

Мелина Пану

гештальт-терапевт, семейный, клинический психолог,  
инструктор йоги и медитации

# УСПОКАИВАЕТ не ромашка

Как победить  
тревогу и обрести  
гармонию

Страхи  
и желания

Духовное  
освобождение

Работа  
со страхами

Принятие  
личной силы

**Мелина Ильинична Пану**  
**Успокаивает не ромашка.**  
**Как победить тревогу**  
**и обрести гармонию**  
**Серия «Пора к психологу»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69644659](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69644659)*

*Успокаивает не ромашка: как победить тревогу и обрести гармонию /*

*Мелина Пану; Феникс; Ростов н/Д; 2023*

*ISBN 978-5-222-40797-4*

### **Аннотация**

Клиенты автора этой книги меняют работу, отпускают детей в другие страны, начинают знакомиться и общаться, высказывать свое мнение, летать на самолетах, ходить в многолюдные места, инвестировать деньги, решаются на крупные проекты и захватывающие приключения. Потому что перестают бояться. Как они это делают? В этой книге в помощь вам собрано все самое важное, что помогло им. Книга-инструкция к страхам – как инструкция к блендеру: в ней детально показано, что делать, шаг за шагом. Вам остается только следовать ей.

# Содержание

Об авторе	6
Предисловие	10
Раздел 1	15
Глава 1	15
Когда и почему вы начали бояться?	15
Зачем «лечить» страх?	21
Я боюсь: начало исцеления	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Мелина Пану

## Успокаивает не ромашка. Как победить тревогу и обрести гармонию

*Благодарю моих дорогих сердцу клиентов.*

*Благодарю мою родную семью:*

*родителей Илью и Ларису Пану, сестру  
Крестину.*

*Благодарю моих вдумчивых любимых бета-  
ридеров:*

*Петра Тимохина,*

*Марию Чудакову,*

*Ларису Пану.*

*Благодарю моего чуткого и профессионального  
психолога и наставника Марину Богатыреву.*

*Благодарю моих добрых, надежных,  
вдохновляющих друзей, учителей и коллег.*

*Благодаря вам, вашему опыту, вашей жизни,  
вкладу и поддержке родилась эта книга.*



# ФЕНИКС

© Пану М. И., текст, 2023

© ООО «Феникс», оформление, 2023

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

## Об авторе

Говорят, что психологи становятся психологами, потому что хотят разобраться со своими личными проблемами.

Я не знаю, так ли это у всех. Но это точно про меня.

Я пришла в психологию именно за этим.

Нет ни одной темы, с которой я работаю, не касающейся меня лично. Самооценка и уверенность в себе, отношения с мужчинами, с родителями, расстройство пищевого поведения, сексуальность и телесность и, конечно же, страхи – все это имеет ко мне прямое отношение! Это мои личные проблемы, с которыми я разбиралась и помогаю разбираться людям, которые хотят жить счастливо.

С самого детства я была одновременно трусливой и бесстрашной. Я висела вниз головой на баскетбольном кольце и могла вступить в драку с мальчиками, чтобы защитить свою «честь»; я же бежала ночью к маме в кровать от страха перед веткой, стучащей в окно, и тряслась вести экскурсию перед двадцатью студентами-кадетами в музее Александра Блока, имея высшее культурологическое образование, хорошую память, внешность и речь.

Я думаю, что нет абсолютно трусливого или абсолютно бесстрашного человека. По-моему, мы все «два в одном». Иногда мы бываем отчаянно смелыми, а иногда до безумия напуганными. Согласны?

Возможно, вы меня поймете и узнаете себя в том, что тут написано обо мне: на разных этапах своей жизни я боялась разного.

