* Джо напомнил себе о возможных вариантах действий (можно съехать на обочину и переждать там, можно включить аварийный сигнал и ехать очень медленно) и решил, что пока не будет предпринимать ничего особенного. Он подумал, что к этим вариантам можно будет вернуться, если ему станет хуже, а пока он просто продолжит движение. «Наблюдение» же свелось к тому, что он включил диктофон и начал отвечать на вопросы из «дневника паники».

■ *Действовать,* чтобы повысить уровень комфорта. Джо переключился на дыхание животом. Он обратил внимание на то, какие части его тела особенно напряжены и скованны. Он заметил, что вцепился в руль так, что костяшки побелели, и ослабил хватку. Его руки были напряжены и выпрямлены, и он расслабил их тоже, слегка согнул локти и позволил им висеть между плечом и кистью. Он посмотрел на свои потные ладони и вытер их. Затем

Джо опустил окошко и глотнул свежего воздуха. Он понял, что усталился в одну точку впереди себя, и стал поглядывать по сторонам на другие машины и пейзажи. Он взглянул на себя в зеркало заднего вида, дабы убедиться, что он не выглядит как безумец, и остался вполне удовлетворен результатом этого небольшого исследования.

■ *Повторить.* Джо прошелся по этому циклу четыре раза, пока его 35-минутная поездка не подошла к концу. Он постоянно напоминал себе о том, что паническая атака обязательно завершится...

■ *Закончить.* ...и так и произошло. Ваша атака тоже наверняка прекратится.

ПОСЛЕДНИЙ СОВЕТ. «ГЕНЕРАЛЬНАЯ РЕПЕТИЦИЯ»

Прежде чем вы достаточно продвинетесь в пошаговой экспозиционной работе, попрактикуйте несколько раз съезд на обочину. Чтобы избавиться от ощущения «западни», нужно знать, что у вас есть «план Б». Если вы вдруг почувствуете, что не можете больше спокойно рулить или что вам просто нужен перерыв, — лучше всего будет припарковаться на обочине и дать себе время успокоиться или даже подождать подмоги (если необходимо).

Люди, страдающее фобией вождения, часто боятся останавливаться, так как в их голове крутится мысль: «А что если я не смогу потом вернуться на дорогу?» Если вы будете ждать настоящей панической атаки, чтобы впервые свернуть на обочину, то вам

может быть гораздо сложнее задействовать этот вариант. Так что проведите несколько «репетиций». Остановитесь, как если бы у вас на самом деле началась паническая атака, и потренируйте все пять шагов, как вы поступили бы, если бы и впрямь паниковали. Выполните все пять пунктов — контролируйте дыхание, ведите «дневник паники» и т. д. Попрактикуйтесь так несколько раз, на всех типах дорог, какие есть в вашем списке. Теперь, когда вы запаникуете и почувствуете себя в ловушке, вы сможете напомнить себе о том, что уже останавливались на обочине и что вам просто нужно повторить то же самое.

ГЛАВА 22

КЛАУСТРОФОБИЯ



Клаустрофобию обычно определяют как боязнь небольших замкнутых пространств. Лифты и самолеты — это помещения, чаще всего заставляющие людей обращаться за помощью, но бывают и другие страхи клаустрофобического ряда — перед сканерами МРТ или небольшим офисом.

Нередко полагают, что клаустрофобы боятся только совсем маленьких замкнутых пространств, но размер — категория относительная. Пространство, по которому можно передвигаться внутри типичного самолета коммерческих авиалиний, больше, чем в средней городской квартире. Но при этом люди очень редко испытывают приступы клаустрофобии у себя дома — если только они не «заперты» внутри (из-за сильного снегопада или приехавшей на выходные свекрови).

И здесь мы видим указание еще на один важный аспект клаустрофобии — *контроль*. Появление страха зависит не только от размера помещения, но и от того, насколько вы способны контролировать ситуацию. Хотя самолет и не слишком тесное место, люди с клаустрофобией фокусируются на том, что не могут покинуть его во время полета, или на том, что в случае турбулентности они окажутся «прикованы» к креслу. Размер имеет значение, но также важную роль играет и возможность уйти.

418 Я считаю, что будет полезно — и в большинстве случаев обоснованно — воспринимать клаустрофобию как частный случай панического расстройства. Люди не хотят находиться в тесных помещениях, поскольку боятся, что у них случится паническая атака и они не сумеют достаточно быстро это пространство покинуть. Почти любое место может казаться «ловушкой», если вы начинаете паниковать, но в случае клаустрофобии значение имеет именно физическое ограничение, невозможность уйти.

Когда я только начинал работать с людьми, которых пугали лифты, результаты поначалу разочаровывали, несмотря на то что я применял те же методы КПТ, прекрасно действующие на людей с другими фобиями. Проанализировав наши неудачи, я понял причину. Когда мы с первыми моими клиентами практиковали экспозицию (вместе ездили на лифте), они всегда хотели совершить очень короткую поездку — обычно всего один этаж, — *а затем выбраться из лифта*, чтобы успокоиться. Я легкомысленно соглашался, ибо считал, что они совсем откажутся от экспозиции, если я не позволю им часто выходить из лифта. Но в итоге они никак не могли успокоиться во время самой поездки. Они чувствовали облегчение лишь в тот момент, когда покидали кабину. Это порождало неприятный и ненужный эффект — страх усугублялся и укоренялся. Пока они находились внутри, то боролись со страхом, старались «держать себя в руках» и с нетерпением мечтали о моменте, когда можно будет увидеть открывающиеся двери. Это

усиливало их привычные реакции, порожденные тревогой, и мешало десенсибилизации, которая и являлась целью упражнения.

Как только я это осознал, я начал настаивать на том, чтобы мои клиенты проводили всё время тренировки в кабине лифта, — и результаты тут же значительно улучшились. Оставаясь внутри достаточно длительный период времени, люди получали возможность отложить в сторону сопротивление страху, принять панику и таким образом гораздо быстрее стать менее чувствительными к ней.

Это подчеркивает одну из основных характеристик фобии, ту, что может замедлить или вообще заблокировать ваш прогресс. Поездка на лифте обычно так коротка, что человек испытывает соблазн «переждать», «дотянуть» до конца. Так появляется возможность напрячься и совершить отдельную поездку, однако не вносит вклада в избавление от страха. Вам нужно оставаться внутри кабины достаточно долго, чтобы паника успела достигнуть пика и утихнуть.

Некоторые специалисты используют другой подход: они отвлекают клиента от тревоги во время совместных поездок. Например, как только закрываются двери, они рассыпают по полу пригоршню мелочи, чтобы он мог подбирать ее, пока лифт идет до верхнего этажа и обратно. Но мой опыт подсказывает, что это скользкая дорожка — она подкрепляет идею, будто человеку нужно *избежать* паники любым способом. Таким образом удастся убедить клиента в том, что он может скрыться от страха, используя подобные переключающие

420 внимание маневры, но никак не влияет на настоящий источник паники — сопротивление и борьбу. Пока вы не *отдадитесь* тревоге, вы не поймете, как такой пассивный подход приводит к ее исчезновению.

Машина клаустрофоба

Один из моих клиентов в определенный момент достиг той стадии лечения, когда следующим шагом должна была стать экспозиция в лифте одного из близлежащих бизнес-центров. Он сказал, что хотел бы доехать туда на машине (ничего удивительного), и тогда мы с ним направились к парковке. Меня поразил тот факт, что его автомобиль оказался просто крошечным. Мой рост где-то 180 сантиметров, и мне пришлось слегка наклонить голову, будто в молитве, чтобы не удариться ею о крышу.

Я сказал клиенту, что нахожу эту ситуацию с маленькой машиной клаустрофоба весьма ироничной. Он усмехнулся и ответил: «Да, но здесь за рулем я!» Конечно, для него это совершенно меняло дело.

