

Катлин  
СМИТ



# УПРАВЛЕНИЕ ТРЕВОГОЙ

Системный подход  
к борьбе  
с беспокойством  
на работе  
и в отношениях

18+

МИФ Саморазвитие

Катлин Смит

**Управление тревогой. Системный  
подход к борьбе с беспокойством  
на работе и в отношениях**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2019

УДК 159.942.5  
ББК 88.351.2

## **Смит К.**

Управление тревогой. Системный подход к борьбе с беспокойством на работе и в отношениях / К. Смит — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019 — (МИФ Саморазвитие)

Психотерапевт Катлин Смит просто и доступно рассказывает о том, как и в чем проявляется тревожность и как влияет на нашу жизнь. Автор опирается на теорию Мюррея Боуэна и разъясняет ее основные положения на примерах из собственной практики, которые охватывают все сферы нашей жизни – от профессиональной до личной, в том числе и отношения с родителями. В каждой главе Катлин Смит дает практические рекомендации, позволяющие сформировать цельное и устойчивое «я» и избавиться от тревожности. Издание будет интересно всем, кто интересуется психологией и саморазвитием. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.942.5  
ББК 88.351.2

© Смит К., 2019  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2019

# Содержание

Предисловие	6
Часть первая. Тревожное «я»	8
Глава 1. Фокус на себя	8
Глава 2. Мысли и чувства	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Катлин Смит**  
**Управление тревогой. Системный**  
**подход к борьбе с беспокойством**  
**на работе и в отношениях**

Научный редактор Инна Хамитова

*Издано с разрешения Annie Kathleen Smith c/o Foundry Literary + Media*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2019 by Annie Kathleen Smith All Rights Reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2021



*Джейкобу, товарищу по дифференцированности*

## Предисловие

Мы живем в тревожные времена – вряд ли вы станете это отрицать. По данным Американской психиатрической ассоциации, среди причин нашего беспокойства – безопасность, здоровье, финансовое благополучие, отношения и – куда же без нее – политика. Мы скандалим на Facebook, избегаем семейных сборищ и «застываем» в надежде, что появится некто более спокойный и решит все проблемы за нас. Мы живем в режиме «боевой» готовности, а потому упускаем из виду факты и поддаемся эмоциям. Мы реагируем импульсивно, вместо того чтобы разумно действовать, быть творцом своей жизни и в конце концов успокоиться.

Я живу и работаю психологом в самом, пожалуй, тревожном городе Америки – Вашингтоне. Большинство моих клиентов мечтают обрести островок покоя и мудрости в переполненном трудностями мире. Одни хотят прожить хотя бы день, не огрызаясь на мать или не заглядывая на страницу бывшего в Instagram. У таких людей настоящая зависимость от одобрения окружающих. Другие переживают за отношения или сторонятся тревожных коллег. Третьи в шоке от неразберихи, творящейся в стране. Узнаете себя?

Вечерами все мы строим планы долгосрочных и радикальных перемен в жизни. Все хотят жить по велению сердца, а не страхов и волнений. У каждого из нас глубоко внутри заложена способность обрести покой. Мы можем отключить автопилот и взяться за рычаги управления. Выбирая способ справиться с тревожностью, мы избираем свою судьбу. Я расскажу вам о теории, которая изменила мою жизнь.

### В чем суть теории Боуэна?

В работе с клиентами каждый психолог опирается на какую-то теорию. Я выбрала теорию Боуэна, которая объясняет поведение человека. Мюррей Боуэн был психиатром и родоначальником семейной психотерапии. Он мой земляк, тоже из Теннесси, и мне импонирует его гениально простой способ описывать отношения. Традиционно в фокусе внимания в психотерапии находилась индивидуальность, но Боуэн предпочитал рассматривать систему отношений в целом. Чтобы избавиться от тревожности, мы, как правило, пытаемся изменить окружающих, успокоить их и тогда наконец-то можем сами сесть и расслабиться. Но, разобравшись со своей ролью в отношениях, вы заметите, что и родные, и коллеги, и окружающая обстановка стали спокойнее.

