

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Wendy Suzuki, Billie Fitzpatrick

**GOOD ANXIETY: Harnessing
the Power of the Most
Misunderstood Emotion**

Венди Сузуки, Билли Фицпатрик

**ТВОЯ ХОРОШАЯ ТРЕВОГА.
Как научиться
правильно волноваться**

Перевод Захватовой Ольги



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
С89

Wendy Suzuki, Billie Fitzpatrick
Good Anxiety: Harnessing the Power
of the Most Misunderstood Emotion
Copyright © 2015 by Wendy Suzuki, PhD Печатается
с разрешения литературных агентств
Foundry Literary + Media и Andrew Nurnberg

Сузуки, Венди, Фицпатрик, Билли.

С89 Твоя хорошая тревога. Как научиться правильно волноваться / В. Сузуки, Б. Фицпатрик; перевод с английского О. Захватовой — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 320 с. — (Практический тренинг)
ISBN 978-5-17-148741-6

Тревога — это не слабость, а сигнал вашего мозга, что пришло время перемен. Если мы воспринимаем тревогу как что-то, чего следует избегать или игнорировать, то на самом деле выпускаем способы улучшить свою жизнь.

«Твоя хорошая тревога» — книга, написанная профессором нейробиологии и психологии университета Нью-Йорка, которая станет полезным руководством для тех, кто хочет изменить свое отношение к стрессу, и превратить беспокойство в суперсилу.

Теперь тревога — это ваш способ стать лучше. В ваших руках способы и методики, которые поменяют ваше отношение к беспокойству, узнаем и разберем:

- как повысить уровень стрессоустойчивости;
- как прийти к эмоциональной стабильности;
- как заставить тревогу работать на вас.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-148741-6

© Wendy Suzuki, Billie Fitzpatrick.
© Захватова О., перевод
© ООО «Издательство АСТ»

*В память о моём отце, Микио Сузуки,
и брате, Дэвиде Коши Сузуки.
Спасибо вам. Скучаю и люблю.*

ВВЕДЕНИЕ*

Мы живём в эпоху повышенной тревожности. Подобно вездесущему ядовитому запаху, с которым мы давно свыклись, тревога превратилась в неизменное состояние, неотъемлемый фактор жизни на этой планете. Впрочем, ничего удивительного здесь нет: у каждого человека найдётся масса обоснованных причин для волнений, начиная с глобальных пандемий и экономических кризисов, заканчивая бытовыми и семейными трудностями. Усугубляет проблему и круглосуточный информационный поток, который, препятствуя полноценному отдыху, в конечном итоге выливается в стресс. Так неужели тревога — это неизбежная составляющая жизни?

Да... но не в том понимании, к которому мы привыкли.

Первые мои изыскания и написание статей на эту тему начались ещё в лаборатории Нью-Йоркского

* Представленный в книге материал отражает точку зрения автора и предназначен исключительно для информационного ознакомления. Автор и издатель не оказывают медицинских, оздоровительных или иных профессиональных услуг. Прежде чем следовать любым изложенным рекомендациям, проконсультируйтесь с лечащим врачом, специалистом в области здравоохранения или другим компетентным лицом.

Автор и издатель не несут ответственности за какие-либо убытки, ущерб или риски, личные или иные, возникшие в результате прямого или косвенного применения содержания книги.

Некоторые имена и характеристики были изменены.

университета. В те времена я не считала себя тревожным человеком... пока однажды не обратила внимание на слова, используемые участниками экспериментов, друзьями, сотрудниками лаборатории, коллегами и лично мной для описания переживаемых чувств:

«обеспокоенный»

«на взводе»

«нервозный»

«рассеянный»

«скучный»

«пессимистичный»

«немотивированный»

«нервный»

«на грани срыва»

«занявший оборонительную позицию»

«испуганный»

«страдающий бессонницей»

Звучит знакомо?