Башня ужаса

Еще одна клиентка, страдавшая клаустрофобией, рассказала об «увеселительной поездке» на аттракционе под названием «Башня ужаса». Суть в том, что пассажиров три раза поднимают и «роняют» на очень реалистичном симуляторе безнадежно сломанного лифта. Во время первого подъема и падения женщина была в полном ужасе, ей казалось, что она сейчас умрет, о чем она и сообщила сестре, которая была рядом. Та же поставила ее

в известность, что предстоят еще два таких подъема. Узнав об этом, моя клиентка сдалась и приняла тот факт, что ее ждет неминуемая смерть: «Что ж, тогда мне конец...» В тот же миг ее паника утихла, и всю оставшуюся поездку она не испытывала ни малейшего страха.

Хотя в такое сложно поверить, но паника питается только вашим сопротивлением. Когда вы отдаетесь на волю страха (как сделала моя клиентка), у нее иссякает источник энергии. Это похоже на то, как гаснет пламя свечи, если перекрыть доступ кислорода. Вот почему любая терапия, основанная на избегании, будет куда менее эффективна, а результат ее не столь долгосрочен, как у терапии, которая опирается на понимание и принятие страха. Нужно просто дать панике пройти, тогда жизнь возвращается к норме.

Также опыт с «Башней ужаса» еще раз доказывает, что наши инстинкты обычно неверны, когда речь идет о панической атаке, и что стоит поступать вопреки им — тогда ваш прогресс будет быстрее и прочнее. А для моей клиентки этот случай стал полезным напоминанием о том, насколько вредно сопротивление страху.

Упражнения, которые я описываю ниже, касаются одного из самых распространенных страхов клаустрофобического ряда — перед лифтами. Об авиафобии (второе место по распространенности) мы уже говорили. Если ваша клаустрофобия относится к другим типам помещений и ситуаций, общие принципы будут такими же, просто модифицируйте детали в соответствии со своей ситуацией.

Какой из этих пунктов описывает ваши нынешние возможности в том, что касается лифтов?

- ☐ Могу думать о поездке на лифте.
- ☐ Могу стоять в холле и смотреть на лифт.
- ☐ Могу стоять в кабине лифта, если двери открыты.
- ☐ Могу стоять в кабине с закрытыми дверями, но не ехать.
- ☐ Могу ездить на лифте.

Во время занятия, отмеченного выше, какие симптомы паники вы испытываете?

Физические ощущения _____

Мысли _____

Эмоции _____

Действия _____

Если вы не можете избежать пугающей ситуации или выйти из нее, что вы делаете, чтобы успокоиться?

423

Люди часто неотрывно смотрят на загорающиеся лампочки или табло (чтобы отслеживать ход лифта), становятся вплотную к кнопкам, чтобы никто другой их не трогал (из страха, что аппарат может сломаться), стоят очень прямо и стараются не шевелиться (чтобы не раскачивать кабину), держатся или облокачиваются на стены, пытаются отвлечься от того факта, что они едут в лифте.

Какие условия влияют на уровень страха, который вы испытываете (или ожидаете)?

К примеру, ваш уровень тревоги может быть значительно ниже, если с вами друг или если лифт не набит людьми. Другие факторы, которые часто упоминают клаустрофобы: уровень освещения, скорость лифта, обслуживается он сам или есть лифтер, стеклянный он или непрозрачный, шумный или тихий, старый или новый.

Чего вы боитесь, когда находитесь в лифте или думаете о поездке на лифте? Что может произойти?

Вы записали свои страхи, а теперь спрашивайте себя: «И если это случится, то каковы будут последствия для меня?», — пока не доберетесь до дна своей тревоги, до «главного босса». К примеру, если вы боитесь застрять в лифте, то что произойдет потом и чем вам это грозит? Если вы представляете, что люди станут свидетелями вашего волнения, слез или удушья, то что будет результатом этого неприятного опыта? Короче говоря, какой наихудший возможный исход вы можете себе представить?

Вспомните самое плохое из того, что когда-либо произошло с вами в лифте.

Когда вы ответите на эти вопросы, отложите их на пару дней, а потом вернитесь, чтобы дополнить и исправить свои записи. Пока же займитесь тем, что сходите посмотреть на лифт, даже если вы еще не готовы войти внутрь. Пойдите в холл

и понаблюдайте за своей реакцией, ищите дополнительный материал для ответов. Когда вы закончите, у вас будет больше информации о вашей фобии, чем когда бы то ни было. Это упражнение должно вам помочь немного отойти от роли «жертвы» и приблизиться к роли «наблюдателя».

Теперь вы готовы к разработке программы прогрессивной экспозиции. Для начала нужно выбрать лифт для первого практического занятия. Посетите несколько зданий, в которых есть лифты, и посмотрите, как каждый соотносится с вашими критериями комфорта. Выберите тот, с которого вы готовы начать. Это не должен быть самый «страшный» лифт или даже стремящийся к концу вашего иерархического списка. Совершенно естественно начинать с «самого простого».

Решите, поедете вы один или с «поддерживающим» человеком. Помните, что его присутствие в лучшем случае замедлит ваш прогресс. Если вы чувствуете в себе силы проделывать экспозиционную работу самостоятельно — это чудесно. Но в случае, когда вы не можете или не хотите ехать на лифте в одиночку, — конечно, начните вместе с другом, но избавьтесь от этого послабления так скоро, как только сумеете. Доходчиво объясните, чего вы ждете от «поддерживающего» человека. Просмотрите главы о саморазоблачении и работе с таким человеком, чтобы ваша коммуникация была максимально эффективной. Кроме общих указаний, которые вы можете найти в тех главах, дайте своему помощнику следующую информацию, характерную для работы с лифтами.

■ *Донесите до «поддерживающего» человека, что все решения будете принимать вы. Вы здесь главный, а он всего лишь сопровождающий. Вы решаете, когда и где ехать, стоит ли ему находиться с вами или ждать неподалеку, и т. д.*

■ *Скажите ему, что вы почти наверняка испугаетесь и будете испытывать много неприятных ощущений. Вы можете побледнеть или заплакать. Это нормально. Скажите, что вас не нужно «спасать», что эти ощущения — признак дискомфорта, а не угрозы. Если вы зарыдаете, друг может предложить вам салфетку, но не более того. Объясните ему, что вы ездите на лифте, чтобы попрактиковаться, а потому ваша боязнь в порядке вещей.*

■ *Спланируйте заранее ваш ответ в том маловероятном случае, если кто-нибудь спросит, что вы делаете. Если вы доехали до верхнего или нижнего этажа и видите, что люди хотят выпустить вас из кабины, прежде чем заходить, просто скажите: «Нет-нет, я тоже еду». Если кто-то попросит у вас дальнейших объяснений, вы можете сообщить, что работаете над своей фобией. Но мой опыт подсказывает, что никто никогда не задает подобных вопросов.*

■ *Растолкуйте «поддерживающему» человеку, чего вы от него хотите. К примеру, он может напоминать вам о том, что вы планировали делать («Ты дышишь животом?», «Хочешь, чтобы я что-нибудь сделал?»), и поощрять ваше желание остаться и попрактиковаться со страхом. Если он замечает, что вы пытаетесь отвлечься или делаете что-то неправильно, он может спросить вас об этом, но как реагировать — решаете вы.*

1. Начинайте с малого. Переходите к следующему шагу, когда будете готовы.
2. Большинство людей хотят начинать с одного этажа, а затем выходить из кабины лифта, чтобы успокоиться. Если хотите, можете пропустить эту стадию, и тогда дело пойдет намного быстрее, потому что в идеале вы должны ездить на лифте непрерывно (не выходя из него), пока вам это не наскучит.
3. Если вы не готовы начать с непрерывной поездки, делайте так, как вам удобно, но переходите к длительным подъемам так скоро, как только сможете. Так вам же самим будет проще.
4. Выбирайте перспективу освобождения, а не сиюминутный комфорт.
5. Не используйте «поддерживающие» предметы и другие приемы «самозащиты». Не прислоняйтесь к стенкам и не держитесь за них.
6. Дышите.
7. Используйте пять шагов из главы 17, чтобы повысить уровень комфорта.
8. Делайте записи в «дневнике паники».

