

Оливия Ремес

# БЫСТРАЯ САМОТЕРАПИЯ

Скорая помощь при тревоге,  
панике и стрессе



Оливия Ремес

**Быстрая самоотерапия.  
Скорая помощь при  
тревоге, панике и стрессе**

«Альпина Диджитал»

2021

## **Ремес О.**

Быстрая самотерапия. Скорая помощь при тревоге, панике и стрессе / О. Ремес — «Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-96-148114-3

«Перед вами не просто книга, а набор научно обоснованных стратегий, охватывающих ключевые области жизни: образ мыслей, социальную сферу, карьеру и личные вызовы. Взяв за основу свои исследования, а также опыт, полученный в ходе общения с участниками моих семинаров и презентаций, я создала набор инструментов, которые можно применять в любое время и в любом месте. Они помогут настроиться на более оптимистичный лад, обрести решимость и уверенность в себе. Читая эту книгу и осваивая предлагаемые в ней советы и приемы, вы почувствуете, как расслабляетесь, – в вас словно пробудится некая мягкая сила. Вы станете испытывать удовлетворение от каждого прожитого дня и начнете постепенное преобразование. Пусть эта книга будет для вас «тем, что доктор прописал»: одни средства вы срочно примете в минуты кризиса, другие будете принимать поэтапно и в небольшой дозировке, достигая мощного кумулятивного эффекта. Поскольку все главы сравнительно короткие, чтение каждой займет примерно 20 минут. Но в моменты паники можно сразу обратиться к быстрым советам, открывающим главы: вы прочтете их за пару минут. Эти рекомендации помогут перенастроиться, когда всё совсем сложно и нужно срочно приободриться. Каждая глава посвящена определенному душевному состоянию, поэтому можно сразу переходить к советам, необходимым вам прямо сейчас...» В формате PDF А4 сохранён издательский макет.

ISBN 978-5-96-148114-3

© Ремес О., 2021

© Альпина Диджитал, 2021

# Содержание

Введение	7
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Оливия Ремес

## Быстрая самопомощь. Скорая помощь при тревоге, панике и стрессе

Переводчик Анна Котова

Редактор Дарья Рыбина

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта Д. Рыбина

Дизайн обложки Д. Изотов

Арт-директор Ю. Буга

Корректоры Е. Чудинова, Т. Редькина

Компьютерная верстка М. Поташкин

© Olivia Remes, 2021

First published as The Instant Mood Fix in 2021 by Happy Place, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

© 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.*

\* \* \*

*Посвящаю эту книгу моей маме, не только достойно пережившей одно из самых тяжелых испытаний, какие могут выпасть на долю человека, но и являющей собой идеальный пример восстановления вопреки всему. Она моя путеводная звезда*

## Введение



### О СЕБЕ

Я исследователь в Кембриджском университете, где вот уже почти 10 лет пытаюсь ответить на вопрос, что же нужно для счастливой жизни и успешного восстановления после кризиса. Выступая на конференциях TED и проводя семинары и беседы с сотнями людей, я обнаружила, что существует 10 образов мышления и эмоций – 10 «тяжелых душевных состояний», – которые мешают нам реализовать свой потенциал. Мы испытываем их очень часто, но, если от них быстро не избавиться, они могут сильно повлиять на наш комфорт и благополучие. С помощью этой книги я хотела бы научить вас распознавать такие состояния, справляться с ними и восстанавливать душевное равновесие.

### ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Перед вами не просто книга, а набор научно обоснованных стратегий, охватывающих ключевые области жизни: образ мыслей, социальную сферу, карьеру и личные вызовы. Взяв за основу свои исследования, а также опыт, полученный в ходе общения с участниками моих семинаров и презентаций, я создала набор инструментов, которые можно применять *в любое время и в любом месте*. Они помогут настроиться на более оптимистичный лад, обрести решимость и уверенность в себе.

