

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	3
<i>Введение</i> .....	7
<b>ГЛАВА 1.</b> Ловушка тревоги .....	13
<b>ГЛАВА 2.</b> Все это в моей голове — и я хочу, чтобы оно исчезло! .....	29
<b>ГЛАВА 3.</b> Двойственное отношение к тревогам .....	49
<b>ГЛАВА 4.</b> Страх в отсутствие опасности: не странно ли это? .....	68
<b>ГЛАВА 5.</b> Тушение огня бензином и закон противоположностей .....	83
<b>ГЛАВА 6.</b> Игра в слова: опередите тревогу .....	97
<b>ГЛАВА 7.</b> Мысли о мыслях .....	110
<b>ГЛАВА 8.</b> Дядюшка Поспорим и ваше отношение к тревоге .....	125
<b>ГЛАВА 9.</b> ОПД: три шага к укрощению хронической тревоги .....	140
<b>ГЛАВА 10.</b> Ежедневная противотревожная тренировка .....	155
<b>ГЛАВА 11.</b> Тревога-паразит .....	176
<b>ГЛАВА 12.</b> Как вырваться из ловушки секретности .....	187
<b>ГЛАВА 13.</b> Конкретные тревоги: сон и болезнь .....	198
<b>ГЛАВА 14.</b> Заключительные мысли: в тревогах есть доля юмора .....	216
<i>Об авторах</i> .....	221



## ПРЕДИСЛОВИЕ

С огромным удовольствием представляю вам эту книгу. Впервые открыв рукопись, я была настолько впечатлена, что немедленно захотела порекомендовать ее большинству своих пациентов и всем знакомым врачам. Разнообразие литературы по популярной психологии огромно и продолжает расти, но эту книгу ни в коем случае нельзя оставлять без внимания. Она совершенно не похожа на остальные. В ней столько оригинальных находок! Доктор Карбонелл так преподносит свои идеи, что вы начинаете переосмысливать собственные привычки и убеждения. И кто бы мог подумать, что читать книгу о беспокойстве будет легко и интересно? Но в ней глава за главой описываются примеры мыслительных процессов и абсурдных сценариев классических тревог, и человек с улыбкой узнает в них себя. Слабости типичной тревожной природы преподнесены с такой пронизательностью и добротой, что продолжаешь читать и никак не можешь оторваться от книги. А затем доктор Карбонелл предлагает способ, позволяющий выбраться из замкнутого круга тревожности, способ, который одновременно удивляет своей неожиданностью и вроде бы нелогичностью, но тут же заставляет все детали пазла встать на свои места.

Кому стоит прочитать эту книгу? Людям, которые слишком много волнуются; людям, которых тревожит собственное беспокойство; тем, кому безразличны люди с повышенной

тревожностью; а также тем, кто лечит таких людей. Она будет интересна и тем, кто раньше никогда не открывал книг по популярной психологии, и тем, у кого на прикроватной тумбе лежит стопка таких книг. Она принесет пользу тем, кто никогда не посещал психолога; тем, кто сейчас проходит курс психотерапии; а также тем, кто пробовал психотерапию и разочаровался в ней. Даже те, кто пробовал когнитивно-поведенческую терапию и медикаменты и заметил некоторые улучшения в своем состоянии, найдут здесь что-то новое и вдохновляющее.

В психотерапии существует много подходов к лечению тревожных состояний, и все они основаны на доминирующих психологических теориях своего времени. На протяжении нескольких десятилетий лечение сводилось к поиску причин возникновения того или иного беспокойства в надежде на то, что обнаружение причины заставит его исчезнуть. Многим пациентам этот подход помог лучше узнать и понять себя, но далеко не всем удавалось избавиться от постоянных волнений. Другой подход основывался на той предпосылке, что тревога — это, по сути, негативная иррациональная мысль. Следовательно, если выявить ошибки в мышлении и заменить тревожные мысли более рациональными и позитивными, то беспокойство исчезнет. Однако многие люди прекрасно понимают, о чем стоит и о чем не стоит думать, но волнение, тем не менее, возвращается и продолжает причинять страдания. В результате появляются новые беспокойства по поводу собственного слабоволия и неспособности руководствоваться здравым смыслом.

Доктор Карбонелл смещает акцент в данной проблеме с попыток анализировать свои волнения или выбросить их из головы на изменение отношения к тревожным мыслям — для того, чтобы наличие сомнений и тревожных мыслей причиняло минимум душевных страданий. Он предлагает положить конец внутренней борьбе путем отказа от нее: если ты отказываешься достаивать интересом и вниманием содержание тревожной

---

мысли, то тем самым лишаешь беспокойство питательной среды для роста и процветания. Доктор Карбонелл показывает, как изменение отношения возвращает радость жизни и другие положительные эмоции, отнятые повышенной тревожностью. Беспокоящие мысли воспринимаются не как сигналы, сообщения, новости или призывы к срочным действиям, а как риторические вопросы, не стоящие наших сил и времени. Первое, чему он учит, — понимать разницу между мыслями, ведущими к продуктивным действиям, и нытьем беспокойного разума. Далее он шаг за шагом сопровождает читателя на пути к выздоровлению.

