

ЖАДСОН БРЮЕР

РАЗМОТАЙ СВОИ НЕРВЫ

НАУЧНО ДОКАЗАННЫЙ СПОСОБ РАЗОРВАТЬ
ПОРОЧНЫЙ КРУГ ТРЕВОГИ И СТРАХА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923
ББК 88.52
Б89

Brewer Judson
UNWINDING ANXIETY

Copyright © 2021 by Judson A. Brewer
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part
in any form. This edition published by arrangement with Avery,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random
House LLC. The Licensee will include any and all disclaimers that appear on the
Licensor's copyright page of the Book in the Licensee's editions of the Work.

Брюер, Жадсон.

Б89 Размотай свои нервы. Научно доказанный способ разорвать порочный круг тревоги и страха / Жадсон Брюер; [перевод с английского О. В. Джангольской]. — Москва : Эксмо, 2023. — 352 с.

ISBN 978-5-04-164670-7

Кажется, что может быть проще, чем перестать думать о важной встрече или планах на выходные. Сказать себе, что не о чем волноваться, потому что это очередной экзамен или начальник всегда нагнетает обстановку. Но у нас не выходит. И ответ на вопрос «почему?» здесь прост.

Тревога живет в той части мозга, которая сопротивляется рациональному мышлению. Мы застреваем в петлях привычек беспокойства, из которых не можем найти выход или бессильны использовать силу воли. Психотерапевт рассказывает, как составить карту мозга, чтобы обнаружить триггеры и обезвреживать их самостоятельно с помощью простой, но мощной практики любопытства. Также вы научите мозг воспринимать окружающий мир более осознанно, что поможет с легкостью справиться с тревогой и паникой.

УДК 159.923
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-164670-7

© Джангольская О.,
перевод на русский язык, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Самое трудное в борьбе с вредными привычками — это тревожность, связанная с ними. Программа Жадсона Брюэра — это настоящий прорыв, в ней есть потрясающие советы и подсказки, которые может использовать кто угодно. Эта книга необходима всем нам!

*БИ ДЖЕЙ ФОГГ,
кандидат наук, автор бестселлера
New York Times «Нанопривычки»*

Избавление от тревожности — это пошаговое руководство, разработанное Жадсоном Брюэром, эффективность которого доказана клинически. Оно способно избавить вас от тревожности, навязчивых мыслей, зависимостей и многого, многого другого. Благодаря этой книге вы сможете перепрограммировать собственный мозг, так как вы более глубоко разберетесь в механизме его работы и начнете более свободную, счастливую жизнь, полную благодарности.

*ДЭНИЭЛ Д. СИГЕЛ,
доктор медицины, автор бестселлера
New York Times «Aware»*

Все очень просто: нельзя быть счастливым, если вы постоянно тревожитесь. Жадсон Брюэр дает нам план, следуя которому мы можем преодолеть свои тревожные мысли, чувства и привычки, чтобы добиться истинного благополучия. Это способно изменить все.

*АРИАННА ХАФФИНГТОН,
автор бестселлера New York Times «Выдохшиеся»*

«Избавление от тревожности» опирается на современную науку и при этом доступна широкому кругу читателей. В этой книге раскрывается, как набор инструментов осознанности может освободить нас от беспокойства, правящего нашей жизнью. Это самая полезная и информативная книга о тревожности, что я когда-либо читала!

ТАРА БРАХ,
кандидат наук, автор книги
«Радикальное сострадание»

Наш мир иногда может казаться ошеломляющим, и Жадсон Брюэр создал план, чтобы мы могли с этим справляться. Он показывает доступные способы остановить тревожность, а также техники осознанности, которые могут перенаправить нашу энергию в более позитивное целительное русло. Сейчас нам необходимо именно это.

ТИМ РАЙАН,
член Палаты представителей США

Возможно, это единственная книга о тревожности, которая вам когда-либо понадобится. Доктор Брюэр опирается на самые современные исследования нейронауки и техники с клинически подтвержденной эффективностью, описывая, почему петли привычек тревожности так сложно разорвать. Объясняя, почему тревожность вызывает у нас такую зависимость, он рассказывает, как переключаться с одной передачи на другую, чтобы избавиться от старых привычек и разорвать этот замкнутый круг. Это настоящая доказательная психология, и каждая страница дарит новое открытие.

