

Трейси А. Деннис-Тивари

ТРЕВОЖНОСТЬ — ЭТО НОРМАЛЬНО.

Как устроена тревога,
почему она полезна
и когда она вредит



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Д33

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

«FUTURE TENSE: Why Anxiety is Good For You (Even Though It Feels Bad)»
by Tracy Dennis-Tiwary

All rights reserved.

Russian Translation edition © 2025 AST Publishers

This Russian edition published by arrangement with InkWell Management LLC and
Synopsis Literary Agency.

Перевод на русский язык Светланы Бурлаковой

Деннис-Тивари, Трейси.

Д33 Тревожность — это нормально. Как устроена тревога, почему она полезна и когда она вредит / Трейси Деннис-Тивари; [пер. с англ. С. Д. Бурлакова]. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 224 с. — (Психотренинг).

ISBN 978-5-17-162877-2

ISBN 978-0-06306-210-8 (англ.)

Мы живем в эпоху социальных сетей, мгновенных сообщений и бесконечных новостей. Это постоянно подпитывает нашу тревогу, от которой каждый спешит избавиться. Задумывались ли вы о том, что такой подход лишь усугубляет ваше состояние?

Что, если с тревожностью на самом деле не надо бороться? Ведь эта эмоция не ошибка природы, а результат миллионов лет эволюции.

Данная книга поможет вам по-новому взглянуть на эту сложную эмоцию. Как это ни парадоксально, именно тревога может стать ключом к более спокойной и осмысленной жизни. Не боритесь с тревогой — научитесь правильно ей распоряжаться!

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-162877-2

ISBN 978-0-06306-210-8 (англ.)

FUTURE TENSE © 2022 by Tracy Dennis-Tiwary

© Бурлакова С. Д., перевод, 2025

©ООО «Издательство АСТ», 2025

Посвящается Вивеку, Кави и Нандини

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как однажды сказал известный философ: «Тот, кто понял, как правильно тревожиться, научился главному».

Подождите, разве можно тревожиться правильно или неправильно? Для меня это еще один повод начать тревожиться. И все же Сёрен Кьеркегор¹, которого я считаю покровителем тревоги, обнаружил кое-что очень важное.

Вы ненавидите тревогу. Я тоже. Все ненавидят. Это тяжелое чувство мучает и истощает нас. Из-за этого мы упускаем то, к чему призывал Кьеркегор: **с тревогой нужно подружиться**. Ее нужно признать, прислушиваться к ней, обращать на нее внимание и заботиться о ней. Мы чувствуем себя плохо, потому что тревога, как хороший друг, пытается сказать нам что-то важное, о чем мы не хотим слышать. Когда тревога посещает нас, нам хочется убежать подальше и спрятаться от всех и вся. Но если мы, напротив, прислушаемся к этому чувству, наша жизнь станет несравненно лучше.

Что плохого в нашей естественной реакции? Разве тревога не признак того, что с нами и нашей жизнью что-то не так и это нужно исправить и уничтожить? Однако еще никому в истории человечества не удалось избавиться от тревоги — и слава богу, потому что это была бы катастрофа.

Эта книга — история эмоции, болезненной и могущественной, ужасной и забавной, изнурительной, то-

¹ Сёрен Обье Кьеркегор — датский теолог и философ, один из первых философов-экзистенциалистов. — *Здесь и далее — прим. переводчика, если не указано иное.*

низирующей и несовершенной. Она похожа на жизнь. Она похожа на человека. Это и есть человек. Я уверена: прочитав эту книгу, вы измените отношение к тревоге. Это похоже на знаменитую оптическую иллюзию «Ваза Рубина»: взглянув на нее с одной стороны, вы увидите вазу; но если будете смотреть не так пристально — то двух людей в профиль, смотрящих друг на друга через разделяющее их вазообразное пространство.