Доктор Карбонелл — мудрый и беспристрастный наблюдатель человеческого разума, поэтому каждый найдет что-то полезное в его идеях. Вы уже сделали первый шаг: отважились взять в руки и открыть эту книгу. Теперь идите дальше в своем темпе, и вскоре, даже не успев дочитать ее, вы начнете рекомендовать ее другим.

*Салли Уинстон, доктор психологии*



## ВВЕДЕНИЕ

Джо сидит за столом, ужинает с женой и детьми. Дети эмоционально рассказывают о том, как прошел первый день нового учебного года. Если бы вы сидели рядом, то заметили бы, что Джо реагирует спокойнее, чем его жена, но периодически энергично кивает головой и на первый взгляд живо участвует в разговоре.

Однако если бы вы могли подслушать мысли Джо, то узнали бы что-то совершенно иное. Он кивает головой и переводит взгляд с одного члена семьи на другого, но его внутренний монолог не имеет никакого отношения ни к первому дню учебного года, ни к семейному ужину. Джо практически не следит за тем, что происходит за обеденным столом, вокруг которого собралась его семья, т. е. во внешнем мире. Мысленно он находится совсем в другом времени и в другом месте — в своем внутреннем мире.

«Завтра возвращается начальница, — думает Джо. — Она захочет посмотреть черновой отчет по маркетинговому плану. Вдруг он ей не понравится? А если она скажет, что пора бы уже подготовить чистовой вариант? Зарплату мне повышать уже некуда, и вдруг она решит взять на мое место кого-нибудь помоложе, кому можно платить меньше?»

Внезапно Джо осознает, что во внешнем мире стало тихо. Жена и дети молчат, их взгляды устремлены на него. Его внимание переключается на них.

— В чем дело? — спрашивает он, переводя взгляд с одного лица на другое.

— Папа! — смеясь, восклицает дочь. — Поддай же мне, наконец, масло! Я два раза попросила.

Джо поспешно протягивает ей масло, шутит по поводу своей невнимательности, и дети смеются над рассеянным отцом. Но от взгляда Джо не ускользает промелькнувшая на лице жены тень озабоченности, и у него сразу появляются новые волнения. «Вдруг она заметила, как я переживаю из-за работы? Я не хочу ее тревожить... Почему я не могу спокойно поужинать с семьей?» А когда внимание родных переключается на баловство собаки, Джо снова возвращается в свой внутренний мир: «Надеюсь, мне удастся сегодня выспаться: не мешало бы как следует отдохнуть перед встречей с начальством. Что, если я не смогу уснуть?»

У некоторых людей подобное беспокойство возникает лишь от случая к случаю, обычно в ответ на какую-то новую жизненную проблему, но для Джо это привычное дело. То же самое происходит с ним и в других ситуациях: на совещаниях; во время разговоров с начальством; воскресными вечерами дома, когда он общается с женой и смотрит телевизор, но мысли его переключаются на предстоящую рабочую неделю — таких случаев не перечесть.

Джо часто тревожится. Большинство окружающих этого не замечают. Более того, знакомые считают его невозмутимым. «Джо никогда не волнуется!» — говорят они. Но это не более чем притворство. В своем внутреннем мире он все время о чем-то беспокоится и пытается утихомирить свои тревожные мысли. Но безуспешно.

Состояние тревоги — обычное и весьма раздражающее явление в жизни большинства людей. Что же мы называем тревогой?

Тревоги — это наши мысли и мысленные образы, выражающие ожидание негативных событий в будущем. Никто

не знает будущего, но наши тревоги убеждают нас в том, что оно будет ужасным.

Беспокойные мысли появляются без приглашения, как зануды на празднике. Их можно сравнить с фанатиками, одержимыми своей миссией. Они уверены, что несут некое важное послание, предупреждение. Никто не хочет их слушать, но они озвучивают его снова и снова, поскольку считают, что таким образом могут уберечь вас от беды, но на самом деле они лишь разрушают праздничную атмосферу.

Никто не любит волноваться и не благодарит тревожные мысли за предупреждение, потому что все понимают, что предсказания преувеличены, маловероятны и сосредоточены на гипотетических проблемах, которые вряд ли когда-нибудь возникнут. Однако избавиться от подобных мыслей крайне трудно. Вы все время отвлекаетесь от своих дел и происходящих вокруг реальных событий, возвращаясь в свой внутренний мир, наполненный тревожными мыслями о возможных неприятностях, — как отвлекается от дорожного движения водитель, проезжая мимо места аварии.

Привычка постоянно тревожиться сильно досаждает Джо. Она мешает ему радоваться жизни, с удовольствием проводить свободное от работы время и, несмотря на все успехи и достижения, заставляет чувствовать себя неудачником.

