



Елена Садова

Тревога

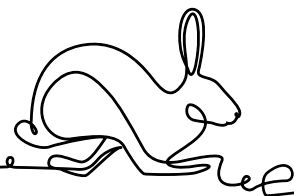
не то, чем кажется

8 способов
обрести мир
с самим собой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

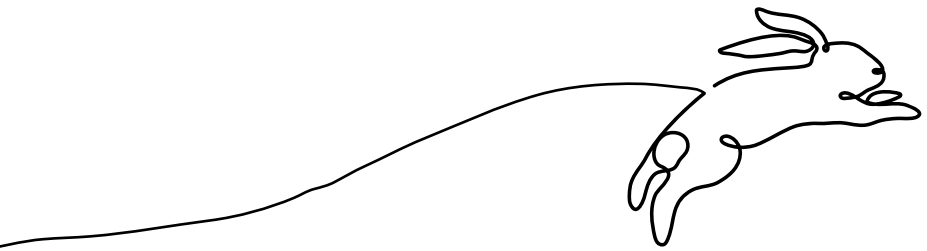
Оглавление



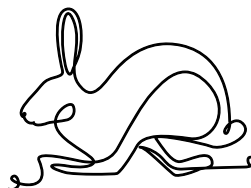
Введение	7
Глава 1. Человек и тревога. Война или мир? ...	16
Глава 2. Способ первый. «Чистосердечное признание»	36
Глава 3. Способ второй. «Выбор стороны. Тревога — враг или друг?»	60
Глава 4. Способ третий	78
Часть 1. «Жизнь как кругосветное путешествие»	79
Часть 2. «Реальные путешествия — зеркало нашей жизни»	90
Глава 5. Способ четвертый. «Сканирование жизни», или «Игра в прятки»	112



Глава 6. Способ пятый. «Противники и союзники»	138
Глава 7. Способ шестой. «Создавайте свои способы»	160
Глава 8. Способ седьмой. «Прогноз — друг Тревоги»	180
Глава 9. Способ восьмой. «Это моя жизнь! Пора действовать!»	210
Глава 10. Какая она, ваша Тревога? Пора познакомиться поближе	228
Заключение	244



Введение



Нет, ну вы мне скажите, так вообще бывает? 28 февраля у моего папы случился двухсторонний инфаркт легкого.

Госпитализация, реанимация. Неблагоприятный прогноз.

5 марта. Папа все еще в реанимации. Я все еще в шоке.

Что делать, как помочь, непонятно. Тревога зашкаливает. Подскакиваю от каждого телефонного звонка в ожидании информации от врачей. Причем ожидания эти, прямо скажем, не оптимистичные. Шансов выжить в его ситуации 1 к 100.

И тут я получаю письмо от издательства с предложением написать книгу о тревоге. Вот удача! Очень вовремя! Это сарказм, если что.

Стоит еще добавить, что уже несколько лет муж мне говорит: «Напиши книгу о тревоге. Ты же давно о ней пишешь статьи и даешь интервью. Консультируя, делишься с людьми своими знаниями о том, как жить с тревогой в мире, любви и согласии». А мне все некогда: то одно, то другое. Вы наверняка знаете, как это бывает.

И грустно, и смешно.

Согласитесь, не лучший момент, чтобы садиться за написание книги. Да еще и о тревоге, которая все пять дней бегаёт за мной хвостом и пристаёт со своими разговорами.

С другой стороны, не каждый день поступают такие интересные предложения.

Отдельная благодарность моему редактору Марине Бердник: именно она предложила написать эту книгу в столь сложный для меня период. Марина была терпелива, пока я писала. Давала ценные профессиональные советы. И даже решила подружиться со своей тревогой, воспользовавшись приведенными в книге способами.

Именно так и обстояли дела на тот момент: папа при смерти, тревога рядом, издательство предлагает написать о ней книгу, а муж твердит: «Пиши, пиши».

А-а-а... Что же делать?

Вспомнился рассказ подруги. Однажды ее маленький сынишка неудачно споткнулся и сильно

ВВЕДЕНИЕ

ударился. Подруга так сильно испугалась, что неожиданно для себя самой вдруг вскрикнула: «Твою мать!» И затем благополучно забыла об инциденте. Через несколько дней, споткнувшись, это маленькое чудо, руководствуясь своей детской логикой, вскрикнуло: «Мою мать!»

Вот и я в сложившейся ситуации только и могла, что повторять вслед за трехлетним мальчуганом: «Мою мать!»

Надо же такому случиться, чтобы одно пересеклось с другим в самое неподходящее время!

Думаете, это был единственный неподходящий тревожный момент в моей жизни? Или единственный момент, когда пришлось делать непростой выбор?

Как бы не так!

Моя жизнь изобилует такими событиями. Как и ваша. Как и жизнь всех людей. Так уж она устроена.