Раз тревожность возникла в отношениях, то и лечить ее надо в отношениях. Долгосрочные перемены не придут сами по себе или от того, что вы проведете некоторое время на диване в кабинете психолога. Перемены начинаются с нашей готовности проявить себя лучшим образом в сложных отношениях. Возможно, вы скажете «нереально», но именно в этом весь секрет. Нас повсюду окружают тревожные люди, но, научившись думать и действовать самостоятельно, мы перестаем зависеть от них.

Приятно, если вы сочтете меня гением, но большинство идей я почерпнула в теории Боуэна. Не обязательно знать ее досконально, чтобы понять эту книгу. Для тех, кто желает копнуть глубже, я привела в конце базовые положения и список источников.

### С этим понятно, а как успокоиться?

Каждая глава посвящена одному аспекту жизни, на котором может неблагоприятно отражаться тревожность. Мы разберем ваше тревожное «я», отношения, карьеру и окружающий мир. Благодаря примерам из практики вы лучше поймете, каким должно быть цельное «я»

и как перестать беспокоиться. Имена и подробности изменены из соображений конфиденциальности. Я привожу случаи разных людей, испытывающих схожие проблемы. Возможно, чей-то опыт покажется вам ближе других. Лично я вижу себя во многих своих клиентах.

Формирование цельного, принципиального «я» – долгий (подчас всю жизнь) и сложный процесс. Но не пугайтесь! Он сводится к трем действиям: наблюдать, анализировать и останавливать (тревожность).

Первый этап – начинайте наблюдать. Чтобы изменить поведение, вызванное тревожностью, нужно к нему как следует присмотреться. Уже одно самонаблюдение активизирует участок мозга, который помогает успокоиться. В книге описаны типичные признаки тревожности, так что вы скоро станете экспертами по их распознаванию.

Второй этап – учитесь анализировать свое поведение. Задумайтесь, что вы делаете для уменьшения тревожности, и спросите себя: «Зачем мне это нужно?» Мы с вами поговорим о том, как руководствоваться рассудком и принципами, а не страхами.

И третий этап – прерывание автоматического поведения. Вы уже понаблюдали за своими реакциями и определили, как хотите жить. Теперь нужно искать способы, которые помогут остановить действия на автопилоте. Тут, должна признать, вам будет немного некомфортно, ведь отказаться от того, что вошло в привычку, нелегко.

Работа над созданием цельного «я» запускает изменения в жизни. Силы, которые уходили на поиск одобрения, перенаправляются на достижение целей. Затихают негативные эмоциональные и физические проявления тревожности. Отношения становятся более искренними и спокойными.

Некоторые считают, что фокусироваться на себе неправильно, ведь мир и так погряз в эгоизме. Но для меня проблема как раз в обратном: в нашей реакции на трудности не заметно настоящего «я». Справиться с проблемами под силу только спокойным людям, тем, кто понимает, что в тревожном уравнении современного мира мы – единственные переменные, поддающиеся изменению.

Меня себя, мы меняем уравнение. Цельное «я» – та еще сила! Вы можете успокоиться родным, соседям и всей планете.

## Часть первая. Тревожное «я»

### Глава 1. Фокус на себя

*Всю жизнь он смотрел не туда, куда нужно, а куда-то в будущее, за горизонт. Не о том думал, где он сейчас, хм, и что делает.*

*Йода, «Империя наносит ответный удар»*

На первой консультации большую часть времени Джордан говорила про Кайла – своего бывшего. Он испарялся, как только их отношения принимали серьезный оборот. Кайл не вынес из семьи опыта здоровой привязанности, и его пугала психологическая близость. Он использовал Джордан, пока искал работу и боролся с депрессией, а потом, как и следовало ожидать, бросил ее. Несмотря на это, молодые люди пересекались в общем кругу друзей и периодически проводили вместе ночь. Джордан призналась, что отслеживала на сервисе платежей Venmo, какую «фигню» Кайл покупал другой женщине. Зная пароль Кайла от электронной почты, Джордан как-то раз вошла под его логином в приложение для знакомств. В приступе гнева она забанила Кайла в Instagram, но друзья присылали ей фото из аккаунта Кайла, где он веселится с двадцатидвухлетними девочками. «Честно говоря, мне за него стыдно», – сказала Джордан.

