

8	Предисловие
12	Введение
16	Глава 1. На старте
30	Глава 2. Идем дальше: давайте поиграем!
42	Глава 3. Нарисуйте свою карту
58	Глава 4. Учитесь удерживать равновесие
72	Глава 5. Почти на месте, копайте глубже
86	Глава 6. Подведем итоги
96	Глава-бонус: прочитать в декабре. Катастрофизация в конце года
102	Мысль напоследок: никогда не поздно помыть, сполоснуть, повторить
104	Эпилог
108	Благодарности
110	«Колофон»
112	Об авторе и художнике

The image features a stylized landscape. At the top, a large, bright yellow sun is depicted with a textured, brush-stroke appearance. Below the sun, the sky transitions into a series of layered, pinkish-red mountain ranges. The mountains are rendered with soft, painterly textures and varying shades of pink, creating a sense of depth and atmosphere. The overall style is artistic and evocative, typical of a book cover or a decorative page.

Предисловие

КОГДА мне было семь лет, мама подарила мне коробочку с гватемальскими куколками-утешительницами. Она посадила меня к себе на колени и начала объяснять, что крошечные самодельные фигурки — не обычные куклы, что я могу взять их в руки перед сном и поделиться с ними всем, что не дает мне покоя. Затем их нужно было спрятать под подушку, а наутро, обещала мама, все мои тревоги и страхи исчезнут.

В то время я только начинала сомневаться в существовании зубной феи, а потому довольно скептически отнеслась к еще одному чудо-фокусу под подушкой. Я знала, что в своем мире слишком часто тревожусь по любому поводу, но при этом думала, что с подобным сталкиваются все второклашки. Я тогда и представить себе не могла, что другие дети могут не ощущать такой же обеспокоенности, что и я.

Неужели, если я спрячу куколку размером с мизинец под подушку, это поможет не нервничать, когда учительница вызовет меня решить математическую задачку у доски перед всем классом? Неужели это поможет мне вернуть сон после тревожного прокручивания в голове всех совершённых на этой неделе ошибок в школе и дома? Неужели это поможет мне избавиться от мысли о том, что будет, если/когда мои родители и — ух! — я сама в итоге умрем?

Я хранила куколок-утешительниц в своей комнате, в коробочке на книжной полке. Я не рассказывала им о своих страхах и тревогах и не прятала их под подушку. Но теперь, зная все то, что мне открылось благодаря Мередит и ее невероятной книге об обеспокоенности, — думаю, мне стоило попробовать...

Для успешного преодоления своей обеспокоенности важно подобрать подходящие приемы и средства, которые позволят «оседлать волну», как называет это Мередит. Может быть, освободись я от того тугого и постоянно растущего в животе узла тревог, расскажи о нем куколкам-утешительницам, мне стало бы легче. Или не стало бы, но если бы в то время у меня была книга «Вон из моей головы», я бы знала, что мне не нужно постоянно накручивать себя, что мне стоит *что-то попробовать* и пробовать дальше, пока я не открою для себя какую-нибудь мантру, или хобби, или регулярные прогулки — что угодно, что сможет мне помочь, ведь такие приемы найти не сложно.

Книга «Вон из моей головы» создана не для того, чтобы стоять нетронутой на книжной полке или украшать кофейный столик. Хотя мне понятно такое желание — ведь эта книга сама по себе настоящее произведение искусства. Совсем наоборот — она должна быть всегда рядом, всегда под рукой: у компьютера, на прикроватной тумбочке или в рюкзаке. Раскрывайте ее, как только почувствуете это укоризненное «О нет!» или бормочущее «А что, если...», которые так и просятся вырваться наружу. (Со мной такое случается от пары раз в день до частых приступов каждые двадцать минут в течение очень долгого времени — понятия «нормы» тут нет.)