Порой кажется, что наша жизнь состоит лишь из неподходящих моментов. Из бесконечных выборов между трудным путем и очень трудным. Между плохим финалом и очень плохим. Стресс периодически будто перекрывает нам кислород.

Где в такие периоды жизни находится тревога? Правильно! Носится вокруг и терроризирует нас.

Именно так и происходит, если вы с ней в плохих отношениях. А если в хороших — тревога ведет себя совсем по-другому.

Сейчас, когда я пишу эти строки, мой папа все еще в реанимации в тяжелом состоянии. Врачи не делают никаких прогнозов. Остается только ждать, надеяться и делать все от нас зависящее, чтобы он пошел на поправку.

Впереди меня ожидают долгие часы общения с тревогой — а я точно знаю, как общаться с этой «красоткой». Я давно с ней дружу — и хочу, чтобы вы тоже подружились. Все мы попадаем в ситуации, когда становится тяжело, сложно, грустно, страшно, тревожно. И с этим можно справиться. Можно научиться возвращаться к привычной жизни, сталкиваясь с тяжелыми жизненными обстоятельствами. И даже более того — можно улучшить качество своей жизни.

Я уверена, что моя тревога поможет мне написать эту книгу. Книгу, благодаря которой вы узнаете о 8 способах обуздания тревоги — и, что не менее важно, научитесь создавать свои способы.

Задача-минимум — обуздать тревогу. Задача-максимум — в результате прочтения книги подружиться с ней.

Вторая задача решается не так просто, как хотелось бы. Но и результат соответствующий — намного более комфортная жизнь, ощущение внутренней свободы и вместе с тем поддержки.

ВВЕДЕНИЕ

Способы, о которых вы узнаете из книги, родились в течение моей крайне разносторонней жизни, включающей в себя получение пяти образований и 30 лет практики. И конечно, благодаря моему окружению: семье, друзьям, коллегам.

Эти способы выкристаллизовались под воздействием огромного количества разнообразной научной и практической литературы, а также благодаря большому числу профессионалов, у которых я училась и с которыми обменивалась опытом. Но самый ценный вклад внес мой любимый муж. Он не только чудесный человек, но и врач с большой буквы с 35-летним стажем работы — в том числе в скорой помощи и реанимации. А еще он психиатр и врач-психотерапевт. Многие годы мы оба работаем в консультировании, помогаем друг другу, обмениваясь знаниями, и имеем возможность убедиться в эффективности разнообразных способов обуздания тревоги — самые действенные из них и будут описаны в этой книге.

Те, кто знаком со мной лично, знают: я не люблю дешевый пафос. Считаю необходимым это сказать, чтобы мои читатели не пытались усмотреть в рассказанных в этой книге историях ничего, кроме возможности взять для себя пользу.

Не отвлекайтесь на вопросы, почему и зачем здесь раскрыты именно эти истории. Если вы хоти-

те подружиться с тревогой, то просто погрузитесь в чтение с желанием достичь своей цели.

Я часто использую истории из жизни в своей работе, потому что порой так проще понять полезные и важные вещи. Чужой опыт — источник знаний. Вы можете посмотреть на него и решить, хотите ли вы так же поступить или нет. И в первом, и во втором случае вы получаете пользу. Потому что иногда важно знать, чего я не хочу и как я делать не буду, чем знать обратное. А еще чужой опыт обогащает наше представление о мире, возможностях человека и последствиях тех или иных действий или бездействий в разных ситуациях.

Должна отметить, что моя профессия накладывает большую ответственность. Как психолог я не могу рассказывать истории клиентов близко к тексту. Так, чтобы было понятно, про кого они. Мы изменяем имена, время, место действия, некоторые подробности. Чтобы невозможно было ассоциировать описываемый пример с конкретным человеком.

Лично я согласовываю текст с клиентами и знакомыми, прежде чем рассказать их кейс кому бы то ни было. Ведь я не только как психолог, состоящий в различных профессиональных ассоциациях, но и как юрист понимаю, что делать можно, а чего

ВВЕДЕНИЕ

нельзя. Безопасность моего окружения, как физическая, так и психологическая, а также конфиденциальность любого общения на первом месте.

Но истории из моей жизни я расскажу «без цензуры».

В одной из глав я опишу, как буду взаимодействовать со своей тревогой, связанной с болезнью папы. И конечно, расскажу, как разрешится эта непростая жизненная ситуация к моменту завершения написания книги.

Хочу отметить, что вы не увидите в тексте незнакомой профессиональной терминологии. Здесь не будет скучной теории, которую сложно понять без специальной подготовки. Вы познакомитесь с практической стороной психологии и ее возможностями. Если же вы психолог или хорошо знакомы с этой областью знаний, то за примерами увидите практические действенные приемы, основанные на многочисленных результатах научных исследований.