Сменить парадигму, принять тревогу как друга и союзника — для этого мало просто выполнить пару упражнений и предпринять определенные меры. Я не говорю вам, что тревога — это скверное чувство (хотя иногда это действительно так), и не привожу 20 способов улучшения самочувствия. А еще не говорю о том, что нужно восхвалять тревогу или верить, будто она помогает нам быть более продуктивными, творческими и работать на максимуме своих возможностей. Это не так. Скорее, речь идет о пересмотре отношения к тревоге — свежем наборе убеждений, представлений и ожиданий, которые позволят вам исследовать тревогу, учиться у нее и использовать в своих интересах. Но и новое мышление не решит проблему тревоги, потому что она не является проблемой. Проблема заключается в том, что мы не умеем справляться с этим состоянием. Новый образ мышления — лучший и единственный способ исправить это. И цель данной книги состоит лишь в этом.

Надеюсь, Святой Сёрен одобрил бы это.

ЧАСТЬ 1. ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНА ТРЕВОГА

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА (И ЧЕМ ОНА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ)

Американский космонавт Скотт Паразински и его товарищи по экипажу мчались на космическом корабле со скоростью 28 163 километра в час, покидая пределы земной атмосферы. Они летели на Международную космическую станцию — научный центр, стартовую площадку для исследования Солнечной системы и самое большое сооружение, когда-либо отправленное в космос. Для многих людей МКС — вершина человеческих достижений.

Этот полет в 2007 году был пятым для Скотта, к тому же он уже совершил несколько выходов в открытый космос. После ухода из NASA¹ он стал первым космонав-

¹ NASA (англ. National Aeronautics and Space Administration — Национальное управление по аэронавтике и исследованию космического пространства) — независимое агентство федерального правительства США. Осуществляет гражданскую космическую программу страны, а также научные исследования воздушного и космического пространств и научно-технологические исследования в области авиации, воздухоплавания и космонавтики. — *Прим. ред.*

том, покорившим Эверест. Это человек, для которого риск — обычное дело. Но *эта* миссия была особенно значимой. Она была отложена на три года после крушения шаттла «Колумбия», который разрушился при входе в атмосферу, в результате чего погибли все семь членов экипажа.

Однако для Скотта и его команды эта миссия стоила риска. Им нужно было установить базовую деталь на МКС, благодаря которой американские, европейские и японские космические лаборатории объединятся и обеспечат станцию дополнительной энергией, тем самым улучшив ее обеспечение и расширив ее размеры и возможности.

После недели установок и типовых ремонтных работ ситуация приняла неожиданный оборот. Скотт и его коллега только что установили две огромные солнечные батареи. Когда они в первый раз открыли и выдвинули панели, за них зацепился направляющий провод, что привело к серьезным повреждениям. Из-за этого панели толком не могли раскрыться и выработать достаточно энергии, что являлось острой проблемой.

Чтобы починить солнечные батареи, команде пришлось быстро соорудить длинный трос, которым бы они прикрепили Скотта к концу стрелы¹, а затем ногами — к роботу-манипулятору² МКС. Астронавту потребова-

¹ Грузовая Стрела (ГСт) — грузовой кран для перемещения грузов и космонавтов по внешней поверхности орбитальной станции. — *Прим. ред.*

² Робот-манипулятор — тип промышленных роботов, выполняющих функции человеческой руки. — *Прим. ред.*

лось 45 минут, чтобы, повиснув на тросе, преодолеть около 30 метров вдоль крыла и добраться до поврежденных панелей. Навыки хирурга сыграли решающую роль, когда Скотт кропотливо обрезал зацепившийся провод и устанавливал стабилизаторы для укрепления конструкции.

После семи часов напряженной работы миссия благополучно завершилась. Экипаж МКС и команда на Земле ликовали, когда отремонтированные панели успешно раскрылись вширь. Фотография, на которой Скотт парит над светящейся оранжевой панелью, стала символом бесстрашных космических исследований. Считается, что это достижение вдохновило Альфонсо Куарона на эпизод смертельно опасного ремонта космического корабля в фильме «Гравитация»¹.

