



# Оглавление

<b>Введение</b> .....	11
Что если проблема не в тревожности?.....	14
Каким образом эта книга сделает вас сильной?.....	19
Эмпирические практики в АСТ.....	24
Для кого эта книга.....	27
<b>Глава 1. Чувство тревожности</b> .....	29
Тревожность или страх?.....	31
О заклинании, прогоняющем тревогу.....	34
Общий язык.....	39
Дар выживания.....	43
<b>Глава 2. Откажись от избегания тревожности</b> .....	45
Настоящий враг, покажись!.....	48
Триумвират тревожности.....	58
Почему мы продолжаем бороться с тревожностью.....	60
Выходит, чувствовать себя лучше – плохо?.....	64
<b>Глава 3. Обретение силы через осознанность</b> .....	68
Когда включается автопилот.....	69
Осознанность.....	72
Что есть, то есть.....	76
На волне.....	81
<b>Глава 4. Вооружись согласием</b> .....	85
Сенсационные исследования.....	86
Парадокс несогласия.....	87
Принятие в действии.....	90
Водопад согласия.....	99
<b>Глава 5. Победа благодаря ценностям</b> .....	104
Прямо сейчас.....	110
Действия и свойства действий.....	113
Ценности, выбранные свободно и самостоятельно.....	116
Что не является ценностями.....	118



Конкурирующие ценности . . . . .	127
Но у меня настоящие проблемы! . . . . .	128
<b>Глава 6. Рассмотрю свои доспехи . . . . .</b>	<b>133</b>
Изобретательный разум . . . . .	135
Тревожность из-за мыслей . . . . .	136
Доспехи . . . . .	144
Вы не виноваты . . . . .	158
<b>Глава 7. Сними свои доспехи. . . . .</b>	<b>160</b>
Изгнание изгнания . . . . .	161
Избавление с помощью точек связи. . . . .	163
Слияние . . . . .	167
На крючке у мыслей . . . . .	171
Нарастить кожу потолка. . . . .	174
<b>Глава 8. Сила в обновленном «Я» . . . . .</b>	<b>180</b>
Я-не-Я. . . . .	182
Взгляд со стороны. . . . .	185
Последнее звено . . . . .	189
Сочувствие к себе . . . . .	192
Чистая боль и боль замутненная. . . . .	195
Черт возьми, я нравлюсь людям! . . . . .	199
<b>Глава 9. Стремись к лучшему «Я» . . . . .</b>	<b>203</b>
Сделаю, когда. . . . .	204
Мысли не верь . . . . .	207
Внешние препятствия . . . . .	213
Относитесь к планам легко. . . . .	220
<b>Глава 10. Финал: живи сильно . . . . .</b>	<b>223</b>
Избегание, принятие и психологическая гибкость . . . . .	224
Ценности, целенаправленное действие и барьеры . . . . .	228
Осознанность, разделение и «Я» . . . . .	232
Наконец-то! Сильная жизнь . . . . .	236
Я – женщина, и все в моих руках . . . . .	241
Окончательный итог. . . . .	242
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>244</b>
<b>Рекомендованная литература . . . . .</b>	<b>246</b>
<b>Примечания . . . . .</b>	<b>248</b>



## Введение

Ты никогда не была Красной Шатпочкой. Ты всегда была Волчицей!

Внутри каждой женщины скрывается волчица. Эта волчица — та, кем женщина была создана, прежде чем жизнь определила, какой она станет. Эта волчица — ее талант, сила, мечты, голос, любопытство, отвага, достоинство, решения — ее истинная сущность.

*Эбби Вамбах, «Волчья стая»*

Мне одной кажется, что жизнь становится все труднее? Если вы читаете эту книгу, то, наверное, тоже замечаете это. Дети, друзья, партнеры, работа, учеба, финансы, здоровье, технологии, списки дел, массовые убийства, сексизм, расизм, гомофобия, политика... Постоянный поток информации напоминает о том, как много в мире проблем, как мало мы можем сделать для их решения. Колесо перемен поворачивается очень медленно, словно в мире не хватает смазки, чтобы оно вращалось быстрее. От всего этого, бывает, совершенно лишаешься сил, особенно — если у тебя тревожное расстройство.