Каждая глава этой книги содержит практические способы — все они могут быть освоены в отрыве от остальных. И все же, если вы хотите получить устойчивый результат в виде дружбы с тревогой, то стоит пройти весь путь от начала до конца. Шаг за шагом. Последовательное чтение позволит вам узнать о тревоге много нового — и, как следствие, глобально пересмотреть отношение к ней.

В процессе чтения будьте внимательны! Именно ваши мысли вызывают тревогу, другие чувства и эмоции. Что вы думаете, то и чувствуете. Это значит, необходимо уделять особое внимание своим мыслям, если хотите научиться лучше управлять своим эмоциональным состоянием.

В конце каждой главы отведено место для заметок, которые вы можете делать прямо в процессе чтения. Это позволит не забыть важные мысли, которые непременно будут рождаться в вашей голове. Так вы сможете возвращаться к своим ценным умозаключениям, когда будете воплощать их в жизнь.

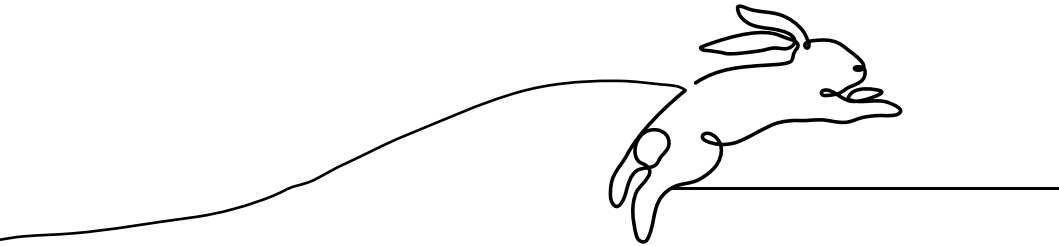
Напоследок дам вам еще одну полезную подсказку. Смотрели мультим «Головоломка»? Если нет, то рекомендую посмотреть: он очень ценен полезными знаниями о человеческих эмоциях. Если же вы знакомы с сюжетом, то предлагаю к главным героям, пяти базовым эмоциям — Радости, Печали, Страху, Гневу и Брезгливости, — добавить шестую героиню: Тревогу. Обратили внимание, что названия чувств и эмоций написаны с большой буквы? Как вы могли догадаться, это неспроста. Впереди вас ждет необычное знакомство с Тревогой.

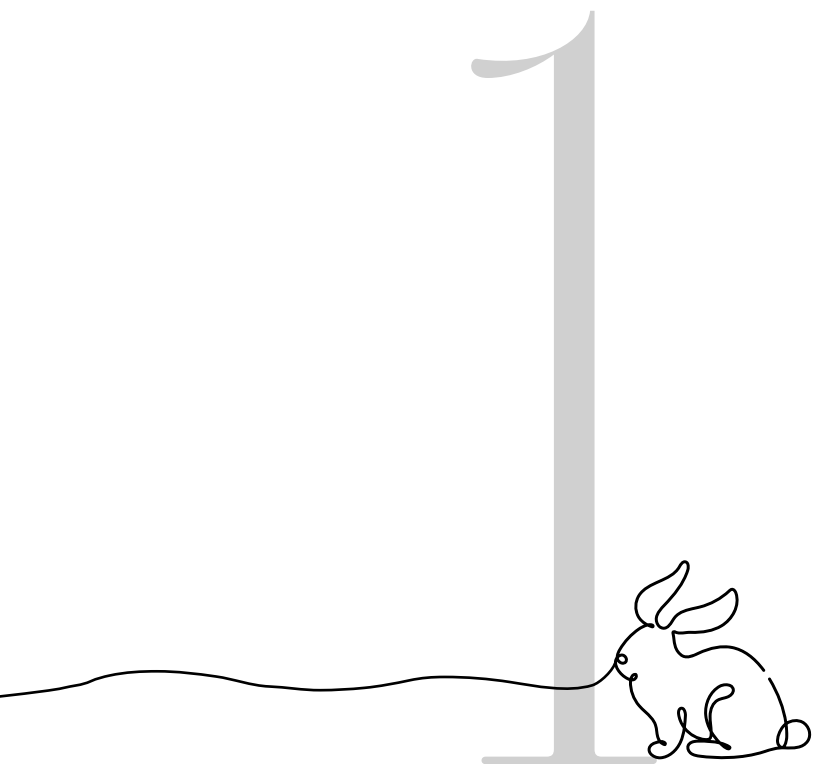
Уверена, даже если вы не поклонник мультфильма и не любите метафоры и аллегории, вашему

ВВЕДЕНИЕ

представлению о Тревоге суждено измениться в результате прочтения этой книги. Вам предстоит сближение с ней. Каким оно будет — зависит от ваших выборов. Я не встречала ни одного человека, для кого такое сближение не стало бы интересным открытием.

