Салли М. Уинстон, PsyD
Мартин Н. Сейф, PhD

ТРЕВОГА ОЖИДАНИЯ

Руководство по когнитивно-поведенческой терапии для преодоления хронической нерешительности, избегания и катастрофического мышления

ВЕСЬ

Мартин Н. Сейф
Салли М. Уинстон

Тревога ожидания. Руководство по когнитивно-поведенческой терапии для преодоления хронической нерешительности, избегания и катастрофического мышления

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68982681
Тревога ожидания: руководство по когнитивно-поведенческой терапии для преодоления хронической нерешительности, избегания и катастрофического мышления: Весь; СПб; 2023
ISBN 978-5-9573-4034-8

Аннотация

Часто ли вам приходится страшиться какого-либо события за много дней или недель до него? С переменным успехом вы уговариваете себя пойти куда-то, при этом планируете пути отступления, объяснения провала, доводя себя тревогой до болезненного состояния? Речь может идти о светском

мероприятии, выступлении или визите к врачу. Либо даже о собственной свадьбе, встрече со старым другом или путешествии. Но для вас казалось бы житейские события превращаются в невыносимое испытание. Если вы можете отождествить себя с такими ситуациями, то, скорее всего, страдаете от *тревоги ожидания*.

Традиционные попытки «справиться с тревогой» часто обозначают стремление «избавиться от тревоги», что парадоксальным образом приводит лишь к ее усилению. Авторы утверждают, что более полезный подход – позволить тревоге существовать и принять ее. Методики этой книги, основанной на современных принципах доказательной психологии, помогут вам в принятии своих чувств. Вы будете «отлавливать» мысли, которые заставляют вас избегать определенных событий и вгоняют в ступор. Продуктивная работа с тревогой ожидания даст вам возможность выбирать собственный путь, избавившись от бремени тревожных ограничений. Вы освободитесь от катастрофического мышления.

Когда вы научитесь меньше поддаваться беспокойному перфекционизму, то сможете двигаться вперед, принимая наилучшие из возможных решений. И что самое важное, вы сможете встречать свои страхи лицом к лицу и вести энергичный, увлеченный образ жизни.

Содержание

Введение 13
Чем отличается эта книга 18
Как извлечь из этой книги наибольшую пользу? 20
Глава 1. Тревога ожидания: кровотечение до пореза 22
Что такое тревога ожидания? 24
Определение компонента тревоги ожидания в вашем тревожном расстройстве 27
Насколько распространена тревога ожидания? 33
На протяжении жизни 35
Роль нерешительности в усугублении тревоги ожидания 38
Пять проявлений опыта тревоги ожидания 41
Виды тревоги ожидания 47
Выводы 70
Глава 2. Хроническая нерешительность: между молотом и наковальней 71
Не просто обычная нерешительность 74
Четыре способа избежать принятия решения 76
Конец ознакомительного фрагмента. 81

Мартин Н. Сейф, Салли М. Уинстон Тревога ожидания. Руководство по когнитивно-поведенческой терапии для преодоления хронической нерешительности, избегания и катастрофического мышления

Sally M. Winston and Martin N. Seif

Overcoming Anticipatory Anxiety: A CBT Guide for Moving past Chronic Indecisiveness, Avoidance, and Catastrophic Thinking

© 2022 by Sally M. Winston and Martin N. Seif
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

* * *

Еще одна превосходная книга Уинстона и Сейфа! Если у вас живое воображение и чувствительная к тревоге нервная система, их в сумме восьмидесятилетний опыт научит вас настрою ума и стратегиям борьбы с тревогой и страхом. Их книга идеально отражает внутренний диалог человека, постоянно испытывающего тревогу, и объясняет, как перестроить тревожный мозг, чтобы научить его жить в сосредоточении на настоящем, а не прошлом или будущем.

***Кен Гудман**, **лицензированный клинический социальный работник**, член совета директоров Американской ассоциации тревоги и депрессии (ADAA) и создатель цикла «Решение проблемы тревоги»*

Вы страдаете от нерешительности, катастрофического мышления или избегания? Тогда книга «Тревога ожидания» написана для вас. Уинстон и Сейф используют сорокалетний опыт, наделяя всех нас «терапевтическим настроем», помогая стать более наблюдательными и метакогнитивными, чтобы лучше отделять себя от привычных эмоциональных ловушек. Маршрут

ясен: проведите когнитивные изменения, разорвите цикл паралича анализа, и вы больше не падете жертвой тревоги ожидания.

Джош Спитальник, PhD, член Американского совета профессиональных психологов, лицензированный психолог, специалист по тревоге и обсессивно-компульсивным расстройствам (ОКР), сертифицированный специалист в сфере поведенческой и когнитивной психологии, владелец (генеральный директор) организации «Специалисты по тревоге», Атланта

Салли Уинстон и Мартин Сейф написали еще одну превосходную книгу – «Тревога ожидания». Традиционные попытки «справиться с тревогой» часто обозначают стремление «избавиться от тревоги», что парадоксальным образом приводит лишь к ее усилению. Авторы утверждают, что более полезный подход – позволить тревоге существовать и принять ее, и я полностью согласен с ними! Я счастлив, что Уинстон и Сейф написали эту новую книгу, и с нетерпением жду возможности предложить ее своим пациентам.

***Роберт У. Маклелларн, PhD**, основатель и директор компании «Центр лечения тревоги и паники»*

Порой тревога становится неконтролируемой, сбивающей с толку формой эмоционального истощения, что снижает удовлетворенность жизнью у миллионов людей. Здесь, в этом проливающем свет руководстве по самопомощи, Уинстон и Сейф раскрывают тайны тревоги, даря

читателю редкий шанс проникнуть в ключевые процессы, запускающие это неослабевающее эмоциональное беспокойство. Озарения, полученные из книги «Тревога ожидания», наделят новой силой стратегии исцеления тех, кто испытывает тревожность или работает с ней, позволяя им лучше справляться с изнурительным воздействием этого чувства.

***Дэвид А. Кларк, PhD**, почетный профессор Университета Нью-Брансуика, автор «Тетради для работы с тревожными мыслями», «Тетради для работы с негативными мыслями» и «Тетради для работы с тревожными мыслями для подростков»*

Салли Уинстон и Мартин Сейф написали еще одну убедительную и информативную книгу, которую необходимо прочитать людям, страдающим от тревоги ожидания и хронической нерешительности. Используя подтвержденные доказательно принципы, авторы создают уникальный и ясный план действий, который поможет людям ключевым образом изменить свои отношения с тревогой, а не просто справляться с нею, чтобы они смогли вести более полную, счастливую и осмысленную жизнь.

***Стасия Казилло, PsyD**, психолог и руководитель Центра Росса в Нью-Йорке*

Уинстон и Сейф написали еще одну отличную книгу для людей, страдающих от тревоги и беспокойства! В ней дается потрясающее объяснение внутренних механизмов тревоги

ожидания и избегания и показывается, как можно произвести изменения, которые позволят вам жить – и процветать – в неопределенности жизни. Приведенное ими описание того, в чем действительно заключается исцеление от тревоги, и ответы на распространенные вопросы позволяют точно понять, как можно изменить отношения с тревогой и жить желанной для себя жизнью.

***Дэвид Карбонелл, PhD**, работает в Чикаго и специализируется на лечении хронической тревожности на протяжении более чем тридцати лет; автор «Тетради для работы с паническими атаками» и «Уловки тревоги», а также коуч на www.anxietycoach.com*

Можно ли научиться справляться с тревогой, не упражняясь в этом часами? Совершенно точно! Уинстон и Сейф убедят вас принять простой и мощный настрой ума, который освободит вас из хватки тревоги. Вы будете учиться по ходу чтения книги, а наградой вам станет жизнь, к которой вы стремитесь и которую любите.

Рейд Уилсон, PhD, автор книги «Выключаем шум в голове»

В своей четвертой книге Уинстон и Сейф объединяют свой опыт в лечении тревоги, чтобы открыть нам глаза на внутренние механизмы ума. Они мастерски определяют и описывают феномен тревоги ожидания, который лежит в основе многих форм избегания и приводит к усилению беспокойства и страдания. Книгу Уинстон и

Сейфа отличает то, что ее материалы смогут применять не только люди, страдающие от ОКР и тревоги, но и любой человек, столкнувшийся с тревогой ожидания, сложностями в принятии решения или перфекционизмом. Их видение вполне может стать ключом к освобождению от метаний тревожного ума и руководством по ведению более радостной жизни.

Молли Б. Шиффер, профессиональный консультант в сфере психологии, психотерапевт Центра ОКР и тревоги больницы Шепарда Пратта, а также программы ОКР в больнице «Ретрит»

Уинстон и Сейф снова внесли своей мудростью большой вклад в сообщество людей, страдающих от тревоги. В этой книге они детально разобрали тот аспект опыта, который слишком часто теряется за проблемой в целом. Вычленив «тревогу ожидания», они, несомненно, помогут тем из нас, кто испытывает тревожность, понять роль, которую она играет в непрерывном поддержании нашего беспокойства.

Джош Малина, ведущий подкаста Anxiety Book Club

Уинстон и Сейф, два непревзойденных клинициста, в своем последнем предложении помещают под микроскоп тревогу ожидания, выводя ее на передний, центральный план среди проявлений тревоги. Тревога ожидания осмысляется как трансдиагностическая черта, связанная практически со всеми тревожными расстройствами и потому требующая особого

внимания психотерапевтов. Авторы предлагают и раскрывают систематичный и хорошо продуманный подход, основанный на традиционных принципах и практиках когнитивно-поведенческой терапии и буддизма и направляемый биологической наукой. Все это органично соединяется в действенно излагаемый метод, наполненный разнообразными примерами, подтверждающими их точку зрения. Горячо рекомендую прочесть эту книгу тем людям, которые страдают от потенциально разрушительных последствий тревоги, избегания, воображаемых катастроф и постоянной нерешительности, а также коллегам-психотерапевтам, которые могут воспользоваться свежим видением авторов.