Простой поиск в *Google* показывает, что 18 процентов американского населения — а это около 40 миллионов человек — страдают от одного из нескольких тревожных расстройств, включая паническое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и генерализованное тревожное расстройство (ГТР). Важно заметить, что приведённые цифры представляют лишь малую толику *реального* воздействия тревоги на население. На самом же деле ещё *сотни миллионов* людей по всему миру переживают слабовыраженную неклиническую, но

довольно изнурительную тревогу, которую в то или иное время испытывает практически каждый из нас. Я говорю о заботах, которые не дают заснуть, несмотря на усталость; о нескончаемом водовороте дел, где мы кружимся без намёка на отдых; о рассеянности, мешающей сосредоточиться на статье и обдумать проблему; о чувстве отстранённости, из-за которого усугубляется общение с семьёй и друзьями. Вполне возможно, вам доводилось сталкиваться с одним или даже всеми симптомами «повседневной тревоги», которая, ввиду своей многогранности, проявляется совершенно по-разному. Но даже если волнение вам и не свойственно, вы наверняка согласитесь, что современная жизнь практически всегда сопряжена со стрессом.

Результаты последних исследований показывают, что тревожность — явление распространённое, затрагивающее *90 процентов* населения. Это поразительное число людей — включая меня — вынуждены мириться с идеей, что тревога, в какой бы форме она ни проявлялась, так и останется неизменным спутником жизни, истощая энергию, вызывая отрицательные эмоции, негативный образ тела, снижение полового влечения и трудности в общении с друзьями и близкими. Конечно, в жизни случаются и благоприятные периоды, когда тревога на какое-то время исчезает, однако рано или поздно мы снова попадаем в плен страхов, беспокойства и бесконечной череды опасений.

Поскольку приведённые выше симптомы не расцениваются специалистами как опасное для жизни и здоровья явление, чаще всего тревожность так

и остаётся без лечения, даже несмотря на побочные эффекты, оказывающие колоссальное негативное влияние на работоспособность, повседневную жизнь, самооценку, отношения, умение получать удовольствие, а также готовность браться за новые, интересные проекты. Отсюда следует вывод: в своих худших проявлениях повседневная тревога *может* нанести ощутимый урон.

Многие воспринимают стресс как неизбежную составляющую жизни, что вполне понятно: бесконечная нервозность, бессонница, рассеянность и страх порой кажутся нам единственной адекватной реакцией на окружающий мир. Однако существует и другая категория людей: те, кто не воспринимает тревогу как внутреннее явление, а рассматривает её в контексте общего стресса, существующего вне организма, подобно грозовой туче, под которую можно попасть, если вовремя не добежать до укрытия.

Когда я впервые заинтересовалась проблемой тревожности, я попыталась найти применение своим новаторским исследованиям в области «мозгового фитнеса» (тема первой книги), чтобы помочь людям в более эффективной борьбе со стрессом. Я задалась целью преодолеть синдром беспокойства, наблюдаемый в окружающем меня пространстве: в кампусе Нью-Йоркского университета, где я преподаю; в школах, где я провожу некоторые из исследований; среди талантливых и трудолюбивых друзей и коллег; во время путешествий в разные уголки планеты, где я подтверждаю полученные статистические данные. Я считала — и мои исследования это подтвердили, — что физические

упражнения, правильное питание и медитация способствуют снижению и даже полному подавлению тревоги. И всё бы хорошо, да только я упустила из виду один важный момент: если рассматривать тревожность как нечто, чего нужно *избежать, искоренить, заглушить*, то мы не только не решаем проблему, но и лишаем себя возможности использовать её *генеративную силу*.

Позже, в процессе анализа постоянно растущих исследований, я выявила принципиально иную сторону тревоги: да, тревога — явление неприятное, но именно *такой* она и должна быть. Наиболее тяжёлые проявления (не клинические, а те, которые возникают в самые трудные периоды жизни) носят откровенно деструктивный характер — в этом нет сомнений. Но ведь существует и положительная сторона! Большинство людей, включая учёных, врачей и психотерапевтов почему-то упускают из виду тот факт, что тревога *необходима* нам для выживания. Другими словами, она не только вредна, но и *полезна*.