ГЛАВА 23
СОЦИОФОБИЯ



Социальная фобия несколько отличается от других провоцирующих панику страхов. Ее особенность в том, что основными ожидаемыми ужасами здесь становятся унижение и стыд, а не смерть или безумие. Но интенсивность испуга и деморализация, которую испытывает человек, остаются такими же, и избавиться от них ничуть не проще. Избегание и социальная изоляция — обычная реакция на социофобию. Если у вас есть социальная фобия, то вы можете пользоваться всеми методами, которые я описал в данной книге. Вам нужно только правильно расставить акценты.

Социофобия удивительно похожа на паническое расстройство тем, как действует страх и как люди на него реагируют. Разница только в «ориентации» самого страха. Социофобы боятся, что поведут себя глупо или выдадут свое волнение перед окружающими каким-нибудь унижительным образом. Социофоба тревожит, что подумают о нем люди, а не что с ним произойдет.

Такая разница в направленности страха приводит и к другим различиям. Люди с социальной фобией больше фокусируются на тех симптомах паники, которые легко заметить, — румянце или чрезмерной потливости. Они сильнее волнуются насчет испарины на лице, чем в подмышках,

432 потому что на лице ее проще увидеть. Люди с паническим расстройством боятся, что покраснение и потливость — симптом сердечного приступа. Но если вы социофоб, ваш страх будет фокусироваться на том, что кто-то заметит эти симптомы и решит, будто вы выглядите нелепо или чуждаковато. Кроме того, социофоб полагает, что если кто-то всё-таки обратит внимание на его «странности», то он начнет потеть и краснеть еще сильнее.

Социофобы и люди, страдающие паническим расстройством, проходят один и тот же порочный круг: начинают с тревожного ожидания, а заканчивают бесплодными попытками оградить себя от страха с помощью избегания и различных методов самозащиты. В обоих случаях сопротивление — корень проблемы: люди попадают в западню, делая именно то, что усиливает, продлевает и укореняет тревогу, — а сами при этом считают, будто помогают себе.

Если вы страдаете социофобией, то ваши попытки защититься от унижения не только ограничивают вашу социальную жизнь, но также укрепляют тревогу и не дают вам сделать то, что ее уменьшило бы. Чтобы проиллюстрировать это утверждение, давайте посмотрим на конкретного социофоба — назовем его Том, — который собрался пойти на вечеринку.

Естественно, Том борется с тревожным ожиданием с того самого момента, как получил приглашение. Он тянул с ответом как только мог, но эта задержка лишь подогрела уровень тревоги: ведь Том каждый день прокручивал в голове мысли о том, как же всё-таки поступить. Он боялся, что привлечет к себе внимание (в плохом смысле слова) — «застынет»

и не сможет выдать из себя ни слова, если с ним заговорят, или покраснеет и взмокнет, выдав тем самым свою нервозность, ляпнет что-то несуразное или грубое, начнет ронять бокалы и столовые приборы со страшным грохотом и т. п.

Том всё же принял приглашение, но волноваться меньше не стал: он по-прежнему думал, что можно будет сочинить оправдание и в последнюю минуту отказаться. Вплоть до того, как постучаться в дверь, Том метался в нерешительности, и это, конечно, укрепляло его страх.

Тревога Тома, по сути, проистекала из его веры (основанной на опыте) в то, что он будет сильно нервничать на вечеринке и что это ужасно и постыдно. Он ломал голову над тем, как найти способ не волноваться или хотя бы не дать никому заметить свое волнение. Том боялся, что его «раскроют», догадаются, насколько ему некомфортно. Вспоминая прежние мероприятия подобного рода, Том ожидал появления следующих симптомов.

Физические ощущения:

- покраснение;
- ускоренное сердцебиение;
- дрожащий голос;
- потливость;
- затрудненное дыхание.

Эмоции:

- страх;
- смущение;
- стыд.

Мысли:

- Я не вписываюсь, все думают, что я странный.
- Они чувствуют жалость, но не хотят даже говорить со мной.
- Лучше держаться в стороне, так они не заметят мой страх.
- «Не дай им увидеть, как ты волнуешься».

Действия:

- Стоит поодаль.
- Слушает, но не вступает в разговор.
- Односложно отвечает на вопросы, которые задаются с целью разговорить гостя; затем замолкает.
- Не высказывает собственного мнения.
- Так отчаянно пытается избежать внимания или разговора, что в итоге кажется скучным.
- Приходит заранее, помогает накрыть на стол и уходит при первом удобном случае.
- Надевает водолазку, зачесывает волосы на лицо и остается в самых темных частях комнаты, чтобы скрыть румянец.
- Фокусируется на себе, а не на окружающих, пытаясь мониторить симптомы. К примеру, следит за тем, не накатывает ли теплый «прилив», который означает, что он краснеет; часто трогает лицо, чтобы проверить, не вспотел ли он.

Том искренне верит в то, что у него есть серьезные слабости и недостатки, отличающие его от других людей, и он боится, что окружающие обнаружат это. Ему кажется, что если они вдруг это заметят, то произойдут как минимум две ужасные вещи. Он

удостоится неприятного ему внимания, что заставит его нервничать еще больше и, возможно, даже толкнет на какой-нибудь странный поступок или спровоцирует нервный срыв. И тогда он станет объектом жалости и презрения, хотя люди и постараются скрыть от него эти чувства.

Том никогда раньше не вел себя неподобающе и не получал враждебных откликов от окружающих. Но ему кажется, будто он знает, о чем люди думают, так что он продолжает верить в реальность своих страхов, хотя никакого действительного подтверждения у него нет.

Вот самая порочная часть этого цикла: Том постоянно пытается защититься от воображаемых последствий, используя одни и те же приемы. Это укрепляет его страхи как минимум двумя способами.

Во-первых, это удерживает его от проверки его собственных предсказаний об унижении и изгнании. Поэтому Том может всю жизнь обманываться нереалистичными и преувеличенными страхами. Если он, например, преуспее в маскировке своего волнения, у него не будет шанса увидеть, что же произойдет в ситуации «разоблачения». Он продолжит считать, что это станет трагедией, тогда как на самом деле речь идет о паре неловких секунд. В реальности может даже случиться что-то хорошее — Том, например, может узнать, что другие люди тоже нервничают. Но сопротивление и избегание мешают ему добиться успеха.

Во-вторых, внимание Тома обращено на себя самого, а не на взаимодействие с другими людьми на вечеринке. Если бы кто-то попытался с ним

436 заговорить или познакомиться, Том мог этого даже не заметить, потому что был слишком занят мониторингом работы своих потовых желез. И, конечно, чем больше ты думаешь о поте, тем быстрее его замечаешь или даже тем больше производишь. Том идет на вечеринку не с намерением социализироваться и получить удовольствие, а с мыслями о том, как бы дотянуть до конца и не опозориться.

Коль скоро Том поставил себе такую цель, то лучшее, на что он может надеяться, — пресный вечер, во время которого ничего интересного не произойдет.

Напоминает ли что-нибудь в описанной ситуации ваши собственные мысли и поступки? Если да, то какими методами «самозащиты» вы пользуетесь?

Как еще, находясь в компании, вы наблюдаете за собой, чтобы отмечать признаки тревоги?

Обсуждаете ли вы с этим человеком свою социофобию регулярно? Если да, то как такие разговоры влияют на ваше настроение и самочувствие?

Случалось ли так, что вы случайно (незапланированно) разговаривали с кем-то о своей социофобии? Если да, то каков был результат?

Если вы похожи на большинство социофобов, то вы чувствуете облегчение, разговаривая о своих проблемах. Когда вы сообщаете о страхе, ничего ужасного не происходит (как вы того ожидаете) — совсем наоборот. Самые неприятные ощущения возникают, когда вы прячете свое волнение, а не когда открываетесь другому человеку.

