

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Раздел I. Когда проблема не дает покоя	13
Раздел II. Тревожность на работе или в школе	67
Раздел III. Тревожность в отношениях с людьми	123
Раздел IV. Тревоги ежедневные и еженощные	183
Раздел V. Избавьтесь от тревожности на всю жизнь	247
Заключение	304
Дополнительные ресурсы	306
Литература	310
Об авторе	317

ВВЕДЕНИЕ

Лучший выход — всегда насквозь.

РОБЕРТ ФРОСТ

Тревожность — ловушка. Она душит вас и держит взаперти. Тревога, беспокойство и страх полностью овладевают мыслями и эмоциями и диктуют, как себя вести. В таком состоянии человек часто ощущает ограничения. До чего вас доводит состояние тревоги? (Отметьте все верные для вас варианты.)

- Я не могу перестать думать о том, что уже произошло.
- Меня беспокоит, что случится в будущем, я одинаково волнуюсь и за завтрашний день, и за то, что будет через несколько лет.
- Я чувствую усталость, но постоянно нахожусь во взвинченном состоянии.
- Я часто «выключаюсь» и не могу дальше работать.

- Меня донимают навязчивые, неопределенные мысли.
- У меня мало явных поводов для сильного беспокойства.
- Меня как будто поездом переехало.
- Я стараюсь избегать людей и определенных мест.
- У меня ощущение, что я в тупике.
- Я пытаюсь избавиться от тревоги, но она не проходит.
- Страдают мои отношения с людьми.
- Страдает работа.
- Страдаю я.

Независимо от того, сколько пунктов вы отметили, пора проанализировать свою тревожность, пережить ее и идти к той жизни, которую вы хотите. Суть этой книги — движение вперед.

Здесь вы найдете 101 совет, практики и методы, которые разработаны исследователями, врачами и людьми, живущими с тревожностью. Я сама пользовалась ими, преодолевая свою склонность к беспокойству, и помогла другим людям всех возрастов и с разным опытом найти инструменты, которые избавили их от этого недуга. Я буду использовать слово «мы», ведь я — одна из миллионов тех, кто испытывает или испытывал чувство тревожности.

Каждый метод сам по себе эффективен, но одни вам понравятся больше, другие — меньше. Все мы уникальны, и причины проявления беспокойства тоже; то, что прекрасно работает для одного, может не помочь другому. Будьте терпеливы, не сдавайтесь и не прекращайте работу, и вы найдете то, что вам подходит.

Самый мощный инструмент из представленных — номер 102: вы. Именно *вы* сможете довести работу до конца и избавиться от тревожности.

Давайте вырвемся из этой ловушки и заживем счастливо!

РАЗДЕЛ I

КОГДА ПРОБЛЕМА НЕ ДАЕТ ПОКОЯ

Чувство тревоги подобно неисправной системе экстренного оповещения: в голове постоянно проносятся беспокойные мысли, предположения «а что будет», худшие сценарии и негативные убеждения. Вдобавок эти «оповещения» не прекращаются. Тревожные мысли безжалостно врываются в нашу жизнь.

Из этого раздела вы узнаете, как приглушить эту «систему экстренного оповещения», перестать прокручивать в голове навязчивые мысли и освободить место для более приятных.

У МЕНЯ ЕСТЬ МЫСЛЬ...

Тревога так и норовит забраться в голову, будто это ее законное место. Вполне возможно, что в вашей голове одновременно роится множество беспокойных мыслей, а значит, они главенствуют над тем, о чем вы думаете. Кажется, что тревога реальна, и в этих мыслях легко запутаться.

Если дистанцироваться от таких мыслей, можно быстро избавиться от тревожности.

Человеческий мозг способен на невероятное. Вы можете думать сразу о нескольких вещах, причем даже не существующих. Закройте глаза на минуту и представьте себе белку за окном. Теперь вообразите, что она двухметрового роста. И фиолетовая. В лапах у нее ваш любимый торт, она подходит к окну, чтобы с вами поделиться.

А теперь откройте глаза. Скорее всего, вы довольно живо представили себе белку, она казалась настоящей. Но вы не поверили, что она существует, потому

РАЗДЕЛ I. КОГДА ПРОБЛЕМА НЕ ДАЕТ ПОКОЯ

что знаете: это всего лишь упражнение. Вы осознаёте, что в вашей голове были мысли о гигантской фиолетовой белке, похожей на человека. Полезно вспомнить об этом, чтобы перестать беспокоиться, когда вы заикнитесь на какой-то мысли.

Если голова полна тревог и негативных убеждений и вы чувствуете, что сходите с ума, поиграйте в игру «У меня есть мысль», чтобы ослабить их влияние. Если вы боитесь грызунов и беспокоитесь, что гигантская белка с тортом появится во дворе, скажите себе: «У меня есть мысль, что чудовищная белка-сладкоежка появилась в моем дворе. И это всего лишь мысль». А затем обратите внимание на то, чем вы заняты сейчас.