Читая эту книгу и осваивая предлагаемые в ней советы и приемы, вы почувствуете, как расслабляетесь, – в вас словно пробудится некая мягкая сила. Вы станете испытывать удовлетворение от каждого прожитого дня и начнете постепенное преобразование. Пусть эта книга будет для вас «тем, что доктор прописал»: одни средства вы срочно примете в минуты кризиса, другие будете принимать поэтапно и в небольшой дозировке, достигая мощного кумулятивного эффекта. Поскольку все главы сравнительно короткие, чтение каждой займет примерно 20 минут. Но в моменты паники можно сразу обратиться к быстрым советам, открывающим главы: вы прочтете их за пару минут. Эти рекомендации помогут перенастроиться, когда всё совсем сложно и нужно срочно приободриться. Каждая глава посвящена определенному душевному состоянию, поэтому можно сразу переходить к советам, необходимым вам прямо сейчас.

Вот 10 душевных состояний, с которыми я хочу помочь вам справиться:

- нерешительность;
- отсутствие мотивации;
- недостаток силы воли;
- стресс;
- выгорание;
- тревога;
- одиночество;

- разбитое сердце;
- уныние;
- разочарование.

Все главы построены по одной и той же схеме (ищите эти символы в каждой главе!):



**Часть 1: В экстренной ситуации.** Чтение займет не более двух минут и поможет взять себя в руки в трудный момент.



**Часть 2: Краткие научные факты.** Общие сведения о психологии душевных состояний, чувств и эмоций, описываемых в этой главе. Это сжатый обзор, позволяющий взглянуть на происходящее с вами с точки зрения психологии и/или нейронауки, а также на то, как подобные эмоции влияют на других людей.



**Часть 3: Как с этим справиться.** Долгосрочные стратегии, которые помогут справиться с определенным состоянием. Это подробный план укрепления жизнестойкости и преодоления трудных обстоятельств.

---

Не важно, с чем вам пришлось столкнуться в жизни и как вы с этим справляетесь, – вы найдете проверенные, конструктивные и доступные решения, которые вам помогут.

---

## МОЙ СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ

Когда два года назад у моей мамы повторно диагностировали рак, я испытала одно из душевных состояний, описанных в этой книге, – смятение. Я буквально не знала, куда бежать. Внезапно жизнь утратила всякий смысл, и я почувствовала оторванность от окружающего мира. Обратившись к приведенным ниже 10 стратегиям, я использовала их в минуты подавленности. Постепенно я стала замечать, как моя внутренняя сила начала расти: будто невиди-

мые руки помогли мне подняться, и я вернулась к жизни. Я написала эту книгу, чтобы показать, что существуют простые и эффективные способы побороть неприятные душевные состояния и вернуть себе контроль над ситуацией.

## Глава 1

### Не можете решиться? Как принимать решения



В этой главе говорится о том, как принимать решения и делать это с большей уверенностью. Не важно, перед каким выбором вы стоите: будь то новое место работы, новое жилье или новая пара обуви, – здесь вы всегда найдете стратегии уверенного принятия решений. Вы также прочтете, как облегчить выбор и избавиться от страха, который заставляет колебаться.

Если принятие решений отнимает много времени или вы привыкли полагаться на помощь других, вы узнаете, как положить этому конец. Все дело в контроле над собственной жизнью и придании ей смысла.



### В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

● **Когда нужно принять сложное решение, доверьтесь инстинкту.** Ученые из Амстердамского университета установили, что чем труднее задача, тем успешнее оказываются решения, принятые на основе первой инстинктивной реакции. В случае с достаточно простым

выбором, скажем покупкой полотенца, обдумывание всех за и против может оказаться полезным. Но, как ни парадоксально, чем более ответственные решения предстоит принять, например выбрать мебель или автомобиль, тем больше оснований следовать своим бессознательным реакциям. Доверьтесь интуиции<sup>1</sup>.



## НАУКА – О ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ

**Время прочтения:**  10 минут

Колебание и нерешительность вызывают разочарование и бессилие. Если вы регулярно испытываете трудности с принятием решений, это становится серьезным препятствием и ощутимо осложняет жизнь.