Именно *это* противоречие и привлекло моё внимание. Когда мне исполнилось сорок лет, я столкнулась с так называемым кризисом среднего возраста. Я ощущала невероятную неудовлетворённость собственной жизнью, весила на одиннадцать килограммов больше нормы. Мало того, что я целыми днями работала, так ещё и испытывала разочарование и одиночество. На тот момент мне казалось, что я никогда уже не выберусь из этого капкана.

Однако выход всё же нашёлся. Будучи учёной, я обратилась к тому, что умела лучше всего: экс-

периментам. В качестве испытуемого выступала я сама. Позже я сумела повторить опыт, используя рандомизированное исследование в научной лаборатории — форму эксперимента, используемую для контроля факторов, не находящихся под прямым наблюдением. И вот что я обнаружила: физические упражнения, правильное питание и медитация не только создают условия для снижения веса, улучшения продуктивности, памяти и концентрации, но и *изменяют* мозг, а более конкретно — наши отношения с тревогой.

Результаты исследования меня очень порадовали. Во-первых, мне удалось оценить изменения в работе мозга. Во-вторых, нашёлся ещё один положительный момент, который я ощутила на собственном опыте: после внесения изменений в свой образ жизни я стала чувствовать себя на порядок лучше. У меня повысилось настроение, я стала с оптимизмом смотреть в будущее и гораздо меньше волноваться. Изначально я надеялась лишь сбросить вес и привести себя в форму — я даже не ожидала, насколько сильно улучшится психическое здоровье и общее самочувствие. Внесённые корректировки не только повлияли на эмоции, но и помогли мне подняться на новый уровень энергии, радости, вовлечённости и удовлетворения, о котором я никогда и не подозревала.

Таким образом, не упуская из виду проблему тревожности, я вернулась к более ранним исследованиям, намереваясь рассмотреть путь перехода от негативных эмоций к позитивным. Сопоставив данные с проведённым междисциплинарным экс-

периментом, я обнаружила интересный факт: тот дискомфорт, который я первоначально испытывала, на самом деле являлся нейробиологическим и психологическим проявлением тревоги.

По своей сути тревога объясняется возбуждением и активацией взаимосвязей между мозгом и телом при столкновении с негативными раздражителями или стрессом. Взаимодействие мозга и тела крайне велико. (Именно по этой причине для обозначения целостной системы я использую термин «мозг-тело»). Проследив нейробиологические связи между тревогой, позитивным настроением, повышением уверенности и ощутимым подъёмом настроения, я обнаружила, что возбуждение (т. е. тревога) не исчезало внезапно; скорее, оно трансформировалось из негативного состояния в позитивное.

Так моя тревога стала частью серьёзной, конкурентоспособной карьеры. Я стала рассматривать её как разновидность нейронного возбуждения, оказывающего целый ряд разнообразных эффектов. Подобно энергии, тревога принимает как позитивный, так и негативный характер в зависимости от реакции человека на конкретный раздражитель или внешнюю силу. Я поняла, что все мои позитивные чувства являлись нейробиологической реакцией на физические упражнения, соблюдение диеты и медитацию, к которым я стремилась в ответ на негативные мысли, вызванные отрицательной реакцией на прежние раздражители (нескончаемые дедлайны, рабочие дни без передышки и отпуска, обильные ужины с высоким содержанием сахара