В пространстве между вами и вашими тревожными мыслями находится состояние покоя. Признайте свои опасения всего лишь мыслями и продолжайте жить в настоящем. Повторяйте это упражнение, и свободное пространство будет расширяться, а вы станете меньше беспокоиться.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Запишите три беспокойные мысли, которые мешают вам чаще всего. Переформулируйте каждую, начиная предложение с фразы «У меня есть мысль». Как такой способ переосмыслить ситуацию поможет снизить тревожность?

«А ЧТО ЕСЛИ?» ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ КОНЧИТЬСЯ!

Иногда тревожность контролирует нас при помощи трех коротких слов «а что если?». Ничего дурного в них нет, но они могут натолкнуть на интересные идеи («Эй, посмотрите-ка на птиц. А что если люди тоже могли бы летать?»).

Сам по себе вопрос неплох. Проблема не в нем. Вопросы — проявление любознательности, желания учиться и расти. Загвоздка в том, что тревога порождает тревожные ответы. Это она отвечает на ваши «а что если?» и заставляет вас еще больше беспокоиться. В ответ на вопрос: «А что если я наберусь смелости и запишусь на урок рисования?» — тревожность тут же наполнит вашу голову мыслями о том, что может пойти не так, и представит вам массу причин, почему не нужно платить немаленькие

деньги, чтобы сидеть рядом с другими людьми и пытаться сойти за творческого человека. Она сотрет вашу мечту, как будто ее и не было.

Контролируйте свои мысли, не дайте тревоге навязать вам идеи, найдите свои возможности. В следующий раз, когда тревожные мысли начнут забивать вашу голову, у вас появятся вопросы и негативные ответы, возьмите блокнот и ручку и прервите ход этих мыслей. Например, вы не пришли к дочке на соревнования, потому что застряли на собрании. Появляются тревожные мысли: «А что если я подвожу ее и она расстроится? А что если я испорчу наши отношения?»

- В первую очередь придумайте свои ответы на чрезмерную тревогу, не обязательно реалистичные. Чем они необычнее, тем лучше. Юмор и абсурд помогают сменить вектор мыслей. Можно написать, что дочь сбежит с цирком, отречется от вас и вышвырнет из дома. Такие фантазии помогут избавиться от тревожных мыслей.
- Затем представьте себе реальные возможности. Что хорошего может произойти? А что если задержка на совещании приведет к повышению в должности? Или вы станете ближе с дочерью, если поужинаете вместе

2. «А ЧТО ЕСЛИ?» ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ КОНЧИТЬСЯ

и слушаете ее рассказ о соревнованиях? А если вы станете для нее отличным примером для подражания? Пофантазируйте и напишите все возможные варианты.

И когда в голове возникнет тревожный вопрос «а что если?», подумайте о том, что вы написали, и смело дайте ответ. Представьте себе, какой яркой будет ваша картина, не запятнанная тревожными мыслями.

ДЫШИТЕ ГЛУБОКО, МЕДЛЕННО, ОСОЗНАННО

У вас уже есть средство для снижения тревожности: ваше дыхание. Осознанное дыхание — отличный способ успокоить мысли и почувствовать себя лучше.

Всё, что происходит с дыханием, отражается на нашем разуме, и наоборот. Если мы дышим часто и поверхностно, мозг и тело не получают нужного количества кислорода, необходимого для нормального функционирования и хорошего самочувствия. Возникают напряжение и возбуждение, а за ними часто приходят тревожные мысли. Наоборот это тоже работает: когда вы беспокоитесь и слишком много надумываете, дыхание учащается и становится поверхностным. Большинство из нас автоматически не распознают эту связь между действием

и реакцией, тревогой и дыханием, но можно научиться распознавать ее и успокаиваться, отработав этот механизм избавления от тревожности.

Для начала поймите, как именно вы обычно дышите. Время от времени кладите руку на грудную клетку и старайтесь отследить процесс. Затем отмечайте моменты, когда дышите слишком часто. Если вы напряжены, положите руку на грудь и сосредоточьтесь на том, как она поднимается и опускается. Насколько ощущения отличаются от тех, когда вы в спокойном состоянии делали то же самое? Как только вы осознаете дыхание, возьмите этот процесс под контроль, чтобы изменить его и улучшить самочувствие.

Для снижения уровня тревожности нужно дышать осознанно. Когда разум не может остановиться, генерируя тревожные мысли, как можно скорее перестаньте делать то, чем вы заняты, и обратите внимание на дыхание. Начните осознанно глубоко дышать: медленно вдохните на столько счетов, на сколько сможете; затем задержите дыхание; медленно выдохните на то же количество счетов или даже на несколько больше. Повторите еще раз.

Объедините мысли и дыхание. Сосредоточьтесь на медленном счете во время вдоха и выдоха, на звуке

и ощущении от дыхания. На ум будут приходиться тревожные мысли, но не бойтесь их и не сосредоточивайтесь на них. Просто аккуратно сместите фокус обратно на дыхание. Мозг и тело получают кислород, мышцы расслабятся, ум успокоится, тревога спадет.

Чтобы научиться влиять на тревожное состояние, сделайте осознанное дыхание ежедневной практикой.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Освойте систему попеременного дыхания через ноздри — Нади Шодхана.