Тревожные расстройства — самый распространенный психологический недуг; один из трех американцев<sup>1\*</sup> и 264 миллиона людей во всем мире<sup>2</sup> на определенных этапах жизни страдают от тревожного расстройства. У женщин риск столкнуться с этим недугом на протяжении одного года *вдвое больше*, чем у мужчин<sup>3</sup>. С одной стороны, разница между мужчинами и женщинами относительно подверженности тревожным расстройствам меня шокирует — и вас, вероятно, тоже. С другой стороны, она вполне объяснима. Ведь исследования показали, что:

- женщинам за одну и ту же работу платят меньше, чем мужчинам<sup>4</sup>;
- женщин реже, чем мужчин, представляют к повышению в звании или ученой степени<sup>5</sup>;
- женщины чаще сталкиваются с препятствиями на пути к продвижению по карьерной лестнице, чем мужчины<sup>6</sup>;
- женщины испытывают постоянное давление из-за стереотипов относительно того, как они должны выглядеть (высокие, худые, с хорошим вкусом, упругой грудью и идеальной кожей, с естественной красотой), и это негативно на них влияет<sup>7</sup>;
- женщины берут на себя больше семейных и домашних обязанностей, даже когда работают вне дома<sup>8</sup>;
- чрезвычайно высоки шансы, что в течение жизни женщина станет жертвой сексуального домогательства или насилия, а девочки подвергаются сексуальному насилию вдвое чаще, чем мальчики<sup>9</sup>;
- в том случае, если женщина располагает к себе, ее, скорее всего, сочтут недостаточно компетентной;

---

\* Ссылки на использованную литературу даются в разделе «Примечания» в конце книги. — *Здесь и далее примеч. ред.*



однако если окружающие признают ее компетентность, то велика вероятность, что женщину будут считать непривлекательной<sup>10</sup>;

- женщины меньше говорят, когда в помещении есть мужчины<sup>11</sup>;
- за выражение гнева женщин наказывают, а мужчин — поощряют<sup>12</sup>;
- женщины платят больше за вещи, которые считаются «товарами для женщин», чем за такие же товары, предназначенные «для мужчин», — это так называемый «розовый налог»<sup>13</sup>;
- предполагается, что на работе женщины будут братья за выполнение тех задач, которые практически не содействуют повышению, — незаметные, не требующие высокой профессиональной оценки и не способствующие продвижению по службе<sup>14</sup>;
- за ошибки женщин наказывают строже, чем мужчин, особенно в традиционно мужских сферах деятельности<sup>15</sup>.

Ох, клепальщица Розы\* и ее молоток! В современном мире нам, женщинам, приходится нелегко. Неудивительно, что мы страдаем от тревожности, беспокойства и стресса. И приходится признать, что современные технологии не делают ситуацию лучше. Социальные сети — источник постоянных сопоставлений. Мы как никогда часто сравниваем себя с другими людьми и беспокоимся, что не дотягиваемся до них. Временами кажется, что у всех остальных есть какие-то секретные ключи от жизни — они знают, что нужно говорить, как достичь успеха,

---

\* *Клепальщица Розы* — собирательный образ женщин, работавших на предприятиях времен Второй мировой войны. Синяя рубашка, на голове платок — красный в белый горох. Надпись на плакате гласит: «*We Can Do It!*» («Мы можем это сделать!»)



как быть уверенными, беззаботными и счастливыми — но в тот день, когда раздавали эти ключи, нас там не было.

Вот мы и остались с тем, что есть. С чувством собственной бесталанности от того, что другие мамы приносят в школу маффины, похожие на картинки с Пинтереста (всемирного каталога идей), пока мы сражаемся со своей тревожностью. С чувством неполноценности от того, что наша постигшая дзен преподавательница йоги в свободное время поддерживает иностранных беженцев. И мы делаем единственное возможное заключение — с нами что-то не так. Что мы какие-то неправильные. Поломанные. Ведь в нас так много боли — мы тревожимся, беспокоимся, все время испытываем чрезмерный стресс.

Нам говорят, что нужно быть чудо-женщиной, которая со всеми проблемами справляется спокойно, уверенно и невозмутимо, — и мы верим в это. Поэтому мы выискиваем в книгах, блогах и подкастах подсказки — как поймать золотым лассо внутренний покой и отразить пуленепробиваемым щитом стресс, чтобы стать безупречной чудо-женщиной. Ведь нам дана всего одна жизнь, и нужно взять от нее все — а это точно не получится сделать, если мы неправильные, поломанные и тревожные, верно? Однако это не совсем так.