Возможно, вы улыбнетесь, но не спешите обвинять Джордан. Все мы в той или иной степени грешили подобными вещами. Для человека нормально интересоваться кем-то другим, особенно объектом привязанности. Джордан разбирала Кайла по косточкам, а я вдруг поняла, что не знаю о ней самой ничего – все связано с партнером. Она заиклилась на нем и прямо-таки излучала тревогу.

Главная и самая сложная задача психолога – помочь клиенту переключить внимание на себя. Почему-то многие считают, что психотерапия – занятие для эгоистов, но как раз «эго» тут и не хватает. Клиенты жалуются на супругов, родителей и начальников. Люди знают про свою склонность тревожиться, но не понимают, что она усиливается, когда они направляют внимание вовне (я называю это «фокус на окружающих»). Именно поэтому первый шаг к спокойствию – просто-напросто подумать о себе. Посмотреть, как устроена ваша тревожность. И это не так легко, как кажется.

#### Что такое тревожность?

Джордан не могла думать ни о чем, кроме отношений с Кайлом. Это неудивительно. У привычки фокусироваться на окружающих – психофизиологические основы. Опасность вынуждает нас реагировать. Таким образом, тревожность лучше всего описать как реакцию на реальную или воображаемую угрозу.

Тревожность служит главной цели человека: протянуть как можно дольше. Как же это называется... ах да! – жизнь. Так вот, пока вы проходите квест под названием жизнь, вы можете столкнуться с разными опасными вещами: медведями, землетрясениями, перцами чипотле и Кайлами. К счастью, эволюция придумала, как нам пережить эти ужасы.

Вот что можно делать:

- бороться,
- бежать,
- замереть в надежде, что вас не обнаружат,
- нервничать.

Большинство организмов реагирует одним из этих способов или всеми, но мы, люди, особенные. Мы не только замечаем реальную опасность, мы подозреваем потенциальную. Ваша собака не переживает, накормите ли вы ее завтра. Ее интересует только одно – собираетесь ли вы доедать этот кусок сыра. Наш вид выжил и прекрасно себя чувствует благодаря восприимчивости к опасностям. Но у нее, как у любой суперсилы, есть обратная сторона: гипотетическая угроза выглядит весомее, чем реальное положение дел.

У всех нас разные гены, семьи и опыт, а потому и разная восприимчивость к опасности. Назовем ее встроенной сигнализацией. У одних она срабатывает чаще, чем у других. Допустим, ваша сигнализация включается только при настоящем пожаре, а моя завывает, как только куриные наггетсы чуть подгорят.

Чувствительность сигнализации зависит еще и от опыта реальных опасностей. После встречи с медведем они будут вам мерещиться на каждом углу (как вы поняли, я их ужасно боюсь). Когда сигнализация взревет, времени на самоанализ не останется. Когда поблизости медведь, нет времени на раздумья – иначе вам крышка. Вы знаете, что вызывает у вас беспокойство (медведь), и стараетесь скрыться как можно быстрее. Отношения между людьми немного сложнее. Но чем сильнее ощущение опасности, тем увереннее мы применяем тот же причинно-следственный подход. Мозг переключается в режим туннельного восприятия, как у Джордан. Мысленно мы превращаем другого человека в медведя, а чтобы он нас не съел, изо всех сил пытаемся разбираться в неподвластных нашему контролю вещах – всех Кайлах этого мира.