***Чарльз С. Мансуэто, PhD**, основатель и руководитель Центра поведенческой терапии Большого Вашингтона, а также соавтор «Преодоления телесно-ориентированных повторяющихся поведенческих расстройств»*

«Тревога ожидания» – информативный взгляд на то, как мы попадаем в ловушку избегания и тревоги. Это методическое руководство убеждает нас в том, что опыт тревоги нормален, ослабляет стыд и дестигматизирует погружение в эту зачастую молчаливую и изнуряющую борьбу. Ясные, точные примеры и пошаговые методы признания тревоги ожидания и работы над освобождением от нее позволяют почувствовать, будто Уинстон и Сейф идут рядом с вами и подбадривают в исцелении!

Крисси Ходжес, специалист Центра психологической и

семейной помощи, сертифицированный специалист по взаимопомощи, основатель Консультации по лечению ОКР, Службы реабилитационной взаимопомощи и «Меняющих правила игры с ОКР», а также автор книги «Чистое ОКР»

Введение

Часто ли вам доводится страшиться события за много дней или недель до него, предвкушая, что оно станет мучением, с переменным успехом уговаривать себя пойти куда-то, планировать потенциальные пути отступления, извинения или объяснения провала, доводя себя этой тревогой до болезненного состояния? Может, речь идет о светском мероприятии, выступлении или визите к врачу. Может, речь о том, чего с нетерпением будут ждать другие люди – вашей

собственной свадьбе, встрече со старым другом или шансе отправиться в путешествие. Может, это то, что вы уже делали миллион раз прежде, но так ни разу и не ощутили уверенности заранее: поездка на машине, забота о внуке или подача налоговой декларации. Вы просите помощи у других, чтобы они сопровождали вас, содействовали в подобных ситуациях или просто были рядом «на всякий случай»? Вы уже смирились с постоянной и ожидаемой тревогой вместо приятного возбуждения перед крупными и незначительными событиями? Вы относитесь к себе нетерпимо из-за того, что робки настолько, что отказываетесь от желанных впечатлений? Или критикуете себя за то, что вам приходится принимать меры предосторожности, за недостаток уверенности?

Если вы можете отождествить себя с такими ситуациями, то вы страдаете от тревоги ожидания. Тревога ожидания – это та тревога, которую вы испытываете в предвкушении событий или ситуаций, которые, как вы предполагаете, вызовут у вас беспокойство или дискомфорт. Зачастую так происходит, потому что так случалось в прошлом. Если вы боитесь замкнутых пространств и волнуетесь из-за того, что сегодня, позднее, вам придется зайти в лифт, – это тревога ожидания. Если вы боитесь чем-нибудь заразиться, испытываете страх перед тем, что завтра вам придется сесть на грязное сиденье, – тревога ожидания. А если вы не любите публичных выступлений и беспокоитесь, что волнение испортит вашу презентацию на следующей неделе, вот еще один пример

упреждающей тревоги.

Возможно, вы не слышали термин «тревога ожидания», но, если вы ее ощущаете, она, скорее всего, влияет на вашу жизнь день за днем. Будь то мельчайшая антипатия, избегание или самые чудовищные страхи, тревога ожидания – тот мотор, который все запускает. Вероятно, вы уже видели ее воздействие на вашу жизнь и жизнь близких. Предвосхищающая тревога – то, что заставляет вас упускать возможности, разочаровывать других нежеланием принимать обязательства и страдать от разочарования, когда вы отказываетесь от трудностей. Тревога ожидания присутствует, когда вы беспокоитесь, идете на попятную, когда пытаетесь найти варианты побега и пути отступления. Хотя сама по себе она формально не считается диагнозом, она присутствует почти во всех тревожных состояниях. Ее воздействие может быть огромным, она снижает гибкость и ограничивает свободу, спонтанность и удовольствие.

Но это еще не все. Упреждающая тревога зачастую сопровождается рядом иных проблем, которые мы называем хронической нерешительностью – зачастую парализующей неспособностью принимать решения, как мелкие, так и крупные. Есть ли что-то, что вы собираетесь купить годами, но, думая об этом, всякий раз пускаетесь в изыскания, в результате которых так и не совершаете выбор? Вы находите тысячу причин, по которым купить эту вещь нужно и по которым не стоит, или сама эта пытка становится слишком

непосильной или сложной и вы снова откладываете решение? Вы зашли в тупик в своей жизни – вам нужно принять решение по поводу отношений, работы, карьеры или школы? Мечтали ли вы когда-нибудь годами переехать в другой дом или город и просто не смогли сделать этого? Вы так страшитесь еще одной «упущенной возможности» или того, что будете сожалеть о своем выборе, что не в состоянии решиться на любые действия, что закроют перед вами какие-то двери? Вы пишете списки «за и против» и на этом все заканчивается? Вы «знаете», чего хотите, и просто этого не делаете? Или боитесь изменений, обязательств или неизвестности до такой степени, что не ощущаете продвижения в жизни?

Если эти ситуации описывают вас, тогда открытия и предложения этой книги, основанной на современных принципах доказательной психологии, помогут вам освободиться и зажить более полной, свободной и радостной жизнью. Преодоление тревоги ожидания может потребовать значительных усилий, но эти усилия себя оправдывают. Они подразумевают, что мы сначала признаём, когда тревога приводит к откладыванию и избеганию ситуаций и опыта, а затем понимаем, каким образом ваши воспоминания, воображение и стремление к безопасности, надежности и определенности приводят к ошибочным выводам о будущем. Вы научитесь определять ту роль, которую могут сыграть мысли и чувства, заставляя вас избегать того, чего вы страшитесь, впадать в ступор при принятии решений и испытывать сложности при

отделении реалистичных ожиданий от ложных тревожных сигналов. Вы научитесь работать с признаками тревоги ожидания как с призывом к действию, а не с красным флажком, символизирующим опасность. И что самое важное, научитесь встречать свои страхи лицом к лицу, принимать мелкие и крупные решения и вести энергичный, увлеченный образ жизни.

Чем отличается эта книга

Возможно, вы читали другие книги по самопомощи и пробовали различные техники и упражнения, для того чтобы расслабиться, избавиться от тревог, уверенно принимать решения или заменять иррациональные мысли рациональными и встречать страхи лицом к лицу. Это – не еще одна рабочая тетрадь с техниками. В ней нет выработки навыков или *готовых ответов*. Это план действий по совершению глубинных изменений в ваших отношениях с собственным умом. Она поможет вам избежать травли собственной тревогой и начать наслаждаться желанными переживаниями. Мы дадим вам всю необходимую информацию для того, чтобы сделать прыжок веры, оставив позади тревогу ожидания, совершить то, что для вас важно, и более свободно принимать решения, крупные и мелкие.

Потребуются усилия, чтобы определить и понять, как ваш мозг и тело реагируют, когда вы попадаете в ловушку воображения и ощущаете необходимость избежать определенной ситуации. И нужна будет некоторая доля храбрости, чтобы опробовать новые способы действия. В конце концов, ваши старые методы не привели к успеху, и, если вы хотите добиться другого результата, вам нужно опробовать иной подход. Скорее всего, вы уже потратили много сил, пытаясь прекратить тревогу ожидания и заставить себя двигаться впе-

ред. Мы покажем, почему предпринятые вами усилия не помогли, и расскажем, что работает гораздо лучше. Если воспользуетесь нашими предложениями, все, вероятно, окажется проще, чем вы представляете!

Мы оба – специалисты по работе с тревогой. За последние сорок лет мы помогли тысячам людей научиться преодолевать парализующую тревогу. Наша цель – помочь вам прийти к изменению отношения к проблеме, а не предложить набор новых техник в дополнение к тем многим, что вы, вероятно, уже опробовали. Это изменение – метод ограничить способность воображения убеждать вас в том, что произойдет что-то плохое, чтобы вам больше не пришлось сдерживать свою жизнь. Он заключается в понимании того, что происходит, так, чтобы нам просто открывался путь вперед. Эта книга – об ослаблении контроля и менее серьезном отношении к собственному тревожному уму. Она описывает капитуляцию, ведущую к освобождению.

Как извлечь из этой книги наибольшую пользу?

Эту книгу нужно читать в том порядке, в котором она была написана, от введения к заключению. Нам известно: когда борешься с тревогой, всегда есть искушение сразу перейти к главам, посвященным тому, «что делать», и пропустить остальное. Но мы призываем вас так не делать. Последние главы не будут иметь смысла без начальных, поскольку глубинные процессы, которые мы описываем в первых частях, становятся обоснованием нашего подхода к выздоровлению. Также в начале книги объясняется, почему рьяные попытки встретиться лицом к лицу со страхами и использовать силу воли для проталкивания решений просто не работают.

В первой и второй главах вводятся понятия тревоги ожидания и хронической нерешительности. В третьей главе мы знакомим вас с биологической подоплекой тревоги и тем, как она взаимодействует с некоторыми факторами стресса в окружении. В четвертой главе затрагивается тема избегания – незаметного и очевидного, незначительного и серьезного, сознательного и бессознательного, а также говорится о том, почему избегание поддерживает и укрепляет тревогу ожидания и хроническую нерешительность. Пятая глава объясняет, как воображению удается подчинить ваш собственный здравый смысл настолько, что предположения ста-

новятся катастрофичными, а выбор и обязательства – проблемой. В шестой главе исследуются три основных фактора, вызывающих хроническую нерешительность: перфекционизм, стремление к определенности и страх испытать сожаление. В седьмой главе рассказывается о метакогнитивной перспективе, которая даст вам возможность выйти за пределы тревожного воображения и катастрофического мышления. Мы поговорим о глубинном изменении отношения, ключевом факторе исцеления, и сопроводим его примерами. В восьмой главе вы узнаете, как использовать изменения в ви́дении и отношении в повседневных ситуациях, и познакомитесь с техникой DANCE – пятью этапами терапевтической капитуляции. В девятой главе даются ответы на часто возникающие проблемные вопросы, а в десятой описывается, как выглядит выздоровление и как его поддерживать.

Глава 1. Тревога ожидания: кровотечение до пореза

Тревога принимает многие очертания и формы, в большинстве из которых в качестве компонента присутствует тревога ожидания. Возможно, у вас есть фобия или социальная тревога, а может, вы страдаете от панических атак. Многие люди сталкиваются с паническими страхами или нежелательными навязчивыми мыслями, что вызывает серьезные страдания. Порой тревога выражается в форме физических

симптомов. А иногда тревога может быть просто непрестанной сменой забот, которые держат вас за горло и никогда не дают полностью расслабиться. Тревога обычно сопровождается опасениями насчет будущего и сомнениями относительно своей успешности, безопасности или благополучия и порой влияет на выбор, который вы делаете в жизни. И конечно, тревога ограничивает свободу, мешая вам вести ту жизнь, которую вы хотите.

