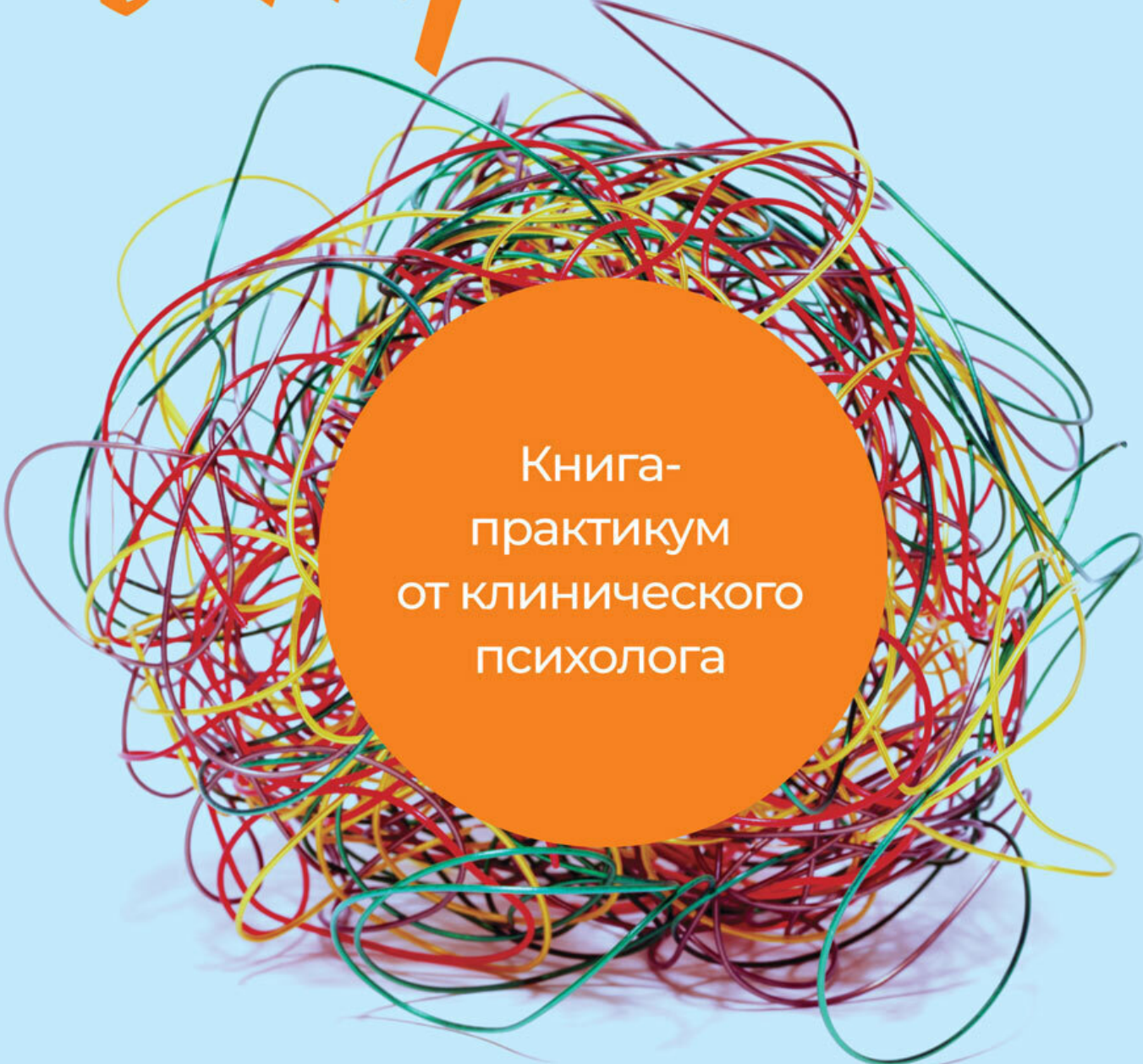


# РАЗБЕРИСЬ с тревогой



Книга-  
практикум  
от клинического  
психолога

25 приемов, которые помогут меньше волноваться,  
сохранять спокойствие и быть увереннее в себе

*Риса Уильямс*

Риса Уильямс

**Разберись с тревогой.  
Книга-практикум от  
клинического психолога**

«Альпина Диджитал»