Порой мы не можем сделать выбор часами: целую вечность подыскиваем лучшее предложение на рынке, пытаемся довести текст электронного письма до совершенства, никак не определимся с выбором блюда в ресторане. Приняв наконец решение, мы все равно остаемся недовольны, гадая, правильно ли поступили.

Предпочитаемые стратегии принятия решений могут значительно повлиять на вашу жизнь и предопределить, добьетесь ли вы в итоге желаемого или забуксуете, ухватитесь за представленную возможность или упустите ее. В этой главе речь идет о том, как наш разум защищает нас от излишних терзаний в случае принятия «неудачных» решений. Если вы уже давно страдаете от нерешительности, воспользуйтесь эффективными стратегиями, облегчающими выбор и задающими нужное направление в жизни. Здесь вы узнаете, как это сделать.

### «Максимизаторы» против «умеренных»

Психолог Барри Шварц пришел к выводу, что в зависимости от стиля принятия решений людей можно поделить на две группы: «максимизаторы» и «умеренные»<sup>2</sup>.

Вероятно, «максимизаторы», или перфекционисты, вам знакомы – быть может, вы даже один из них. Люди такого типа принимают решения только после скрупулезного сбора всей относящейся к делу информации. Задумав покупку нового пальто, они обойдут все магазины и примерят все, что есть в продаже, прежде чем сделают выбор. Им просто необходимо выбрать «самое лучшее» – не важно, идет ли речь о пальто, ноутбуке или даже о партнере. Если вы принадлежите к числу «максимизаторов» и у вас дома что-то выйдет из строя, вы позовете на помощь специалиста. Но выбирать этого специалиста вы будете долго и мучительно: соберете информацию обо всех ремонтниках вашего района и перелопатите все отзывы в интернете, убив на это несколько часов, прежде чем найдете «того самого». Это изматывает и отнимает кучу времени. Так как «максимизаторы» обстоятельны и дотошны, они часто откладывают принятие решения на потом. Это объясняется тем, что процесс отбора и анализа всех вариантов может оказаться крайне сложной задачей. Да, порой «максимизаторам» удается отыскать

---

<sup>1</sup> Dijksterhuis, A., et al., *On making the right choice: the deliberation-without-attention effect*. Science, 2006. 311(5763): p. 1005–7; Douglas, K. and D. Jones, *Top 10 ways to make better decisions*, in *New Scientist* 2007, <https://www.newscientist.com/article/mg19426021-100-top-10-ways-to-make-better-decisions/>.

<sup>2</sup> Schwartz, B., et al., *Maximizing versus satisficing: happiness is a matter of choice*. J Pers Soc Psychol, 2002. 83(5): p. 1178–97.

настоящие сокровища, но при этом они совершенно выматываются. Они даже не могут как следует получить удовольствие от находки – у них просто не остается на это сил.

«Умеренные» – полная противоположность «максимизаторам». Если нужно сделать покупку, они рассматривают несколько вариантов и, увидев что-то более или менее подходящее, сразу берут. Поскольку ими не движет перфекционизм, они меньше напрягаются. Важное правило, которым руководствуются «умеренные», принимая решения, – «это меня устроит», или «это достаточно хорошо». Не стремясь к идеалу, они не расстраиваются, узнав впоследствии, что появился вариант получше. «Максимизаторы», напротив, часто откладывают принятие решений, особенно когда знают, что выбор окончательный. А вдруг потом подвернется что-то гораздо более стоящее? В результате они находятся в вечном поиске лучшего предложения, а это может препятствовать достижению душевной гармонии.

### **Богатство выбора**

«Максимизаторам» нелегко приходится в изменчивом материалистичном мире. Выбор, который перед нами открывается, широк как никогда. Достаточно лишь выйти в интернет, чтобы увидеть несметное количество продуктов питания, телепрограмм, видеоигр и прочих развлечений. Прежде чем совершить покупку, «максимизаторы» поддаются искушению сначала изучить все предложения на рынке. Но как это сделать, когда этих предложений десятки, а то и сотни?