Я боялась:

- в 0–3 года: остаться без мамы;
- 3–7 лет: страшных сказочных героев, неожиданных громких звуков, боли, уколов и зубных врачей;
- 7–12 лет: страшных снов, родительских конфликтов, фильмов ужасов, отказа в дружбе, мальчишек в школе, получить двойку, отвечать урок перед всем классом, смерти своей и своих близких; боялась, что я исчезну и меня больше никогда-никогда-никогда не будет, что мне чего-то не купят, что-то хорошее со мной не случится, а что-то плохое обязательно произойдет;
- 12–18 лет: не понравиться мальчикам, которые нравятся мне; быть некрасивой, плохо окончить школу, не поступить в университет;
- 18–22 года (это был период, когда мои страхи обострились): не справиться с дипломной работой и «госами», не добиться успеха, не устроиться на хорошую работу, потолстеть, постареть, прожить жизнь зря, подвести близких; боялась своих депрессивных состояний, накатывающего уныния, трудности и запутанности жизни, большого мира, авторитетных людей и их оценок. У меня стали появляться панические атаки и фобии. Мне часто снились кошмары, от кото-

рых я просыпалась посреди ночи и долго не могла уснуть. Я стала почему-то бояться нападения, убийства, пыток, которые в реальности мне не угрожали. Боялась застрять в лифте, заболеть, боялась пожара, разбиться на самолете, утонуть. Боялась, что мои близкие будут несчастливы. Я боялась не справиться со сложными задачами, которые ставит передо мной жизнь; совершить непоправимую ошибку. Боялась даже того, что не понимала глобального замысла Творца: как устроена эта жизнь и для чего я создана? Это был период пика всех моих страхов: за свое тело, психику, личность, за всех близких и далеких людей, ужас перед жизнью такой, какая она есть! Отчасти потому, что в этот период для меня было нормой есть сахар, не высыпаться, употреблять алкоголь и курить сигареты. Немного позже я узнала, насколько сильно такой образ жизни обостряет страхи, и изменила его. Мне помогло.

Но это было бы малоэффективным без моего углубления в психологию и самопознание. Именно психология и некоторые духовные учения дали мне необходимые инструменты для спасения меня от моих же бесчисленных страхов, перерастающих в панику и ужас перед жизнью.

Сейчас мне 30. За моими плечами многолетний успешный опыт работы с личными страхами и страхами моих клиентов. А вокруг все больше людей, напуганных происходящими в мире событиями, собой и жизнью.

Мне кажется, что именно сейчас так важно многим людям понять: не ты один так живешь, не у тебя одного так бывает, выход есть. Важно получить знание о том, как справиться со своими страхами перед жизнью, перед какими-то конкретными событиями и жизненным опытом. Научиться создавать безопасность для себя и других, заботиться о своем и чужом комфорте и быть решительными в чем-то важном.

Прочитав эту книгу, вы сможете прийти к тому, чтобы заложенное природой чувство страха больше не блокировало ваши мечты, ваши способности и вашу радость жить, а лишь помогало заботиться о безопасности. Вам понравится! Почувствовав вкус легкой свободной жизни, вы больше никогда не захотите возвращаться в конуру страхов. Вы получите бесценные плоды. Многие люди уже успешно прошли этот путь, у них получилось, получится и у вас. Когда вам будет сложно, просто помните: освобождение от страхов – важное и достойное дело, которое нужно завершить.

Я с радостью передаю вам свои знания и опыт, а также опыт и личные истории успеха моих клиентов (с их позволения).

Читайте и обретайте силы. И помните, что вы всегда можете обратиться за поддержкой, если в какие-то моменты что-то будет для вас сложным.

# Предисловие

Боятся все.

В жизни действительно много угроз: можно бояться за здоровье близких и родных, бояться военных действий, бедности, потерять работу или любимых людей, прожить жизнь несчастливо, внезапно умереть. Даже не знаю, что из этого страшнее...

Как жить с этими страхами спокойно и плодотворно? Как перевести фокус своего внимания на творчество, любовь, работу, здоровье, когда атакуют навязчивые мысли о том, что все это может быть разрушено в один день или вообще ничего может не получиться, а все усилия будут напрасными?