2021

УДК 616.89  
ББК 88.28

**Уильямс Р.**

Разберись с тревогой. Книга-практикум от клинического психолога  
/ Р. Уильямс — «Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-96-147500-5

Вы когда-нибудь ходили из угла в угол в два часа ночи, прокручивая в голове слова, сказанные кому-то накануне? Или чувствовали, как пересыхает в горле перед важным выступлением? А может, беспокоились за будущее и изводили себя мыслями о впустую потраченном времени? Автор книги Риса Уильямс, клинический психолог, преподаватель, консультант, сама столкнувшись с тревожностью, разработала приемы, которые помогают справиться с повседневными проявлениями беспокойства и стресса. Эти инструменты основаны на методах когнитивно-поведенческой терапии и позитивной психологии, в которой акцент делается на культивировании чувства счастья и благополучия, а также поддержании связи с настоящим моментом. 25 творческих приемов и практические советы помогут легко и весело справиться с тревожными чувствами, уменьшить стресс и повысить самооценку.

УДК 616.89

ББК 88.28

ISBN 978-5-96-147500-5

© Уильямс Р., 2021

© Альпина Диджитал, 2021

# Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Глава 1	9
Зарядное устройство внутреннего монолога	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Риса Уильямс

## Разберись с тревогой. Книга-практикум от клинического психолога

Переводчик *Е. Скорикова*

Редактор *О. Хардина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Е. Кунина*

Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Арт-директор *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *GettyImages*

© Risa Williams, 2021

This translation of «The Ultimate Anxiety Toolkit: 25 Tools to Worry Less, Relax More, and Boost Your Self-Esteem» is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd via Alexander Korzhenevski Agency (Russia). [www.jkp.com](http://www.jkp.com)

Illustrated by Jennifer Whitney and Amanda Way

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

*Посвящается Лео, Макс и Заку*

## Благодарности

Для меня было огромным удовольствием работать над этой книгой вместе с командой великолепных специалистов: редактором Джейн Эванс и выпускающим редактором Ханной Снетсингер из издательства Jessica Kingsley Publishers, иллюстраторами Дженнифер Уитни (картинки к упражнениям для самопомощи) и Амандой Уэй (оформление цитат в конце каждой главы), благодаря которым эта работа стала такой яркой и замечательной. Я благодарю мужа, детей, маму, брата и золовку, которые дарили мне любовь и поддержку, и кошку, которая постоянно топталась на моем ноутбуке. Большое спасибо подруге и наставнику Эрзе Уэрб за то, что направляла меня на протяжении всей работы над книгой. Спасибо Эрике Кертис, Мэгги Линч, Майку Сонксену, Стивону Льюису, Эндрю Лоустону и Иден Бирн за их безграничный оптимизм. Спасибо прекрасным клиентам и студентам, с которыми мне посчастливилось встретиться. Все разработанные мной приемы самопомощи они испытывали на себе, делились наблюдениями и помогали определить, что из этого реально работает. Спасибо подписчикам в Instagram (@risawilliamstherapy), которые читали мои советы, а также Кэтрин Килти из *Breathe Magazine* и Шиван Чхве, которые публиковали мои статьи по психологии. Отдельное спасибо Тит Нат Ханю, Джозефу Кэмпбеллу, Марисе Пир, Джен Синсеро, Эстер Хикс, Брене Браун, Экхарту Толле, Мари Кондо, Мартину Селигману, Дэвиду Бернсу, Уэйну Дайеру и Виктору Франклу за их вдохновляющие книги. Я благодарю судьбу за то, что они оказали такое влияние на мою жизнь, и надеюсь, моя работа тоже привнесет в мир немного добра и света.

## Введение

### Орел или решка

Как проявляется ваша тревожность?

Может, вы когда-нибудь ходили по комнате из угла в угол в два часа ночи и прокручивали в голове слова, сказанные кому-то накануне, одновременно убеждая себя, что давно пора спать? Или вставали с места, чтобы выступить с речью перед незнакомыми людьми, и вдруг понимали, что словно оказались в параллельной вселенной, где каждое слово дается с невероятным трудом? А может, вам случалось провести целый день в переживаниях из-за событий далекого прошлого или тревоги о будущем? Чтобы потом отдельно попереживать из-за того, что потратили уйму времени впустую? Или, войдя в комнату, вы вдруг с ужасом осознавали, что все смотрят только на вас, потому что у вас между зубов застрял кусочек салата (хотя стоп: никакой салат вы не ели)?

