



Тревога — это сила, разрывающая связи, но вы не одиноки

Знакомо ли вам чувство, когда вы находитесь в комнате, вокруг — другие люди, но внутри вас бушует тревога, вы чувствуете себя бесконечно далекими от них? У тревоги есть свойство переносить нас в иную вселенную, где мы ощущаем себя одинокими, оторванными от самих себя и от окружающих. Поскольку вы человек, одиночество — одно из самых тяжелых чувств, которые только можно представить. Но дело в том, что вы не одиноки в этом переживании. Все мы испытываем тревогу: кто-то сильнее, кто-то слабее — но это универсальный человеческий опыт. И хорошая, и плохая новость заключается в следующем: вы точно такой(ая) же, как и все мы. Вы взяли в руки эту книгу, потому что ищете избавления от следующих распространенных состояний:

- ♦ На вечеринке вами овладела социальная тревога, и вы сидите в стороне, хотя отчаянно хотите пообщаться с другими.
- ♦ Вы задыхаетесь, пытаетесь пережить паническую атаку, и испытываете ужас от ее интенсивности.
- ♦ Вы прячетесь от партнера и детей, думая: *«Я просто не очень хорошо себя чувствую, эта изматывающая раздражительность съедает меня изнутри»*.

- ♦ Вы со страхом думаете о своем будущем, потому что боитесь того, что произойдет.
- ♦ Вы пытаетесь справиться с сильными эмоциями из прошлого, которые внезапно всплывают в вашей памяти.

Вы ищете спасения, чтобы выжить во всем этом. Что бы вы ни испытывали, знайте: вы не сошли с ума, вы не одиноки в этом опыте и, что самое важное, вы не обречены на эти страдания до конца своих дней. Взять эту книгу было шагом в правильном направлении. Тревога мешает установлению связей. По мере того как вы будете уменьшать и разрешать свою тревогу, у вас появится больше свободы для взаимодействия с собой и другими.

А теперь попробуйте кое-что вместе со мной. Закройте глаза на несколько секунд и подумайте о слове «тревога». Что происходит?

- ♦ Ваше тело напрягается?
- ♦ Вы вжимаете голову в плечи?
- ♦ В животе начинает урчать или появляется тяжесть?
- ♦ Сердце начинает биться чаще?
- ♦ Мысли возвращаются к неприятному воспоминанию?
- ♦ Воображение рисует пугающий сценарий?

Если какая-то из этих реакций вам откликается — это естественно. Слова посылают сообщения разуму и телу. Мне нравится думать о переживании тревоги как об *энергии, работающей на пределе*. Человеческий опыт требует энергии. Она питает нас и зажигает. Именно она побуждает нас любить, мечтать и реализовывать возможности в жизни. В то же время, если наша энергия постоянно находится в режиме перегрузки — как автомобиль, мчащийся со скоростью 130 километров в час по жилому кварталу, — разум и тело истощаются, а ресурсы иссякают.

Сама по себе тревога не является проблемой. Когда вы пришли в этот мир, вы пришли вместе с ней. Тревога — это, по сути, ваш приятель, которого нужно понять и о котором нужно заботиться — всю жизнь. Будут времена, когда тревога будет усиливаться и заявлять о себе в полный голос. И будут времена, когда она будет оставаться в стороне, спокойная и тихая. Вам может казаться, что вы хотите отречься от тревоги, выбросить ее или убежать от нее. Но она вернется в той или иной форме, поэтому вместо того, чтобы отталкивать тревогу, вы можете найти способы работать с ней. Вы приятели на всю жизнь.

Проблема не в самой тревоге, а в том, что мы ее игнорируем. Когда срабатывает «будильник тревоги», вы, скорее всего, неосознанно нажимаете кнопку повтора или изо всех сил пытаетесь выключить его совсем. В конечном счете эти привычные методы — лишь попытки избежать встречи с чувством тревоги. И хотя в краткосрочной перспективе они помогают, со временем это может привести к сбоям в работе внутренней сигнализации. Неисправная система оповещения влечет за собой проблемы: невозможность сосредоточиться на работе, нарушения сна и физические недомогания, включая боли в животе, мигрени и боли в спине.

Эта книга научит вас понимать, что на самом деле происходит, когда вы испытываете тревогу. Вы исследуете возможность подружиться с теми частями вашей личности, которые тревожатся. Благодаря этим инструментам тревога может стать долгожданной частью вашего человеческого опыта. Да, она помогает распознавать потенциальные опасности. Но также она может сообщать важные вещи. Если вы прислушаетесь к своей тревоге, то можете обнаружить мудрость — информацию о неудовлетворенной потребности, страхе или надежде, которые требуют вашего внимания.

Вы можете сформировать правильный настрой, чтобы «переварить» и переработать то, что сообщает вам

тревога. Вы даже можете научиться ценить свои тревожные части и те важные послания, которыми они пытаются поделиться. При небольшой поддержке и должных усилиях вы сможете подружиться со своей тревогой, начать узнавать ее голос и направлять ее энергию в продуктивное русло. И вместо желания убежать или заглушать внутренний шум у вас появится больше эмоциональной энергии и ментальных ресурсов, чтобы общаться с близкими, творить и фокусироваться на том, что для вас важнее всего.

Я рада поделиться с вами тем фактом, что тревога не обязана сдерживать вас или снижать качество вашей жизни. Я человек, который слишком хорошо знаком с тревогой. Кроме того, я почти пятнадцать лет лечу клиентов с тревожными расстройствами в своей терапевтической практике и занимаюсь супервизией клиницистов в своей группе. В рамках учебной программы я обучаю терапевтов тому, как помогать их клиентам с тревогой. Тревога и стресс затрагивают многих из нас. Открыв эту книгу, вы уже совершили замечательный поступок: нашли в себе смелость искать новые инструменты и идеи, которые помогут справляться с тревогой более эффективно. Для меня большая честь быть вашим проводником в этом путешествии, где вы научитесь использовать мощные техники десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ).