В этой книге я расскажу обо всем самом важном, чем нужно пользоваться, чтобы жить, любить, работать и отдыхать с радостью.

Мои клиенты меняют работу, отпускают детей в другие страны, начинают знакомиться и общаться, высказывать свое мнение, летать на самолетах, ходить в многолюдные места, инвестировать деньги, решаются на крупные проекты и захватывающие приключения. Начинают жить свободно, полноценно!

Они все еще осознают все риски любых событий в жизни. Жизнь вообще-то рискованное предприятие, непредсказуемое приключение! Но я и мои клиенты нашли что-то более цен-

ное, чем постоянное беспокойство о собственной сохранности. И это дало нам вдохновение переступить через страх. Пусть и к вам придет это вдохновение, чтобы вы ощутили на личном опыте сладчайший вкус свободы и творчества! В конце концов, лучше прожить один день в свободе и полноте бытия, чем 100 лет взаперти у страха.

Все, что есть в книге, 100 % работает.

Книга – подробная инструкция о том, как справиться со страхами. Как инструкция к стиральной машинке или блендеру: без лишних слов, очень простым языком, без профессиональной терминологии я объясню вам знания, которые получала в научной среде и применяла на практике в течение 10 лет и буду применять дальше, потому что эти знания не устаревают.

Вам будет понятно, как действовать шаг за шагом. Я не сделаю эти шаги за вас, но я сделаю их вместе с вами, делюсь своими знаниями и опытом. Вы обязательно все поймете и со всем разберетесь!

Здесь вы получите ответы на важные вопросы:

- Нормально ли бояться? Сколько страха – «норма», а сколько – уже «патология»? Лично вы «в норме» или «за гранью»? Есть ли у вас психическое расстройство? Лечатся ли панические атаки, фобии и тревожные состояния? Что нужно делать, чтобы вылечиться?
- Как появляются страхи, можно ли полностью избавиться от чувства страха и всегда жить безмятежно? Как отделять

рациональные мысли, на которые нужно реагировать, от иррациональных, которые нужно отпускать?

- Как преодолеть социальные страхи? Что делать, когда вы боитесь реакций других людей и общественного мнения, испытываете страх с кем-то познакомиться, что-то попросить, пройти собеседование, сказать о том, что вам не нравится, выступить публично, начать новую профессиональную деятельность, и во многих других жизненных ситуациях?

- Как преодолеть страх смерти?

- Что вам делать со страшными воспоминаниями, с подорванным чувством безопасности и доверия к жизни?

- Что делать, если вы боитесь за свое будущее и представляете негативные сценарии развития событий?

- Как справляться с угрозами в вашей повседневной жизни, защищать себя, создавать безопасность и жить с комфортом?

- Что делать, если вы внезапно оказались в пугающей чрезвычайной ситуации?

- Что делать, если вы в принципе боитесь жизни? Боитесь брать ответственность за свою жизнь, какой-то бессмысленности, судьбы, Бога, наказания; боитесь признаться себе, что вы не знаете, как жить; боитесь оставаться наедине с собой без телефонов, телевизора, книг, людей?

- Как найти баланс между контролем и спонтанностью? Как не создавать тревогу, совсем не заботясь или чрезмерно заботясь о своей безопасности?

- Какова жизнь за границами страха? Как обрести настоящую, подлинную духовную свободу, совершить великий переход за границу человеческого страха?

Попробуйте не просто прочитать эту книгу, а следовать рекомендациям каждый день, чтобы убедиться, что они работают. Многим людям эти знания помогли изменить жизнь, обрести радость, комфорт и уверенность.