Приемы, представленные здесь, не смогут заставить ваши мысли и чувства исчезнуть. Но они созданы для того, чтобы помочь вам лучше узнать себя и свои модели мышления. Чем глубже мы изучаем какой-то предмет, тем успешнее начинаем в нем разбираться. То же самое верно, если этот предмет — *вы сами*.

И хотя это звучит смешно, нам нужно выбросить себя из собственной головы, чтобы толком ее понять. И пусть книга поможет вам в этом...

*Габриэла Московиц,
Сан-Франциско,
24 марта 2019*



Введение



ЕСЛИ, проходя мимо этой книги, вы бросили взгляд на заголовок и что-то в вас ёкнуло — знайте, такое случается не только с вами.

Если у вас регулярные мигрени или вас укачивает в автомобиле, а других — нет...

Если вы бледнеете — или краснеете и багровеете! — на встрече с начальником, или вас вдруг трясет после вечеринки...

Если вы лихорадочно проверяете телефон, но не можете понять, что ищете, или, пробуждаясь с утра, ощущаете еще большую напряженность, чем перед сном...

Если вы уже давно замечаете, как ваша голова перенапрягается безо всякой причины и надобности...

...значит, вы уже о чем-то догадываетесь. Так читайте же дальше!

Возможно (хотя даже скорее всего), вы уже ощущаете, что отделились от окружающих. Вы понимаете: с вами что-то не так, но не в состоянии определить причину...

Большую часть своей жизни я провела в таком же смятении и сомнении, и потому я говорю вам:

Добро пожаловать! Давайте вместе выбросим себя из своей головы!

Если вам удалось найти эту книгу — это уже маленькая победа! Ведь чрезмерное беспокойство отнюдь не облегчает жизнь. Как и я, вы, возможно, верите, что деятельный ум помогает оставаться в курсе всех событий и мотивирует стремиться к чему-то большему. Но также, как и я, вы, возможно, начинаете догадываться, что существует прямая связь между чрезмерной обеспокоенностью и симптомами тревожности,

вроде головных или спинных болей. Хотя, может быть, вы уже предполагаете, что деятельность вашего мозга не всегда плодотворна, и вам хотелось бы, чтобы голове стало немного легче. Именно такие ощущения были у меня в 2015 году, когда я впервые стала говорить о себе в социальных сетях как о «чересчур обеспокоенной», чувствуя при этом смесь гордости и легкого смятения. Чересчур беспокоиться — это хорошо? Или нет? Или верны оба ответа? В октябре того же года я создала онлайн-сообщество под названием «Чудесный Вояджер» (*Beautiful Voyager*), чтобы попробовать во всем этом разобраться.

За эти пять лет я многому научилась у нашего сообщества чересчур обеспокоенных, постоянно кому-то угождающих и взыскательных людей. Я знаю, что многие из нас чувствуют себя одинокими или непохожими на других без явной причины. Я поняла, что общение с подобными постоянно ищущими ответы людьми может принести очищение. Преодолевая смятение вместе, мы начинаем с ним справляться. Эта книга — продолжение моей работы, прямая дорога к пониманию нашего сообщества и его мудрости. Я надеюсь, она поможет вам лучше понять себя и проанализировать свои решения.

Едва взяв это издание в руки, вы сразу заметите: оно невелико по объему, его легко листать, его макет и иллюстрации успокаивают. Все это не случайно: ведь вы и без того взвинчены. Я надеюсь, что если вы — повторяю — относите себя к чересчур обеспокоенным, постоянно кому-то угождающим и взыскательным людям, то будете носить ее с собой в рюкзаке или сумке, чтобы тут же получить тот тактильный сигнал, который в ней заложен, — сигнал, отключающий реакцию «бей

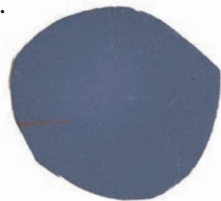
или беги», спровоцированную тревогой и чрезмерной обеспокоенностью, и «расслабляющий» наш разум.