и жиров, отсутствие или совсем небольшое количество физической активности). Именно тревога подтолкнула меня к переменам в образе жизни, которые теперь доставляют мне радость.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод: тревога как таковая не так уж и страшна. По большей части она зависит от интерпретации и регуляции нами (или системой «мозг-тело») внешних факторов стресса. Именно эти факторы и провоцируют тревогу, которая проявляется в виде беспокойства, бессонницы, рассеянности, отсутствия мотивации, страха и т. д. Однако не стоит забывать, что внешние раздражители не всегда влекут за собой исключительно отрицательную реакцию. Скажем, одни люди испытывают страх перед публичными выступлениями, в то время как другие считают, что публичные выступления — это волнительный и мотивирующий опыт. Нельзя утверждать, что какая-то из этих реакций лучше другой. Они обе имеют свои преимущества и отражают способы борьбы со стрессом конкретного человека в конкретный момент времени в сочетании с полученным опытом. А поскольку реакции меняются в зависимости от восприятия, то, возможно, мы всё-таки способны их контролировать.

Одна только мысль о динамичном и изменчивом характере тревожности повергла меня в изумление. Никто не спорит, что беспокойство — это неизбежная сторона жизни, от которой никто из нас не застрахован. Между тем, углублённое понимание тревоги помогло мне перестать ей препятствовать.

Теперь, вместо того чтобы избегать чувств, подавлять, отрицать их или бороться с ними, я научилась *применять их с целью совершенствования собственной жизни*. Какое же это облегчение! Конечно, как и все остальные люди, я всегда буду испытывать приступы тревожности; моё преимущество заключается в том, что теперь я знаю, что нужно делать, когда негативные мысли непрошеным гостем поселяются в сознании. Я научилась распознавать сигналы и вносить коррективы, позволяющие снять напряжение, успокоить тело и разум, обрести ясное мышление и сохранить концентрацию. Всё это пошло мне на благо как в личном, так и в профессиональном и эмоциональном плане. Я получаю от работы ещё больше удовлетворения и ощущаю её смысл. Я наконец-то нашла баланс между работой и личной жизнью, что всегда казалось мне чем-то недостижимым. Кроме того, я начала радоваться жизни, находить время для развлечений, расслабляться и размышлять о важных для меня вещах, чего и вам всем желаю.

Мы склонны думать о тревоге как о негативном явлении, потому что ассоциируем её исключительно с отрицательными, дискомфортными ощущениями, вызывающими чувство потери контроля. Тем не менее, как только мы научимся более объективно, точно и полно понимать лежащие в её основе нейробиологические процессы, мы сможем взглянуть на неё с другой стороны. Безусловно, в принятии ответственности за модели реагирования, самовольно диктующие нам мысли, чувства и поведение, существуют свои сложности.

Например, если вы склонны испытывать тревогу при одной только мысли о публичном выступлении, система «мозг-тело» в большей или меньшей степени продиктует эту реакцию — если, конечно, вы сознательно не вмешаетесь и не внесёте коррективы. Хорошая новость заключается в том, что мне удалось найти доказательства, что мы можем влиять и вносить позитивные изменения в само состояние тревоги.

Динамичное взаимодействие между стрессом и тревогой вернуло меня к основной области исследований в сфере нейронаук: нейропластичности. Пластичность мозга не означает, что он сделан из пластика. Напротив, она подразумевает способность мозга адаптироваться к окружающей среде (как в положительную, так и в отрицательную сторону). Основа моих исследований в области улучшения когнитивных функций и настроения базируется на принципе, что мозг — это чрезвычайно адаптивный орган, полагающийся на стресс для сохранения своей жизнеспособности. Другими словами, стресс нам *необходим*. Как паруснику нужен ветер, чтобы плыть по течению, так и системе «мозг-тело» нужна внешняя сила, побуждающая её расти, адаптироваться и *не* умирать. При сильном ветре судно может развить опасную скорость, потерять устойчивость и затонуть. Точно так же и организм, столкнувшись со слишком сильным стрессом, начинает негативно на него реагировать. В случае недостатка стресса он достигает плато и начинает замедляться. На эмоциональном уровне подобное плато может ощущаться как скука или незаинтере-