Вот несколько отзывов моих благодарных клиентов:

*«У меня была тревога месяцами (а может, и годами). Это все сопровождалось дрожью, паникой, страхами, навязчивыми мыслями. Таблетки пила год, боялась их бросить. Ждала от встречи с Мелиной «вошебной таблетки», а получила «вошебные советы». Стала появляться уверенность в себе, я перестала убегать от себя, стала больше времени проводить с собой и смотреть на свои мысли нейтрально».*

*Оксана, 34 года*

*«Для меня как для женщины важно быть сильным и решительным, поддерживать свою семью и учить детей не бояться. Я очень рад, что научился этому с тобой. Твои знания и опыт бесценны».*

*Михаил, 43 года*

*«Пришла к Мелине со своими страхами, когда уже поняла, что сама не справляюсь: постоянно находилась*

*в тревожном состоянии, подавленная и чего-то боялась. После первой встречи как-то все разложилось по своим местам – стала лучше понимать себя. Спасибо, Мелина. Сейчас постоянно пользуюсь твоими методами».*

*Мария, 30 лет*

*«Работа с тобой стала для меня прорывом! Вернулось доверие к жизни, я поняла, что мир мне не угрожает. Появилась уверенность в себе, уверенность, что внутри меня есть ресурс и сила встретиться с любым опытом, который даст мне жизнь».*

*Юлия, 28 лет*

Я желаю вам прочесть эту книгу от начала до конца и возвращаться к ней вновь, если вы будете чем-то напуганы в своей жизни. Пусть она будет вашим лекарством от страха, поддержкой и вдохновением жить в полную силу!

Жить с открытым сердцем!

*С любовью, Мелина*

# Раздел 1

## Смотрим в лицо страхам

### Глава 1

#### Боятся ли «нормальные» люди, возможно ли всю жизнь жить спокойно?

*«Я рада, что наконец поняла, что бояться – это нормально. С детства я считала себя недостойной жизни, потому что никогда бы не хотела пойти по снегу, как Зоя Космодемьянская. Я хотела бы жить в безопасности и спокойствии и очень стыдилась своего желания и своей трусости».*

*Жанна, 32 года*

#### Когда и почему вы начали бояться?

Спросите у своих родителей: боялись ли вы чего-то, когда были совсем малышом? Только шума? Или остаться голодным? Или, может быть, высоты?

Когда вы были маленьким, вы были почти бесстрашны!

Вам говорили родители: не суй пальцы в розетку, не подходи к огню, не облизывай замерзшую стену, не трогай бешеную собаку, не тащи мусор в рот, но вы не боялись и трогали все подряд, дергали кошку за хвост, тащили в рот монетки и иголки.

Почему?

Потому что вы испытывали интерес к этому миру, к предметам. Вы еще не знали на личном опыте, что эти предметы могут быть опасны, могут принести вам боль или даже убить! Тот, кто искренне чем-то ЗАИНТЕРЕСОВАН, поглощен и увлечен, даже и не думает о том, что ему может что-то угрожать.

**Когда вы обрели личный болезненный опыт: вас обжег огонь, ударил ток, укусила собака, обидел человек,** – вы начали бояться. Вы начали стремиться избежать повторения этого опыта. Это и есть страх – сопротивление неприятному жизненному опыту, самозащита.

Благо и проблема в том, что ваш мозг обобщает информацию: вас укусила одна собака, но теперь вы ожидаете такого поведения от многих или даже от всех собак.

В чем благо? Представьте, вас укусила змея, а вы думаете: «О, ну это только та змея меня укусила, а эта вряд ли так сделает» – и снова тащите змею за хвост, а она снова вас кусает, и так каждый раз. Что за мучительная жизнь? Ваш мозг делает обобщение, он говорит: «Все змеи этого вида кусаются. Избегай их».

В чем проблема? Мозг так же делает и другие обобщения, которые не всегда верны. Например: «Все мужчины изменяют», или «Все люди обманывают», или «За опоздание всегда ругают». Такие обобщения мешают плодотворно и спокойно жить. Мы к этому еще вернемся.