438 Если это напомнило вам правило противоположностей — вы совершенно правы. Все уловки паники, о которых я говорил, применимы также и к социальной фобии. И выход из ситуации точно такой же, как и в случае панического расстройства. Определите способы, которыми паника заставляет вас поддерживать ее, и начинайте поступать ровно наоборот.

Легко обмануться, полагая, будто вы в курсе, о чем думают другие (или думали бы, будучи осведомлены о вашей фобии). Правда в том, что вы никак не можете быть в этом уверены. Вы знаете, каков ход ваших мыслей, и проецируете свои представления на окружающих. Вы напоминаете писателя, который вкладывает идеи в головы своим персонажам, — но это всё равно его фантазии. Начните относиться к таким проекциям как к неприятным мыслям (о чем шла речь в главе 17), а не как к верным и полезным предсказаниям.

Паника заставляет вас фокусироваться на себе, на своих думах и ощущениях, тогда как вам стало бы лучше, если бы вы обратили внимание на других людей и взаимодействовали с ними. Сначала ваш дискомфорт усилится, но если вы продолжите фокусироваться на окружающих, то на самом деле заинтересуетесь и перестанете так тщательно следить за своим внешним видом и поведением, а это снизит уровень тревоги.

Ожидайте, отслеживайте и принимайте свой страх. Не нужно так сильно напрягаться. Этим вы только изолируете себя, прячетесь от людей в надежде, что вам удастся избежать тревоги. На самом

же деле единственный способ избавиться от фобии — перестать скрываться и бороться.

Живите настоящим, а не гипотетическим будущим, которое существует только в вашем воображении.

В конце книги есть список полезных ресурсов для социофобов — обязательно загляните в него. Позвольте мне еще раз подчеркнуть ключевую мысль, касающуюся данной фобии: вы не преодолеете страх, если будете пытаться избавиться от него еще до того, как попадете в пугающую вас ситуацию в обществе. С социофобией вы работаете так же, как и с любой другой, — соглашаетесь с ней и практикуетесь. Путь к выздоровлению начинается с принятия своего страха и решения что-то с этим сделать.

Чтобы оставить тревогу позади, нужно пройти через нее.

Я надеюсь, что вы сочли эту книгу интересной, актуальной, но в первую очередь — полезной. Верю также, что она поможет вам выбраться из ловушки панических атак и избавиться от фобий.

Люди обычно начинают применять описанные здесь методы, думая, что так они «излечатся». Мне не очень нравится использовать слово «лечение» в таком контексте. Оно предполагает, что паника — физический недуг, а значит, стоит лишь подобрать подходящую вакцину — и вы больше никогда не подхватите эту «заразу».

Паника на самом деле больше похожа на ловушку, чем на заболевание. Она заставляет вас обычное волнение и другие реакции самосохранения раздувать до невиданных масштабов, пока вы сами не перестаете понимать, что с вами происходит.

Вы можете использовать методы, описанные в данной книге, столь эффективно, что перестанете бояться паники. Когда это случится, исчезнет и сама паника. Вы вернете себе свободу делать что угодно и идти куда угодно, не оглядываясь на симптомы страха или тревожного ожидания. Вы сумеете вернуться к нормальной жизни и выкинуть фобии и панические атаки из головы.

Но повседневные волнение и нервозность, которые являются обычными человеческими

442 эмоциями, никуда не денутся. И, естественно, в вашей жизни будут разные периоды, когда уровень тревоги станет повышаться или понижаться. Я предпочитаю термины «восстановление» или «ремиссия» вместо «излечения». Если вы считаете, будто «исцелились», — и тут наступает трудная полоса, во время которой вы, конечно, тревожитесь больше обычного, — то вы можете поставить под сомнение эффективность «лекарства» и начать волноваться еще и о том, что ваша «болезнь» возвращается. Думайте о данном процессе как о ремиссии в том смысле, в котором это слово используют «Анонимные алкоголики». В их группе вы можете встретить человека, который не брал спиртного в рот уже двадцать лет, но не скажет вам, что «вылечился». Он предпочтет сообщить, что у него устойчивая ремиссия. Мыслите о своих фобиях в том же ключе.

Будет ли вам тяжело справляться с паникой и тревогой во время ремиссии? Вполне возможно. Если когда-либо в будущем в вашей жизни начнут происходить резкие изменения (приятные или неприятные), абсолютно естественно будет что-то чувствовать по данному поводу. Если вдруг так и случится, снова достаньте эту рабочую тетрадь с полки. Загляните в чулан и найдите собственные заметки. Освежите в памяти всё о ловушке паники, дыхании животом и правиле противоположностей. Страхните пыль с тех навыков, что однажды уже помогли вам.

Вот и всё, что вам нужно.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КНИГИ

Brown, Duane. Flying Without Fear. — Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc., 1996.

Butler, Gillian. Overcoming Social Anxiety and Shyness: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques. — London: Robinson Publishing, 1999.

Burns, David. The Feeling Good Handbook. — New York: Penguin Books, 1989.

Desberg, Peter. No More Butterflies: Overcoming Stagefright, Shyness, Interview Anxiety, & Fear of Public Speaking. — Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1996.

Greenberger, Dennis, and Padesky, Christine. Mind Over Mood. — New York: Guilford Press, 1995.

Markway, Carmin, Pollard, & Flynn. Dying of Embarrassment: Help for Social Anxiety & Phobia. — Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1992.

Roland, David. The Confident Performer. — Portsmouth, New Hampshire: Heinemann, 1997.

Tomaro, Michael, Ph. d. Flying in the Comfort Zone. — Milwaukee, Wisconsin: Institute for Human Factors, 2000.

Weekes, Claire. Hope and Health for Your Nerves. — New York: Bantam Books, 1969; *Idem.* Peace from Nervous Suffering. — New York: Bantam Books, 1972.

Wilson, Reid. Don't Panic: Taking Control of Anxiety Attacks. — New York: Harper & Row, 1987.

<www.anxietycoach.com> Dr. David Carbonell's self-helpsite

<www.adaa.org> Anxiety Disorders Association of America

<www.anxieties.com> Dr. Reid Wilson's selfhelpsite

<www.algy.com/anxiety> The anxiety panic internetresource (TAPIR)

<www.toastmasters.org> Toastmasters International The following organizations offer a free «Find a Therapist» service on their websites

<www.adaa.org> Anxiety Disorders Association of America

<www.abct.org> Association for Behavioral and Cognitive Therapies

Польза, которую вы можете извлечь из занятий групповой терапией, зависит от вас самих и тех отношений, которые вы установите с другими членами группы. Группа поддержки не предлагает «исцеление»; это просто место, где вы можете обсудить свои усилия и прогресс, получить обратную связь, услышать слова ободрения и почувствовать себя менее одиноким. Советы, которые вы там услышите, будут, скорее всего, основаны на личном опыте борьбы с тревожными расстройствами и другими проблемами, а не на профессиональном мнении.

Я встречал потрясающие группы, которые помогли великому множеству людей; средние группы, где устанавливался продуктивный контакт между несколькими участниками (но не более того), и «вредные» группы, в которых поощрялось применение методов, укрепляющих и усиливающих тревогу вместо того, чтобы избавлять от нее. У всех были исключительно благие намерения, но в некоторых группах витал дух «протекционизма», не поощрялись методы экспозиционной терапии, которые я описываю в этой книге и которые являются основой когнитивно-поведенческого подхода к панике.

Подойдите к выбору группы осознанно. Ни одна группа не может быть идеальной для всех. Берите то хорошее, что она может предложить, и отметайте остальное. Вот несколько важных качеств,

которые необходимы для хорошей групповой терапии.

■ Членов группы должна объединять общая проблема, и чем она уже — тем лучше. «Психологические проблемы» — слишком широкое понятие. Пусть это будет хотя бы «Тревожность», а еще лучше — «Паника/фобии».

■ Хорошо, если в группе ценятся образовательные ресурсы, предоставляется информация о них и поощряется их использование.