Тревожность может проявляться в виде подобных ощущений, но иногда имеет гораздо менее забавные симптомы. Я знаю это, потому что я психолог и специализируюсь на том, чтобы помогать людям справляться с тревожностью. Мне и самой приходилось бороться с ней.

Как бывшая артистка балета я постоянно переживала: «Как я могу постоянно улыбаться зрителям, если до ужаса боюсь поскользнуться и упасть?» Как профессионального писателя меня то и дело охватывала тревога: «Как я буду платить по счетам, если это будет моей основной работой?» Как преподающий профессор я постоянно нервничала: «Как включить проектор? Это же было так просто, когда на меня не смотрели десятки глаз!» Как мама я волновалась: «Это мой беспомощный новорожденный ребенок, и я единственный человек на свете, который может защитить его!» И позже: «Почему я не смогла уберечь малыша и он на полном ходу врезался в журнальный столик?»

Став мамой, я поняла: чтобы жизнь моих прекрасных детей была наполнена весельем и счастьем, мне придется найти способы всегда оставаться спокойной и невозмутимой. Они действительно этого заслуживают.

Я решила узнать больше о тревожности, прочитать как можно больше книг, посвященных этой теме, и понять, что происходит с нашим мозгом, когда нас что-то беспокоит. Познакомившись с книгой Дэвида Бернса «Терапия настроения»<sup>1</sup>, я начала понимать:

● Теоретически я могу контролировать свои мысли, а следовательно, влиять на то, как себя чувствую.

● Чтобы сделать это, я должна изменить свои мысли.

● Чтобы изменить мысли, мне необходимы определенные средства и приемы.

Как раз в то же время я получила лицензию клинического психолога, и этот интерес волей случая определил мою специализацию: я стала помогать людям справляться с разными типами тревожности. Я узнала о позитивной психологии, в которой акцент делается на культивирование чувства счастья и благополучия. Ближе познакомилась с концепцией осознанности, в основе которой лежит связь с настоящим моментом. Это натолкнуло меня на мысль разработать новые приемы и средства, которые помогли бы людям справиться с повседневными проявлениями тревожности и стресса в более позитивном ключе. В этом был бонус и для меня лично: чем большему числу людей мои приемы помогали, тем чаще я вспоминала, что мне и самой следует ими пользоваться!

---

<sup>1</sup> Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. – М.: Альпина Паблицер, 2020.

Поработав с несколькими клиентами, страдающими от тревожности, я поняла несколько вещей:

- Такие люди обычно очень проницательные, энергичные и творческие.
- Что бы вам ни говорили, они на самом деле многого добиваются в жизни.
- У них чаще всего великолепное чувство юмора.

Эти выводы подтолкнули меня к важному открытию: когда человек испытывает тревогу, он не может получать удовольствие; когда человек получает удовольствие, он не испытывает тревогу. Это как две стороны одной монеты. Мы всегда видим либо одну, либо другую – но никак не обе сразу.

Если мне удастся убедить этих чрезвычайно проницательных людей направить энергию на творческие упражнения, занять свое воображение здоровыми идеями или заставить посмеяться над какими-то аспектами волнующей их ситуации, монетка автоматически переворачивается на другую сторону. Иными словами:

***Получать удовольствие = не беспокоиться.***

Когда мне становилось тревожно, больше всего хотелось иметь под рукой список простых приемов, которые можно использовать, чтобы задействовать разные отделы мозга. Если бы некоторые из упражнений были с элементами творчества, это стало бы меньше походить на серьезную работу и больше на... веселую игру. Ведь едва вы делаете шаг навстречу радости и удовольствию, вы отдаляетесь от тревоги. За один раз можно увидеть только одну сторону монеты. И я очень надеюсь, что приемы из этой книги помогут вам наконец перевернуть свою монету.