Итак, давайте начнем погружение за полезной для вас информацией — она, как нить Ариадны, поможет вам через размышления прийти к дружбе с тревогой.





Человек и тревога.
Война или мир?

Если верить СМИ, то XXI век — век тревоги, а то и депрессии. Всемирная организация здравоохранения, газеты и журналы, просторы Интернета, ближнее и дальнее окружение — все твердят об этом без умолку. Некоторые даже говорят об эпидемии.

Аргументы приводятся разные — в том числе и статистика, которая сравнивает уровень тревожности в разные века. Если верить ей, рост тревожности у населения по всему миру лишь ускоряется.

Информации о том, что такое тревога и откуда она берется, хоть отбавляй. Информации о том, что делать, когда тревога начинает мешать жить, тоже достаточно. Так в чем же проблема? Почему с тревогой все еще не покончено?

Вы знаете ответ на этот вопрос?

Давайте попробуем разобраться и посмотреть «врагу» в лицо.

На консультациях мои клиенты часто озвучивают, казалось бы, абсолютно разные мысли, которые отражают негативные переживания. Если собрать

их в единый монолог, то получится примерно следующий текст:

— Сейчас такие тревожные времена, Елена. Это же кошмар какой-то. Все ценности в современном мире извращены. И материальные. И моральные. И интеллектуальные. Так больно на это смотреть. Институт семьи трещит по швам. Мужчины совсем не хотят исполнять свой долг: кормить, оберегать, содержать, детей воспитывать — жениться, наконец! Да и женщины тоже не отстают. Совсем от рук отбились. Отказываются стирать, убирать, кормить, на руках носить, долг супружеский исполнять. Никакой поддержки и заботы в семье не ощущается. Дети совсем не хотят учиться и выполнять домашние обязанности. Работодатели потеряли совесть: сокращают штат, зарплату поднимать не хотят, вводят системы штрафов. Устроиться на нормальную работу просто невозможно. Друзей нормальных нет и не предвидится. Вообще не на кого рассчитывать. На улице, в магазинах и в транспорте все злые — так и норовят сначала толкнуть, а потом еще и наорать. Родители достали окончательно. Соседи по большей части придурки. Мне ни на что не хватает времени, сил, денег. Да еще и оценивают на каждом углу. Никакого уважения от людей. В таких условиях здоровье ни к черту. Разве можно в сложившейся ситуации сделать что-то хорошо, не говоря уж об «идеально»? Как страшно жить! Короче говоря, все

плохо! За что мне все это? Видимо, я только такую жизнь и заслуживаю. Если это вообще можно назвать жизнью. Как же хочется покоя, любви, радости, счастья. Хочется получать удовольствие от жизни, а не тревожиться каждое мгновение обо всем на свете.

Так выглядит собирательный образ проблем, которые могут вызывать тревогу у современного человека. А могут не вызывать.

Важно понимать, что одни и те же проблемы для одного человека беда, а для другого — просто события жизни.



Например, есть люди, которые ругаются в магазинах на кассе или в транспорте. Есть люди, которых это раздражает. А есть люди, которых это тревожит. Причем настолько тревожит, что они избегают ходить в магазины или ездить в городском транспорте. Однако есть и такие, кто вообще не обращает на это внимания: они в это время заняты своими мыслями. Обдумывают, что будут есть на ужин или что в первую очередь сделают, когда доберутся до работы. И если их спросить, что они думают про возмутителей спокойствия, то они ответят, что не понимают, о чем речь, ведь они даже не обратили внимания на происходящее вокруг. Но это совсем не значит, что они не тревожатся о чем-то другом.

Например, о предстоящем свидании. Или о том, что ребенок опять заболеет в детском садике.

Проблемы могут быть такими. Могут быть другими. Ведь воображение людей ничем не ограничено. И здесь стоит отметить, что тревога является спутником воображаемых событий, а вовсе не реальных. Ведь тревога не констатирует факты. Она спрашивает: «А вдруг?..», «А если?..», «И что тогда будет?..».

Иногда клиент рассказывает о своих тревогах, я внимательно слушаю и понимаю: мне раньше и в голову не приходило, что у одного человека могут вызывать тревогу вещи, которые у другого вызывают радость. А вы подмечали такое за собой?

Например, есть люди, которые испытывают тревогу, когда их хвалят. Им кажется, что за похвалой скрывается какой-то тайный умысел. И этот умысел явно связан с желанием причинить вред, использовать, манипулировать. Значит, надо как-то защищаться от потенциальных обидчиков.

А бывает, что девушки делают вывод о том, любят их или нет, исходя из того, дарят ли им цветы. И если дарят, то какие именно: розы, гвоздики, орхидеи, астры. А уж как некоторые боятся получить букет желтых цветов, якобы свидетельствующих о намерении расстаться. В итоге цветы становятся поводом для тревоги. «А вдруг он меня не любит?» или «А если это намек, что он хочет расстаться?».