Есть страхи, которые родились в вас не из-за вашего личного опыта, а из-за внушений или чужого опыта – это чужие страхи. Например, вам регулярно и угрожающе говорили в детстве: «Волчок укусит тебя за бочок», «Дядя заберет тебя сейчас в полицию», «Вырастешь – не будешь никому нужен», «Уплывешь далеко – не сможешь вернуться», и вы начали бояться волка, полицейского, вырастать, заплывать далеко.

Все делается с благой целью. Цель таких запугиваний – сохранить вам жизнь, уберечь от разочарований. Взрослые думают: «Если я не напугаю его, то он будет спать на краю, упадет и получит травму», «Если я не напугаю его, то он заплывет далеко и утонет». Взрослые боятся и поэтому пугают вас. Их главная цель – ваша сохранность и благополучие.

Или ваш сосед попробовал построить бизнес и потерял деньги, а теперь передает свой негативный опыт вам. В форме убеждений, наставлений, советов, угроз он вам говорит: «Ты потеряешь деньги, ничего не получится, только силы зря потратишь». Он желает вам добра, хочет уберечь вас от неприятного опыта, который случился с ним.

В чем благо? Взрослые, соседи, друзья могут быть правы.

Они могут сказать вам: «не ешь эту ягоду, она ядовитая». Вы не съедите, и все будет хорошо.

В чем проблема? Они могут ошибаться, у вас может быть по-другому. Возможно, эта ягода неядовита. Может быть, вы попробуете открыть свой бизнес и у вас, именно у вас, все получится! Но если вы поверите им – вы будете ограничены. Многие вещи вы даже не пробуете, не используете свой потенциал – не заплываете далеко, не отправляетесь в кругосветное путешествие, не создаете собственную компанию – из-за чужих страхов.

Я знаю, теперь вы думаете: «Ну и как мне быть? Слушать или не слушать советы, мнения других людей?» В этом и есть ваша свобода и ваша уникальная судьба: только вы решаете, как будет у вас. Если вы боитесь этой свободы, собственных выборов, то, к счастью для вас, этим страхам будет посвящена отдельная глава. А пока продолжаем исследовать, откуда берутся ваши страхи.

Бывает так, что вы посмотрели мультфильм, в котором у главной героини умерла добрая мама и появилась злая мачеха, и начали бояться, что ваша добрая мамочка умрет и вас будет мучить злая мачеха. Через мультики и фильмы вам передается опыт других людей. Он может повториться с вами, а может и нет.

И тут тоже благая цель: научить вас справляться с каким-то трудным жизненным опытом – злой мачехой, опасной Бабой-ягой, несправедливостью, голодом, нищетой –

или просто развлечь вас интересной историей. Но многие дети не усваивают урок и не развлекаются, они усваивают только страх и закрываются от любого опыта, начинают всего бояться.

Как видите, причин возникновения страха много: это ваш личный опыт, внушения, чужой опыт. В научной среде ведутся исследования, сколько врожденных страхов у человека, есть ли генетические страхи, которые передаются по наследству, или только те, которые приобретаются в результате личного опыта и социального обучения. Также существует эзотерический взгляд на страхи, с точки зрения которого есть страхи, которые остаются в памяти вашей души из ее прошлых воплощений. Исследовать причины появления страхов интересно, понимать причины важно, но знание причин не равно освобождению.

В конечном итоге, откуда бы ни пришли ваши страхи, какими бы они ни были – генетическими, историческими, культурно и социально обусловленными, обретенными в результате личного опыта или кармическими, – важнее не ОТКУДА они пришли, а ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ.

Этому и посвящена книга, которая у вас в руках. Она отвечает на вопрос: что мне делать с моими страхами? Как мне с ними обходиться?

**Ведь какими бы ни были ваши страхи, алгоритм работы будет один.**

Я предлагаю вам сейчас записать те страхи, которые у вас

есть, и отметить, с каким негативным жизненным опытом или с какими внушениями от других людей или сюжетами, которые вы видели в мультфильмах, фильмах, читали в книгах или слышали от окружающих, они связаны.