Внимание большинства наших современников направлено вовне. Нам кажется, что кругом одни медведи. Республиканцы. Демократы. Родственники. Люди, чья точка зрения отличается от нашей. Люди, не похожие на нас. Ничего удивительного, что мы боимся.

### **Почему не надо спрашивать «Почему?»**

Когда предлагаешь человеку посмотреть на себя, ему кажется, что от него стараются отвяжаться. Он думает: «Ну есть же ужасные люди? Разве не Кайл виноват в том, что отношения закончились?» Конечно, он тоже по-человечески виноват. Но тревожность Джордан лишь сужала ее поле зрения – исключительно до поступков Кайла. Его поведение осложняло ситуацию, и Джордан решила, что корень всех проблем в нем. Кайл должен был измениться, чтобы Джордан перестала заглядывать в его почту. Фокусируясь на Кайле, Джордан упускала из виду себя.

В ловушку сверхконцентрации на окружающих можно попасть по-разному. Иногда мы жаждем чьего-то внимания или переживаем за близких, но и в том и в другом случае мы полностью забываем о себе. Когда с нами не соглашаются или нас обижают, мы можем успокоиться, только разорвав отношения или перекинув всю вину на другого человека.

Вот как еще проявляется фокусировка на окружающих.

- Вы раздаете советы налево и направо.
- Вы пытаетесь мотивировать кого-то.
- Вы о ком-то беспокоитесь.
- Вы на кого-то жалуетесь.
- Вы следите за кем-то в соцсетях.
- Вы гадаете, о чем кто-то думает.
- Вы идете на все, чтобы избежать кого-то.
- Вы делаете за кого-то то, что он может делать сам.

Мы скатываемся в причинно-следственное мышление, потому что тревога заставляет нас задуматься: «Почему?» Этот вопрос по своей сути неверен. Он подразумевает, что в происходящем виноват кто-то или что-то. Джордан спрашивала себя: «Почему я несчастна?» Ответ был наготове: «Потому что Кайл – урод». Но, к сожалению, он не сопровождал ее на консультацию. Джордан пришла одна и в решении своей проблемы была единственной изменяемой переменной. Чтобы помочь ей сосредоточиться на себе, я задавала вопросы, избегая слова «почему».

Я: Когда вы начинаете нервничать?

Джордан: Когда Кайл не отвечает на сообщения.

Я: Что вы делаете, если он не отвечает?

Джордан: Звоню ему сто раз подряд или прошу подругу посмотреть его Instagram.

Я: И как, помогает?

Джордан: Когда выплесну все, полегчает. Но потом мне опять плохо, потому что я не получила того, чего хотела. И я опять дергаюсь.

Я: Чем вы могли бы успокоить себя? Есть идеи?

Джордан: Надо бы пореже проверять телефон. Или, не знаю, может быть, дышать глубже.

Неделями я пыталась мысленно подтолкнуть Джордан к ее желаемой реакции на ситуацию с Кайлом. За исключением нескольких проблесков интереса к себе она думала только о нем. Пока они были вместе, Джордан старалась отучить Кайла говорить о других женщинах и уговаривала пойти на парное консультирование. Она строила догадки, почему Кайл такой инфантильный и никогда не изменится. Всю внутреннюю энергию Джордан направила на управление его эмоциями, мыслями и поступками. Успокоить после ссоры ее могла только эсэмэска с извинением от Кайла. Стоит ли удивляться, что Джордан издергалась и устала? Ей не приходило в голову, что есть еще один человек, которой может ее успокоить, – она сама!

Со временем Джордан научилась фокусироваться на себе. Она поняла, что отношения зависят от обоих партнеров и что стресс негативно сказывается на ее жизни и развитии. Она заметила, что опаздывает на работу, когда начальник не в духе. Что, немного выпив, ругается с мамой по телефону. Джордан поняла собственную роль во всех отношениях и взяла ответственность за свою жизнь. А это не что иное, как способность принимать решения. Джордан наконец осознала, что, будучи собой в отношениях, перестает воспринимать многие события как драму.