Если вас тоже часто беспокоят тревожные мысли, то пришло время взглянуть на них с другой стороны и подумать о том, как вы *относитесь* к своим волнениям. Раз вы читаете данную книгу, то наверняка уже думали о проблеме тревог и тревожности. Однако вы могли не догадываться, что у вас сформировалось определенное отношение к своим тревогам.

Это отношение определяется тем, какое значение вы им придаете, как их интерпретируете, какой эмоциональный и физиологический отклик они у вас вызывают, что вы намерены с ними делать, как собираетесь осуществлять эти намерения, как ваше поведение влияет на количество тревог, как они влияют

на ваше поведение, какие убеждения касательно беспокойства заложены в вашем сознании и подсознании. В данной книге я помогу вам тщательно проанализировать свое отношение к тревогам и изменить его так, чтобы оно приносило вам пользу.

Пожалуй, в отношении человека к своим тревогам важнее всего то, как они систематически заманивают его в свою ловушку. Если вы волнуетесь чаще, чем считаете разумным и нормальным, то вы, возможно, попали в эту ловушку и собственными действиями усугубляете свое состояние. В данной книге я расскажу вам о ловушке тревоги, помогу понять, попались ли вы в нее, и изменить свое отношение к беспокойным мыслям таким образом, чтобы их влияние на вашу жизнь сократилось до уровня, приближенного к норме.

Ваши тревоги могут представлять собой самостоятельную проблему или являться одним из симптомов какого-либо тревожного расстройства, такого как генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, социальная фобия, специфическая фобия и обсессивно-компульсивное расстройство. Предлагаемые в данной книге методики можно применять самостоятельно или в рамках терапевтического курса с участием специалиста — в зависимости от ваших личных обстоятельств.

Джо приложил немало усилий, чтобы избавиться от беспокойства, но не достиг почти никакого прогресса. Джо раздражает, когда друзья и родственники из добрых побуждений просят его «не волноваться», словно это простая задача с очевидным решением. Что он только не пробовал: метод остановки мысли, увлеченность работой, молитва, медитация, поддержка жены, поиск в интернете информации, опровергающей его тревожные мысли, — все безрезультатно.

Между тем у Джо и миллионов ему подобных есть шанс уменьшить пагубное влияние тревог на свою жизнь. Если вы чувствуете, что волнуетесь больше разумного и никак не можете взять себя в руки, знайте, что существуют эффективные способы решения этой проблемы, и я помогу вам их освоить.



---

Начните читать книгу с самой первой страницы и двигайтесь в своем темпе, попутно делая заметки и отвечая на мои вопросы. Я работал с многими пациентами, склонными к повышенной тревожности, и эти методы помогли большинству из них. Только не поддавайтесь искушению поскорее прочесть книгу, чтобы как можно раньше получить желаемый результат!

На упаковке замороженной пиццы написано: «Запекать 20 минут при 200 °С». Если вы очень голодны или нетерпеливы, то подумаете: «Поставлю на 10 минут при 400 °С!» Тогда, если повезет, пожарная бригада спасет ваше имущество, но вы по-прежнему будете голодны. Не спешите! Я понимаю, что хочется поскорее утолить голод, но наберитесь терпения. Чернила, которыми напечатаны слова этой книги, никуда не исчезнут!

# ГЛАВА 1

## ЛОВУШКА ТРЕВОГИ

В этой главе вы узнаете о ловушке тревоги и о том, какую злую шутку она может с нами сыграть. Так вы сделаете первый шаг на пути к уменьшению роли беспокойства в своей жизни. Для многих людей тревожные мысли стали постоянным и надоедливым спутником жизни. Осознав, как они затягивают вас в свою ловушку, вы перестанете каждый раз попадаться на их уловки и научитесь давать тревогам достойный отпор. Я помогу вам сделать так, чтобы вы беспокоились как можно реже.

Волнения бывают разными, но их объединяет одно: всем нам хочется, чтобы их стало меньше. Еще ни один человек не пришел ко мне на прием с желанием чаще тревожиться или испытывать волнения более высокого уровня.

Но почему люди не спешат благодарить свои тревоги за их предупреждения? Если бы злоумышленник попытался угнать мою машину, а сосед меня вовремя предупредил и я успел бы вызвать полицию, то я был бы рад и щедро отблагодарил бы соседа за бдительность!

### **Тревоги: незваные гости**

Люди не радуются своим тревогам, потому что те редко, если вообще когда-либо, несут в себе какую-то новую или полезную информацию. Они лишь заново озвучивают возможные сложности, о которых мы уже знаем, либо предупреждают о гипотетических событиях, которые маловероятны или преувеличены. Кроме того, они почти никогда не имеют практической пользы, поэтому люди их не ценят. Тревоги не новость, а, скорее, надоедливое нытье.