Если вдруг вы сочли, что люди в вышеупомянутых примерах тревожатся напрасно, что это блажь или глупость — не торопитесь обесценивать их переживания. Просто все мы воспринимаем мир по-разному — и по-разному эмоционально его окрашиваем.

Мой опыт общения с людьми привел меня к выводу, что каждый человек уникален. Его опыт уникален. Проблемы — тоже. Следовательно, и тревога каждого человека имеет свои особенности, как родинки на нашем теле или неповторимые рисунки отпечатков пальцев.

В психологии много различных тестов, классификаций, теорий. Ничто из этого по-отдельности не может охватить всевозможные вариации человеческого опыта, поведения, мыслей, чувств и переживаний. Поэтому эффективнее использовать инструменты — поочередно и в разных комбинациях, — разработанные специалистами на базе теоретических и практических знаний. И, конечно, созданные самостоятельно.

В процессе применения нужно смотреть, какие из них вам подходят, а какие нет. Как правило, выбрать один-единственный инструмент, который подойдет на все случаи жизни, невозможно. По этой причине так важно собрать свой комплект — такой же уникальный, как и вы сами.

Возвращаясь к началу главы, отмечу еще один важный момент. Я прекрасно понимаю, что если

вы взяли в руки эту книгу, то можете быть согласны с утверждением, что XXI век — век тревоги.

Я не буду пытаться вас переубедить — я лишь прошу на минутку задуматься: а чем XXI век не похож на предыдущие? Ведь XX век тоже изобиловал сложными периодами — причем не только в России. Революции, голод, войны, разрушенные города, безработица, развал ряда стран. Катастроф тоже всегда хватало. И все это на фоне отсутствия тех знаний и технологий, которые есть в наше время. Ну а тревоги, касающиеся личных проблем — семья, работа, дети, здоровье, нереализованность, отсутствие любви, надежды, — уж тем более всегда сопровождали человека.

Согласитесь, причин для тревог и раньше было предостаточно. Личные трагедии, сложности и переживания всегда сопутствовали человеку. И будут сопутствовать, хочется нам этого или нет. Все это — благодатная почва для тревоги. Она была, есть и будет.

Ну что, настроение от чтения такого текста вполне могло снизиться, правда? Обратите внимание, ведь сейчас ничего особенного не происходит, просто перечисляем воображаемые неприятные ситуации, а реагируем как на реальные. Это одна из закономерностей работы человеческой психики. Когда мы говорим о проблемах, наше настроение может испортиться. Иногда даже появляется раздражение.

Но мы здесь собрались совсем с другой целью. Напомню, наша цель — освоить способы совладания с тревогой и подружиться с ней. Уже скоро вы убедитесь, что дружба с тревогой не только возможна, но и приятна. И полезна. Причем не только для нас, но и для нашей тревоги.

В процессе чтения этой книги вы и дальше будете испытывать различные эмоции в диапазоне от позитивных до негативных — и наоборот. Не американские горки, конечно, но тоже может отвлекать внимание.

У эмоций есть такое свойство: захватывать и уводить в сторону, не всегда нам нужную.



Просто периодически напоминайте себе о цели чтения — и возвращайте к ней свое внимание, так необходимое для ее достижения.

Кстати, с тревогой эта техника тоже работает. Когда мы испытываем тревогу, мысли периодически начинают скакать по кругу, как лошадки на ипподроме. Мы повторяем про себя многократно какой-нибудь текст, например: «Что же делать, что же делать, что же делать...» И этот бег можно останавливать внутренним диалогом — просто обращая свое внимание на то, что мы зациклились. А дальше необходимо подключать способы совладания с тре-

вогой. Можно те, которые вы узнаете из этой книги. А можно и любые другие, которые подойдут вам в конкретной ситуации.

Буду честна с вами, я и сама была такой. Тревожной. Раньше, когда не дружила с тревогой. Когда не умела управляться со своими чувствами и эмоциями. Когда-то давно я даже познакомилась с паническими атаками. Тогда это казалось ужасным кошмаром.

С тех пор прошло много лет. Я осталась эмоциональным и открытым человеком. Как и прежде, в моем арсенале весь спектр эмоций: я могу радоваться и гневаться, удивляться и восхищаться, смеяться или огорчаться до слез, тревожиться. Но я это осознаю почти моментально и принимаю решение: побыть в этом состоянии и позже выйти из него — или выйти сразу, с улыбкой захлопнув за собой дверь. Хотя, если честно, не всегда с улыбкой — бывает, что и вытирая слезы.

Перед тем как вы познакомитесь с восемью способами подружиться с тревогой, которыми пользуюсь и я, считаю важным рассказать о том, что же такое тревога. Кто наша главная героиня, которой посвящена не одна книга?