■ В группе должен продвигаться целеориентированный подход, а участникам следует предоставить возможность обсуждать каждую неделю свои конкретные цели, если они сами того хотят.

■ Новым участникам позволено какое-то время просто слушать, не принимая участия в дискуссиях, если им так комфортнее.

■ Время встреч не следует тратить на обычные жалобы и декларацию собственной беспомощности.

■ Группа должна оставлять за каждым участником решение о методах восстановления и не должна пытаться заменить собой профессиональную терапию.

■ Группа существует исключительно ради блага участников и не может быть источником клиентуры для конкретного врача или организации.

■ Сказанное на сеансах групповой терапии запрещено выносить за пределы помещения. Конфиденциальность должна уважаться и защищаться.

■ Хорошая группа продвигает политику «открытых дверей» — в нее просто войти и так же легко ее покинуть.

- Участники группы говорят по одному.
- Плата за участие должна быть небольшой и идти исключительно на организацию дальнейших встреч и образовательные материалы.
- В группе обязаны эффективно разрешать любые внутренние конфликты.

Чтобы найти группу поддержки там, где вы живете, сделайте следующее.

Наведите справки в *Американской ассоциации тревожных расстройств*. Это американская некоммерческая организация, которая занимается просвещением, лечением и исследованиями в сфере тревожных расстройств. На ее сайте есть список групп поддержки по штатам. Там же вы можете найти материалы и предложения для людей, которые хотят создать собственную группу.

8701 Georgia Avenue, Suite 412
Silver Spring, MD 20910
2404851001
www.adaa.org

Agoraphobics in Motion («Агорафобы в движении») спонсирует сеть групп поддержки, в основном в Мичигане, но они открыты к формированию новых групп в любом другом штате.

P. O. Box 725363
Berkley, MI 48072
2485470400
www.aimforrecovery.com

450 Мой сайт (*www.anxietycoach.com*) представляет собой в основном источник информации по самопомощи, но там вы также сможете найти упоминания о нескольких групповых занятиях как онлайн-, так и офлайн-формата.

За информацией о групповых занятиях вы также можете обратиться:

- к местным газетам и новостям;
- к своему врачу;
- к священнику, пастору, раввину и т. д.;
- в местный департамент здравоохранения;
- в социальные центры, занимающиеся психическим здоровьем;
- в программу помощи сотрудникам;
- в местное отделение Национальной ассоциации психического здоровья;
- в отделение психологии местной больницы;
- в Американскую психологическую ассоциацию;
- в Американскую психиатрическую ассоциацию;
- в местные отделения двух упомянутых выше ассоциаций.

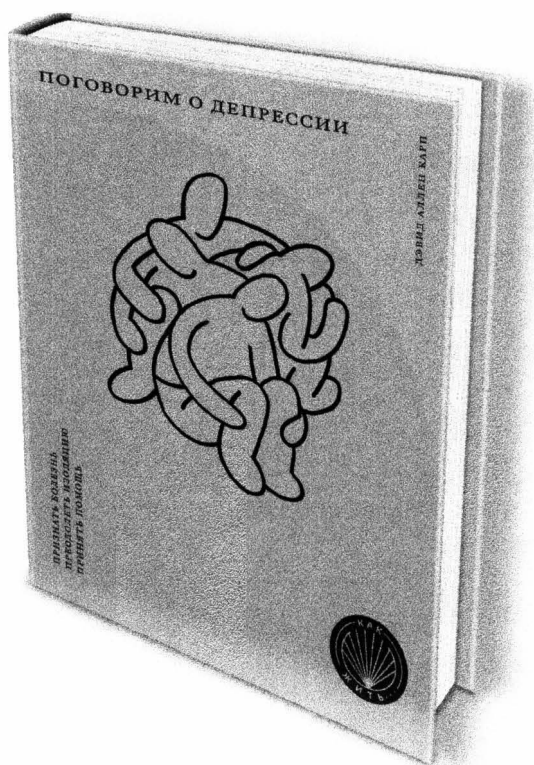
Когда вы наведете справки обо всех групповых занятиях, проходящих недалеко от вас, выделите время и посетите их все по два-три раза с целью посмотреть и понять, что именно вам подходит. Не выбирайте (и не отвергайте) группу на основании одного визита, поскольку встречи могут значительно различаться от недели к неделе. Если есть такая возможность, свяжитесь с кем-нибудь из группы перед

Если вы пообщаетесь с кем-то заранее, это, скорее всего, сделает ваше первое посещение более комфортным, потому что вы уже будете знать как минимум одного человека и лучше представлять, чего можно ожидать от визита.

Обратите внимание на следующие пункты во время посещения занятия.

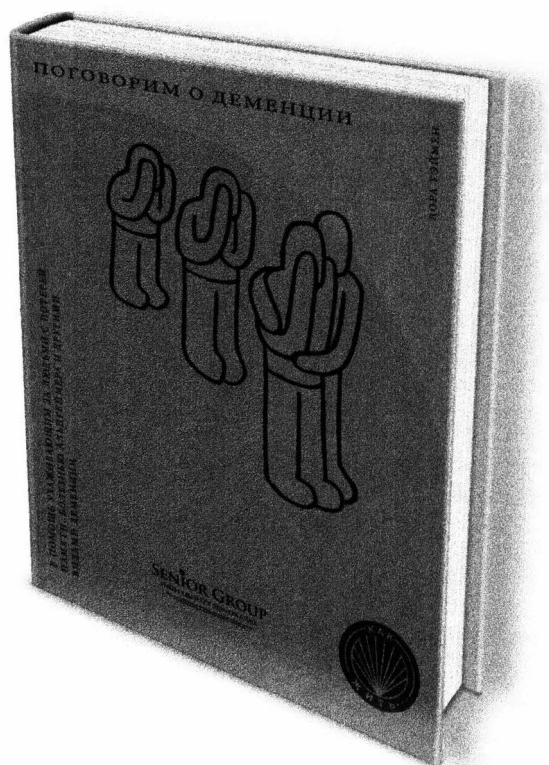
- Чувствуете ли вы, что группа доброжелательно настроена к новичкам?
- Удобно ли вам говорить с этими людьми о своих проблемах? Могут они вам помочь? А вы им?
- Удобны ли вам время и место встреч?
- Замечаете ли вы плодотворный обмен мнениями и советами между всеми членами группы? Все ли получают шанс поучаствовать в обсуждении, или всё сводится к беседе нескольких человек либо к чьему-нибудь монологу?
- Достигают ли люди прогресса в результате посещения этих групповых занятий?
- Ставят ли участники перед собой цели и добиваются ли их?
- Воздерживаются ли участники от того, чтобы рекомендовать друг другу медикаменты, оставляя это профессиональному врачу и фокусируясь на том, что они могут сделать сами?
- Предоставляет ли группа актуальную, заслуживающую доверия, взятую из надежных источников информацию о тревожных расстройствах?

Эксперт по работе с тревожными расстройствами доктор Дэвид Карбонелл провел множество семинаров и тренингов как для широкой публики, так и для профессионалов на территории США. Он является убежденным сторонником самопомощи для людей с проблемами, связанными с тревогой: он создал и поддерживает сайт (*www.anxietycoach.com*), на котором можно найти материалы по самопомощи для людей, подверженных фобиям и паническим атакам. Доктор Карбонелл — клинический психолог, основатель и руководитель ООО «Центр лечения тревоги», расположенного в Чикаго, где клиентам со страхами и фобиями предлагается амбулаторное лечение. Он также является членом Американской психологической ассоциации, Американской ассоциации тревожных расстройств, Ассоциации когнитивно-поведенческих терапевтов и Международной ассоциации когнитивной терапии.