## Что если проблема не в тревожности?

Действительно ли мы «поломанные»? Вообще-то да. Расскажите мне про человека, который ни разу не сталкивался с трудностями и болью, и я докажу, что он существует только в вашем воображении. Наша жизнь буквально начинается с боли: покидая чрево матери, мы кричим — а если нет, то это значит, что возникли серь-



езные проблемы. Каждому из нас знакомы чувства, вызванные отказом, критикой или тем фактом, что тебя бросили. Каждый совершал ошибки, терпел поражение, был неправ или обижен (и не позволяйте социальным сетям убедить вас в обратном!). Мы всю жизнь копим в себе боль — и в результате оказываемся несовершенными, «сломанными» существами. Возможно, вы читали книги или разговаривали с терапевтами и друзьями, которые утверждали, что ваши травмы не так уж серьезны, и пытались научить смотреть на ситуацию с другой стороны и повышать свою самооценку.

Однако я здесь не для этого и хочу донести до вас следующую мысль: *возможно, в том, чтобы быть «сломанным», нет ничего плохого*. Сломанные кости срастаются, хотя будут ныть в промозглую погоду и трещины всегда будут видны на рентгеновском снимке — но мы продолжаем жить, несмотря на травмы и все остальное. Разве принятие своих «поломок» не приносит освобождение? Ну вот я — поломанная, причем сильно. *И все же* я живу замечательной, полной, осмысленной жизнью, несмотря на всю боль, тревожность, беспокойство и стресс, которые неизменно ей сопутствуют.

Для тех, кто все еще читает и не причислил меня к авторам, которые не разбираются в том, о чем пишут, я повторюсь: вероятно, тревожность, беспокойство и стресс не так уж плохи. Боль, физическая или эмоциональная, о чем-то нам говорит. Физическая боль, которую мы испытываем, когда дотрагиваемся до горячей плиты, несет очень важную информацию — она дает нам сигнал отдернуть руку, чтобы избежать опасного ожога. Такие эмоции, как страх и тревожность, *могут* сообщать нам о том, что необходимо отодвинуться и чего-то избежать, однако мы часто воспринимаем подобные эмоциональные сообщения неверно.



Поскольку людям не особенно нравятся эмоции, которые причиняют боль (а чудо-женщина должна быть способна их контролировать!), мы обычно прикладываем максимум усилий, чтобы предотвратить, избежать или уйти от этого дискомфорта. Наверняка вы подумали: «Само собой!» Конечно, я не утверждаю, что есть какая-то особая радость в том, чтобы испытывать боль ради боли. Однако у нас сформировалось убеждение, что болезненные эмоции — непременно негативные и означают, что что-то идет «плохо» и нуждается в исправлении.

Конечно, если вы дотронулись до горячей плиты, боль сообщает, что нужно отдернуть руку и больше не прикасаться, пока плита не остынет. Но разве нужно вообще отключать плиту? Или выкинуть ее на свалку? Может, для полной безопасности перестать готовить совсем и избегать кухонь? Конечно, это звучит абсурдно, потому что мы знаем — для предотвращения нового ожога подобные меры не нужны. Однако зачастую мы поступаем подобным образом, когда дело касается эмоциональной боли.

Давайте разберем этот вопрос более подробно на примере вашего личного опыта. Вспомните какое-нибудь одно или несколько событий из прошлого, которые вызвали тревогу, страх, гнев, боль, беспокойство или сомнения в себе. Может быть, пришлось услышать критику от важного человека или даже он плохо обращался с вами. Возможно, партнер изменил вам, близкий друг подвел, вы стали жертвой нападения или аварии, или столкнулись с сексизмом и притеснениями. Попробуйте установить связь с теми мыслями и чувствами, которые испытывали, когда это произошло. Вам было больно! Возможно, даже очень больно.

Теперь вспомните, что происходило после этого случая. Много ли усилий вы приложили, чтобы подавить



воспоминания и предотвратить новую боль? Возможно, после аварии вы перестали ездить по шоссе или вовсе отказались садиться за руль? А после измены больше не доверяете другим людям или партнерам?