Вы также можете заметить, что советы, изложенные в этой книге, упрощены до минимума. И это опять же было сделано намеренно: их эффект подобен утяжеленному одеялу. Это проблемски мудрости, которые находили отклик в сообществе «Чудесный Вояджер». Эти принципы, приемы и идеи оправдали свою эффективность для других людей, избавив их от сумбура в голове и возвратив трезвость ума. Выберите те идеи, которые вас заинтересуют, и поэкспериментируйте с ними. А на остальные просто не обращайтесь.

Не существует «правильного» способа чтения этой книги. Ее композиция следует простой логике решения проблем, но вам не нужно ее придерживаться. Вы можете читать мою книгу по порядку, а в другой раз — просто блуждать по страницам, перемещаясь от одного цветового пятна к другому. За умиротворяющие иллюстрации нам нужно поблагодарить Лию Розенберг. Для меня они — словно буйки, качающиеся на волнах.

Ближе к концу книги вы найдете главу под названием «Прочитать в декабре». Она — о конкретной поре года, которая, как я сама убедилась, может стать причиной немалых огорчений, особенно для чересчур обеспокоенных людей. И в самом конце книги вы найдете необычный сюрприз, спрятанный в кармашек. Когда вам понадобится изменить состояние своего ума, просто возьмите сюрприз в руки, откройте его, и вы тут же окажетесь в совершенно иной среде.

А теперь мы начинаем. Итак, держитесь крепко...



ГЛАВА 1

На старте



КСТАТИ, что это значит: «чересчур беспокоиться»? И как узнать, что это уже слишком? Ответ прост: когда вам становится больно. В отличие от умственной обеспокоенности, боль, которую вы, возможно, ощущаете, — ваш физический симптом, она объективна и заметна.

Задача этой книги — определить момент чрезмерной обеспокоенности до того, как ударит рожденная обеспокоенностью боль. А для этого вам нужно «словить волну».

Волна — это физическое проявление обеспокоенности. Вам доводилось слышать о том, что когда мы в реальной жизни сталкиваемся с трудностями, наш организм переполняется гормонами? Так и есть. Во время серьезной ссоры с начальником/супругом/родителями/подругой уровень гормонов (вроде адреналина, кортизола и норэпинефрина) в нашем организме резко возрастает, а затем снова спадает, будто прибрежная волна. Эти гормоны могут приливать одним огромным гребнем, а могут распадаться на мелкие волны, принося с собой физические симптомы вроде повышенной потливости, учащенного пульса и тошноты. На пути к здоровым отношениям с собственной чрезмерной обеспокоенностью и стрессом нам прежде всего нужно определить, когда и как это происходит.

Познакомьтесь с волной

Если вы ощущаете сильный стресс или просто тревогу, легко воспринять все симптомы как негативные. Вы можете подумать: «О, ну вот опять от нервов я вся измучилась, вспотела, у меня кружится голова. Это свидетельствует о том, что я потеряла над собой контроль». Но если вы научитесь разделять свои переживания на составные части, волна может начать служить вам, а не вредить.

Помните, что в вашем теле происходит выброс гормонов — особенно эпинефрина, он же адреналин. Гормоны обрушиваются на организм в ответ на стрессовые ситуации или беспокойность, и это они несут с собой целый поток физических симптомов, вроде сдавленности в груди, дрожания рук, учащенного сердцебиения, тошноты и головокружения. Наличие таких симптомов нельзя отрицать, это явное доказательство реакции на гормональную волну. И таким образом, принимая волну и ее неминуемое появление как данность, мы можем использовать это себе во благо.

Благодаря знакомству с волной ваше отношение к стрессу и чрезмерной беспокойности начнет меняться. И именно отсюда лучше всего начать наше путешествие.

ПОПРОБУЙТЕ учитывать, что физические ощущения (вроде головокружения, тошноты, головных и шейных болей, учащенного сердцебиения) могут быть следствием гормональных всплесков в нашем организме.