Мудрое руководство собой в путешествии с ДПДГ

ДПДГ — это трансформирующая терапия, которая помогает преодолеть точки застревания и выйти за рамки поверхностного исцеления по принципу «пластыря».

Она способна быстро и существенно помочь достичь состояния глубокого исцеления. Используя этот инструмент, вы больше не будете чувствовать себя потерянными в бездне своей тревоги. С помощью упражнений в стиле ДПДГ вы сможете «починить» внутреннюю систему сигнализации вашего тела и начнете тренировать его иначе реагировать на тревогу. ДПДГ открывает мир возможностей для исцеления и роста.

Благодаря этой книге техники ДПДГ становятся доступными для вас независимо от социально-экономического статуса, наличия свободного времени, происхождения или уровня образования. Исторически сложилось так, что для проведения ДПДГ требовались терапевт и несколько сессий. К сожалению, для многих это делало эффективную и трансформирующую методику недоступной. Я хочу дать людям возможность самостоятельно справляться со своей тревогой, используя адаптацию классических техник ДПДГ без участия терапевта.

Я должна сказать следующее: это правда, что ДПДГ — терапевтическая техника, которую лучше всего практиковать с обученным специалистом. Терапевт абсолютно необходим при работе с травмой. Он может быть особенно полезен в начале любого пути к благополучию, а также для преодоления трудностей, возникающих в процессе. Но понимая, что не у каждого есть доступ к такому ресурсу, в этой книге я адаптировала техники в стиле ДПДГ так, чтобы любой мог самостоятельно воспользоваться их трансформирующей силой. Если у вас есть возможность, я призываю вас начать работу с профессиональным психологом, а затем использовать эту книгу в качестве дополнительного материала.

Во время этого путешествия мы вместе заглянем в некоторые воспоминания. Если в вашем анамнезе есть травма, их исследование может быть болезненным. Я не могу

провести вас через эти глубокие, темные места с помощью одной лишь книги. Если вы почувствуете, что теряетесь в эмоциях своих воспоминаний, обратитесь за поддержкой к специалисту по работе с травмой. Хорошо обученный профессионал — это ваш спасательный круг или фонарик в темноте. Специалистов в вашем регионе можно найти на сайте ДПДГ: <https://emdr.ru/>.

В этой книге я предложу множество методов для доступа к вашей собственной мудрости и способности проживать свои эмоции с состраданием, ясностью и силой. Когда вы становитесь для себя лучшим ресурсом в управлении тревогой, открывается жизнь, полная возможностей. Иными словами, моя цель — поддержать вас так, чтобы к концу этой книги вы могли поддерживать себя сами. Я надеюсь на вас.



Как пользоваться этой книгой

Путь через тревогу с помощью ДПДГ не является линейным. Как многое в жизни, и сама тревога, и доступ к мудрым частям нашей личности — это состояния, которые приходят и уходят. Я рекомендую вам прочитать эту книгу сначала один раз последовательно, а после этого вы сами будете управлять этим приключением. Вы сможете возвращаться к любому разделу, решать, куда двигаться дальше, сколько времени этому уделять и кого еще вам, возможно, стоит взять с собой в этот поход. Собираясь в поездку через всю страну, вы бы заранее подготовили дорожную карту и решили, какие места посетите. Относитесь к путешествию по этой книге так же: путь может

быть ясен, но то, каким окажется сам опыт, зависит от множества меняющихся условий.

Я призываю вас фиксировать свои переживания в этом путешествии. Если вам нравится творчество, заведите специальный альбом или арт-терапевтический дневник, посвященный процессу исцеления. Туда можно вносить наиболее значимые упражнения и размышления по мере продвижения. Это станет прекрасным памятным свидетельством вашего роста и трансформации. Если творчество вас пугает или вы предпочитаете организованность, выделите для этого пути отдельный ежедневник, папку или тетрадь. Держите их под рукой, чтобы записывать идеи, делать заметки, а также отслеживать свой прогресс.

Вам не нужно быть идеальными в этом процессе; на самом деле я призываю вас позволить себе делать это несовершенно. Вы можете тратить столько времени, сколько нужно, чтобы улучшить свои отношения с тревогой. Самый быстрый способ увидеть результат — это идти медленно. Мне нравится сравнивать это с поднятием весов в спортзале: приложите слишком много усилий — и рискуете получить «травму», приложите слишком мало — и ничего не добьетесь. Если что-то в этой книге станет для вас триггером, *крайне важно* прислушаться к своим ощущениям, отложить книгу и обратиться за консультацией к специалисту по травме, обученному методу ДПДГ, прежде чем двигаться дальше. Ваше благополучие — мой главный приоритет. Пожалуйста, действуйте очень сбалансированно и осознанно.

На страницах этой книги вы найдете темы для дневниковых записей и упражнения, которые помогут углубить ваше исследование. Вы также можете скачать дополнительные материалы по адресу: <http://www.integrativepsych.co/emdrforanxiety>. Не стесняйтесь использовать их и пробовать каждое из дополнительных упражнений

в той мере, в какой это возможно. Помните: это ваше путешествие, так что в ваших силах сделать его максимально значимым и эффективным. Я приглашаю вас присоединиться ко мне и взять на себя руководство на пути к вашей лучшей жизни.