Спустя почти восемь лет после этого подвига я имела удовольствие пообщаться со Скоттом в Художественном музее Рубина в Нью-Йорке в рамках программы Brainwave. Высокий, светловолосый и мужественный, он был похож на героя американских фильмов 1950-х годов. И манера поведения у него такая же: на лице — легкая улыбка, и во всем неподдельная скромность.

Я спросила Скотта, как ему удавалось не терять самообладание в тот день, когда между ним и пустотой не было ничего, кроме скафандра. Когда судьба миссии лежала на его плечах, в чем был секрет его успеха?

Ответ: тревога.

¹ «Гравитация» — американско-британский технотриллер 2013 года Альфонсо Куарона с Сандрой Буллок и Джорджем Клуни.

Тревога и страх

Наверное, мне не нужно рассказывать вам, что такое тревога.

Это исключительно человеческая эмоция и наш спутник с тех пор, как *Homo sapiens* начал ходить на двух ногах. Тревога активизирует нервную систему, заставляет нас паниковать, нервничать; появляются «бабочки в животе», сердце колотится, и мысли носятся в голове. Это слово произошло от латинских и древнегреческих слов «задышаться» (*to choke*), «болезненно сдавленный» (*painfully constricted*) и «встревоженный» (*uneasy*) и характеризует сочетание неприятного эмоционального и физического состояния: комок в горле, тело парализовано страхом, разум застыл в нерешительности. Лишь в XVII веке этот термин стал широко использоваться в английском языке для описания того спектра мыслей и чувств, которые сегодня мы называем тревогой: беспокойство, ужас, неуверенность и нервозность в ситуациях с неопределенным исходом.

Часто вы знаете причину беспокойства. Например, вам звонит лечащий врач и говорит, что хочет назначить биопсию¹. Или вам предстоит выйти на сцену и перед залом незнакомцев произнести важную речь, от которой зависит ваша карьера. Или вы получили письмо от налоговой инспекции, в котором сообщается о проверке вашей отчетности. В других случаях отследить тревогу

¹ Биопсия — метод исследования, при котором проводится прижизненное взятие клеток или тканей из организма с диагностической или исследовательской целью. Биопсия — обязательный метод подтверждения диагноза при подозрении на наличие онкологических заболеваний. — *Прим. ред.*

сложнее, потому что у нее нет определенной причины или фокуса. Как раздражающий настойчивый сигнал, это беспричинное чувство говорит нам, что что-то не так, но мы не можем найти источник этого сигнала.

Как общая, так и индивидуальная, тревога — это ощущение, что что-то плохое *могло бы* случиться, но еще не произошло. У нее есть два ключевых компонента: физиологические ощущения (дискомфорт, напряжение, возбуждение) и мысли (опасение, волнение, страх, что опасность поджидает за углом). Сложите оба компонента и вы поймете, почему тревога получила название от слова *constricted* («сдавленный»). *Куда мне идти и что делать? Будет хуже, если я поверну направо или налево? Может, лучше я прекращу этим заниматься или просто исчезну?*

Тревога проявляется не только на физиологическом уровне ощущений, но и влияет на качество мыслительных процессов. При тревоге усиливается концентрация, мы уделяем больше внимания деталям и видим как бы не лес целиком, а отдельные деревья. Положительные эмоции имеют противоположный эффект: они расширяют фокус нашего внимания, чтобы мы уловили *суть* ситуации, а не детали. Тревога также заставляет мозги шевелиться, беспокоиться и готовиться к худшему.