Из произошедшей тяжелой ситуации, вы, скорее всего, сделали вывод, что следует винить не одного конкретного опасного человека, место или обстоятельство. Вы вообще изменили свое отношение к людям, местам и обстоятельствам, чтобы защититься от новой боли. А главный фокус в том, что если перестать водить машину или встречаться с мужчинами, то точно не попадешь в аварию и не столкнешься с изменой — так что избегание «помогает» и дает ощущение безопасности. И вы запоминаете, что избегание — путь к контролю. Но какой ценой он дается?

И вот вместо сильной женщины, которой искренне хотите быть, вы становитесь совершенно другой личностью, которой управляют тревожность, беспокойство, сомнения, с мощной потребностью чувствовать себя в безопасности. Возможно, вы из тех женщин, которые думают: «Я ранена» или «Я сломана» — и позволяют этому утверждению ограничивать их жизнь. Тогда, полагаю, Зона комфорта — ваше любимое место для посещения. Там все кажется знакомым, и там вы никогда не чувствуете себя уязвимой. В этом месте вы расслабляетесь, здесь все предсказуемо и находится под контролем.

В Зоне комфорта уютно, но чудес там не бывает. Вспомните время, когда вы испытывали сильнейшие позитивные эмоции — например, то пьянящее чувство, которое возникает, когда вы воссоединяетесь с кем-то, кого любите. А что является *обязательным условием* для того, чтобы это чувство возникло? Ответ: боль от того, что вам очень сильно не хватало этого человека.

Гордость и удовлетворение от полученной награды, заслуженного повышения или окончания учебы нельзя



ощутить в полной мере, не испытывая на пути к ним жажды или страха. Готова поспорить, что ни одно из самых масштабных и значительных изменений, которые происходили в вашей жизни, не было результатом отдыха в Зоне комфорта. Для меня таким достижением стала эта книга. Она появилась на свет благодаря исключительно болезненному опыту общения с ранее уважаемым коллегой в сочетании с чувством бессилия, связанным с #MeToo\*, #TimesUp\*\* и слушанием дела Кристин Блейзи Форд\*\*\* в Конгрессе.

Все эмоции — те, которые нам нравятся, и те, без которых мы предпочли бы обойтись, — имеют смысл и ценность. Если бы не тревожность, мы не стали бы, например, готовиться к экзаменам и презентациям или заботиться о детях. А главное, эмоциональная боль — это неоновая стрелка, которая указывает именно на то, что нас больше всего волнует. Если бы нам было все равно, не было бы и причин для боли.

Проверьте себя: вспомните, когда вам в последний раз было трудно заснуть из-за терзающих тревог. Может быть, вас мучили мысли о том, сможет ли Netflix продолжать выпускать великолепные сериалы? Возможно, вам действительно нравится открывать для себя новые сериалы, но я уверена, что из-за подобных мыслей у вас

---

\* #MeToo — хештег, мгновенно распространившийся в социальных сетях в октябре 2017 г., осуждающий сексуальное насилие и домогательства и получивший распространение в результате скандала и обвинений кинопродюсера Харви Вайнштейна.

\*\* #TimesUp — хештег движения против сексуальных домогательств, основанного 1 января 2018 г. голливудскими знаменитостями.

\*\*\* Кристин Блейзи Форд — профессор психологии, которая в 2018 г. публично обвинила кандидата на пост судьи Верховного суда Бретта Кавано в попытке изнасилования, произошедшей в 1982 г.



вряд ли случается бессонница: меньше привязанности — меньше боли.

Так о чем же вы тревожились? О близких людях, о животных, о любимой работе? Может, даже о том, что не можете уснуть? Но почему? Что может случиться, если вы недостаточно выспитесь? Повлияет ли это на близких людей, животных или любимую работу? Проверьте свои причины для беспокойства, и я гарантирую, что вы найдете «неоновую стрелку».