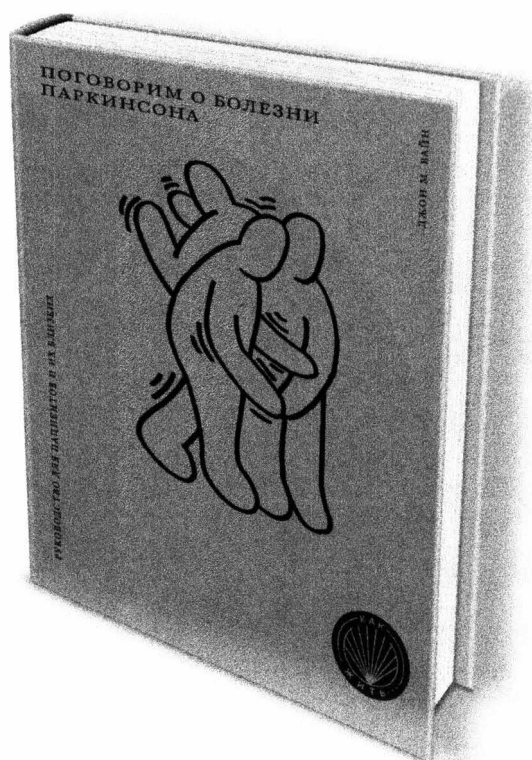


Первая книга серии «Как жить» представляет всестороннее исследование депрессии — тяжелого недуга, который нередко воспринимается в обществе как «плохое настроение» или «лень». Ее автор, Дэвид А. Карп, профессор социологии Бостонского колледжа, живет с этим диагнозом долгие годы. Основываясь на собственном опыте и глубинных интервью с пациентами, он выделяет самые важные аспекты и проблемы в «карьере депрессии»: понимание и принятие болезни, чувство изоляции и потребность быть услышанным. Особое место уделяется роли родных и близких больного во время депрессивных эпизодов. Как уверяет автор, им тоже необходимы помощь и поддержка.

Эту книгу необходимо прочитать каждому, кто так или иначе соприкасается с депрессией. Она будет полезна всем, кто увлекается психологией и медициной, занимается социальными и гуманитарными вопросами.



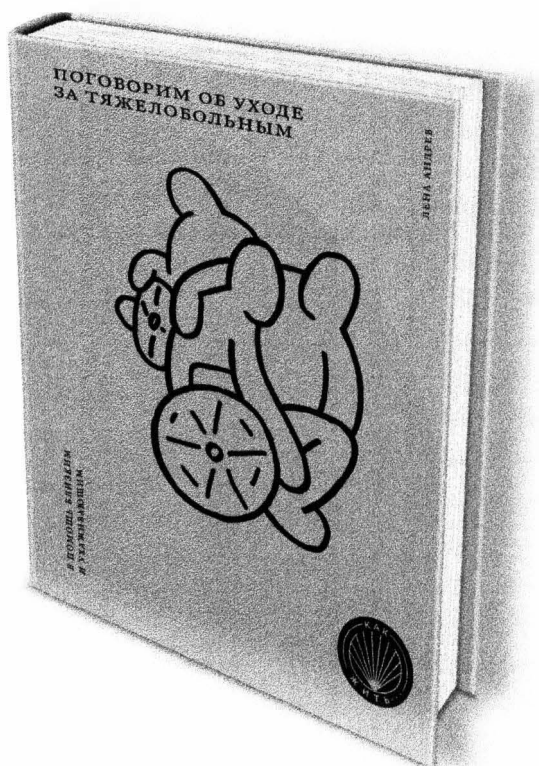
«Поговорим о деменции» — прекрасное пособие для тех, кто ухаживает за больными с расстройствами памяти. Автор книги Лора Уэймен, известный геронтолог, лектор, ведущая тренингов и семинаров, разработала собственную методику, эффективность которой подтвердилась в тысячах пансионатов и медучреждений. В основу книги легли реальные истории семей, столкнувшихся с данным диагнозом. Лора Уэймен просто и понятно рассказывает о том, как общаться с людьми, страдающими деменцией, как сохранить здоровую эмоциональную атмосферу и справиться с негативными реакциями больного. Автор показывает на примере своей семьи: всем близким больного необходимо заботиться о собственном физическом и психологическом состоянии, чтобы помощь была эффективной. Книга адресована самому широкому кругу читателей: родным и близким больного, медицинскому персоналу, а также всем тем, кто сталкивается с проблемами потери памяти.



Представленное руководство написано Джоном Вайном, уже двенадцать лет живущим с диагнозом «болезнь Паркинсона». Он, как никто другой, знает, какого рода информация необходима людям, столкнувшимся с данным заболеванием, и их близким. Автор основывается не только на своем опыте: он также собрал истории, комментарии и советы других людей, страдающих этим недугом. Его работа — подробный и при этом позитивный путеводитель по жизни, который поможет понять и прочувствовать состояние человека с болезнью Паркинсона в ее развитии.

Джон Вайн использует простые, лаконичные формулировки и без специальной медицинской терминологии рассказывает о симптомах, течении болезни и сопутствующих психологических проблемах.

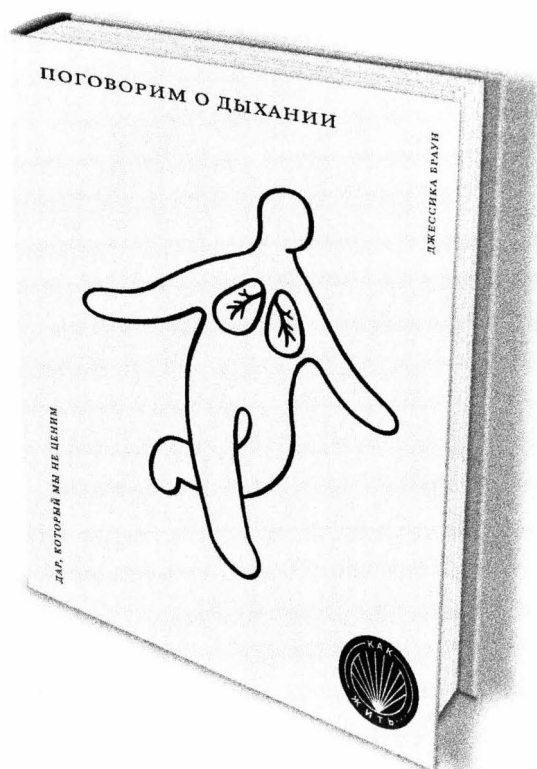
Книга адресована пациентам с болезнью Паркинсона, их родным и близким, а также широкому кругу медицинских и социальных работников — от врачей разных специальностей до медсестер и сиделок.



Лена Андреева — эксперт международного уровня по уходу за тяжелобольными — написала книгу, где собрала основные советы и рекомендации для тех, кому такие знания необходимы. Автор уделяет внимание самым распространенным проблемам, с которыми сталкиваются в быту близкие больных, и дает варианты их решения. Она разъясняет, как организовать безопасное и комфортное пространство, как правильно перемещать лежачего больного, как осуществлять гигиенические процедуры и при этом поддерживать душевное равновесие пациента, не забывая заботиться и о себе.

Книга богато иллюстрирована, что позволяет читателю получить наглядное представление о функционировании предметов по уходу и алгоритмах своих действий.

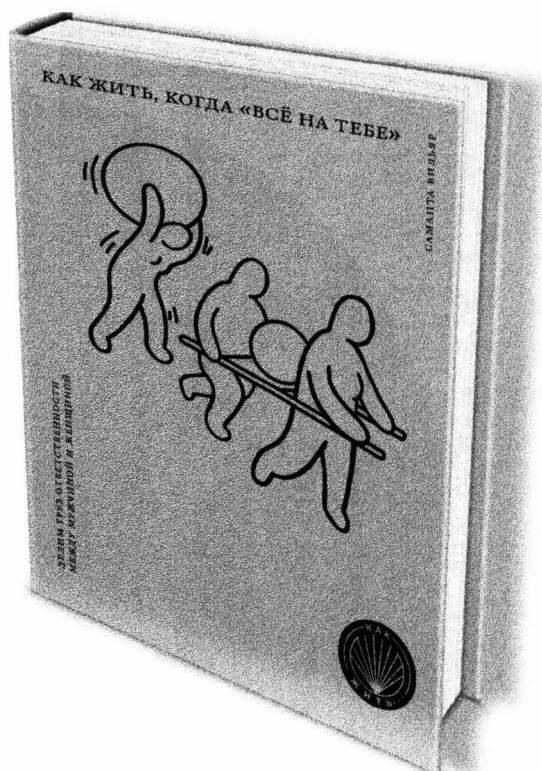
Издание будет полезно не только тем, кто осуществляет уход на дому за своим родственником, но и профессиональным сиделкам, сотрудникам патронажных служб и младшему медицинскому персоналу.