Если у вас наблюдается любая из этих форм тревоги, вам знакома и тревога ожидания. Проще говоря, тревога ожидания – это предвкушение страдания и стремление к избеганию, которое возникает еще до того, как вы сталкиваетесь с ситуациями или переживаниями, страшащими вас, в реальной жизни.

Что такое тревога ожидания?

Тревога ожидания – это беспокойство о будущем и страх перед тем, что произойдет что-то плохое или вы будете неспособны успешно воплотить то, что вознамерились сделать. Это тревога, которую мы ощущаем, когда предстоит трудное решение, действие или ситуация. Именно так мы чувствуем себя, когда покупаемся на собственное изобретательное беспокойство о том, что плохого с нами может произойти. Нам кажется, что тревога ожидания предсказывает опасность, она кажется предупреждением не двигаться дальше или, по крайней мере, действовать с осторожностью.

Мы считаем упреждающую тревогу третьим слоем страха. Давайте объясним.

1. Во-первых, можно бояться чего-то. Представьте, к примеру: «Я боюсь пчелы».

2. Во-вторых, можно бояться самого страха. Подобный феномен иногда называют «страхом страха», а нам он известен как паника. Подумайте о таком примере: «Если я вижу пчелу, я пугаюсь настолько, что у меня случается паническая атака, и я теряю контроль или получаю сердечный приступ».

3. Наконец, мы добрались до третьего уровня страха. То есть мы порой боимся того, что испугаемся того, что испугаемся. Всё не так сложно, как кажется. Это звучит как-то так: «Я страшусь даже подумать о вылазке на природу на сле-

дующей неделе, потому что могу увидеть пчелу и пережить паническую атаку, потерять контроль и сделать что-нибудь ненормальное. Может, мне стоит отменить поход».

Также можно считать этот третий слой страха тревогой избегания. Предвосхищающая тревога – мощный мотивирующий фактор избегания, поскольку она особенно сосредоточивает внимание на плохих вещах, которые могут с вами случиться. Если ваше предположение лишь слегка негативно – к примеру, что вы будете сильно потеть, рассказывая о своем плане на собрании, – вы, возможно, верите, что в состоянии пройти через это. Но катастрофические предсказания – к примеру, что у вас случится паническая атака, вы выставите себя полным дураком или разрушите отношения – могут привести к парализующей тревоге, которая помешает двигаться дальше. Тревога ожидания порой заставляет нас считать, что избегание – единственный выход.

Полезный факт: тревога ожидания является третьим слоем страха и главной движущей силой избегания.

Что важно, предвосхищающая тревога может также подразумевать ожидание не только беспокойства или паники, но и отвращения, гнева, стыда, сожаления, унижения, перегрузки или любой другой нежелательной эмоции. Реакция избегания возникает из ожидания нежелательных ощущений в результате какого-то ужасного провала, утраты или катастрофы.

Полезный факт: предвосхищающая тревога может подразумевать ожидание любых нежелательных ощущений или переживаний.

Определение компонента тревоги ожидания в вашем тревожном расстройстве

Большинству людей поначалу сложно распознать, что переживание тревоги включает два разных компонента: есть само тревожное расстройство (фобия, социальная тревога, паника, тревожность, навязчивое или компульсивное состояние) и отдельно от этого – предвосхищающая тревога. Предвосхищающая тревога возникает в тот период, когда вы только ожидаете встречи с тем, о чем беспокоитесь. Если вы беспокоитесь, что у вас может случиться паническая атака в ситуации, в которой вы предположительно окажетесь, тревога ожидания может начаться за несколько часов, дней или даже недель до назначенного события. Если вы пытаетесь решить, безопасно ли встречаться с новым человеком, пользоваться публичным туалетом или игнорировать краткое ощущение или мысль, тревога ожидания – тот ужас, который вы чувствуете, когда «примеряетесь» к будущему поступку или решению и пугаете себя воображаемыми вариантами того, как плохо все сложится.

Так как же отличить тревогу ожидания от страшащей ситуации, решения или столкновения, которым она предшествует? Помните, что упреждающая тревога предстает в

самых разных обличьях и выглядит по-разному в различных ситуациях. Она может проявиться как фобия избегания, страх одиночества, боязнь выступлений или бессонница. Она может выглядеть как детальные планы, которые непременно должен составить человек с обсессивно-компульсивным расстройством, чтобы избежать встречи с инфекцией, или паника, которую испытывает пациент, ожидая результатов анализов. Это может быть прилипчивый страх перед возвращением нежеланной навязчивой мысли. Порой мы ощущаем это как хроническую гипервентиляцию. Тревога ожидания движет теми компульсиями, которые определяют обсессивно-компульсивное расстройство и связанные с ним состояния. Именно тревога ожидания («Я не смогу вынести этого, если…») заставляет людей совершать мысленные ритуалы и поведенческие компульсии, чтобы ослабить текущий дискомфорт, вызванный навязчивым состоянием.

Ваша тревога ожидания может выражаться в виде страха перед вечеринками или ресторанами, перед путешествиями, ведь вы можете встретиться там с чем-то, с чем, как вам кажется, не сможете справиться. Стремление избегать одиночества в ночное время может корениться в предвосхищающей тревоге по поводу того, что вы внезапно заболеете или подумаете о чем-то пугающем. Тревога ожидания по поводу воображаемых отношений, возможно, та причина, по которой вы избегаете свиданий. Тревога ожидания того, что вас уволят, может вызывать «тошноту» каждое утро перед вы-

ходом на работу.

Порой люди неточно называют тревогу ожидания «свободно блуждающей». При тревоге ожидания тело иногда привычно напрягается в предвосхищении события. Иногда это происходит даже тогда, когда вы особо и не осознаете, что именно ждете. Порой это выводит человека из строя, поскольку напряжение в теле может привести к головной боли, боли в грудной клетке и мышечным спазмам. И кстати, именно тревога ожидания – главный источник хронической гипервентиляции (Fried и Grimaldi, 1993; Tavel, 2017), вызывающей панические атаки. Если у вас есть хронические проблемы с пищеварением, к примеру диарея, тошнота или рвота, их можно напрямую связать с тревогой ожидания (Singh и др., 2016). Упреждающая тревога может также определять поведение (к примеру, решения относительно того, как себя вести, что сказать и куда пойти) в надежде избежать возвращения симптомов. На низких уровнях этот страх похож на обычное беспокойство, на более высоких может стать столь сильным, что его справедливо было бы назвать «паникой ожидания».

Тревога ожидания – огромный компонент тревожного расстройства под названием ГТР (генерализованное тревожное расстройство), склонности к непродуктивному и излишнему беспокойству. Теперь мы понимаем, что сама тревога при ГТР в действительности состоит из двух частей: изначальной тревожной мысли (обычно в форме «Что, если [про-

изойдет что-то плохое]?»), за которой следует другая мысль, которая пытается прогнать тревогу, вызванную изначальной. Этот второй компонент вызывает иллюзию полезности, но на самом деле является тем топливом, которое поддерживает цикл тревоги. Его часто называют «планированием», «анализом», «размышлениями» или «попыткой справиться» путем выработки стратегий каких-либо форм избегания.

В нашей более ранней книге «*Я должен знать наверняка*» подобный феномен описывается подробно (издательская группа «Весь», 2020). Если коротко, изобретательное и расстраивающее «что, если» генерализованного тревожного расстройства – тревога ожидания.

Полезный факт: часть тревоги, связанная с тревожной мыслью «что, если» при генерализованном тревожном расстройстве (ГТР), – тревога ожидания.

Примечание. Тревога ожидания может быть скрытой особенностью как социальной тревоги, так и расстройств, вызванных употреблением наркотических веществ, при которых люди часто прибегают к алкоголю или уколу *перед* тем, как отправиться на вечеринку или в бар, чтобы «прийти в настроение». Поскольку расстройства, вызванные употреблением наркотических веществ, и социальная тревога зачастую возникают совместно, важно вычленить тревогу ожидания как ключевую особенность, подпитывающую обе проблемы. Боязливое предвкушение страданий во время отка-

за от зависимости может поддерживать ее. Тревога ожидания также до некоторой степени присутствует у многих из тех, кто не отвечает формальным медицинским критериям по любой из этих проблем.

Тревога ожидания – продукт воображения. Она воспринимается как предвестие того, что уготовило вам будущее, но это лишь один из многочисленных способов обмануть и одурачить вас. Хотя она очень часто полностью ошибается в своих предсказаниях, она удивительно стойко сопротивляется изменениям. Понимание столь простой истины – первый шаг к освобождению от тревоги ожидания.

Прочитав эту книгу от начала до конца, вы научитесь точно определять ту часть вашей тревоги, что является тревогой ожидания. Многие из наших пациентов рассказывали, что осознание того, что в тревоге есть два разных компонента – тревога ожидания плюс их ключевой страх, – оказало на них преображающее воздействие.

Вот как тревога ожидания выглядела у одной из последних пациенток с боязнью летать:

Молли испытывала страх в полете, и тревога ожидания заставила ее отказаться от полетов на восемь лет. Работая над преодолением фобии, она решилась на храбрый шаг – на перелет. Потом еще на один. И еще. Три года спустя, когда у нее на счету несколько десятков полетов, ей довольно комфортно, когда она уже находится в самолете.

Однако перед каждым путешествием она все еще переживает о погоде, здоровье пилота и той степени турбулентности, которую ей придется ощутить. Также она возвращается к основному страху: что испытает такую тревогу, при которой вообще откажется от полетов.

Здесь суть в том, что тревога ожидания зачастую переживает саму фобию. После работы над проблемой Молли научилась признавать, что тревога ожидания давала ложные предсказания, и не позволяет себе считать избегание реакцией на это. Она смогла решительно настраиваться на каждый полет, как бы она себя ни чувствовала. Со временем тревога ожидания у Молли стихла, когда она перестала считать ее надежной информацией при принятии любых решений и начала относиться к ней как к остаточному эху, не заслуживающему внимания.