## Каким образом эта книга сделает вас сильной?

Эта книга поможет понять, что является действительно важным для вас и для той сильной женщины, которой можете стать («желаемой Я»), — с учетом того, что боль, тревожность, стресс и другие факторы больше не будут вас сдерживать. Представляя «желаемую Я», ответьте на следующие вопросы:

- Что бы вы сделали иначе, если бы не слушали голос, который говорит, что у всех остальных в жизни все налажено, и вам до них далеко?
- Кем могли бы стать, если бы страх негативной оценки или отказа не управлял бы вашей жизнью?
- Какие начинания бы поддерживали, если бы страх или неуверенность в своих силах вас не сдерживали?
- Как бы выглядела ваша жизнь, если бы вы сняли доспехи, которые защищают вас, но ограничивают способность свободно идти по жизни?

Книга «Будь сильной» поможет ответить на эти вопросы, принять свои шрамы и начать двигаться в новом на-



правлении, навстречу своему «Я» — которое лучше, смелее, искреннее (и при этом гордится своим «надломом»!). Эта книга поможет вам узнать себя и стать той женщиной, которой вы больше всего хотите быть.

В основе данной книги лежат принципы *терапии принятия и ответственности*<sup>16</sup> (*Acceptance and Commitment Therapy*, или АСТ). АСТ (произносится «экт») — это модель терапии, цель которой — развить *психологическую гибкость*, или способность вступать в более полный контакт с текущим моментом (в том числе со всеми мыслями, эмоциями, воспоминаниями, ощущениями и порывами, какими бы сложными они ни были), и выбирать действия, которые соответствуют глубоким личным ценностям<sup>17</sup>. Цель АСТ — не лучше себя чувствовать, а выбирать лучший путь. Лучше действовать. Лучше жить.

Уровень тревожности в мире растет, за последние десять лет он повысился на 15%<sup>18</sup>. К счастью, исследования подтверждают, что АСТ — весьма эффективный инструмент для избавления от страхов и улучшения жизни людей, страдающих от тревожности<sup>19</sup>. И люди многое находят в АСТ. Лично я обожаю эту модель терапии и живу по ее принципам, и мои клиенты так же находят в ней опору. По крайней мере, в ходе одного исследования участники признали, что АСТ приносит большее удовлетворение, чем традиционная когнитивно-поведенческая терапия<sup>20</sup>.

## Тендерная чувствительность

Важно отметить, что в книге «Будь сильной» я использовала местоимения женского рода. Хотя книга писалась с надеждой и стремлением к тому, что ее концепции будут применимы как для цисгендерных женщин (женщин, чья гендерная идентичность соответствует полу, назначенному им при рождении), так и для транс-, небинарных



и гендерно-неконформных людей, все же она написана трансгендерной женщиной, точка зрения которой может без злого умысла оказаться предвзятой.

Одна из моих самых главных ценностей — быть инклюзивной и поддерживающей в своей работе. Другая — стремление к постоянному личностному росту и обучению, особенно в области культурной чувствительности. Поэтому я прошу транс-, небинарных и гендерно-неконформных людей и их союзников обращаться лично ко мне, если вы считаете, что мои будущие работы могут стать, так или иначе, более чувствительными, поддерживающими и всеохватывающими.

### *Чего можно ожидать от этой книги?*

Книга «Будь сильной» пересматривает само понятие «сильная женщина», помогая определить то, что для вас на самом деле важно, — желаемое «Я», то, какой вы хотите стать, каким именно образом это сделать — пока вы прокладываете путь через трудности жизни.

- Вы станете лучше осознавать свои тревожные мысли и чувства, а также то, почему они являются препятствиями на пути к той жизни, к которой стремитесь.
- Вы научитесь находить связь между своими мыслями, чувствами и действиями (или бездействием), которые выбираете.
- Вы поймете, к какой цели ведет ваше поведение, — как выбранные действия помогают в текущем моменте (а они помогают, иначе вы бы их не выбрали!) — и то, чего это может стоить.



- Вы сможете менять свое отношение к тревожности и другим эмоциям так, чтобы они больше не мешали вам становиться лучшим «Я» и проживать жизнь наилучшим образом.
- Вы научитесь принимать решения по-новому, после чего ваша жизнь наполнится большим смыслом и силой, станет насыщеннее.