Это подводит нас к важной мысли: когда выбор слишком широк, как правило, люди начинают испытывать значительные затруднения. В одном эксперименте участникам нужно было выбрать шоколад. Те из них, кому предлагалось меньшее количество вариантов – только шесть, – чаще совершали покупку, чем испытуемые, которым пришлось выбирать из 30 видов<sup>3</sup>. К тому же при ограниченном выборе люди оказываются более довольными приобретением.

То же самое происходит во время работы. Когда студентов попросили написать сочинение, участники эксперимента, которым предложили меньшее количество тем на выбор, выполнили задание успешнее, чем те, у кого выбор был шире<sup>4</sup>. Как подтверждается, лучше меньше, да лучше. Если число вариантов ограничено, выбирать становится легче, при этом сделанный выбор приносит больше удовлетворения. Возможно, это как-то связано с упорядочением и упрощением жизни – достижением того счастливого состояния, когда мы покупаем только самое необходимое и получаем больше удовольствия от того, что имеем.

Вот почему в мире онлайн-шопинга и нескончаемых страниц фотографий на сайтах интернет-знакомств лучше воспользоваться правилом «это меня устроит»<sup>5</sup>. В постоянно меняющемся мире, где каждые несколько месяцев выходят все более продвинутые гаджеты, а пары расстаются все чаще и чаще, стремление к совершенству сродни забегу к иллюзорной финишной линии. С каждым шагом она отодвигается, и вам не удастся ее достичь. Идеального продукта, идеального дома, идеальной работы не существует, потому что в любой момент может появиться что-то новое и более совершенное. Именно поэтому правило «это меня устроит» способно спасти нас от бесконечной погони за воображаемым идеалом.

### **Психологический иммунитет**

Иногда мы откладываем принятие решений из страха. Мы боимся тех рисков, с которыми сопряжен выбор, особенно если он окончательный. Мы беспокоимся, что, если выбор окажется неудачным, это будет иметь долгие негативные последствия. Но при этом мы не осознаем, что

---

<sup>3</sup> Iyengar, S.S. and M.R. Lepper, *When choice is demotivating: can one desire too much of a good thing?* J Pers Soc Psychol, 2000. 79(6): p. 995–1006.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Gilbert, D.T., et al., *Immune neglect: a source of durability bias in affective forecasting.* J Pers Soc Psychol, 1998. 75(3): p. 617–38.

зачастую преувеличиваем, насколько серьезно мы будем переживать, если что-то пойдет не так. На самом деле мы приходим в себя быстрее, чем ожидаем.

~~~~~

Вместо «хочу самое лучшее» выбирайте «это меня устроит».

~~~~~

Почему мы обычно ошибаемся, представляя, насколько серьезно будем страдать впоследствии? На это есть две причины.

Во-первых, когда мы оцениваем, как сильно расстроимся из-за будущего негативного события, мы забываем, *что в то же самое время* в нашей жизни будут происходить и другие вещи<sup>6</sup>. Они тоже могут завладеть нашим вниманием и эмоциями. Например, пытаясь представить, какие страдания мы будем испытывать спустя месяц после разрыва с партнером, мы предположим, что станем глубоко несчастными. Если вы прожили вместе много замечательных лет, вы посчитаете, что долгое время ничто не сможет вызвать у вас улыбку. Или вы думаете, что, потеряв очень близкого человека, вы годами будете неизменно пребывать в депрессии и подавленном состоянии. Однако предположим, какое-то из этих событий действительно произошло: вы разрываете отношения с партнером или умирает кто-то из ваших близких. Несомненно, пережить случившееся будет невероятно тяжело, и все же исследования показывают, что наши эмоции не настолько остры, как мы думаем<sup>7</sup>. *Часто наши отрицательные эмоции в трудные моменты жизни оказываются не такими сильными, как мы предполагали.*