Полезный факт: тревога ожидания зачастую уходит последней в процессе излечения от тревожных расстройств и ОКР.

Может, вы не боитесь летать, но важно то, что тревожное предвосхищение чего-то ужасного зачастую более изнурительно, чем сама ситуация или опыт. И, как вы увидите ниже, такое переживание чрезвычайно распространено.

Насколько распространена тревога ожидания?

Есть множество работ – опросов населения, которые называются «эпидемиологическими», где дается оценка тому, как много людей страдает от определенных психологических расстройств. Однако, как мы отмечали ранее, тревога ожидания – не отдельный диагноз. Напротив, это трансдиагностическое явление, непременная черта почти всех тревожных расстройств, присутствующая у многих людей с расстройствами настроения, особенно с депрессией. Также это черта посттравматического стрессового расстройства, в первую очередь как ожидание столкновения с напоминаниями о травматическом событии. По этой причине нельзя точно определить, сколько людей подвержено тревоге ожидания.

Так что давайте вместо этого посмотрим на числа в целом. Большинство исследований предполагает, что в ходе жизни примерно у 10 процентов населения развивается тревожное расстройство. Примерно у такого же числа на протяжении жизни развивается депрессия, а от 5 до 7 процентов людей испытывают посттравматическое стрессовое расстройство. Если быть чрезвычайно консервативными, можно предположить, что примерно 15 процентов населения подвергнутся тревоге ожидания в ходе жизни (Eaton и др., 1981). Это бо-

лее пятидесяти миллионов людей в одних только Соединенных Штатах. Так что, если вы боретесь с данным типом тревоги, можете быть уверены: вы не одиноки. Тревога ожидания – всепроникающее явление, и ни одна возрастная группа от него не защищена.

На протяжении жизни

Тревога ожидания зачастую распространяется на целые семьи. Читая эту книгу, вы, возможно, начнете замечать тревогу ожидания в своих детях и старших членах семьи. Она выглядит немного по-разному в разном возрасте.

Когда ребенок вырастает настолько, чтобы представлять события будущего, может развиться и тревога ожидания. Именно она виновник ситуации, когда ваша дочь неделями страшится прививки. Может, она задает множество вопросов о том, как это будет, или просто спорит с вами, раздражается или не может уснуть. В день прививки, в кабинете врача она дерется, плачет и вырывается. Все происходит так быстро, что у всех возникает один и тот же вопрос: «Видишь? Столько шума из-за пустяка». Но в следующий раз лучше не становится. Так происходит, потому что тревога ожидания – зачастую худшая часть опыта в целом, и ребенок помнит ее гораздо более отчетливо, чем само событие.

Вот другие примеры: ваш сын клянется, что не пойдет на день рождения к другу. Но со временем он сдается и – после изначального периода колебания и робости – в конце концов приятно проводит время. Или подросток днями и неделями перед выпускными экзаменами похож на комок нервов, ведет себя, как будто всё не так, закатывая глаза или затевая ссоры. А может, рвота или боль в животе возникает в

ночь перед концертом или визитом к родителю, с которым ребенок не живет постоянно. Или аппетит на ужине пропадает, как только кто-то упоминает отъезд в лагерь. Типичные темы для детей: тревога о здоровье, безопасности или смерти родителя; начало любой новой деятельности; предвкушение школы или лагеря и самостоятельное засыпание. Для подростков социальные вопросы – школа и сверстники – являются главными объектами тревоги ожидания, равно как и опасения насчет выбора будущего, к примеру колледжа, работы и свиданий и даже будущего Земли в целом.

Что касается другого конца спектра, с возрастом мы все сильнее начинаем осознавать физическую уязвимость, ненадежность памяти, невозможность поспеть за технологическими разработками, а кроме того, утраты и другие нежеланные перемены. Пожилые люди зачастую становятся более осторожными, и тревога ожидания усиливается. Всего один промах или момент, когда мы забыли о чем-то важном, может вызвать серьезную тревогу ожидания. Многие пожилые люди, вполне способные действовать независимо и учиться новому, тем не менее утрачивают уверенность и отказываются от занятий новыми видами деятельности, поскольку испытывают тревогу ожидания. Типичные темы для старшего поколения: ходьба, одиночество (особенно ночью), проблемы со здоровьем и финансами, работа с новыми технологиями, восприимчивость к медиасобытиям и страхи перед инвалидностью или деменцией.

Тревога ожидания действует одинаково в любом возрасте и при любой проблеме: вынуждает к избеганию, заставляет нас сомневаться и лишает удовольствия. И, как мы покажем далее, способ вырваться из ее хватки определяется одними и теми же принципами независимо от возраста. Но сначала давайте посмотрим, как нерешительность продлевает тревогу ожидания.

Роль нерешительности в усугублении тревоги ожидания

Если присмотреться пристальнее, вы увидите, что тревога ожидания усиливается при нерешительности и снижается с каждым принятым решением. Что интересно, это справедливо независимо от того, решаете ли вы избегать чего-то или, напротив, готовы приступить к действию, несмотря ни на что.

Предположим, завтра вы должны выступать на собрании команды и ужасно боитесь, что запутаетесь. Если вы примете решение сказаться больным и попросите кого-то еще выполнить эту работу, ваша тревога ожидания резко снизится. Вы почувствуете гораздо бóльшую расслабленность. Возможно, вы немного разозлитесь на самого себя и даже будете считать себя неудачником или некомпетентным, но ужас перед следующим днем пройдет. Когда вы решаете не подвергать себя воображаемым мучениям, вас захлестывает облегчение. Как только тревога ожидания заставляет вас отказаться от чего-то, она уходит.

Полезный факт: тревога ожидания исчезает, но порой только на время, как только вы принимаете решение избегать чего-либо.

С другой стороны, если вы продолжите метаться из сто-

роны в сторону по поводу того, идти ли на собрание, постоянно споря с собой и передумывая, вы поймете, что тревога ожидания усилилась. И, поскольку на принятие решения будет оставаться все меньше времени, сделать это вам будет все сложнее и сложнее. Облегчение не наступает.

Менее очевидное явление происходит, когда вы решаете совершить эти действия, несмотря ни на что, и не проявляете нерешительности: тревога ожидания начинает смягчаться. Как только решение принято, внутренний спор прекращается, и без постоянного внимания к попыткам принять то или иное решение – взвешивания рисков, планирования потенциального отступления, беспокойства о том, что может случиться, – тревога ожидания снижается и отходит на второй план. *Твердая решимость приносит облегчение*.

Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что тревога ожидания ослабевает с принятием решения – какой бы выбор вы ни сделали.

Полезный факт: тревога ожидания усугубляется при нерешительности.

Позднее мы покажем, что избегание – как раз то, что усугубляет тревогу ожидания и усиливает ее в перспективе. Но в данный момент просто обратите внимание на то, как переплетены тревога ожидания и избегание. Тревога ожидания существует лишь тогда, когда вы активно намереваетесь сделать что-то, куда-то пойти, встретиться с источником своего страха, выступить, отправиться в путешествие или каким-то

иным способом вступить в контакт с источником ваших мучений.

Теперь, когда вы понимаете некоторые механизмы усугубления тревоги нерешительностью и избеганием, давайте подробнее рассмотрим способы ее проявления.

Пять проявлений опыта тревоги ожидания

Здесь мы описываем некоторые из наиболее распространенных способов, с помощью которых тревога ожидания дает о себе знать. Возможно, вы заметите, что все эти формы тревоги непроизвольно продлевают сами себя. Сюда входят бесполезные отношения, фантазии о катастрофе, практическое и поведенческое избегание, а также внутренние диалоги, посвященные переговорам, спорам и планированию. Именно поэтому тревога ожидания – такое всепроникающее явление, поэтому она не уходит, несмотря на ваши упорные усилия. Многое из перечисленного поначалу кажется методами, позволяющими справиться с трудностями при работе с тревогой, но на самом деле они приводят к обратному результату и продлевают тревогу. В следующих главах мы детально рассмотрим, почему каждая форма тревоги ожидания усугубляет саму себя, и дадим четкие указания, как обратить вспять этот самовоспроизводящийся процесс.

Намерение нервничать. Вероятно, самое распространенное проявление. Вы оказываетесь в ситуации обязательства или долга, и вас автоматически захлестывает страх. Вы помните ту сильную тревогу, что ощущали в последний раз. Вы говорите себе: «Я не могу пойти на попятную. Мне про-

сто ПРИДЕТСЯ это сделать. Как бы ужасно я себя ни чувствовал, иного пути нет. Это будет ужасно». К несчастью, чаще всего такая формулировка обеспечивает победу тревоге ожидания. Произойдет одно из двух. Либо с приближением к самому событию ваша тревога взлетит до небес, и вы решите всё отменить. Либо вы все же пойдете, но опыт, предшествующий событию, станет для вас такой пыткой, что, как бы все ни прошло, как бы вы себя ни проявили, мучения ожидания явственно отпечатаются в вашей памяти. А опыт тревоги ожидания захватывает воспоминание о реальном событии, так что в следующий раз легче не станет. Погружение в этот опыт остается болезненным.

Противоположное переживаниям отношение – понятие готовности. Готовность – то, что дает возможность опираться на тревожные переживания, двигаясь к исцелению, а не просто страшиться изматывающей деятельности раз за разом. Мы познакомимся с этим понятием в восьмой главе.

Споры насчет избегания. Вы боитесь летать, но решаете отправиться всей семьей в Диснейленд. Вас охватывает страх, как только вы начинаете планировать путешествие, но вы говорите себе, что всегда можно отказаться. Вы ставите членов семьи в известность, что, возможно, им придется ехать без вас. После покупки билетов ощущение ловушки усиливается, и наступает еще один всплеск тревоги. Но вы все еще не уверены окончательно, что совершите пере-

лет. По мере того как полет приближается, вы ощущаете волны тревоги, представляете все ужасные вещи, что могут случиться в воздухе. Вы спорите с собой: лететь мне или остаться дома? Вы решаете подождать принятия окончательного решения до тех пор, пока не окажетесь в аэропорту. Теперь ваша тревога ожидания действительно сильна. Ум начинает метаться между «Мне лететь?» и «Сбежать сейчас?». Этот внутренний спор продолжается почти непрестанно, поднимая уровень тревоги ожидания и мешая сохранить решимость. В крайних случаях можно спорить и тогда, когда вы садитесь в свое кресло и застегиваете ремень безопасности. Порой вы решаете, что не можете лететь, прямо перед тем, как закрывается дверь, и сбегаете с самолета, чувствуя значительное облегчение тревоги ожидания, но одновременно обзывая себя неудачником, ведь вы позволили тревоге взять верх.