МАРК УИЛЬЯМС,
заслуженный профессор клинической психологии,
Оксфордский университет, соавтор книги *«Осознанность»*

Невероятно понятное и практичное руководство по борьбе с тревожностью. Исследования Жадсона Брюэра помогли нам понять, почему так тяжело справляться с тревогой. Эта книга дает нам все необходимое для того, чтобы освободиться. Именно тревожность лежит в основе многих привычек, которые мы хотим изменить. «Избавление от тревожности» не только поможет вам в борьбе с тревогой, но и освободит вас от другого вредного поведения.

*КЕЛЛИ МАКГОНИГАЛ,
кандидат наук, автор книги
«Радость движения»*

Брюэр пишет об исследованиях своей лаборатории и клиническом опыте, чтобы красочно проиллюстрировать, как развивается тревожность, как она превращается в петлю привычки и почему наши стратегии по борьбе с ней снова и снова нас подводят. «Избавление от тревожности» дарит нам пошаговое руководство, при помощи которого вы можете разорвать этот порочный круг. Эта выразительно написанная книга наполнена состраданием, и она вышла в самое подходящее время.

JEWEL

В книге «Избавление от тревожности» нейрочученый Жадсон Брюэр совершает настоящий прорыв: предлагает методы борьбы с нашими тревожными привычками, которые основаны на механизмах работы мозга. А тревожность — это словно вечный насморк нашего эмоционального состояния.

*ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН,
автор книги «Эмоциональный интеллект»*

Жадсон Брюэр написал понятное интроспективное руководство по борьбе с тревожностью. С опорой на исследования и опыт «Избавление от тревожности» изучает то, как тревожность заполняет наш разум, и предлагает способ избавиться от этих привычных шаблонов. Эта книга — не просто надежное научное исследование, но и понятное широкому кругу читателей пошаговое руководство о том, как справляться с беспокойством!

*ШАРОН СОЛЗБЕРГ,
автор книги «Любящая доброта»*

Посвящается *Amazon Addict*

Содержание

<i>Вступление</i>	13
-------------------------	----

ЧАСТЬ 0 Понимая собственный разум

<i>Глава 1.</i> Вирусное распространение тревожности.....	23
<i>Глава 2.</i> Рождение тревожности.....	38
<i>Глава 3.</i> Привычки и повседневные зависимости.....	53
<i>Глава 4.</i> Тревожность как петля привычки	65

ЧАСТЬ I Первая передача: анализ вашего мозга

<i>Глава 5.</i> Как анализировать свой разум.....	85
<i>Глава 6.</i> Почему выбранная вами ранее тактика борьбы с тревожностью (и вредными привычками) оказалась неэффективна	99
<i>Глава 7.</i> История Дэйва, часть 1.....	111
<i>Глава 8.</i> Коротко об осознанности	121
<i>Глава 9.</i> Кто вы по типу осознанности?	131

ЧАСТЬ II

Вторая передача: обновляем
механизм вознаграждения вашего мозга


<i>Глава 10.</i> Как ваш мозг принимает решения (почему мы выбираем торт вместо брокколи)	143
<i>Глава 11.</i> Перестаньте думать: история Дэйва, часть 2	157
<i>Глава 12.</i> Учимся на прошлом (и растем над ним)	165
<i>Глава 13.</i> Исправляем исправление: шоколадный эксперимент Даны Смолл	178
<i>Глава 14.</i> Сколько времени нужно, чтобы изменить привычку?	186

ЧАСТЬ III

Третья передача: в поисках более выгодного
предложения для вашего мозга

<i>Глава 15.</i> Более выгодное предложение	201
<i>Глава 16.</i> Наука любопытства	217
<i>Глава 17.</i> История Дэйва, часть 3	231
<i>Глава 18.</i> Что хорошего в дождливых днях?	243
<i>Глава 19.</i> Любовь — это все, что вам нужно	254
<i>Глава 20.</i> Петля привычки к «почему»	264
<i>Глава 21.</i> Даже у врачей бывают панические атаки	275
<i>Глава 22.</i> Вера с опорой на доказательства	290
<i>Глава 23.</i> Свобода от тревоги	302
<i>Эпилог.</i> Шесть лет и пять минут	315
<i>Благодарности</i>	319
<i>Примечания</i>	323
<i>Алфавитный указатель</i>	335

Вступление



ТРЕВОЖНОСТЬ ПРЕСЛЕДУЕТ НАС ПОВСЮДУ. Так было всегда. Но последние несколько лет тревога начала захватывать наши умы так, как никогда раньше.