Так происходит потому, что в тяжелые периоды случается еще много других событий, способных поднять настроение и *все-таки* заставить нас улыбнуться. Возможно, это будет телефонный разговор с добрым приятелем, освежающий напиток в жаркий летний день, подготовка к рабочему мероприятию. Все это занимает мысли и способно время от времени вызывать небольшие всплески радости. Когда людям предлагают оценить, насколько глубоко они будут страдать, если произойдет что-то ужасное, они часто предполагают, что их *негативное душевное состояние продлится долго*. Им не приходит в голову, что в то же самое время с ними могут происходить другие события, способные поднимать настроение. Людям свойственно так заблуждаться: мы сосредотачиваем все внимание только на разрыве отношений или потере близких и наших потенциальных переживаниях, забывая об остальном. Это может помешать двигаться вперед, принимать решения и рисковать.

Вторая причина, по которой мы переоцениваем тяжесть последствий негативных событий, – мы не принимаем в расчет наш психологический иммунитет<sup>8</sup>. Так же, как физиологический иммунитет помогает организму справляться с инфекциями и заболеваниями, психологический иммунитет защищает рассудок. Когда с нами происходит что-то плохое, врожденные психические процессы помогают смягчить удар.

Исследования Дэниела Гилберта из Гарвардского университета дают основания полагать, что у нас есть внутренний защитный механизм, не позволяющий слишком сильно расстраиваться при негативном развитии событий<sup>9</sup>. Поэтому, если нам не достанется стипендия или работа, которые мы стремились получить, мы скажем себе в утешение: «Не очень-то и хотелось». Чтобы меньше огорчаться, мы выискиваем недостатки *в том, чего недавно так жаж-*

---

<sup>6</sup> Wilson, T. and D. Gilbert, *Affective Forecasting: Knowing What to Want*. *Curr Dir Psychol Science*, 2005. 14(3): p. 131–34; Gilbert, D.T., et al., *Op. cit.*; Carpenter, S. *We don't know our own strength*, in *American Psychological Association*, 2001, <https://www.apa.org/monitor/oct01/strength>.

<sup>7</sup> Там же.

<sup>8</sup> Там же.

<sup>9</sup> Там же.

дали. Это и есть действие нашего психологического иммунитета. Чтобы улучшить наше состояние, разум способен на любые ухищрения – даже на искажение реальности. Весь секрет в том, чтобы не слишком замечать этот самый психологический иммунитет. По выражению Гилберта, пусть он тихонько работает сам по себе, без нашего вмешательства.

Однако теперь, когда мы *все-таки узнали* о существовании этой системы защиты, как этим воспользоваться? В следующий раз, принимая решение и сомневаясь в его правильности, помните: что бы ни случилось и каким бы ни оказался ваш выбор, с вами все будет в порядке – и даже лучше, чем вы предполагаете. Исследование Гилберта показало, что мы недооцениваем свою способность справляться с эмоциональным штормом<sup>10</sup> и не должны пренебрегать таким союзником, как психологический иммунитет.

Возвращаясь к принятию решений – как же нам лучше поступать? Вместо того чтобы делать выбор, исходя из своих опасений и оставаясь не у дел, старайтесь принимать решения, опираясь на *свои истинные цели* в жизни и не оглядываясь назад.

---

У нас есть психологический иммунитет, защищающий нас от чрезмерных страданий.

---

---

Если бы людям стало известно, что в случае провала они расстроятся меньше, чем думают, они перестали бы прикладывать столько усилий к достижению успеха. Хорошая новость в том, что мы можем извлечь из этого пользу. Не забывайте: если ваше решение окажется неудачным, вы огорчитесь не так сильно, как того ожидали.

---



## КАК С ЭТИМ СПРАВЛЯТЬСЯ: 5 СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТИ

**Время прочтения:**  10 минут

Мы уже знаем, что психологический иммунитет может защитить нас в случае «плохого» выбора, поэтому уклоняться от принятия решения не стоит. Существуют и другие стратегии, помогающие набраться решимости. Давайте их рассмотрим.

---

<sup>10</sup> Carpenter, S., Op. cit.

## **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.