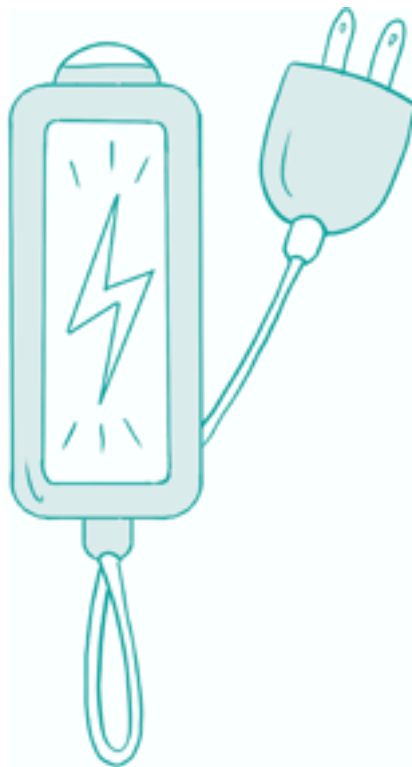


1. Соединенные Штаты Америки Тревожности
2. Свобода паниковать
3. На что мы уповаем?
4. Четверть доллара

# Глава 1

## Когда вы испытываете стресс

### Зарядное устройство внутреннего монолога



Чтобы использовать приемы из книги, вам потребуется зарядное устройство, которое будет подпитывать их энергией. Им может стать **позитивный внутренний монолог**. У большинства людей в голове постоянно звучит недовольный голос, который делает никому не нужные замечания: «Ты все запорол!» или «Это был полный провал!». Иногда тот же голос оставляет комментарии по поводу того, как вас воспринимают другие люди: «Он теперь возненавидит меня за эти слова!» или «Мой начальник думает, что от меня никакой пользы».

У каждого человека есть свой негативный внутренний монолог. Многие даже не осознают, что такие мысли крутятся у них в голове целый день. Однако количество негативных замечаний, которые вы делаете сами себе, напрямую влияет на количество негативных эмоций, испытываемых в повседневной жизни. Проще говоря:

***Негативный внутренний монолог = отрицательные эмоции.***

Фокус внимания нашего мозга от природы смещен на негатив. В результате мы реагируем на отрицательные стимулы острее, чем на позитивные. Это один из элементов эволюционного развития: человек собирает информацию на основе собственного негативного опыта и извлекает из нее уроки. К сожалению, сбор и анализ негативных стимулов может влиять и на наши мысли о себе. Чтобы изменить ситуацию, нужно уравновесить баланс негативной и позитивной информации. Для этого на другую чашу весов придется поставить повторяющийся

и регулярный позитивный внутренний монолог, который вы будете проговаривать в течение всего дня. Благодаря этому вы начнете менять свое эмоциональное состояние и восприятие себя. Запомнить этот прием поможет это простое уравнение:

***Регулярный позитивный внутренний монолог = положительные эмоции.***

**Ученые говорят:** изменить негативный образ мышления на позитивный не так просто. Эндрю Ньюберг и Марк Уолдман, авторы статьи «Почему это слово настолько опасно произносить и слышать», объясняют: «Когда врачи и психотерапевты советуют превращать негативные мысли и тревоги в позитивные утверждения, процесс общения налаживается, а к пациентам возвращаются самообладание и уверенность. Но есть одна проблема: мозг практически не реагирует на позитивные слова и мысли». Так как же преодолеть стремление нашего мозга реагировать только на отрицательные стимулы? «Нужно постоянно и осознанно генерировать как можно больше позитивных мыслей»<sup>2</sup>.

Прежде всего прислушивайтесь к своим мыслям как можно чаще. Постарайтесь замечать негативный монолог, который крутится у вас в голове. Необязательно вмешиваться и стараться внести в него изменения. Для начала просто научитесь его фиксировать. К моменту чистки зубов злобный голос в голове, может, уже успеет напомнить обо всех ваших недостатках, перечислить стрессовые факторы, с которыми придется столкнуться в течение дня, и предсказать с десяток надвигающихся катастроф личного характера. Прекрасное начало дня!

Я всегда понимала, что такой внутренний монолог – источник ненужного стресса и тревоги. Однако, когда я пыталась нейтрализовать его позитивными утверждениями, это не всегда срабатывало. На мысль «Я все время все порчу!» я отвечала себе: «Я восхитительна!» Вот только это не меняло моих чувств к себе. Я просто не знала, как в это можно поверить. Мой мозг не давал мне сделать прыжок, в успехе которого не был уверен.

