


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

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66747348

Разберись с тревогой: Книга-практикум от клинического психолога:

Альпина Паблишер; Москва; 2022

ISBN 9785961475005

Аннотация

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.

Содержание

Благодарности	7
Введение	9
Глава 1	14
Зарядное устройство внутреннего монолога	14
Конец ознакомительного фрагмента.	21

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

Illustrated by Jennifer Whitney and Amanda Way

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 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 Аmandой 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 Син-

серо, 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 принесет 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 осознали, 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 ужа-

са боюсь поскользнуться и упасть?» Как профессионально-го 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»¹, 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.

¹ Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. – М.: Альпина Паблшер, 2020.

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!

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 проницатель-

ных 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 походило 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.

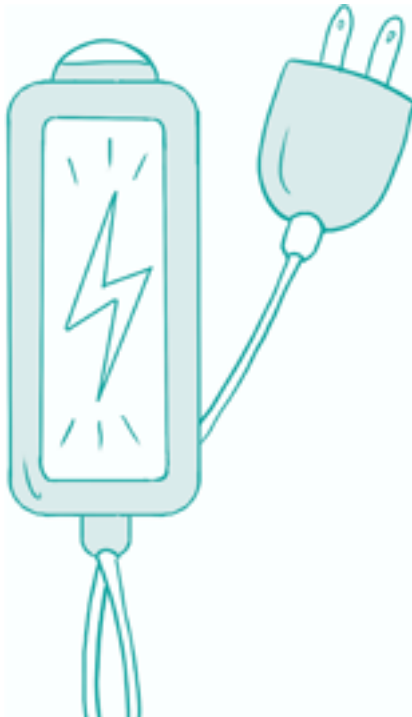


1. Соединенные Штаты Америки Тревожности
2. Свобода паниковать
3. На что мы уповаем?
4. Четверть доллара

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 запарол!» 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 уро-

ки. 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»².

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 десятком 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:

² 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.

● **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. Начинать 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 микро-высказывания 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.