Планирование способа справиться с ситуацией или уйти. Кто-то пригласил вас на свидание за ужином. Человек кажется привлекательным, но вы не слишком много о нем знаете. Вы хотите пойти, но немедленно ощущаете одновременно и тревогу, и возбуждение. Так что вы проводите изыскания: роетесь в Гугле, социальных сетях, связываетесь с тем, кто может знать этого человека, и советуетесь с друзьями и родными. В результате вы откладываете ответное сообщение, чтобы у вас было время подумать. Вы раз-

думываете, действительно ли в вашей жизни есть время для свиданий. Вы планируете восемь различных сценариев, которым будете следовать в зависимости от того, что он скажет. Вы переживаете. Когда вы наконец соглашаетесь увидеться с ним, то решаете, что поедете в ресторан на своей машине, чтобы у вас была возможность извиниться и сразу уйти. Потом вы звоните подруге и просите ее связаться с вами и сообщениями, и звонком примерно через час после предполагаемого начала свидания, обеспечивая себе прикрытие на случай, если захотите уйти. Приехав в ресторан, вы заказываете мартини с водкой и выпиваете до появления незнакомца, с которым встречаетесь. Свидание идет довольно неплохо, но это заслуга продумывания путей отступления или водки либо все шло бы прекрасно и без этих слабостей? Поскольку вы приписываете свой успех этим защитным механизмам, вы все еще верите, что в следующий раз, когда у вас возникнет тревога ожидания, они вам понадобятся, и не научитесь ощущать себя комфортно без них.

Метание в избегании. Иногда, избегая одного источника тревоги, мы подвергаем себя опасности какого-то иного вида. Это воплощение поговорки: «Куда ни кинь, везде клин». Предположим, вы очень сильно боитесь рака прямой кишки. Вы записываетесь на плановую колоноскопию, а затем сходите с ума от тревоги ожидания, представляя, что обнаружите: у вас на самом деле рак. Или что вы умрете от вра-

чебной ошибки под поверхностным наркозом. И вы отменяете исследование и тут же испытываете некоторое облегчение. Однако затем вы представляете, что рак распространяется по всему телу, и это вызывает еще один мощный приступ предвосхищающей тревоги. Как вам его избежать? Вы снова записываетесь на колоноскопию. Конечно, следом запускается еще один, новый цикл тревоги ожидания, избегания, нового беспокойного предвкушения и так далее.

Попытки выбросить это из головы. Когда вы тревожитесь о каком-то надвигающемся событии и пытаетесь выбросить его из головы, подумать об этом позже или как-то иначе прогнать мысль из сознания, это становится еще одной попыткой справиться с тревогой ожидания. Главная проблема здесь в том, что попытка выбросить мысль из головы немного похожа на попытку оттолкнуть прилив или остановить закат солнца. Она не сработает. Мы подробно писали об этом в книге «*Избавление от навязчивых мыслей*» (издательская группа «Весь», 2020). Те усилия, которые вы прикладываете, пытаясь избавиться от беспокойных мыслей, делают их более отчетливыми. Это главный способ усилить тревогу ожидания.

Возможно, вы уже определили для себя, каким способом обычно пытаетесь справиться с тревогой ожидания. Давайте рассмотрим несколько примеров реальных людей, на жизнь которых влияет тревога ожидания и чьи попытки сопротив-

ляться ей несостоятельны.

Виды тревоги ожидания

Все виды тревоги ожидания имеют общие черты – нежелательные ощущения и жажду их избежать. Но в их развитии есть существенные отличия.

Мы уже указывали, что тревога ожидания подпитывает аспект избегания, свойственный тревоге. Она беспокоит вас, когда вы намереваетесь продолжать действовать, а как только решаете избежать этого, тревога резко снижается. Тревога ожидания может иметь разные источники. Понимание их поможет преодолеть ее. Мы разделили тревогу ожидания на пять видов, в зависимости от того, где берет начало тревога, и приводим обзор каждого из них, сопровождая несколькими примерами из реальной жизни. Случаи, которые мы описываем, действительно произошли с кем-то из наших знакомых, но детали мы изменили, чтобы эти люди остались неузнанными.

В реальной жизни у людей порой присутствуют аспекты не только одного вида тревоги ожидания и не только один вид опыта, связанный с попытками справиться с нею. На протяжении жизни темы могут изменяться, смещаясь с одного фокуса на другой, мы можем применять неэффективные защитные стратегии, а затем отвергать их, может измениться и катастрофическое мышление. Читая информацию о каждом виде тревоги ожидания и зарисовки, приводимые в качестве

примера, проверьте, можете ли вы отследить, как каждый человек оказался погружен в собственное чрезмерное беспокойство и реакции, какие вредоносные шаги он предпринимал.

Тревога, основанная на воображении

При тревоге ожидания, основанной на воображении, ваше слишком активное и творческое воображение постоянно вызывает сцены катастрофических исходов и самые разнообразные варианты того, что может пойти не так – сплав историй, вами услышанных, маловероятных, но реальных возможностей и склонности к допущению худшего, даже если вероятность его чрезвычайно мала. Освещение в СМИ катастроф, аварий и жутких событий может усиливать подобную тревогу. Пример тревоги ожидания, основанной на воображении, – переживание сильного беспокойства при мысли о том, что скажет доктор о родинке, которую вы уже сочли меланомой. Еще один пример – когда мы следим за освещением авиакатастрофы или жертвами COVID-19 и воображаем, как ужасно было бы оказаться в такой ситуации. Другой – тревога по поводу поездки в новую локацию, поскольку вы воображаете трудности с поиском парковочного места и уже стыдитесь того, что опоздаете. Тревога ожидания, основанная на воображении, часто возникает у людей с обсессивно-компульсивным расстройством и генерализованной тре-

вогой (но не только у них).

Один из вариантов тревоги ожидания, основанной на воображении, подразумевает катастрофическое развитие реального опыта, которое могло бы случиться, но не случилось. К примеру, вы приходите домой и осознаете, что забыли выключить плиту. Вы чувствуете, как вас захлестывает страх, и представляете, как ваш дом сгорает. Ничего не случилось, но теперь вас тревожит даже сама мысль об использовании плиты, потому что вы могли спалить дом.

Как это выглядит

Джош говорит, что не чувствует себя в безопасности, потому что не может даже подумать о том, чтобы высказаться на занятии, не вспотев и не ощутив, будто ему нечем дышать. Он никогда не поднимает руку и проводит все время урока алгебры, надеясь, что учитель к нему не обратится. Порой ему кажется, что он отключится прямо на занятии от одной мысли о том, что учитель намеревается вызвать его. Джош представляет, что выставит себя на посмешище перед всеми и не сможет перенести унижений. Он хочет бросить школу.

Еще один пример бессонницы, вызванной воображением, – распространенная форма тревоги ожидания как у подростков, так и у взрослых. Мать Эллери поняла характер бес-

сонницы, которая указывает на присутствие тревоги ожидания. Это воображаемые школьные неудачи Эллери: ничего из этого на самом деле не случалось, но они не дают ей спать. Она не собирается бросать школу – она просто надеется избежать того, что все испортит.

Мама Эллери заметила, что ее дочери трудно заснуть каждую воскресную ночь. Эллери – отличная ученица, но она призналась маме, что тревожится о том, будто случится то, что «помешает ей учиться на одни пятерки». Возможно, это будет внезапный опрос или она неправильно выполнит домашнее задание. Она очень нервничала каждый понедельник, но в школе чувствовала себя более расслабленно и остальные ночи на протяжении недели спала спокойно.

Следующий пример – взрослый, который постоянно воображает самое плохое, верит собственным страхам и держит себя в постоянном состоянии тревоги ожидания.

Шакира начала сессию терапии со слов о том, что у нее выдалась ужасная неделя, потому что она знала, что умирает, и беспокоилась о том, как справятся ее дети и перенесет ли она грядущие мучения. Она ждала результатов какого-то анализа крови и была уверена, что он покажет смертельное заболевание. Предстоящий визит к врачу, до которого осталось всего два дня, вызывал у нее ужас. На следу-

ющей неделе она робко рассказала психотерапевту, что все нормально – пока. Но она все же чувствует, что страдает от какого-то нераспознанного заболевания. Это постоянная модель, с помощью которой воображение Шакиры и чувство тревожной неопределенности насчет здоровья не позволяют усвоить простой урок: тревога ожидания постоянно обманывает ее.

Разнообразные страшные образы, с которыми вы сталкиваетесь перед путешествием, – распространенный источник тревоги ожидания. В этом случае планы побега и избегания играют основную роль в порождении еще большей тревоги, несмотря на то что они никогда не пригождаются.

Джеймисону нужно выезжать за пределы штата по работе несколько раз за месяц. Дни перед каждой командировкой для него будто фильм ужасов. Он несколько раз в день проверяет прогнозы погоды, ночью накануне поездки не может спать, а перед отъездом у него часто бывает рвота. Он беспокоится, что человек, присматривающий за его собакой, заболеет и не позаботится о ней, хотя этого никогда не случалось. Он волнуется, что машина сломается, и подобрал две автомастерские для срочного ремонта и третий, запасной вариант. Он представляет, что опоздает из-за пробок. Воображает, что уснет за рулем. Он выясняет расположение больниц по пути – на всякий случай. Он дума-

ет, что, должно быть, становится слишком стар для всего этого, что ему придется оставить работу. Самый примечательный аспект его страха заключается в том, что когда он действительно оказывается на дороге, то вполне в состоянии справиться с тревогой. Но перед следующей командировкой всё повторяется.

Вот еще один пример тревоги, основанной на воображении, которая представляет собой метания, связанные с реакцией избегания. Это часто случается с теми, кто чрезмерно боится физических недомоганий. Порой случайное предположение профессионального медика запускает непрерывную тревогу ожидания.