**Я бы хотела, чтобы вы поняли: вы не являетесь каким-то неадекватным человеком. С вами все в полном порядке. Вы научились бояться того, что может угрожать вашей целостности, вашему благополучию. У вас отлично сработал защитный механизм! Здорово! Это очень здорово!**

Я думаю, благодаря своей защите вам удалось избежать большого количества неприятного опыта, спастись. А теперь вы можете научиться пользоваться этим защитным механизмом так, чтобы не только избегать неприятного события, но и открываться навстречу какому-то опыту, который может обогатить вашу жизнь, добавить в нее новых красок, чувств, возможностей!

Ведь иногда может оказаться так: человек встретился со страшным диким зверем, который хотел разорвать его на куски и съесть. Человек очень испугался и со всех ног бежал, не давая себе поблажек, нырнул в пещеру, задвинул вход огромным камнем и перевел дыхание. Он спасся. Он сильный, выносливый, находчивый, быстрый. Он молодец! Он сохранил себе жизнь! Но проходит день, два, три... А чело-

век не выходит из пещеры. Он очень боится, что этот зверь сторожит вход, боится, что вокруг еще множество таких зверей, что в мире много опасностей. Теперь он боится жить, боится выходить. Он сидит в темноте, в голой пустой пещере, в одиночестве, скуке, медленно умирая от голода. Страх нужен был ему, чтобы спастись от зверя, но теперь его враг не зверь, его враг – страх. Закрываясь от опасностей, человек закрылся от жизни. От пищи, от солнца, от прикосновения ветра, от встречи с любимой женщиной, от путешествий и приключений. Страх – его спаситель – стал его повелителем. И чтобы продолжать жить, ему нужно отпустить страх.

## **Зачем «лечить» страх?**

«Вылечить» страх – это значит научиться им управлять, использовать его, только когда необходимо, чтобы не оказаться запертым в темной пещере.

Из маленькой истории про человека и дикого зверя вы поняли, что страх может быть нужным и полезным, а может привести к беде. Сейчас я расскажу, зачем «лечить» страх. Но сначала хочу ответить на вопрос, который интересует многих: почему же одни люди легко забывают о каких-то угрозах и спокойно живут дальше, а другие заикливаются и их жизнь останавливается?

Дело в том, что каждый из нас уникален. У каждого когда-либо рожденного и жившего человека неповторимые

личные отношения с жизнью. Я люблю приводить в пример простую историю про полураздавленного на тротуаре жука. Один ребенок наступит на него сильнее, чтобы полностью раздавить, завершить, так сказать, процесс умирания, ощущая к жуку неприязнь или удовольствие от акта разрушения. Другой возьмет палочку и начнет ковырять внутренние органы жука, разглядывая его с интересом исследователя. Третий ребенок пройдет мимо и даже не заметит. Четвертый будет оплакивать смерть жука, пожалеет его, а потом отвлечется на интересную игру или вкусное мороженое. А пятый ребенок осознает, что все формы жизни конечны, перенесет это осознание на себя, на родителей и всех близких, начнет бояться смерти, утраты любимых людей или собственного исчезновения и так заикнется на этом страхе, что начнет не отпускать родителей от себя ни на минуту, будет бояться засыпать, потеряет интерес к игрушкам и всем жизненным процессам. Мы все разные. Какой вы? Безразличный? Агрессивный? Жалостливый? Возможно, вы тот самый напуганный, очень внимательный, глубокий, смысленный ребенок, который осознал какую-то «угрожающую» данность жизни и сильно этого испугался. Вы – такой. Отнеситесь к самому себе с пониманием, которого вам, возможно, так не хватало от окружающих. Я знаю, что принятие себя – это большая тема и трудоемкий процесс, но пока я предлагаю вам именно это – принять тот факт, что вы реагируете именно так.