Как скоро вы сможете переключиться на себя, зависит от многих вещей. Во-первых, от развитости чувства «я». Мы заикливаемся на окружающих в разной степени (позже мы обсудим это подробнее). Во-вторых, важен уровень стресса. Возможно, в ситуации средней сложности вы способны удерживать внимание на себе. Но если стресс усиливается, даже самые выдержанные склонны искать виноватых и вопрошать «Почему?».

## **Порепетируем!**

Можно научиться сосредотачиваться, меняя формулировку вопроса – адресуя его себе.

Вопрос вовне: Почему я нервничаю?

Вопрос к себе: Как я себя успокаиваю и хорошо ли у меня получается?

Вопрос вовне: Почему в семье меня не понимают?

Вопрос к себе: Какова моя роль в том, что у нас в семье такие отношения?

Вопрос вовне: Почему все сваливают на меня свои дела?

Вопрос к себе: Что из того, что я делаю за других, они могут делать сами?

Вопрос вовне: Подходит ли мне мой супруг?

Вопрос к себе: Каким/какой я вижу себя в браке и как мне соответствовать этому образу?

Вопрос вовне: Почему вокруг такой бардак?

Вопрос к себе: Что я могу сделать для прекращения бардака?

Как я уже отметила, едва задумавшись о своей роли в отношениях или проблемной ситуации, вы начнете успокаиваться! А все потому, что направите внимание на единственное, что поддается контролю, – на себя.

Джордан в процессе консультирования расслабилась и осмыслила свои действия в состоянии тревожности. Она поняла, что отталкивает Кайла своей одержимостью. Молодые люди попали в классическую ловушку тревожного преследования и тревожного избегания. Со временем Джордан «отлипла» от Кайла, стала чаще встречаться с друзьями, вести здоровый образ жизни и профессионально развиваться. Она поняла, что может быть счастливой вне зависимости от поведения Кайла. Другими словами, Джордан успокоилась. И знаете, что произошло дальше? Да-да. Они снова сошлись. Но на этот раз Джордан помнила, что ответственность за саму себя и за тревожность лежит на ней.

Не знаю, как у них дела сейчас. Когда все хорошо, к психологу не обращаются. Надеюсь, Джордан теперь больше фокусируется на себе, несмотря на соблазны переключиться на Кайла. Люди взрослеют и успокаиваются, в отношениях они или нет. Мысленно желаю ей успехов, потому что знаю, каково это – вкусить толику своих возможностей.

Надеюсь, Джордан не сдастся и убедится, что благодаря фокусу на себе стала менее тревожной в отношениях.

## Вопросы себе

### Наблюдать

- В каких отношениях я ищу виноватых?
- Когда я пытаюсь изменить других, чтобы справиться с тревожностью?
- Что я чувствую (психологически и физически), когда фокусируюсь на других?

### Анализировать

- Как фокус вовне мешает мне стать тем, кем я хочу?
- Что, как мне кажется, нужно делать вместо обвинений других?
- О чем нужно помнить в таких ситуациях?

### Останавливать

- Когда в ближайшее время я потренирую сосредоточенность на себе?
- Как перестать думать о других, чтобы справиться с тревожностью?
- Кто и что поможет мне удержать фокус на себе?

## **Практика**

Завтра весь день отмечайте каждую тревожную мысль, связанную с другими людьми. Например, когда ваш благоверный неправильно загрузил посудомойку или вас взбесило чье-нибудь высказывание в соцсети. Как только вы чувствуете желание повлиять на чужие мысли, чувства и поступки, значит, ваше внимание обращено вовне. Вечером похвалите себя за каждый пункт списка, каким бы длинным он ни был. Внимательность – ключ к переменам! Чем внимательнее вы будете, тем меньше вероятность, что забудете про фокус на себе.