Бьёрн – здоровый сорокалетний мужчина и заядлый бегун, завершивший три марафона к тридцати пяти годам. Теперь, когда он стал отцом двух маленьких дочек, он постоянно беспокоится о вероятности серьезно заболеть. Во время обычной проверки здоровья врач сказал ему, что в наши дни многие люди сдают простой анализ на кальций, который показывает количество кальция в сердечных артериях, – быстрый, недорогой, неинвазивный тест, который Бьёрн может пройти в течение следующих нескольких лет. Это простое предложение запустило практически панику! До этого он никогда не переживал за свое сердце – только по поводу рака, опухолей головного мозга и ВИЧ. Но теперь

его ужаснуло, что тест может показать повышенный уровень склонности к сердечным заболеваниям. Бьёрн записался на анализ, но его захлестнул ужас перед возможными результатами, говорящими о приближении сердечного недуга. Он решил отказаться от анализа в последнюю минуту. Но затем представил, что у него вот-вот случится серьезный приступ и этот анализ мог бы стать единственным способом спасти свою жизнь. Так что он снова записался на анализ – и снова отказался за несколько часов до назначенного времени. Но, конечно, эта отмена породила иную форму тревоги ожидания. Он ощутил, что не разбирается в этом, попал в ловушку и не способен принять определенное решение, страшился, что стресс самой тревоги ожидания приведет к его смерти от сердечного приступа.

Когда Бьёрн мечется между двумя разными страхами, избегание не приносит облечения.

Временами вы даже не осознаете, что попытки избежать проблемы мотивированы тревогой ожидания. Возможно, вы признаете, что вас что-то путает, но не связываете постоянное избегание с тревогой ожидания. Следующие два примера показывают реакции избегания, которые кажутся случайными, автоматическими или даже не связанными между собой.

Порой избегание проявляется в виде ряда ошибок, задержек, оплошностей или невезений. Воображаемый этим па-

циентом исход приводит к избегающему поведению, которое он не вполне осознает.

Гас пришел на терапию, потому что чрезвычайно боится болезней. Он признает, что визит к врачу пугает его, но согласился на ежегодные медицинские осмотры. Несмотря на это, ему необычайно сложно найти в своем графике место для записи, а затем попасть туда, когда время назначено. Как-то раз он случайно отправился в кабинет бывшего терапевта! Он так и не осознал этого и не мог понять, почему его записи не было в расписании врача. В другой раз он не смог справиться с домофоном и открыть дверь. Ему и в голову не пришло позвонить в регистратуру, чтобы там разобрались с проблемой. Прошло уже три года с последнего осмотра, и он беспокоится, что откладывание могло поспособствовать развитию какой-нибудь болезни. Несмотря на это, Гасу очень сложно признать, что именно тревога ожидания – а не всплеск невезения, плохое планирование или глупые ошибки – стала причиной того, что он не посещал врача ежегодно.

Тревога ожидания у Гаса проявилась в виде невнимательности и ошибок.

Полезный факт: тревога ожидания может проявиться в виде затуманенности ума, что приводит к ошибкам, опозданиям и

оплошностям.

Еще один пример тревоги, основанной на воображении, особенно важно упомянуть в силу природы этого бедствия. Порой тревога ожидания может проявляться как общее недомогание: вы чувствуете слабость перед важным событием, а потом удивляетесь, когда «болезнь» магически исчезает после него.

Хосе сходил на занятие по импровизации и почувствовал себя совершенно больным перед важным выступлением перед живой аудиторией. У него разболелась голова, опухло горло и появилась тошнота, била дрожь. Он то и дело измерял температуру, пытаясь решить, идти ли ему туда, но температура была нормальной. Он почти надеялся на жар, потому что это решило бы дело. Его тревога сосредоточилась на попытках определить, идти ли ему, несмотря ни на что, или остаться дома. Он не осознавал, что «слабость» была тревогой ожидания и, скорее всего, прошла бы, как только он попал на место и занялся делом.

Тревожное тело Хосе обманывало его болезнью.

Полезный факт: тревога ожидания может выглядеть как острое недомогание, которое магическим образом проходит, как только заканчивается событие, которого мы страшимся.

Кроме того, тревога ожидания может ощущаться как чув-

ство вины или невыносимой ответственности, когда мы воображаем катастрофические изменения в будущем.

Сэнди прочла статью о проблемах с продовольствием, которые могут быть вызваны климатическими изменениями, и о том, как это повлияет на глобальную миграцию людей в следующие десятилетия. После этого она не могла заснуть. Она все время представляла себя с маленьким голодным ребенком на руках в долгом пешем переходе по жаркому пустынному пейзажу, потому что голод и нищета неизбежны. Она решила, что бросит школу и посвятит жизнь борьбе с климатическими изменениями, но потом подумала, что будет безответственно потратить впустую родительские деньги. Ее мучило неприятное чувство тяжести в груди, возникало ощущение, что ее душат. Она постоянно ощущает чувство вины, когда думает о том, что с ней, скорее всего, все будет в порядке, а вот с другими – нет.

Вот еще одно типичное начало тревоги ожидания, основанной на воображении, – это реакция на осознание того, что может случиться что-то ужасное, несмотря на то что в прошлом такого еще не было.

Хильда – восьмидесятидевятилетняя вдова, которая живет независимо, пользуясь, когда нужно, доставкой продуктов и услугами автосервиса. Она гордится, что сама для

себя готовит и справляется со своими делами, включая финансовые вложения и минимальные медицинские потребности. Однако недавно она споткнулась о коврик в ванной и упала на душевую стойку, вывихнув лодыжку. Она позвонила дочери, но отказалась вызвать скорую, ковыляя по дому с тростью до тех пор, пока не смогла ходить без опоры. К ее удивлению, она никак не могла перестать думать о том, что могла бы серьезно пораниться, и теперь сильно боится упасть. Она держится за мебель и стены и тревожится, стоит ли ей выходить на улицу. Она носит только ту пару обуви, которую считает надежной и подходящей. Ее отношение к самостоятельному выходу из дома в целом изменилось, даже несмотря на то, что ее травма была относительно несерьезной. Тревога ожидания заставляет ее чувствовать себя старой, уязвимой и неуклюжей. Мысль «что, если» делает ее излишне бдительной, ожидающей нового, худшего несчастья.

Тревога, основанная на памяти

Тревога ожидания, основанная на памяти, – обусловленный тревожный отклик, который возникает, когда вы вспоминаете о предыдущей панической атаке или очень высоком уровне беспокойства. Это в меньшей мере продукт воображения, чем функция воспоминания о ярком переживании, действительно имевшем место в прошлом. Ситуация, в кото-

рой возникло подобное беспокойство, ассоциируется и связывается с тревогой. Это обусловленная реакция. Такая тревога ожидания чаще всего появляется автоматически. Если с вами случилась паническая атака в лифте – даже много лет назад, – память об этом остается очень яркой, и всякий раз, когда вы хотите снова зайти в лифт, вас охватывает тревога. Вы склонны идти на попятную и колебаться, стоит ли снова помещать себя в такую ситуацию, как будто все лифты для вас опасны и вызовут столь же сильную тревогу. Это может сохраняться долгое время и после того, как вы совершили множество поездок в лифте без каких бы то ни было происшествий. Тревога ожидания, основанная на воспоминаниях, может проявляться физически, даже если вы не осознаете связь с событием в прошлом.

Подобно этому, если вы хоть раз впадали в ступор в пятом классе, делая доклад о книге, эхо пережитого опыта может сохраняться даже во взрослом возрасте, и он может обобщиться до любой ситуации, в которой фокус внимания направлен на вас или вас беспокоит, как оценят ваше выступление другие. Даже мысль о выступлении на собрании может запустить воспоминание о стыде и мучении, которые вы пережили несколько десятилетий назад, и спровоцировать тревогу ожидания. Такая тревога часто встречается при панических расстройствах, разнообразных фобиях, социальной тревоге и боязни выступлений.

Как это выглядит

В следующем примере тревоги ожидания, основанной на воспоминаниях, размышление о возвращении на место панической атаки неизбежно подпитывает ужас.

Майра – независимый молодой инженер, которая живет в страхе перед тем, что у нее случится паническая атака на мосту. Два года назад, отправившись на машине к другу, живущему на другой стороне залива, она отметила ускорение сердцебиения, чувство головокружения и сдавленности в груди. Майра сказала себе, что просто устала, и продолжила вести машину, но, когда доехала до моста, внезапно поняла, что не сможет остановиться, если будет нужно, и пережила первую полноценную паническую атаку. С тех пор этот опыт преследовал ее, хотя ни разу не повторялся. Но она и не бывала на мосту. Теперь она связана обязательством снова съездить к другу. У нее сложности с засыпанием. Она продолжает воображать постыдную сцену, в которой действительно тормозит на мосту, останавливая движение, и выглядит как задыхающийся лунатик. Она размышляет, не придумать ли ей еще одну отговорку, чтобы отказаться от поездки.

Воспоминание о неприятном опыте вкупе с воспомина-

нием или ощущением в теле могут запускать тревогу ожидания, основанную на воспоминаниях. В приведенном ниже примере спусковым крючком стало ощущение переедания, но есть виды тревоги ожидания, основанной на воспоминаниях, связанных с видами, звуками, запахами и вкусами, а также физическими ощущениями.

Шанти беспокоилась, что ее вырвет, с тех самых пор, как отравилась, будучи маленькой девочкой. После этого она порой отказывалась идти в школу из страха, что ее вырвет в классе. Уже взрослой, всякий раз, когда ей нужно выехать за пределы района, она обязательно убеждается, что не наелась до ощущения сытости, поскольку связывает это ощущение в желудке с рвотой. Если она плотно поела и чувствует себя сытой, а ей нужно ехать, она ждет, пока ощущение не уйдет.

Тревога ожидания может быть генерализованной, как, например, у человека, который страшится и избегает всех ситуаций, где может почувствовать себя загнанным в ловушку, или всех ситуаций, где его будут судить. Или же она может быть довольно специфичной. Вот ученица начальной школы, которой нравятся некоторые общественные мероприятия, но она испытывает в первую очередь тревогу ожидания.