Возможно, скоро вы изменитесь. Но я думаю, что эта впе-

чатливость и ваша проницательность имеют и положительную сторону. Они могут увести вас еще дальше – за пределы вашего страха, в ту глубину, до которой люди, удовлетворенные поверхностной жизнью, никогда не добираются. Эта ваша особенность может видаться вам проклятием, а может заиграть для вас новыми красками – красками путеводной звезды к загадкам человеческого существа и всего мироздания. Используйте свой страх в качестве проводника к тайнам и глубинам жизни.

А теперь вернемся к вопросу: зачем же психологи «лечат от страха», зачем написано столько книг про страх, зачем создано столько тренингов по преодолению тревожности, если иногда страх полезен? Вот именно: иногда.

### **Бывает страх нормальный и невротический.**

Норма – это то, с чем человеку комфортно жить. Патология – это то, что ему жить мешает.

Например, ваш размер ноги – 38. Нормальная для вас обувь – также 38-го размера. Обувь с меньшим или большим размером будет для вас неудобной, будет доставлять вам дискомфорт – спадать или натирать; это НЕнормальная для вас обувь.

То же самое со страхом: инстинктивный страх защищает вашу целостность, **но слишком большой или непрекращающийся страх портит вашу жизнь как неудобная обувь, мешает вам действовать, разрушает вашу целостность, отнимает свободу и не дает возникнуть**

**возможному счастью.** Впереди вас ждет целая глава, в которой вы научитесь различать страх реальный и страх воображаемый. Увидите, как часто ваше воображение создает то, чего нет, и заставляет вас бояться своих собственных фантазий. Читая книгу, вы узнаете, как сделать так, чтобы ваш ум был спокоен, как жить осознанно, а значит, счастливо, как справляться с обыкновенными трудностями жизни без паники и ужаса, как не проваливаться в страх и как выбирать, если уже провалились.

Сейчас я предлагаю вам оценить степень дискомфорта, которую вы обычно испытываете в своей повседневной жизни.

Если вы беспокоитесь, когда делаете что-то новое или важное, например устраиваетесь на новую работу, сдаете экзамен, начинаете водить машину на большой дороге, то тревожиться и волноваться – это нормально. Чувство тревоги сопровождает того, кто пробует новое и непрерывно развивается. Все неизвестное вызывает волнение, пока не станет привычным. Если ваш самолет переворачивается или на вас нападают – испытывать страх тоже нормально. Это называется ситуативная тревога, ситуативный страх. Они возникают в сложной ситуации, а когда ситуация завершается благополучно, чувства меняются. Приходит покой и облегчение. Ушла ситуация – ушла эмоция.

Так что **какое-то количество тревоги в вашей повседневной жизни, после которой вы вновь возвращаете-**

**тес в состоянии спокойствия, радости и интереса к жизни и хотите пробовать новое, – это нормально.** Хотя и может доставлять вам небольшой дискомфорт: учащенное дыхание, сердцебиение, потение.

Чуть сложнее, если вы живете в хроническом состоянии тревоги, если условно 60–70 % ваших чувств и мыслей постоянно заняты тревожностью и страхами и жизнь видится в мрачных тонах. Если страх парализует все ваши действия: учебу, отношения, творческую реализацию, игры. Это уже достаточно сильный дискомфорт. В психологии его называют невротическим страхом.

Психологи решают две задачи. Они помогают:

- 1) человеку с нормальным чувством страха научиться с ним жить и регулировать его, творчески его использовать;
- 2) человеку с невротическим/патологическим чувством страха прийти к состоянию нормы и также научиться регулировать свой страх.

В любом случае вы сможете чувствовать себя намного лучше, спокойнее и увереннее. Просто для исцеления «хронической» или «интенсивной» тревоги вам нужно будет потратить чуть больше времени и усилий, чтобы создать новый способ восприятия действительности и новую форму отношений с ней, ведь эмоции – это наши отношения с реальностью.