Лично я познакомился с ней задолго до этого. Я врач. Психиатр, если быть более точным. Многие годы я пытался помочь моим пациентам справиться с тревогой, но мне постоянно казалось, что я что-то упускаю. Однако наконец мне удалось связать между собой тревожность, исследования моей лаборатории, посвященные изменению привычек, и собственные панические атаки. Именно тогда все изменилось. Меня посетило настоящее озарение, когда я понял, что одна из причин, которая мешает людям увидеть собственную тревожность, заключается в ее способности скрываться во вредных привычках. Теперь я считаю, что многие люди прекрасно осознают свою тревогу вне зависимости от того, пытаются ли они бороться со своими привычками.

Я не собирался становиться психиатром. Я вообще не знал, каким врачом буду, когда поступал на медицинский. Но я хотел совместить свою тягу к науке с желанием помогать людям. Комбинированная программа обучения на доктора медицины и кандидата медицинских наук устроена следующим образом: сначала вы проводите

два года на медицинском факультете, изучая медицинские факты и теории. После этого переходите в аспирантуру, посвящая свое время выбранной области науки, и учитесь тому, как проводить исследования. Затем вы снова возвращаетесь к практике и заканчиваете третий и четвертый год медицинской подготовки перед тем, как перейти в ординатуру и сосредоточиться на конкретной специальности.

Начиная свое обучение, я не стремился стать каким-то определенным врачом. Меня просто завораживала сложность и красота человеческой физиологии и когнитивных способностей, и мне хотелось узнать, как они работают. Как правило, на протяжении первых двух лет студенты-медики имеют возможность выбрать, в чем именно они будут специализироваться. Затем они утверждаются в этом решении во время стажировок в больнице на протяжении третьего и четвертого года обучения. Всего для окончания подобной программы требуется восемь лет, поэтому я решил, что для принятия решения у меня полно времени, и посвятил себя учебе. На получение кандидатской степени у меня ушло четыре года: ровно за это время я успел забыть все, что изучал в первые два года обучения.

Так что когда я окончил аспирантуру и вернулся в медицину, для начала я решил отправиться на смену как психиатр, чтобы вспомнить, как проводить опросы пациентов. Я успел забыть процесс, занимаясь научной деятельностью. Мне никогда не хотелось становиться психиатром, так как обычно их изображают в кино как отрицательных персонажей, да и среди студентов-медиков я слышал шутку, что психиатрия «для ленивых и сумасшедших», то есть психиатрами становятся только

лентяи или безумцы. Но эти смены открыли мне глаза, и сейчас, вспоминая то время, я могу сказать: я оказался в нужное время в нужном месте. Я понял, что мне невероятно нравится этим заниматься и что я с огромным сочувствием отношусь к своим пациентам. Я был бы счастлив работать с ними, помогая им понять собственный разум и справиться с проблемами. Мне нравились смены и в других отделениях, но именно работа в психиатрическом привлекала меня больше всего, и в итоге я выбрал именно эту специальность.

Закончив обучение, я поступил в ординатуру в Йельском университете и тогда окончательно убедился, что специализация в психиатрии отлично мне подходит. Я отлично умею работать с пациентами, страдающими от разного рода зависимостей. В начале обучения я занялся медитацией и практиковался ежедневно на протяжении восьми лет. Узнавая все больше о проблемах моих зависимых пациентов, я начал понимать, что они говорят о тех же сложностях, с которыми столкнулся и я, занимаясь медитацией. Я тоже ощущал тягу и стремления, похожие на наркотические. К моему удивлению я понял, что мы встречаемся с одинаковыми проблемами и говорим на одном языке.

Во время учебы в ординатуре у меня начались панические атаки. Их усугублял вечный недосып, постоянные сомнения в собственных знаниях, а также необходимость быть бдительным на сменах, потому что в любой момент по сигналу пейджера надо было бежать на сестринский пост, гадая, какая беда там приключилась посреди ночи на этот раз. Все это, вместе взятое, оказывало ужасное давление на мою психику. Конечно, я отлично понимал своих тревожных пациентов! Но, к счастью, мои занятия