Без дыхания жизнь невозможна: с первым вдохом человек приходит в этот мир, с последним выдохом его покидает. Исследуя феномен дыхания, автор книги Джессика Браун проделывает дыхательные упражнения вместе с будущими матерями, проводит ночь в лаборатории сна, посещает людей, страдающих хроническим заболеванием легких, медитирует с индийским гуру и ныряет с фридайвером.

На страницах своей книги Джессика Браун объясняет всё, что происходит с нашим организмом, когда мы дышим. Это позволяет нам увидеть, как соединены в человеке сознание и тело, а также понять, что, овладев искусством дыхания, можно изменить свою жизнь. В издании приводятся специальные упражнения для улучшения дыхательного процесса, для укрепления голоса, для концентрации сознания, для успокоения и здорового сна.

Книга весьма познавательна; она предназначена всем, кого интересует, как и чем дышит человек. Она важна и для тех, кто не испытывает проблем с дыханием, и для тех, кому каждый вдох дается с трудом.



В книге рассматриваются две важные проблемы современной семьи. Первая — «груз ответственности» за планирование и координацию домашнего хозяйства, та «невидимая» работа, которая полностью ложится на плечи женщины. Вторая — «совмещение», поиск баланса между администрированием дома и построением карьеры. Двойная нагрузка влечет за собой серьезные последствия: сложности в отношениях супругов, депрессию, тревожность, истощение или ослабление памяти.

Журналистка Саманта Вильяр, опираясь на собственный опыт и опыт других семей, формулирует причины, описывает различные проявления этих проблем и предлагает их решение. Увидеть «невидимое» бремя и разделить его с партнером — первостепенная задача в семье.

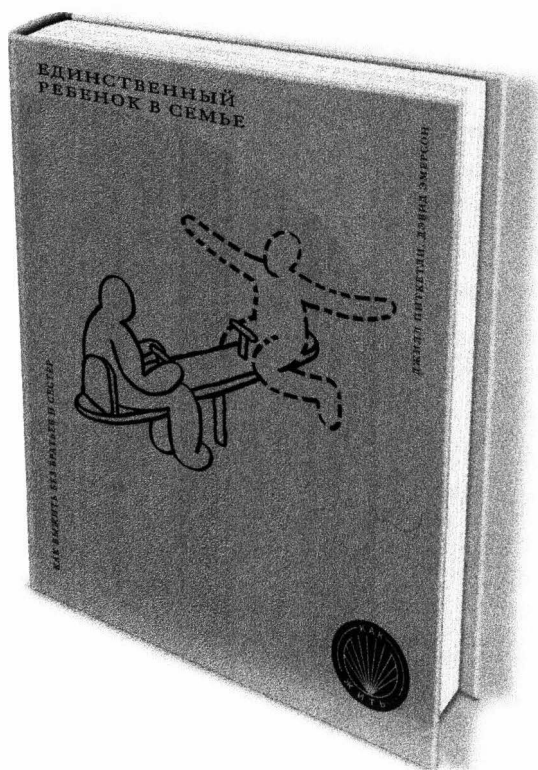
Книга адресована самой широкой читательской аудитории. Ее важно прочитать не только женщинам, которые узнают себя в сюжетах, но и тем, кто только собирается стать матерью, а также их партнерам и близким.



В книге излагаются взгляды на смерть близкого не как на проблему или болезненное состояние, от которых надо поскорее избавиться и вернуться к «нормальной» жизни, а как на процесс работы с горем. Такая проекция в корне меняет наше стремление помочь тому, кто горюет; она побуждает нас строить жизнь рядом с трагедией, а не пытаться уйти от нее.

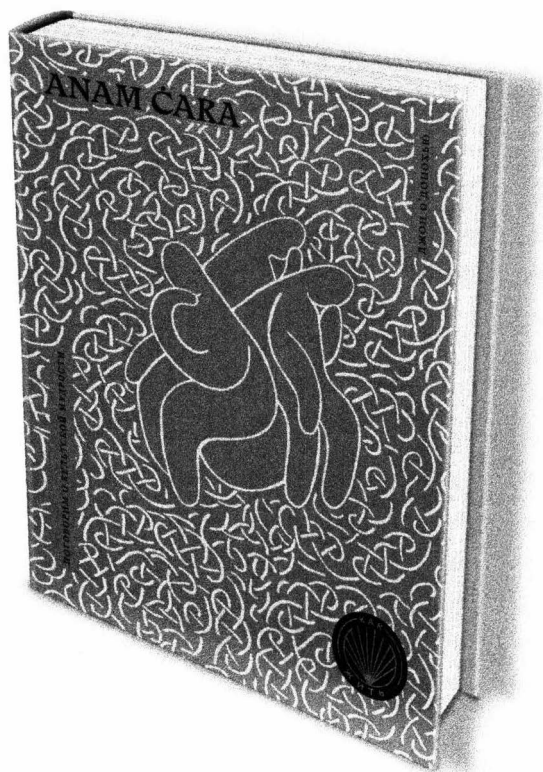
Меган Девайн как психотерапевт и как человек, ставший свидетелем гибели любимого, с глубоким пониманием пишет о невысказанных истинах скорби, любви и исцеления. Автор делится своим богатым опытом, предлагая лайфхаки и упражнения для облегчения страданий и боли.

Книга «Поговорим об утрате» предназначена самому широкому кругу читателей. Она поможет тем, кто столкнулся с потерей близкого, вынести невыносимое и обрести свое место в жизни. А тем, кто находится рядом со скорбящим человеком и хочет его поддержать, — подскажет, как это сделать, не травмируя доброжелательными, но бестактными фразами.



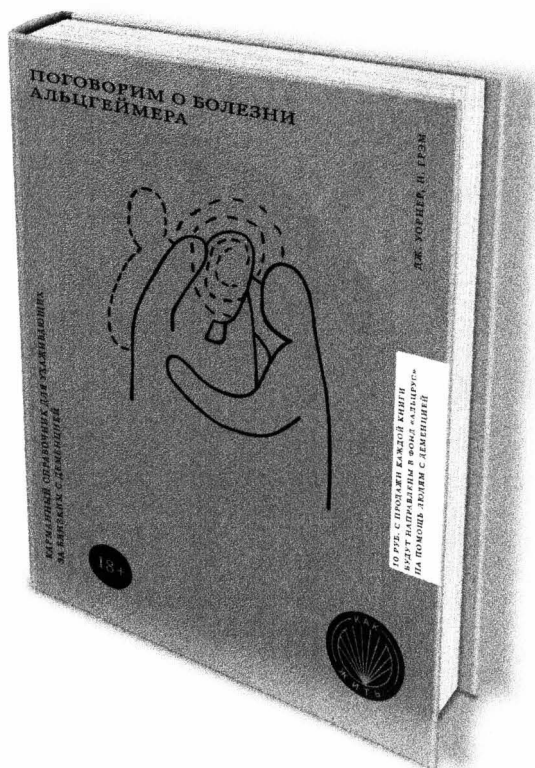
Можно ли считать, что дети, выросшие в семьях без братьев и сестер, схожи по характеру и привычкам? Джилл Питкетли и Дэвид Эмерсон провели шестьдесят подробных интервью с людьми, обладающими подобным опытом, и ответили на этот вопрос утвердительно. Неумение делиться с другими, завышенные требования к себе, усиленное чувство ответственности, потребность в личном пространстве и соблюдении дистанции встречаются почти у всех «одинок». Авторы рассказывают, каково жить с такими качествами, и, более того, дают своеобразную «инструкцию по выживанию», которая поможет единственным детям обрести гармонию в любви, дружбе и на работе.