## Глава 2. Мысли и чувства

*Факты – упрямая вещь; любые желания, намерения или зов страсти меркнут перед лицом фактов и доказательств.*  
*Джон Адамс*

От Моники отказался предыдущий психолог. Именно так Моника это представила. На самом же деле психолог Моники переехала. Но когда дело касается чувств – факты не идут в расчет. Между тем меня факты интересуют больше чувств, а на факты относительно семьи Моники никак нельзя закрыть глаза. Когда Моника училась в колледже, ее отец попал в игровую зависимость. Мать Моники устала бороться, металась в поисках в поддержке и в итоге ввязывалась в одни отношения за другими. Когда все обнаружилось, семья распалась на два фронта: Моника встала на сторону отца, а брат – на сторону матери.

У отца Моники не осталось никого, кроме дочери. Чтобы не лишиться эмоциональной поддержки, он вцепился в нее мертвой хваткой. За всякое упоминание о родственниках, которые приняли сторону бывшей жены, он обвинял Монику в предательстве. Он отказался лечиться от зависимости и влез в огромные долги. Эмоциональная зависимость лишь накаляла обстановку. Мы можем не разговаривать с человеком, но если сложно спокойно находиться с ним в одном помещении, значит, мы эмоционально не отделяем себя от него.

Мюррей Боуэн предполагал разную степень эмоциональной сепарации<sup>1</sup> (он называл это дифференцированностью) с семьей. Дифференцированные люди, несмотря на тесное общение с тревожными людьми, способны мыслить и действовать независимо. Конечно, полностью отстраниться от ситуации невозможно, но у одних это получается лучше, чем у других. У людей с низким уровнем дифференцированности мысли и чувства сливаются воедино. Более того, эти люди практически не видят разницы между своими и чужими мыслями и чувствами.

Никто из членов семьи Моники не видел ни в себе, ни в близких отдельную личность. Родственники сбивались по принципу «кто на чьей стороне», и каждый обвинял других в своих несчастьях. Моника даже затруднялась вспомнить реальный ход событий. Она настолько слилась с мыслями и чувствами отца по поводу измены матери, что принимала их за свои. Если отцу кто-то не нравится, значит, это плохой человек. Во всей истории злодейкой и ответом на опасный вопрос «Почему?» стала мать.

### Дифференцированность – наша цель

Чтобы успокоиться и заниматься своими делами, необходимо научиться отделять свои мысли и чувства от мыслей и чувств других людей. Представьте, что вы набрали 911, а оператор тоже запаниковал и никого к вам не отправил. Если все соглашались бы со всеми, мы до сих пор боялись бы упасть с края земли. Способность думать своей головой в буквальном смысле изменила мир.

Дифференцированность – это умение:

- разделять мысли и чувства;
- отделять свои мысли и чувства от чужих мыслей и чувств.

---

<sup>1</sup> Эмоциональная сепарация – процесс отделения ребенка от матери (семьи), осознание себя самостоятельным существом, способным нести ответственность, принимать решения, выражать свое мнение, не испытывая при этом чувство вины. *Прим. ред.*

У Моника сливались воедино мысли и чувства, реальность с тоннельным восприятием тревожности. Она думала, что, сбежав от родственников, оборвала с ними все связи, однако по-прежнему эмоциональная зависимость никуда не исчезла и влияла на отношения с коллегами и друзьями. Если при Монике кто-то расстраивался, ее захлестывали эмоции. Ей сложно было оставаться в контакте с реальностью и фактами. Начальник недоволен – она виновата. Подруга чем-то озабочена – значит, больше не хочет с ней дружить. Любая мелочь становилась вопросом жизни и смерти.

