

Введение. Вы не одиноки

Многие люди, страдающие от повышенной тревожности, чувствуют себя ужасно одинокими. Вы тоже можете ощущать подобное. И можете полагать, что никто никогда не поймет, насколько остро вы переживаете беспокойство. И в каком-то смысле вы правы. Никто не знает, через что вы проходите, лучше вас. Однако это не значит, что тревожность свойственна только вам.

У многих людей по всему миру диагностированы тревожные расстройства. Такие люди есть в каждом городе, в каждом штате, в каждой стране. Тревожные расстройства встречаются как у богатых, так и у бедных слоев населения. Более того, невротические состояния входят в топ самых распространенных психических заболеваний и так или иначе затрагивают треть земной популяции¹. Только в США насчитывается около ста миллионов жителей с подобным диагнозом. Чтобы вам было легче осознать эти цифры, представьте, что если бы однажды все люди, страдающие тревожным расстройством, решили начать носить красные головные уборы, то не было бы и дня, когда вы бы не встретили человека с таким отличительным знаком.

Невозможно отрицать, что чувство тревоги — часть нашей жизни. И акцент здесь именно на слове «часть».

¹ Bandelow, B., and S. Michaelis. 2015. "Epidemiology of Anxiety Disorders in the 21st Century". *Dialogues in Clinical Neuroscience* 17(3):327–35. doi: 10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow. PMID: 26487813; PMCID: PMC4610617.

Тревожность — это только фрагмент нашего жизненного пазла. Многие люди живут счастливо, несмотря на постоянные переживания. Они беспокоятся и волнуются так же, как и вы. И у вас могут возникнуть вопросы: «Как они справляются? В чем их секрет?» По правде говоря, ничего особенного они не делают.

По меньшей мере эти люди научились отставлять в сторону свою тревожность. Кроме того, они отказались от постоянной борьбы с волнением и обрели душевный покой, сохраняя его в любой ситуации. Тревога, страхи, переживания, паника, болезненные воспоминания и другие негативные чувства не мешают им заниматься тем, что для них важно.

Рабочая тетрадь, которую вы держите в руках, поможет добиться таких же успехов. Тревожность больше не должна доставлять вам душевных страданий, мучить и мешать жить. Есть другой путь — использование набора навыков, о которых мы вам расскажем. Благодаря им у вас появится больше энергии для важных дел. Этот инновационный подход, подкрепленный научными исследованиями, поможет вам увидеть, что тревога и страх — просто часть жизни.

Для начала вам нужно научиться быть откровенными и честными с собой. Пытаясь отвлечься от страхов и беспокойства, вы, скорее всего, уже перепробовали множество как простых, так и комплексных методов. Но ни один из них не сработал так, как вам хотелось бы. Вы все еще боретесь с тревожностью и, возможно, замечаете, что качество вашей жизни становится все хуже и хуже. Поэтому вы и взяли в руки эту книгу, так ведь?

Вам хочется, чтобы ваша жизнь снова стала яркой и насыщенной. Задумайтесь: ваш нынешний образ мыслей лишь способствует ухудшению ситуации. Видите ли, убеждение, что чрезмерное беспокойство — это проблема, как правило, показывает, что ваши отношения с тревогой враждебны. Такое напряжение лишь подпитывает и усиливает ваши

переживания, и по мере роста этих негативных ощущений вы боретесь и сопротивляетесь все больше. Так начинается бег по замкнутому кругу.

В этой книге мы не будем прибегать к прежней стратегии. В ней вы не найдете ни методик борьбы с тревогой, ни упражнений, которые, наоборот, усиливают ваш страх. Наши техники — не краткосрочное лекарство. То, чему мы вас научим, поможет улучшить качество вашей жизни.

Самое действенное средство, которое помогает выйти из замкнутого круга, — это умение принимать свои тревожные мысли и чувства, относиться к ним с добротой и состраданием. Сейчас это может казаться непосильной задачей. Однако, как вы узнаете из этой книги, именно нетерпимость к тому, что мы чувствуем, подпитывает нашу тревожность.