Дело в том, что определений этого понятия много. Термин «тревога» есть и в психологии, и в медицине, и в различных словарях. Разные авторы описывают тревогу по-своему.

Для меня тревога — это естественная защитно-приспособительная реакция, которая призвана помогать нам в тех ситуациях, когда мы не можем все контролировать и всем управлять. То есть, когда мы находимся в состоянии неопределенности. Например, когда тревожимся накануне какого-то важного события: экзамена, совещания, публичного выступления. А может, ожидаем результаты медицинского обследования. Даже когда предвкушаем нечто приятное — например, первое свидание, собственную свадьбу или рождение ребенка.

Напоминая о себе, тревога дает нам возможность сосредоточиться на обдумывании вариантов решения задачи. Если же мы считаем задачу проблемной — вернее, оцениваем, как проблему, — тревога возрастает. И тут наступает важный момент — о нем я расскажу чуть позже.

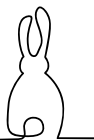
А пока лишь скажу, что тревога может быть как следствием негативной оценки прошедшего события, способного повлиять на будущее, так и предшественником события, которое воспринимается как потенциальная угроза. В конечном счете все это — забота о светлом будущем.

Можно, к примеру, тревожиться о том, что думает партнер о моем вчерашнем поведении в гостях, когда я выпила лишний бокал вина и болтала без умолку. Вдруг он недоволен и наши отношения ухудшатся? И точно так же можно тревожиться

о предстоящем собеседовании, переговорах или экзаменах, которые могут закончиться провалом.

Думаю, вы поняли, что причинами для тревоги нет ни конца ни края. Это полезно знать. В первую очередь для того, чтобы не сомневаться, что тревожиться — нормально. Это встроенная в нас опция, которая призвана помочь преодолеть неопределенность с минимальными потерями, а по возможности — и вовсе без таковых. Продумать заранее варианты действий с целью минимизировать риски или избежать потенциальных опасностей. Во вторую очередь — чтобы знать, что нас, тревожащихся людей, миллиарды. Мы все тревожимся в разное время, в разных ситуациях.

Призываю вас обратить на это особое внимание и запомнить, что проблема заключается не в самой тревоге, а в умении с ней взаимодействовать.



Можно научиться вовремя благодарить тревогу за сотрудничество, останавливаться и решать задачу, на которую она указывает. Тогда тревога отправится отдыхать до следующего раза.

А это значит, что можно не превращать себя в тревожного человека, у которого тревога, как врач, постоянно сидит у изголовья.

Негативное отношение человечества к тревоге усиливается тем, что эта «мерзавка», «сволочь», «тварь такая», как поначалу называют ее мои клиенты, влияет не только на наши мысли, которые становятся навязчивыми и утомительными, но и на телесные ощущения. Хоть природа и создала нас всех похожими с биологической точки зрения, у людей эти ощущения проявляются по-разному, и описывает их каждый по-своему. Это может быть учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, сухость во рту, тошнота, ком в горле, дрожь всего тела или его частей (тремор), пугливость, головные боли, головокружение, нарушение координации, расфокусировка зрения, боль в районе желудка, позывы в туалет, мышечное напряжение, бессонница и другие.

Чем более запущены отношения с тревогой, тем неприятнее не только психологическое, но и физическое состояние — вплоть до потери желания и сил вставать с кровати. Тут и до депрессии можно доехать.

Вот такая она, тревога.

Будем бороться с ней? Придумывать разные способы расправы? Душить подушкой? Топить? Выжидать напалмом? А может, травить таблетками?

Лично я против!

Я за мир и дружбу.

Причем чем раньше вы подружитесь со своей тревогой, тем быстрее она начнет дружелюбно вести себя в ответ.

Давайте рассмотрим на примере.

Вы заходите в любимый магазин одежды. Бродите по нему и не можете решить, что выбрать на важную встречу. Чтобы разрешить сомнения, подходите к продавцу и говорите:

Вариант 1. «Здравствуйте! Помогите, пожалуйста. Я ищу деловой костюм. Никак не могу определиться. Будет здорово, если вы порекомендуете варианты, подходящие мне по фигуре и цвету».

Вариант 2. «Никогда от вас толку не было, вечно всякую безвкусицу пытаетесь впарить. Давай, напряди свою извилину и подбери мне крутой костюм. И смотри, чтоб я выглядела как богиня, а не как ты».

Как думаете, в каком из вариантов продавец будет рад помочь? Ага, вот и тревога тоже предпочитает дружелюбное общение. Она готова бросаться помогать добродушному человеку, а не злобному.