Это упражнение, основанное на технике глубокого дыхания, помогает одинаково снабдить кислородом оба полушария, снимает напряжение и тревогу.

1. Сядьте удобно с прямой спиной и положите левую руку на колени.
2. Правую руку поднимите к лицу и поместите указательный и средний пальцы между бровями. Большой и безымянный пальцы поставьте на ноздри.
3. Большим пальцем аккуратно зажмите правую ноздрю. Медленно вдохните через левую.
4. Вдохнув полностью, задержите дыхание. Зажмите левую ноздрю безымянным пальцем, дайте правой раскрыться и выдохните через нее.

3. ДЫШИТЕ ГЛУБОКО, МЕДЛЕННО, ОСОЗНАННО

5. Вдохните через правую ноздрю, задержите дыхание, закройте правую ноздрю, откройте левую, а затем выдохните весь воздух через левую ноздрю.
6. Повторяйте несколько раз.

Если практиковать Нади Шодхану регулярно, вы научитесь надолго избавляться от тревоги.

СОЗДАЙТЕ «БАНКУ ИДЕЙ»

«Банка идей» — подборка советов о том, что отвлечет вас от тревог. Это очень полезный инструмент на случай, если нужно чем-то занять разум. Чем угодно, лишь бы перестать беспокоиться.

Тревога заставляет нас постоянно прокручивать в голове одни и те же мысли. Мы мучаемся от знакомых до боли переживаний, заново их переосмысляя и переоценивая, и застреваем в глубоко въевшихся тревогах. Один из способов справиться с этим — подумать о чем-то другом.

Но если что-то вас беспокоит, трудно переключиться на другое. Похоже, тревожный настрой — стандартное состояние мозга. Но можно выйти из этого режима, если иметь под рукой подборку идей на такой случай. «Банкой идей» может стать банка, коробка, блокнот или просто список в телефоне, куда вы будете постепенно собирать идеи. Подумайте, что вам подойдет больше, исходя из характера и образа

жизни. Может, вы сочтете, что украсить банку, коробку или блокнот — это приятно и дает возможность ощутить процесс.

Затем собирайте идеи того, чем занять голову. Можно записывать их на кусочках бумаги и складывать в банку или коробку, можно просто создать список отдельных слов или фраз. Вы будете обращаться к ним, когда слишком много беспокоитесь о чем-то. Вот что может войти в список: футбол, птицы, автомобили, времена года, еда, города, куда хочется поехать. Всё может стать темой для размышлений (если не вызывает у вас беспокойства).

В круговороте тревожных мыслей трудно отвлечься. Однако, имея под рукой коллекцию идей, можно выбрать одну и поработать с ней, обдумывая во всех деталях. Когда тревожные мысли вернутся, снова целенаправленно подумайте на эту тему. Чем чаще это делать, тем лучше результат. Скоро процесс станет естественным, и вы научитесь отвлекаться от своих тревог.

СХОДИТЕ НА РЫБАЛКУ БЕЗ КРЮЧКА

В основе идеи рыбалки без крючка лежит буддийская концепция шенпа. Само слово означает «привязанность», однако буддийская монахиня Пема Чодрон считает, что шенпа больше, чем привязанность: это состояние, когда что-то держит нас на крючке. Борясь с тревожными мыслями и пытаясь прекратить обдумывать по сто раз то, что заставляет нас еще больше тревожиться, мы оказываемся в состоянии шенпа.

Представьте себе блесну с острым крючком. Иногда люди рванут пальцы, цепляясь за его зазубрины: крючок сделан так, чтобы рыба не могла с него сорваться. Вы не сможете (и не надо пытаться) вытащить крючок самостоятельно из руки, поскольку он глубоко входит и надежно держится. И чем больше вы его дергаете, тем он сильнее застревает. Это больно и может сильно подпортить вам приятный день на рыбалке.

Как только разум «клюнул» на тревожную мысль, от нее уже непросто избавиться. Один из способов

избежать шенпа — обойти крючок стороной. Вот упражнение на визуализацию.

Закройте глаза и представьте себе спокойное чистое озеро. Вы сидите в лодке и рыбачите. Посмотрите в воду — она кишит рыбами. На каждой из них написано слово, означающее какую-то из ваших тревожных мыслей или печалей. Представьте, как вы снова и снова опускаете удочку в воду, но ничего не ловите. На ней нет крючка, рыба не может клюнуть на приманку и попасться; так и ваши мысли не пристают к вам. Во время упражнения дышите глубже и расслабляйтесь, присутствуя в моменте. Отвернитесь от рыб и своих мыслей, созерцайте гладь озера и природу. Что вы видите, представляя себе эту картину? Какие звуки слышите? Ощущаете ли воздух кожей? Старайтесь представить как можно больше деталей. Наслаждайтесь озером, пока мысли проплывают под вами, не попадая на «крючок». Вас не поглотили изматывающие мысли, потому что вы неподвластны состоянию шенпа.

Здесь нужна практика, придется несколько раз сходить на «рыбалку без улова», но избежать крючка своих тревожных мыслей возможно. Сделав это, вы сможете дальше плыть в своей лодке, куда пожелаете.