Книга разделена на десять относительно коротких глав (поскольку я, как женщина, от которой ждут, что она будет делать все и сразу, понимаю, что ни у кого нет времени на слишком длинную книгу), основанных на ключевых принципах АСТ. В каждой главе содержатся метафоры и эмпирические упражнения, которые помогут вам усвоить и применять то, чему вы научитесь. Таким образом, слова книги превращаются в практики, которые вы можете испробовать на собственном опыте. Также я предоставляю вам доступ к бесплатным аудиозаписям, которые можно скачать (для большей эффективности предлагаемых практик). Они находятся на сайте: <http://www.newharbinger.com/34413>\*.

Глава 1 («Чувство тревожности») содержит базовую информацию о тревожности, беспокойстве, страхе, стрессе и связанных с ними так называемых расстройств.

Глава 2 («Откажись от избегания тревожности») фокусируется на переживании тревожности и стремлении ее избежать. В ней я предлагаю рассмотреть правило «чему сопротивляемся — то сохраняется» и уяснить, что боль — это неотъемлемая часть человеческого существования, а страдание порождается попытками избежать боли.

---

\* Для доступа к материалу необходимо зарегистрироваться на сайте: <https://www.newharbinger.com/user>.



Глава 3 («Обретение силы через осознанность») — в ней мы поговорим об осознании текущего момента как средстве создать пространство, в котором может совершаться сознательный, намеренный, основанный на личных ценностях выбор. Благодаря осознанности мы выключаем автопилот и берем руль в свои руки.

Глава 4 («Вооружись согласием») предлагает альтернативу избеганию: согласие («Попробуй!») как форма отношений с любыми возникающими внутренними переживаниями — мыслями, эмоциями и ощущениями.

Глава 5 («Победа благодаря ценностям») сосредоточена на том, как осознать личные ценности — определить, какой жизнью вы хотите жить, какие качества бытия и действия для вас действительно важны. Ценности определяют то, какой именно женщиной вы хотите быть, они находятся в самом сердце и помогут стать сильнее.

Глава 6 («Рассмотри свои доспехи») — в этой главе мы изучим влияние прошлого на ваше настоящее. Мы определим, что собой представляют ваши защитные средства, и оценим соотношение рисков и результатов.

Глава 7 («Сними свои доспехи») расскажет, как избавиться от бесполезных привычек ради жизни, основанной на ценностях, в том числе — как отключать свои мысли, чтобы наблюдать за разумом.

Глава 8 («Сила в обновленном „Я“») рассматривает концепцию «Я» и учит, как более гибко реагировать на «Я-истории» и на внутреннего критика. Помимо этого, мы рассмотрим сочувствие к себе.

Глава 9 («Стремись к лучшему „Я“») посвящена тому, как «перейти от слов к делу» — при помощи решительных действий двигаться к обретению сильного «Я». Здесь же поговорим о преодолении препятствий.

Глава 10 («Финал: живи сильно») подводит итоги и связывает все вышеперечисленные концепции воеди-



но для эффективного практического применения. Эта глава — особенная, поскольку в ней также приводятся вдохновляющие истории реальных женщин, которые стали сильнее с помощью АСТ.

## Эмпирические практики в АСТ

У людей потрясающий мозг (особенно у женщин, не правда ли?), который позволяет нам думать и пользоваться речью. К сожалению, наш язык иногда создает проблемы. Я говорю не о тех случаях, когда вы «штрафуете» себя за ругательства и кладете деньги в «ругательную» банку. Я говорю о том, как язык создает правила, предсказания, суждения и сравнения (например, «я поломана»), которые изменяют наше восприятие мира и могут привести к страданиям. Рассмотрим это на примере.

Представьте, что я сижу рядом с вами, перед зеленой доской, на которой пишут мелом, и для того, чтобы привлечь ваше внимание, провожу по доске своими длинными ногтями. Вы морщитесь и вжимаете голову в плечи? У вас буквально бегают мурашки по коже? Обратите внимание: на самом деле перед вами нет реальной доски. Однако вам достаточно было подумать об этой доске — и возникла физическая и эмоциональная реакция.

Этот пример показывает, что вы отреагировали всего лишь на прочитанные слова «ногтями по доске» несмотря на то, что прямо сейчас перед вами даже не было никакой доски. Конечно, в прошлом вы, вероятно, слышали этот неприятный звук и можете возразить: «Скрести ногтями по доске — это действительно ужасно, этого следует по возможности избегать!» Это правда. Но рядом с вами все равно сейчас нет доски.