Эми – десятилетняя девочка, страдающая от тревоги

ожидания всякий раз, когда ей нужно пойти на вечеринку или стать частью какого-то собрания. Что интересно, она с нетерпением ждет походов в школу, ей нравится встречаться и играть с одной-двумя подругами. Но она никак не может выйти из машины, когда нужно посетить дом со множеством людей в нем, зачастую жалуется, что «живот болит», как раз перед днями рождения. Ее отец считает, что это началось, когда в прошлом году на дне рождения ее дразнил старший брат девочки. Она начинает капризничать и переживать, когда наступает время отъезда, а порой просто застывает перед входной дверью, вместо того чтобы нажать на кнопку звонка или войти вместе со своими спутниками. Эми не в состоянии объяснить, что ее беспокоит. Она избегает больших групп людей независимо от того, с родными она или нет.

Многие дети, подобно Эми, не могут рассказать нам, что чувствуют тревогу ожидания, но на это указывают их поступки. В случае с Эми ее страхи, скорее всего, беспокойство, вызванное воображением, в совокупности с воспоминаниями о тяжелом опыте. Не такое уж редкое сочетание.

Тревога, запускаемая травматическим триггером

Тревога ожидания, запускаемая травматическим триг-

гером, автоматически возникает, когда вы представляете столкновение с событием, или рядом событий, или напоминаний, что вызвали у вас сильную боль, беспокойство либо моральную травму в прошлом. Такая тревога ожидания в большей мере основана на реальности, чем на воображении, однако она преувеличивается прошлым опытом или настоящей травмой. Примером может служить сильная тревога насчет возвращения домой на семейное мероприятие, где вы можете ненадолго столкнуться с членом семьи, который проявлял к вам насилие много лет назад. Вы, скорее всего, предвкушаете неприятные чувства при мысли о встрече с ним, даже если вряд ли будете общаться.

Как это выглядит

Предвкушение контакта с травматическим триггером может взвинтить привычный дискомфорт до сильной тревоги ожидания. В следующем примере Энцо ощутил «чистую панику» после встречи выпускников. Травматические воспоминания усилили тревогу ожидания Энцо.

Энцо вырос в низших слоях Бостона и ходил в приходскую школу, где некоторые из учителей были чрезвычайно жестоки. Энцо четко помнит, как его постоянно оскорблял один особенно противный учитель в восьмом классе, помнит о страхе и унижении, что преследовали его весь учебный год.

Когда он получил приглашение на двадцать пятую годовщину со дня окончания школы, тревога ожидания резко усилилась, но он решил посетить встречу. Он продумал планы отступления, включая возможность раннего ухода. Он решил, что «укрепит» себя заранее парой бокалов, и убедился, что жена понимает: возможно, им придется внезапно уйти, если он на самом деле столкнется с учителем, когда-то третировавшим его. Недавно у него начались кошмары, в которых его травит или ругает безликий человек.

Чувствительность к ожидаемой тревоге

Как мы уже видели, слишком активное воображение может быть мощной силой, порождающей тревогу, особенно если вы одни, а фантазии сосредоточиваются на возможных катастрофах, которые могут захлестнуть вас. Это особенно верно, если речь идет о людях, которые чувствуют себя уязвимыми и неспособными справиться с тревогой, ожидающими от себя самих, что в чрезвычайной ситуации «развалятся на куски». Чувствительность к тревоге – общий страх тревоги или бедствий. Она берет начало в убежденности в своей неспособности справиться с тревогой в целом, что приводит к тому, что в определенных ситуациях вы чувствуете хрупкость. Возможно, в контексте этих ситуаций вас посещает особенно сильное чувство несостоятельности или неспособности с ними справиться. Результатом становится страх. Как

правило, ситуации, которые порождают подобную тревогу ожидания, подразумевают новизну, возбуждение или определенный вызов. Другие люди в подобных случаях тоже испытывают тревогу, но есть одна большая разница: вы боитесь не только ситуации – вас также страшит ожидаемая тревога. Эта чувствительность к тревоге возникает в форме «Что, если я не смогу это вынести?» или «Что, если я не смогу справиться или функционировать, потому что тревога возьмет верх?» Прошлые успехи в ориентировании в новых ситуациях, былая сопротивляемость, по-видимому, затмеваются, объясняются или принижаются этим.

Как это выглядит

В этом примере Ниа так боится испугаться, настолько убеждена в неспособности позаботиться о себе в состоянии тревоги, что верит, будто не может оставаться одна ночью.

Когда она узнала, что муж собирается уйти от нее, Ниа немедленно начала искать подругу, которая будет поблизости, и еще одну, запасной вариант, просто на случай, если что-то случится и ей понадобится помощь, когда она будет одна. Она представляет, как упадет в душе, заболеет, услышит странные звуки снаружи или просто останется без электричества. Она утешает себя, нося с собой по дому мобильный телефон. Она подумывала о том, чтобы за-

писаться в программу медицинского оповещения для пожилых и носить устройство на шее, но устыдилась, поскольку в тридцать девять лет у нее нет никаких медицинских проблем, а муж уже настроен критически.

В еще одном примере предвкушения тревоги, вызванной чувствительностью, Наталья сомневается в своей способности стать родителем в контексте панического расстройства и социальной тревоги. Страх панической атаки, унизительного опыта или невыносимого уровня тревоги кажется ей непреодолимой трудностью. Но избегание приводит к чувству вины и размышлениям о качестве выполнения родительских обязанностей. Глубинные проблемы, связанные с сомнением в себе и неуверенностью, подпитывают ее ожидания: она не подходит для текущей задачи.

У Натальи семилетняя дочь. Они с мужем иммигрировали из Белоруссии, она бегло говорит по-английски с акцентом. Поскольку ее дочь пошла в школу, Наталью пугает контакт с матерями одноклассников. Природная робость, панические атаки, которые она пытается скрывать, в сочетании с социальной тревогой, стыдом по поводу иностранного акцента и страх паники заставили Наталью избегать всех контактов с родителями друзей своей дочери. В результате ее дочери не хватает общения со сверстниками, ее спрашивают, почему она одна из всего класса не пригла-

шает к себе домой поиграть.

Ниа и Наталья обладают общей чертой – чувствительностью к тревоге, они боятся самой тревоги. Их пугают физические проявления, которые случаются при панической атаке или во время повышения уровня тревоги, а также психологического опыта тревоги. Мы изучим чувствительность к тревоге более детально в третьей главе.

Полезный факт: чувствительность к тревоге может быть мощным источником тревоги ожидания.

Тревога, основанная на смене настроений

Наконец, есть тревога ожидания, основанная на смене настроений, которая может проявляться во время периодов клинической депрессии, болезни или других биологически обусловленных перепадов настроения. К примеру, в послеродовой период, при смене гормонов и недостатке сна, можно ощутить нехарактерную для себя тревогу ожидания по поводу встречи с другими людьми. А может, вы боретесь с депрессией, которая лишает вас энтузиазма к чему бы то ни было, и дела, которые вы обычно ждали, могут стать тем, что пугает и может вызвать тревогу ожидания. Когда вы подавлены, когда чувствуете, что вы – не вы, не способны выпол-

нять свои обычные дела, сосредоточиваться или наслаждаться чем-нибудь, естественно испытывать тревогу ожидания по поводу обязанностей, встреч с другими людьми или даже тех видов деятельности, которыми вы обычно дорожили. Лечение глубинного состояния возвращает вас к привычной уверенности в себе, и тогда подобная тревога естественным образом утихает.

Как это выглядит

Когда депрессия берет верх, люди, которые обычно чувствуют себя комфортно и уверенно, смотрят на каждое дело как на непосильное и нервирующее. Вот пример тревоги ожидания, основанной на смене настроений. Клиническая депрессия Кевина вызывает у него чувство подавленности, ощущение, будто он не похож на самого себя.

Кевин страдает от повторяющейся клинической депрессии. Когда он хорошо себя чувствует, он популярный, общительный парень, занимает лидерские позиции на рабочем месте и обычно лучше, чем большинство людей, сохраняет равновесие в состоянии стресса. Только жена знает о его проблемах с психическим здоровьем. Недавно антидепрессанты перестали действовать, и он сменил лекарство. Он чувствует, что замедлился, у него проблемы с концентрацией, он плохо спит и потерял вес. В таком состоянии

он чувствует себя никчемным и едва справляется с работой из дома с момента начала пандемии COVID-19. Но наступит время, когда ему придется лично вернуться в офис, и это вселяет в него ужас: «Если я в таком состоянии, все узнают, что что-то не так. Не думаю, что справлюсь с новыми заданиями на работе, я чувствую себя потерянным и неработоспособным». Хотя дата его возвращения в офис не назначена и есть все основания полагать, что новые лекарства помогут, он настолько полон тревоги ожидания, что раздумывает оставить работу по медицинским показаниям, сославшись на мигрени, а не на психическое здоровье.

Полезный факт: тревога ожидания может порождаться воображением, памятью, предполагаемыми травматическими триггерами, чувствительностью к тревоге или настроением.

Эти примеры, конечно, не иллюстрируют весь спектр тревоги ожидания, но они позволяют получить представление о том, где и как тревожное ожидание проявляется как избегание и вынуждает нас к нему.

Изучаем себя

Научитесь распознавать собственную тревогу ожидания. Вспоминая ситуации, которых вы избегали, и времена, когда без нужды страдали перед принятием выбора или трудностей, попробуйте определить тре-

вогу ожидания. Не торопитесь. Можете найти примеры, когда вы не сделали чего-то или не смогли сделать то, чего хотели? Каждый день на протяжении недели размышляйте об обстоятельствах в своей жизни, которые провоцируют тревогу ожидания. Проверьте, в состоянии ли вы заметить, какую роль в этом может сыграть нерешительность. И обратите внимание, как над вами берет верх избегание или жажда уйти от ситуации.