Попробуйте, проверьте. Задайте ей вопросы, когда она заглянет в следующий раз. Спросите, зачем она здесь и чего хочет от вас, двумя способами: спокойным и доброжелательным или резким и грубым. Думаю, вы понимаете, что получите два совершенно разных ответа. Они с большой вероятностью повлияют не только на результат, ради которого пришла

тревога, но и на ваши эмоции, чувства и физическое состояние.

Не забывайте, что запущенными вариантами отношений с тревогой занимаются уже врачи: психиатры и психотерапевты. А стоит ли доводить до этого? Стоит ли раскачивать лодку? По мне, так лучше расправить паруса и продолжить путь, поблагодарив свою тревогу за то, что она напоминает о необходимости быть внимательными во время штормов, когда кругом акулы. Она рекомендует не прыгать за борт в незнакомых водоемах.

Возвращаясь к вопросу, почему человечество все еще не покончило с тревогой, теперь можно смело ответить с пониманием дела.

Без тревоги мы пропадем, утратив здравый смысл.



Вы когда-нибудь задумывались, с чего начинается наша забота о своем здоровье? Например, когда поднимается высокая температура или нестерпимо болит живот, кто заставляет нас активно действовать и вызывать врача? Она! Наша умница, заботливая тревога!

А еще благодаря тревоге мы внимательны, когда переходим дорогу. Ведь именно она напоминает о последствиях наезда автомобиля на пешехода.

Призывает остановиться и посмотреть, как безопасно перебраться на другую сторону.

Как вам такое проявление активности нашей помощницы? Именно тревога советует нам продумать предстоящие важные события. Готовиться к экзаменам, собеседованиям, свиданиям.

А быть внимательными при выборе партнера? Взвешивать за и против? Красоты и ума недостаточно для серьезных отношений — тревога напоминает, чтобы мы не забывали об этом, даже когда уже увлеклись кем-то. Но мы порой ее прогоняем, не слушаем, а потом понимаем, как она бывает права.

Еще эта красотка предлагает нам следить за собой. Ухаживать. Заботиться. Причем не только о внешнем виде и здоровье, но и о развитии интеллекта. О пользе наращивания опыта тоже не забывает напоминать.

Наверняка вы помните свои размышления о том, куда и чему идти учиться. Так вот — это все она, заботушка. Старается, чтобы наша жизнь была долгой и гармоничной, насколько это возможно.

Выходит, если не прислушиваться к тревоге, то гарантированно попадешь в неприятности.

Конечно, можно спросить: при чем здесь тревога? Это же разум помогает нам! Или нет? Все же это ее функция? Ведь тревога отвечает за выживание, предостерегая нас, и тем самым помогает создавать наше светлое будущее.

Вот теперь, когда мы в общих чертах договорились о понимании тревоги, пора перейти к способам, которые позволят с ней подружиться — но сперва стоит отметить еще один очень важный момент.

В этой книге я чаще буду употреблять слово «задача» вместо слова «проблема». Я пользуюсь этим приемом в повседневной жизни и предлагаю и вам взять его на вооружение.

Нередко люди спрашивают: «А зачем?» Затем, что решать задачи и получать результат психологически комфортнее, чем решать проблемы. В слово «проблема» изначально заложен негативный посыл. А задача — это слово понятное и одновременно нейтральное. Для многих еще и является вызовом.

— Решить проблему? Ох, нет, это сложно.

— Решить задачу? Да! Могу! Ну или хотя бы попробую. Для себя ведь стараюсь.

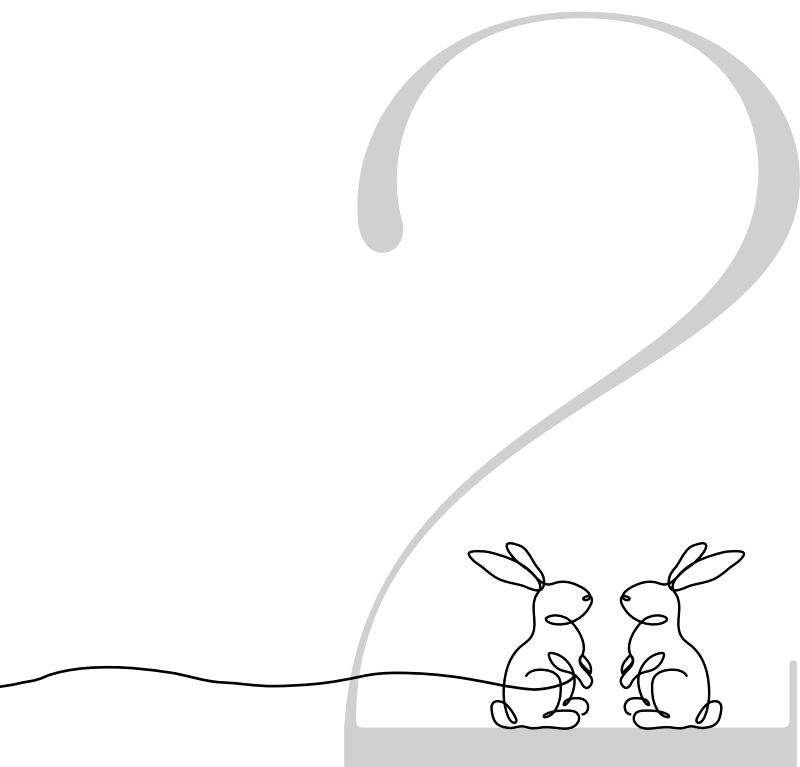
Если для вас и решение задач на данный момент видится чем-то сложным, то после знакомства с разными способами обуздания тревоги это может измениться.