Книгу стоит прочитать родителям, воспитывающим одного ребенка, а также друзьям, коллегам и партнерам детей-«одинок». Затрагиваемые авторами темы располагают к дискуссии; они заинтересуют самый широкий круг читателей — от учителей и работодателей до профессиональных психологов и психотерапевтов.



«Анат Сара. Поговорим о кельтской мудрости» — книга о жизни и одновременно книга жизни. Ирландский поэт, философ, священник Джон О'Донохью — носитель, а не исследователь кельтской культуры, — подобно «другу души», апат сара, знает о нас и об окружающем нас мире больше, чем мы сами. Переменяя прозу и поэзию, он «переоткрывает» ставшую невидимой сегодня жизнь, далекую от снешки, автоматизма, штампов и уничтожения «себя настоящего». Дружба, любовь, душевность, умение смотреть и видеть, слушать и слышать, воспринимать каждое утро как дар и радость открытия, становиться мудрым и не бояться, — вот всего лишь несколько мотивов книги.

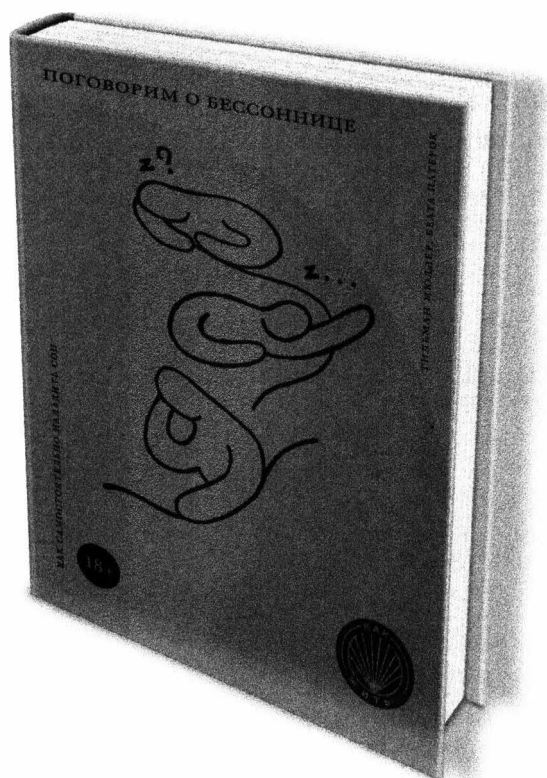
Это текст, который хочется разобрать на цитаты, делить им и бесконечно к нему возвращаться, чтобы не забывать «как жить». Рекомендуются всем любителям «медленного» — столь редкого теперь — чтения с наслаждением.



Если вы либо ваш близкий столкнулись с болезнью Альцгеймера или другими видами деменции, этот краткий справочник поможет вам разобраться, в чем заключаются особенности подобных состояний и как можно помочь больному, себе и своей семье в различных ситуациях.

Авторы книги — ведущие эксперты по деменции: психиатр Джеймс Уорнер, специализирующийся много лет на ментальных расстройствах у пожилых людей, и доктор Нори Грэм, бывший председатель Alzheimer's Society и Alzheimer's Disease International, вдохновившая многих на изучение данного недуга и работу с пациентами.

В этом лаконичном руководстве описаны основные симптомы болезни, методы лечения, приведены рекомендации по уходу. Справочник снабжен ценными примечаниями, где изложена актуальная для российских реалий информация.



Кратковременные нарушения сна — такое же обычное явление в жизни человека, как простуда или насморк. Бессонница — одна из самых частых проблем, с которой пациенты обращаются к лечащим врачам. Множество проведенных исследований доказывают: в борьбе с нарушениями сна весьма эффективны навыки самопомощи. На основании этих исследований, а также с учетом отзывов пациентов о предложенной авторами системе аутотренинга было подготовлено данное руководство. Его авторы — психотерапевты и сомнологи (специалисты в области сна), имеющие многолетний опыт в диагностике и лечении нарушений сна.

В книге вы найдете описание простых правил и действий, выполняя которые сможете самостоятельно добиться такого же эффекта, как и с помощью снотворных препаратов.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ОЛИМП-БИЗНЕС»
121170, МОСКВА, КУТУЗОВСКИЙ ПРОЕЗД, 16
ТЕЛ./ФАКС: +7 (495) 917-85-66 (МНОГОКАНАЛЬНЫЙ)
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: WWW.OLBUSS.RU
E-MAIL: INFO@OLBUSS.COM

КАК КУПИТЬ НАШИ КНИГИ:

- В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА: WWW.OLBUSS.RU
 - СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ ПО ТЕЛЕФОНУ +7 (495) 917-85-66
 - ЗАКАЗАТЬ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ SALES@OLBUSS.COM
-

**ПОКУПАЙТЕ КНИГИ НАШЕГО ИЗДАТЕЛЬСТВА
В МАГАЗИНАХ ВАШЕГО ГОРОДА И КРУПНЫХ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ**

FACEBOOK: @OLIMPBUSINESS
VKONTAKTE: @OLIMPBUSINESS
INSTAGRAM: @OLIMPBUSINESS
TELEGRAM: @OLIMPBUSINESS

ДЭВИД КАРБОНЕЛЛ
ПОВОРОМ О ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ С УПРАЖНЕНИЯМИ И ТЕСТАМИ

ИЗДАТЕЛЬ И. СЕДАКОВА
РЕДАКТОР СЕРИИ И. ЮРЬЕВА

ПЕРЕВОД НА РУССКИЙ ЯЗЫК П. ЯКУШЕВА
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР И. ЮРЬЕВА
ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР М. ЯСИНСКАЯ
КОРРЕКТОР Н. СТАХЕЕВА
КОМПЬЮТЕРНАЯ ВЕРСТКА С. ОПАРИНА
ОФОРМЛЕНИЕ ОБЛОЖКИ Н. САПОЖКОВ, К. ЯМУТОВА

ПОДПИСАНО В ПЕЧАТЬ 20.01.2021
ФОРМАТ 60×90 1/16

ГАРНИТУРА «WILLIAM TEXT PRO»

ПЕЧ. Л. 30,38

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ОЛИМП-БИЗНЕС»
121170, МОСКВА, КУТУЗОВСКИЙ ПРОЕЗД, 16

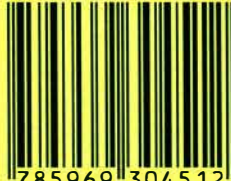
НАПЕЧАТАНО В РОССИИ

ЗНАК ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОДУКЦИИ
(ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Паника — это коварная ловушка, которая заставляет вас бояться простых, повседневных вещей: вождения, походов за покупками, путешествий, общения и много-го другого. Первая атака возникает из ниоткуда, вы попадаете в ее капкан и паникуете снова и снова. Данная книга поможет вам выйти из этого замкнутого круга.

ISBN 978-5-9693-0451-2



9 785969 304512

ПУТЬ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

ЧАСТЬ 1

Сначала нужно разобраться подробно в хитростях паники. Данный шаг включает также упражнения, которые помогут вам найти свидетельства того, как этот капкан срабатывает именно в вашей жизни.

ЧАСТЬ 2

Потом надо заняться подготовкой к практическим упражнениям, которые описаны в части 3, для того чтобы двигаться к восстановлению.

ЧАСТЬ 3

После подготовительного этапа вы приступите к разработке и реализации собственной экспозиционной программы, которая поможет освободиться от панических атак и фобий.

ЧАСТЬ 4

Здесь предложены дополнительные советы по работе с пятью самыми популярными фобиями — клаустрофобией, социофобией и страхами полетов, а также страхом публичных выступлений и вождения.



СКАЧИВАЙТЕ НАШЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
В APP STORE И GOOGLE PLAY