## **Я боюсь: начало исцеления**

Большинство клиентов, которые приходят в мой кабинет, чтобы избавиться от чувства страха, испытывают неловкость или стыд за свою «трусливость». В культуре больше ценят смелых и решительных, поэтому многие из нас стремятся такими казаться.

**Но реальность такова: чувство страха дано нам так же, как глаза, сердце или желудок.**

Его важно замечать и признавать, важно сохранять тесную связь со своим телом, внутренним психическим миром, слышать себя и откликаться на свою сигнальную систему – это основа чувства стабильности и навыка саморегуляции.

Я предлагаю своим клиентам сказать вслух: «Я боюсь». Вы можете сделать это тоже.

Произнесите вслух и дайте себе возможность побыть с этими словами несколько секунд или минут.

Можете даже перечислить вслух все свои страхи прямо сейчас, опустив книгу, произнести вслух все, чего вы боитесь, и **УСЛЫШАТЬ СЕБЯ**:

*«Я боюсь за своего ребенка, боюсь собак, боюсь не справиться с новым проектом, боюсь темноты и одиночества, заболеть, самолетов, войны, потери близких, любимых людей, увольнения, боюсь не достичь поставленных целей, из-*

*мены мужа/жены, старости, смерти (продолжайте)...»*

Внимательно наблюдайте, как меняется ваше психическое и телесное состояние.

Обычно мои клиенты испытывают облегчение, когда получают возможность откровенно вслух высказаться обо всех своих страхах, которые они хранили внутри, чтобы казаться смелыми, мужественными, сильными и решительными.

Признаться кому-то в своих искренних мыслях и чувствах – все равно что искупаться в свежем, прохладном источнике воды. Ты чувствуешь облегчение, обновление и свободу.

Когда я впервые рассказала о своих страхах, для меня было огромным облегчением услышать: «Понимаю. Это нормально. Мне тоже страшно». Согласитесь, это приятнее и легче, чем когда тебе говорят: «Фу-фу-фу, трус(иха)! А вот я не боюсь!»

Я чувствую себя одинокой и непонятой, когда людям незнакомы те чувства, которые испытываю я. Чувствую поддержку и близость, когда люди отвечают: «Мне узнаваемо твоё переживание. Я чувствую что-то похожее». С такими людьми мне легче и приятнее жить рядом. Кажется, моим клиентам тоже легче и приятнее, когда их понимают и принимают с их искренними чувствами.

А как приятнее вам?

Выделите себе пару минут, чтобы вслух высказать свои

страхи, пусть они выйдут наружу и освободят ваше внутреннее пространство. Можете выписать их на бумагу или в записки телефона. Или поделиться с человеком, который может вас понять, – вашей подругой, любимым или родственником.

Как вы чувствуете себя после этого?

Кто-то, возможно, впервые сказал о своих страхах вслух. В человеческой культуре страх принято прятать или подавлять, например, алкоголем, наркотиками, пищевыми наркотиками, громкой музыкой, мотивирующими лозунгами, уходом в виртуальную реальность, демонстративной наигранной смелостью, которая не является на самом деле глубинным чувством внутренней легкости, безопасности и свободы. В итоге все человеческое сообщество живет в подавленном чувстве страха, пробиваемом в ночных кошмарах, негативных фантазиях, панических атаках, мрачном творчестве, тревожном жизненном фоне, который пугающей тенью бродит за своим хозяином. Подавленный страх – это неизлеченный страх. Он копится, копится, копится до тех пор, пока не сводит человека с ума или не приводит его на путь самоисцеления. Психология является одним из таких путей.

Психология предлагает исследовать себя, с интересом изучать:

*Какой я? Что я чувствую? Почему я это чувствую? Как*

*мне с этим обходиться?*

# 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.