Душевное спокойствие наступает тогда, когда мы перестаем сопротивляться. Развитие навыка принятия и сострадания ослабит силу переживаний, которые заставляют вас страдать. Вы заметите и другой эффект: это будет нечто большее, чем просто работа с беспокойством. У вас появится возможность исследовать себя и понять, чем вы хотите заниматься в жизни. Со временем у вас появится возможность сосредоточить свою энергию на том, что для вас по-настоящему ценно. Вы действительно научитесь полнее вовлекаться в свою жизнь. Как только это войдет в привычку, изменятся и ваше мышление и мироощущение.

Согласно одной буддистской мудрости, путь в тысячу миль начинается с одного шага. Приобретение этой рабочей тетради — ваш первый шаг в новом направлении. А работа с ней, даже с этой страницей, — еще один шаг по пути, ведущему от тревоги к новой жизни.

На этом пути вы столкнетесь со сложными испытаниями, однако вы будете учиться и развиваться. Возможно, вы посмотрите на свою жизнь с новой стороны. Постепенно мы поможем вам начать жить в соответствии с вашими

ценностями, а не просто избегать тревоги. Несмотря ни на что, самое важное — продвигаться вперед, даже малюсенькие шажки в конечном итоге приводят к вершине горы.

Мы предлагаем вам рассматривать эту рабочую тетрадь как путеводитель. Она разделена на три части: «Наблюдаем», «Позволяем» и «Делаем», — и каждая из них содержит инструменты для выработки нового набора навыков и стратегий, призванных помочь вам изменить свои взаимоотношения с тревожностью. Вы научитесь отстраняться, **наблюдать** за своими подлинными чувствами и эмоциями, **позволять** им становиться частью вашей жизни без сопротивления и **делать** то, что для вас значимо, даже несмотря на беспокойство.

По мере работы с этой тетрадью вы будете мысленно создавать условия, необходимые для принятия тревожности, а не борьбы с ней. Пришло время жить так, как вы мечтаете... **Итак, начнем.**



Часть 1

Наблюдаем

Развенчиваем мифы о тревожности

Скорее всего, вы уже многое знаете о тревожности и соответствующих расстройствах как по собственному опыту, так и из статей, книг и Интернета, а также разговоров с семьей, друзьями или врачом. Возможно, вы слышали, что тревожные расстройства — такая же болезнь, как диабет или рак, и они также могут наследоваться. Вероятно, вам говорили, что их можно вылечить с помощью травяных сборов или изменив рацион. Может быть, вам рассказывали, что тревожные расстройства вызваны тем, что выработка нейрохимических веществ в мозге выходит из-под контроля, и поэтому вам обязательно нужны лекарства, чтобы устранить химический дисбаланс в вашем «неисправном» мозгу.

Смысл многих этих утверждений заключается в том, что испытывать сильный страх и тревогу — это ненормально. То есть, если вы их переживаете, значит, с вами что-то не так. Вы даже можете считать, что слабы, сломлены или находитесь на грани сумасшествия. Но все это далеко от правды.

Однако даже некоторые специалисты в области психического здоровья верят в эти распространенные представления о тревоге. Между тем ни одно из них не является достоверным. Это все мифы или в лучшем случае — полуправда. На самом деле из-за подобных ложных суждений вы застреваете в старых неработающих моделях поведения. Из-за них вы отчаянно хотите найти точку опоры. Они подпитывают ошибочную веру в то, что все вокруг счастливо и беззаботно плывут по жизни. Но это не так. Давайте рассмотрим подробнее эти мифы и узнаем правду.

Миф: тревожность передается
по наследству, и я не могу
от нее избавиться

Остановитесь на секунду и трижды глубоко вздохните.
Теперь подумайте обо всем, что знаете о тревоге.

Я знаю, что...

Чувство тревоги ощущается как...

Чувство тревоги выглядит как..

Чувство тревоги может быть...

В чем они различны?

Проблемы с тревогой не связаны с биологией или наследственностью; вы не увязли в этих проблемах. Ваш мозг и тело постоянно меняются в зависимости от того, что вы делаете. Всегда есть куда расти, чтобы стать таким человеком, каким вы хотите быть в этой жизни.