Несмотря на то что в момент переживания тревоги обычно преобладает чувство страха, мы также испытываем тревогу, когда чего-то хотим. *Мне не терпится сесть на самолет, на котором я улечу в долгожданный отпуск на пляже, и ни задержка рейса, ни дождь мне не помешают!* Такая тревога — *предвкушение* желаемого будущего. Однако я особо *не* переживаю, когда собираюсь на ежегодную

праздничную вечеринку, где наверняка увижу знакомые пьяные лица. Я уже знаю, что мне там не понравится. Но независимо от причины тревоги — страха или возбуждения — мы тревожимся, только когда предвкушаем или беспокоимся о будущем.

Так почему же тревога — это не аналог страха? Мы часто используем эти слова как синонимы, поскольку и то и другое вызывает беспокойство и провоцирует реакцию «бей/беги»: выброс адреналина, учащенное сердцебиение и сбивающееся дыхание. И тревога, и страх приводят наш разум в похожее состояние: концентрация усиливается, внимание уделяется деталям, и мы готовы быстро реагировать. Мозг и тело готовы действовать. Но существует и отличие.

Недавно я копалась в старой коробке на чердаке. Ручкой коснулась чего-то теплого и пушистого, и оно зашевелилось. Я отскочила быстрее, чем могла себе представить, и оттолкнула коробку. Исследования человеческой реакции на испуг показали, что мне потребовалась всего пара сотен миллисекунд на реакцию. Сердце бешено колотилось, меня прошиб пот, и я определенно чувствовала себя более бодрой и бдительной, чем за несколько минут до этого. Оказалось, это была всего лишь маленькая полевая мышка.

А моей реакцией был страх.

Сейчас я не боюсь грызунов и считаю полевых мышей милыми, к тому же они важная часть экосистемы. Однако моей реакции не было никакого дела до того, что я не ожидаю укуса мыши. Моему страху было неинтересно обсуждать достоинства полевых мышей, насколько

они милые и действительно ли мне нужно так быстро отпрыгивать от коробки. И это хорошо: автоматическая реакция пришлась бы очень кстати, если бы вместо мыши в коробке оказался скорпион, — точно так же, как рефлекторное отдергивание руки после прикосновения к кастрюле с кипящей водой защищает от возможного ожога.

Мой страх был произвольным, как и страх маленькой мышкы, которая металась из угла в угол, а потом замерла в надежде, что ее не заметят. Ни я, ни мышка не тревожились по поводу неопределенного будущего. Опасность была в настоящем, и, чтобы преодолеть ее, мы обе действовали рефлекторно и быстро (хотя позже я прислушалась к тревожным мыслям о том, что позволяю грызуну хозяйничать в моем доме, и переселила его на соседнее поле).

Конечно, эмоциональный аппарат человека гораздо сложнее инстинктивных страха, гнева, печали, радости и отвращения. Наука об эмоциях определяет их как базовые, или первичные, эмоции. Считается, что они имеют биологическое происхождение и универсальны в своем проявлении. Они настолько фундаментальны, что и животные переживают их точно так же.

Затем идут сложные эмоции, такие как горе, сожаление, стыд, ненависть и тревога. Базовые эмоции — это строительные блоки сложных эмоций, которые выходят за рамки инстинкта; они менее автоматичны и в большей степени поддаются осмыслению. Я могу почувствовать тревогу, когда в следующий раз потянусь к коробке на чердаке, гадая, не найду ли там еще одного пушистого друга, но могу успокаивать себя тем, что это маловероятно. Скорее

всего, животные не испытывают таких сложных эмоций, как тревога, в отличие от людей; моя маленькая мышка не может наглядно представить себе будущее, в котором гигантские руки появятся без предупреждения и вытащат ее из убежища. Если бы она была способна на это, то стала бы Жан-Полем Сартром среди мышей, жалующимся на то, что ад — это другие мыши, когда она уединяется в своей коробке и борется с экзистенциальным гневом в ожидании следующей руки. Как бы там ни было, мы знаем наверняка, что из-за меня она будет *бояться* рук, если встретится с ними снова, и ее страх отступит, как только она убежит в теплый, безопасный угол.