Моника чувствовала себя спокойно, только если все вокруг были счастливы. Вот почему она изо всех сил старалась нравиться друзьям и коллегам. Часами слушала отца по телефону. Пыталась угодить начальнику, отвечая на рабочие письма в два часа ночи. Ездил ночевать к своему парню, чтобы ему не приходилось тащиться через весь город. Моника стала экспертом-физиономистом, распознавая по мимике и интонации голоса малейшие признаки недовольства. Как только ее сигнализация срабатывала, Моника старалась угодить или убегала. На заботу о себе и личные цели у нее уже не оставалось сил.

При умении дифференцировать мысли и чувства чужая тревожность затрагивает нас в меньшей степени. Дифференцированные люди не забывают о себе и могут адекватно общаться с близкими даже в сложных ситуациях.

Как же повысить уровень дифференцированности? Переключиться на себя. Чтобы понять разницу между мыслями и чувствами, надо лучше узнать последние, ведь нам от них никуда не деться.

## **Подружитесь с тревогой**

Общество относится к тревоге как к опухоли. Ее пытаются вырезать, излечить или уменьшить до микроскопических размеров. Уровень тревоги становится мерилем успеха психотерапии. Я наблюдала, как некоторые корили себя за переживания после расставания, утраты, переноса рейса в шестой раз подряд. Но стрессовые события неизбежны, и с этим ничего не поделаешь. Тревога – ваш попутчик по жизни, возможно надоедливый, но все равно с ним стоит познакомиться поближе.

Свою тревожность я представляю как дымовой датчик: он необходим, даже если иногда срабатывает из-за ерунды, например пригоревшей еды. И несмотря на это он защищает от реальной угрозы. Когда включается сигнализация, я не бегу из дома с криками и не колочу по ней ручкой швабры, а озираюсь в поисках огня. Если ничего не горит, я выключаю сигнализацию. В моих интересах иметь сверхчувствительный датчик, ведь однажды он может спасти жизнь.

Степень чувствительности наших внутренних датчиков зависит от опыта отношений, особенно с родителями. У некоторых чувствительность повышена. Это обусловлено уровнем дифференцированности. Иногда тревожность надрыгается: «Пожар!» – а никакого пожара нет. Мы получаем пассивно-агрессивное сообщение, и она вопит: «Опасность!» Тревожность чувствительна, как датчик дыма. И чем чаще вы придумываете опасности, тем она выше. Сигнализация включалась, когда Моника получала от руководителя e-mail с приглашением на встречу. «Тебе скажут об увольнении». Голос разума твердил, что это не так, но эмоции перевешивали. Моника ругала себя за то, что делает из мухи слона и так болезненно реагирует, но этим только повышала чувствительность сигнализации.

Мы обсудили с ней, как любознательность помогает развивать дифференцированность и снижать хроническую тревогу.

Дифференцированные люди не роботы, они тоже знакомы с тревогой, но не поддаются ей и замедляют ее нарастание. Они улавливают разницу между реальной и надуманной опас-

ностью, отключают автопилот и берут себя в руки. А еще они не идут на поводу у чувств. Тревожность подчас ведет себя как падкий до сенсаций папарацци: берет происходящее в настоящий момент и пишет заголовок в погоне за лайками.

Реальность: Никто позвал на свидание.

Тревожный заголовок: Ты умрешь в одиночестве с десятью кошками!

Реальность: Начальник прислал непонятное письмо.

Тревожный заголовок: Как выжить на улице, когда меня завтра уволят?

Реальность: В квартире странный шум.

Тревожный заголовок: Как отбиться от грабителя утюжком для волос?

Реальность: Отправляешь сообщение новому другу.

Тревожный заголовок: Поздравляем, вы – прилипала года по версии журнала Time!

Заголовки, конечно, броские, но к реальности отношения не имеют. Тревожность как корреспондент информационного канала, ей лишь бы устроить хайп. А рассудок – спокойный радиоредактор, которого в первую очередь интересуют факты. Чтобы успокоиться, подумайте, что происходит на самом деле. Пусть ваш внутренний советник разложит все по полочкам.

Тревожность нас обманывает, а вот ее любимые темы.

- Самолет наверняка упадет.

## **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.