Затем я обнаружила несколько обходных путей, которые помогли преодолеть внутреннее сопротивление и позволили выйти на тропу позитивного внутреннего монолога. Вот три шага, которые помогли лично мне:

● **Шаг первый.** В случае с внутренним диалогом решающее значение имеет процентное соотношение. Вы не должны постоянно думать о себе хорошо. Достаточно думать о себе в позитивном ключе немного чаще, чем в негативном.

Люди с повышенной тревожностью или низкой самооценкой чаще всего впадают в крайности. Им может казаться, что они не имеют права думать о себе хорошо, если в их голове периодически проскальзывают негативные мысли. Не будьте так строги, относитесь к себе с пониманием. Никто не в состоянии мыслить позитивно нон-стоп! Единственное, что от вас требуется, это склонить стрелку весов немного в сторону позитивных мыслей. Если вы научитесь относиться к себе с большей добротой, многие аспекты жизни изменятся к лучшему. Поэтому давайте разберемся, как это сделать.

● **Шаг второй.** Приучить себя к новому образу мышления. Помогут аккуратно сформулированные микровысказывания, обращенные к себе. Они станут кирпичиками, из которых со временем сложится умение вести позитивный внутренний монолог. Сформулируйте несколько микровысказываний, которые будут переключать вас с негативных мыслей на позитивные. Постепенно увеличивайте количество высказываний с положительной окраской. Начи-

---

<sup>2</sup> Newberg, A. and Waldman, M. (2012) "Why this word is so dangerous to hear." *Psychology Today*. [www.psychologytoday.com/us/blog/words-can-change-your-brain/201208/why-word-is-so-dangerous-say-or-hear](http://www.psychologytoday.com/us/blog/words-can-change-your-brain/201208/why-word-is-so-dangerous-say-or-hear).

найте с самых простых, которые вызывают наименьшее сопротивление и находят наибольший эмоциональный отклик. Повторяйте их как можно чаще.

Ниже примеры микровысказываний:

*«Я решаю проблемы поэтапно».*

Почему это работает? Потому что злобному голосу в вашей голове нечего возразить. В конце концов, мы все только и делаем, что решаем свои проблемы. Добавляя слово «поэтапно», вы даете себе понять, что вполне нормально делать это в своем темпе.

*«Каждый маленький шаг приводит меня к новым результатам».*

Слово «маленький» напомнит, что не все должно происходить огромными пугающими скачками и каждое небольшое изменение, которое вы отваживаетесь внести в свою жизнь, заслуживает похвалы. Когда вы решаетесь что-то изменить (пусть даже незначительное), это естественным образом приводит к новому результату. Если последовательно и в комфортном для себя темпе вносить в свой образ мышления небольшие изменения, ваше отношение к себе начнет постепенно меняться. Вот еще несколько микровысказываний, которые вы можете опробовать на себе:

- *«Я осваиваю новые способы адаптироваться и развиваться».*
- *«Я ищу способы действовать в новых ситуациях».*
- *«Я справляюсь с решением проблем и нахожу выходы из трудных ситуаций».*
- *«Сегодня мне удастся вернуть душевное равновесие».*
- *«Я учусь жить настоящим».*
- *«Я учусь по-доброму разговаривать с собой».*
- *«Я решаю проблемы поэтапно».*
- *«Я ищу возможность праздновать мои небольшие ежедневные успехи».*

Обороты «Я ищу способы...» и «Я учусь...» хороши в начале пути, потому что у большинства они не вызывают отторжения. Попробуйте поиграть с формулировками и найти те, что обеспечивают наибольший эмоциональный отклик. Вы поймете, когда подберете лучшую фразу конкретно для своего мозга. Вам будет легко повторять ее раз за разом.

Чтобы было легче, в конце каждой главы я добавила по несколько высказываний для подзарядки вашего эмоционального «аккумулятора». Они почти ни у кого не встречают сопротивления. Попробуйте начать говорить их сами себе и посмотрите, будут ли они полезны.

В идеале, когда вы сформулируете подходящие микровысказывания и начнете периодически их проговаривать, вы почувствуете, как внутри вас начнет подниматься волна энергии. Это может произойти не сразу – дайте себе немного времени. Очень важно не забывать упражняться каждый день.

## **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.