Страх — это мгновенная реакция на реальную опасность в настоящий момент, которая затихает, когда угроза миновала. **Тревога** — это опасения по поводу неопределенного, воображаемого будущего и настороженность, которая держит нас в полной боевой готовности. Она возникает в промежутках, когда мы узнаем, что может случиться что-то плохое, и когда оно происходит; между обдумыванием планов и беспомощностью, когда сложно предпринять реальные действия — драться или бежать, как делают животные, чтобы избежать опасности. *Мне остается только ждать получения результатов биопсии; возможных нарушений, найденных налоговым инспектором; восторженных аплодисментов или равнодушных медленных хлопков после моей речи.* Тревога существует, потому что мы знаем: нас медленно и безжалостно тянут в будущее, которое потенциально несчастливо или потенциально счастливо. Именно из-за неопределенности мы тяжело переносим эту эмоцию.

Спектр

В повседневном беспокойстве нет ничего удивительного: каждый из нас озабочен разными проблемами, испытывает тревогу и даже панику. Но тревога — это не двойное предложение, как регулятор света, который либо включен, либо выключен. Представьте, что он скользит вверх и вниз, иногда очень быстро, а иногда — еле двигаясь. Незначительная тревога присутствует в нашей жизни так часто, что ее можно сравнить с воздухом, — с одной стороны, мы им дышим, но при этом почти не обращаем на него внимания. Это происходит, когда мы открываем дверь, чтобы встретиться с новым боссом, или когда собираемся ехать с работы домой и нас застает снегопад. Внезапно мы уделяем пристальное внимание тому, о чем предпочли бы не думать, — но это чувство длится не более одной-двух минут. Встречаясь с новым боссом, вскоре я начинаю лучше понимать, что это за человек, — и тревога утихает. Выезжая с работы домой, я вижу, что дороги еще не завалены снегом, и беспокойные мысли покидают меня. Как только мы понимаем, чем все обернется, легкая тревога исчезает, как утренний туман растворяется в солнечном тепле.

По мере продвижения по шкале слева направо тревожные чувства и беспокойство усиливаются, а поле зрения сужается. Возьмем, к примеру, доисторический страх темноты. Но это не страх — это тревога. В отличие от ночных животных, людей в темноте подстерегают *невидимые* опасности, что заставляет их вести себя осторожно. Поиск света во тьме — одна из главных метафор в истории че-

ловечества. Даже в доисторические времена, как мы можем себе представить, ночные огни — в виде маленьких костров? — пользовались популярностью, потому что мы тревожимся об опасностях во тьме.

Продолжая двигаться по спектру, отметим, что одна из самых распространенных форм умеренной тревоги — социальная: мы боимся осуждения и негативной оценки со стороны окружающих. Что подумают слушатели о моей речи? Высоко ли оценят эффективность моей работы? Посмеются ли люди над тем, как ужасно я танцую? Даже уверенные в себе люди нервничают перед выходом на сцену. Иногда, оглядывая аудиторию, мы видим лишь того самого единственного человека, который засыпает на заднем ряду, — и даже не замечаем, что остальные улыбаются и кивают в знак благодарности.

В течение нескольких часов или даже минут мы можем испытать весь спектр эмоций — от легкого беспокойства до полного ужаса, — а затем снова опуститься по шкале, пока не достигнем облегчения или даже состояния дзен. Несмотря на то что сильная тревога может казаться неподконтрольной, это всего лишь точка на спектре, поэтому обычно мы можем отступить от нее и вернуться в зону комфорта.

Потому что сама тревога — беспокойство, ужас и нервозность, страх перед неопределенностью и даже непреодолимая паника — не проблема. Проблема в том, что наши мысли и поведение могут только усугубить тревогу, а не помочь справиться с ней. Если это случается часто, то тревога может привести к тревожному расстрой-