Выводы

К этому моменту мы познакомили вас с явлением тревоги ожидания, компонентом почти всех тревожных состояний, и описали, почему она является отдельно вычленяемым компонентом тревожного переживания. Мы коснулись способности предвосхищающей тревоги обманывать вас, заставляя считать ее предвестником того, что должно случиться. Мы представили как можно более точные предположения о том, насколько она распространена. Мы описали, как тревога ожидания проявляется в ходе жизни, каковы некоторые из наиболее распространенных видов ее переживания. Мы рассмотрели роль нерешительности в непроизвольно самовоспроизводящейся и усугубляющейся тревоге ожидания. Мы изучили, как это выглядит в реальной жизни. Определение тревоги ожидания позволит вам сосредоточиться на роли избегания в поддержании тревоги. Понимание того, как это явление действует в реальности, позволит преодолеть препятствия, которые мешают вам вести ту жизнь, о которой вы мечтаете.

Глава 2. Хроническая нерешительность: между молотом и наковальней

Хроническая нерешительность проявляется как ступор в момент выбора, неспособность двигаться дальше. Это может происходить на постоянной основе в случае с мелкими, незначительными выборами (какое кино посмотреть? какую марку крупы купить?), а также со значимыми моментами вы-

бора (нужно ли выходить замуж за этого человека? купить ли этот дом?). Это привычка избегать решения, порой мучительная, тревожная и сознательная, а порой бессознательная. В хронической нерешительности часто присутствует значительная доля тревоги ожидания, и, как мы говорили в первой главе, нерешительность часто подпитывает и усугубляет тревогу. Прокрастинаторы и перфекционисты часто сталкиваются с хронической нерешительностью, равно как и многие люди с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). В этой главе мы исследуем хроническую нерешительность в ее многочисленных формах.

Хроническая нерешительность может выглядеть так:

У Кэрол постоянно возникают проблемы с принятием решений. Когда сломался водонагреватель, она не могла решить, какую модель выбрать. Когда сломалась плита, она не могла сделать выбор между варочной поверхностью и кухонным блоком. Месяцами в ее доме не было плиты или горячей воды. Ее дети редко получали подарки на дни рождения, хотя она часами выбирала «правильные». Она хронически опаздывала на встречи с другими людьми, поскольку никогда не была уверена, что надеть. Она хотела переехать в другую квартиру, но, казалось, никак не находила подходящую, несмотря на продолжительный подбор жилья. Тем временем ее семья из четырех человек жила в маленькой квартирке с двумя спальнями, хотя они могли позволить се-

бе жилье побольше. Кэрол раздумывала обо всех упущенных возможностях, но была неспособна разорвать этот круг. Кэрол страдала от хронической нерешительности.

Вам знаком опыт Кэрол? Если вы сражаетесь с хронической нерешительностью, то, вероятно, сосредотачиваетесь на терзающих вас сомнениях, не зная, какое «правильное» решение принять. Или же вы просто в ступоре, откладываете решение на потом, забываете о нем или избегаете, потому что последствия любого выбора могут завести вас не туда, привести к плачевным результатам или вызвать сожаления. Хроническая нерешительность, распространенная среди людей с обсессивно-компульсивным расстройством, генерализованной тревогой или депрессией, – это привычка, стиль – не принимать решения. Это способ существования в мире. Подобно тревоге ожидания, чрезмерные размышления и фантазии о будущем играют важную роль, парализуя действие. Однако, в отличие от тревоги ожидания, хроническая нерешительность может сопровождаться как сильной, так и слабой тревогой или отсутствием явной, сознательной тревоги.

Полезный факт: хроническая нерешительность – повторяющаяся склонность избегать решений и впадать в ступор.

Не просто обычная нерешительность

Стремление избежать принятия решений (крупных и мелких) – порой совершенно обычное дело. Все мы знакомы с людьми, которые время от времени впадают в ступор, по-видимому не в состоянии принять какое-то решение. Это нормально – иногда мы просто недостаточно уверены или не обладаем необходимой информацией и потому ненадолго откладываем выбор. «Застревание» в определенные моменты выбора не является хронической нерешительностью. Разница в том, что люди, не страдающие от хронической нерешительности, выходят из тупика, им удается вернуться к жизни. Напротив, хроническая нерешительность – устойчивая склонность не принимать решения и впадать в ступор. Мы говорим об общей тенденции, о стиле отказа от принятия решения.

Некоторые люди с хронической нерешительностью, по-видимому, не способны принимать решения во всех областях, в то время как другие испытывают подобные трудности лишь в некоторых аспектах жизни, когда хроническая нерешительность их парализует. К примеру, человек может быть напорист и решителен на работе, но не способен брать обязательства или делать выбор в сфере романтических отношений. Человек может уверенно чувствовать себя в повседневной роли родителя, но быть совершенно неспособным

выбрать парикмахера или место отпуска.

Мы не можем привести точную статистику о числе людей, страдающих от хронической нерешительности, поскольку это не диагностическая категория и достоверных исследований по этой проблеме нет. Многие люди с хронической нерешительностью считают ее «личной особенностью», плохо думают о себе и не ищут помощи. Это чрезвычайно прискорбно, потому что есть эффективные методы работы с такими проблемами. Кроме того, подобный паралич может быть аспектом иных проблем, включая тревогу, ОКР и депрессию, и со всем этим можно продуктивно работать. Хроническая нерешительность – не черта личности; это поведенческая проблема, которую можно изменить. Также она по-разному выглядит у разных людей, что мы обсудим далее.

Полезный факт: хроническая нерешительность не черта личности – это поведенческая проблема, с которой можно справиться.

Четыре способа избежать принятия решения

У каждого человека с хронической нерешительностью есть особые чувствительные участки и индивидуальные привычки избегания решений. Вот четыре наиболее распространенные модели ухода от принятия решения. Возможно, вам присущ особый способ отказа от выбора, и мы предлагаем уделить внимание собственной манере хронической нерешительности и ухода от принятия решений.

Прокрастинация и откладывание

В то время как «прокрастинация» означает, что вы знаете, что вам нужно, но не способны в данный момент принять решение сделать это, «откладывание» ближе к отказу от принятия решения. Вот пример прокрастинирования.

Ассаду нужно подать онлайн-заявление в колледж к определенной дате. Он искренне хочет попасть в любимую школу. Кроме того, он заядлый велосипедист, поэтому планирует начать подачу заявления, как только подойдет к концу велосипедный сезон. И все же всякий раз, заходя в Сеть, он обнаруживает себя за просмотром журналов о ве-

лосипедном спорте, изучением нового оборудования для своего велосипеда и фантазиями об удовольствии, которое доставит ему новейшее высокотехнологичное устройство для велосипедистов. Кроме того, он заядлый геймер. И потому, как раз тогда, когда он чувствует гнетущее приближение дедлайна, то обнаруживает, что выпустили новейшую версию его любимой игры. Он играет и не может остановиться. Наконец, вечером перед истечением срока подачи заявления родители выдергивают его из игры, и ему удается завершить подачу заявления в самую последнюю минуту. Модель та же, что и у многих из тех, кто играет всю ночь перед экзаменами.

В следующем примере откладывания Тапани уходит от принятия решения.

Тапани – увлеченный член организации «Тостмастерс», он посещал ее собрания, чтобы отточить навыки продаж. Ему потребовалось много лет, чтобы решиться получить сертификат. Чтобы получить квалификацию, ему нужно было провести двенадцать мини-лекций в обеденное время за полугодовой период. Первые пять месяцев он провел, не сумев остановиться ни на одной теме, определиться ни с одной датой выступления или счесть готовой хотя бы одну лекцию. Наконец, он дал двенадцать мини-лекций за три недели. Такого рода отсрочки – характерная черта его жизни.

Он так долго выбирал между двумя предложениями о работе, что оба пропали. Когда дело шло к возможному повышению, он просрочил подачу анализа эффективности своей работы, поскольку не мог решить, как себя оценить, и упустил возможность.

Активное уклонение (суем голову в песок)

Уклонением называется увиливание от любых аспектов решения, которое вы не желаете принимать, и попытки притвориться, что вам не нужно ничего решать.

Афродита – успешный малый предприниматель, она первой среди близких и дальних родственников занялась бизнесом. Годами ее отношения с семьей были конфликтными. Оказавшись вовлеченной в финансовый спор со своей младшей сестрой, она игнорировала ее сердитые письма и не отвечала на телефонные звонки и сообщения. Однажды она получила электронное письмо от адвоката, где говорилось, что его наняла ее сестра и что Афродите стоит найти адвоката, который представлял бы ее. Тем не менее Афродита не ответила на эту просьбу. Придя наконец на консультацию к психотерапевту, она призналась, что у нее в ящике более двухсот непрочитанных писем, имеющих отношение к этому конфликту. Она не решила, сдаться ли сестре в ее требованиях или отстаивать свою позицию, и потому про-

сто избегала вопроса в целом.

Забывание

Забывание (иногда его называют «удобным забыванием») – способ избегания, который находится за пределами нашей осознанности. Оно может казаться случайным, пока не проявится закономерность.

Жена Мэттью обеспокоена тем, что тот принимает марихуану, но он не решил, хочет ли бросить. Порой он хочет сократить или даже прекратить употребление, а порой не желает этого. Он согласился пойти на терапию, чтобы поработать над проблемой, но постоянно пропускает визиты к психотерапевту. Он заносит их в календарь на телефоне, но затем забывает проверить телефон в начале рабочего дня. Затем, спустя несколько часов после пропущенного визита, он понимает, что просто «забыл». Также он не помнит обещания, данные им по поводу домашних заданий к терапии; они просто улетучиваются из его головы. Он решает отказаться от марихуаны на месяц, но затем забывает о своем обещании самому себе и делает затяжку.

Принятие решений с оговорками

Непостоянный, изменчивый, обратимый, пересматриваемый выбор может сделать любое потенциальное решение гипотетическим, открывая простор бесконечным метаниям без принятия окончательного решения.

Карен искала идеальные наручные часы два года. Она покупает, а затем возвращает одни часы за другими. Она покупает лишь те часы, стоимость которых вернут целиком. Одни модели слишком кричащие, другие слишком простые, третьи могут вызвать мысль, что она выставляет себя напоказ, а четвертые такие обычные, что никто их не заметит. Порой встает вопрос о том, заслуживает ли она эти часы, в то время как другие голодают. Порой Карен возвращает покупку только потому, что чувствует, что она была слишком импульсивна, а порой размышляет над выбором часов и рассматривает онлайн-каталоги много раз в день, так и не заказав. Она решает, что часы устарели, ведь у всех есть мобильники, а затем снова меняет точку зрения. Она все еще в поиске.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.