Вот теперь все готово. Давайте отправимся в путешествие вперед и вверх — к дружбе с тревогой. И когда вы с ней подружитесь, она станет верным помощником в решении задач, которые ставит перед вами жизнь. Вдвоем решать задачи проще, правда?

**ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ,
КОГДА ВЫ ТРЕВОЖИТЕСЬ:**

1. Все люди без исключения испытывают тревогу. А нас, на минуточку, на планете 8 миллиардов.
2. Испытывать тревогу – нормально, ведь она, не что иное, как защитно-приспособительная реакция. Попросту говоря – она наш верный защитник и помощник в ситуациях неопределенности.
3. Разные люди тревожатся о разном. Одному что-то кажется опасным, другому же до этого нет дела. Следовательно, полезно узнать, почему другие не тревожатся о том, о чем тревожитесь вы. А потом задуматься, может, вам стоит скорректировать свой взгляд на проблему? И проблема ли это на самом деле?
4. У большинства задач, с которыми мы сталкиваемся в жизни, нет единственно верного решения. Это значит, что вы можете поискать разные решения и выбрать оптимальное из них.

5. Если вы вдруг заикнулись на проблеме, при помощи внутреннего диалога остановите этот процесс. Достаточно констатировать: «Я заикнулся. Сейчас надо не повторять одно и то же, а переключиться на выбор варианта решения проблемы. Давай это делать».
6. Проблема не в самой тревоге, а в умении правильно с ней взаимодействовать.
7. Тревога влияет не только на мысли, но и на физические ощущения. Это ее способ обратить на себя внимание, простимулировать, чтобы вы скорее приступили к решению задачи, которая ее вызвала. А совсем не для того, чтобы заставить спрятаться под одеяло. Да, надо признать, она выбирает не самый гуманный метод. Если вы подружитесь, она смягчится и перестанет так себя вести.
8. Когда приходит тревога, общаться с ней жизненно необходимо. Но общаться добродушно и конструктивно. Иначе она будет ухудшать ваше состояние. А оно нам надо?



Способ первый.
«Чистосердечное
признание»

С перва я хотела начать эту главу с примера, чтобы наглядно описать: когда, как и при каких обстоятельствах я впервые столкнулась с тревогой. Потом планировала предложить вспомнить первый подобный случай в вашей жизни. Ведь погрузиться как в написание, так и в чтение книги через примеры намного проще — тем более что первые детские тревоги давно позади. Сегодня они являются лишь проводником к давно не пугающим сюжетам.

Итак, я сидела за ноутбуком и усердно пыталась вспомнить свой первый опыт. Время шло. В голове всплывали сотни обрывков воспоминаний без начала и конца — когда мне было волнительно, когда я тревожилась о чем-то.

Вот я впервые осталась спать в комнате одна. Мама выключила свет и ушла. Мне стало жутко. Старший брат решил развлечься, воспользовавшись представившейся возможностью. Заглянул и дребезжащим низким голосом прошептал: «Скоро за тобой придет злой дух по имени Шерахунда». Нуж-

но ли говорить, что мне было не до веселья той ночью — и последующие ночи тоже? Позже я узнала, что брат придумал это существо специально, чтобы пугать меня.

А вот я переживаю из-за предстоящего соревнования по фигурному катанию в спортшколе. Вдруг я упаду? Что делать, если я забуду свою программу?

Или, например, когда заболела моя любимая собака, я очень переживала, что она умрет. От мыслей об этом все сжималось внутри и слезы сами лились из глаз.

Но какое из этих воспоминаний действительно отражает первое знакомство с тревогой? Ответ оказался прост. Никакое. Потому что впервые человек сталкивается с тревогой в раннем возрасте, детальные воспоминания из которого нам практически недоступны. Я не раз читала об этом в научных статьях и убеждалась на практике.

По разным данным, впервые человек знакомится со своей тревогой после рождения — прямо в первый год жизни. Это означает, что тревога живет с каждым из нас уже очень давно. Она приходит в нашу жизнь вместе с нами и уходит из нее вместе с нами. Она — наш верный напарник с колыбели. И нам решать, в каких отношениях с ней быть.

Воевать или дружить?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо знать некоторые подробности.