

Юлия Орли

Жизнь без страха

12 способов
снизить тревогу



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

О-66

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Орли, Юлия Леонидовна.

О-66 Жизнь без страха. 12 способов снизить тревогу / Юлия Орли. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 224 с. — (Сеанс психологии).

ISBN 978-5-17-172947-9

Тревога парализует, лишает радости и не позволяет раскрыть свой потенциал. Хватит жить в тени! Пришло время освободиться!

Юлия Орли, психолог и психоаналитический психотерапевт, поможет вам найти внутреннюю опору в мире, где все меняется слишком быстро.

Вы узнаете:

- Где прячутся настоящие корни страха и тревоги (спойлер: они не всегда там, где мы думаем).
- По каким сценариям может развиваться тревожность, на каких чувствах они основываются, как их разрешить.
- Как справляться с внутренним напряжением, трансформировать травмы и вернуть себе устойчивость, несмотря на личностные и мировые кризисы.
- 12 простых и эффективных техник из метода ЭМТ, сочетающего достижения классической психологии и нейрофизиологии.

Нестабильность снаружи. Стабильность — внутри!

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-172947-9

© Орли Ю.Л., 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

Содержание

| | |
|------------------|----|
| ОБ АВТОРЕ | 7 |
| ПРЕДИСЛОВИЕ..... | 10 |

ЧАСТЬ I.

Тревога и страх

| | |
|---|----|
| ГЛАВА 1. Тревога и страх — как с ними быть? Откуда они берутся? | 17 |
| ГЛАВА 2. Почему страх и тревога работают на вас? | 22 |
| ГЛАВА 3. Чем отличается страх от тревоги? | 29 |
| ГЛАВА 4. Кто такой тревожный человек? На краешке непредсказуемого мира... .. | 36 |
| Сценарий № 1. Чувство вины и гиперответственности..... | 41 |
| Сценарий № 2. На краешке непредсказуемого мира | 48 |
| Сценарий № 3. «Что на ночь смеешься? Плакать будешь»..... | 53 |

| | |
|---|----|
| ГЛАВА 5. У вас есть разрешение быть спокойным? Триггер тревожности, или «Как ты можешь так спокойно реагировать?» | 59 |
| ГЛАВА 6. «Я — хороший» | 68 |
| ГЛАВА 7. Как на вопрос тревожности смотрит современная наука. | 71 |
| Что такое ЕМТ, или Коротко о нейронах | 72 |
| Как это устроено и как это изменить? | 75 |
| Для тех, кто хочет узнать чуть больше про ЕМТ | 79 |
| Опыт в ЕМТ (ДМО) | 82 |
| Как ЕМТ изменил мою жизнь | 85 |

ЧАСТЬ II.

Жизнь без страха.

О страхах современности

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 8. Перманентная фоновая неопределенность | 95 |
| ГЛАВА 9. «Травма свидетеля», или Как работать с информацией, чтобы сохранить устойчивость | 101 |
| ГЛАВА 10. Принцип трех «У» в состоянии неопределенности и тревожности | 108 |
| ГЛАВА 11. Как быстро совладать с волнением? | 114 |
| ГЛАВА 12. Для чего все это?.. | 118 |

ЧАСТЬ III.

12 способов техники самопомощи

| | |
|---|-----|
| СПОСОБ № 1. «Кучер» | 123 |
| СПОСОБ № 2. «Плевков в трубочку» | 130 |
| СПОСОБ № 3. «Поза хозяина» | 133 |
| СПОСОБ № 4. «Дыхание: три способа расслабиться» | 140 |
| Первый способ: «Дыхание по квадрату» | 140 |
| Второй способ: «5-4-3-2-1» | 142 |
| Третий способ: «Рас-сла-бля-ем-ся» | 142 |
| СПОСОБ № 5. «Примарный голос» | 148 |
| СПОСОБ № 6. «Внутренний ребенок» | 155 |
| СПОСОБ № 7. «Резонационный массаж» | 161 |
| СПОСОБ № 8. «Интонация и пауза». Продолжаем укреплять свою устойчивую позицию | 165 |
| СПОСОБ № 9. «Харизма — путь к спокойствию» | 170 |
| СПОСОБ № 10. «Техника модификации опыта» | 176 |
| «Техника модификации опыта» | 177 |
| Тренировка освоения техники ТМО ... | 184 |
| СПОСОБ № 11. «Техника модификации образа» | 197 |
| «Техника модификации образа» | 197 |
| Важные нюансы модификации образа. | 200 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| СПОСОБ № 12. «10 пальцев»..... | 206 |
| Техника «10 пальцев» | 206 |
| Пример применения техники | 208 |
| В ЗАВЕРШЕНИЕ. | |
| Что же дальше?.. | 213 |
| БИБЛИОГРАФИЯ | 216 |

ОБ АВТОРЕ

Юлия Леонидовна Орли, психолог и психоаналитический психотерапевт, Ph. D. in Psychology, кандидат физико-математических наук, основатель и ректор ЧУ ДПО «Высшая школа междисциплинарных исследований и развития личности». Разработчик современной интегративной модальности психотерапии ЕМТ — Experience Modification Therapy («ДМО-подход»). Научный руководитель и паст-председатель Ассоциации психологов и коучей ДМО-подхода. Руководитель экспериментальных исследований в области исследования нейрофизиологических коррелятов психотерапевтического процесса в коллаборации со специалистами лаборатории Co-Brain, Сколтех, «Сколково», Института психологии РАН, Центра нейроэкономики и когнитивной психологии ВШЭ.

Руководитель проекта «Спокойствие PRO. Школа самопомощи и психологической грамотности». Проект получил документальную и информационную поддержку Государственного автономного учреждения города Москвы «Мос-

ковское агентство реализации общественных проектов», в конкурсе «Лица Москвы 2024» набрал на конкурсной комиссии 97 баллов из 100 возможных и является претендентом на победу в конкурсе в декабре 2024 года .

Образование: инженер-физик (МИФИ), профессиональная актриса и педагог театральной школы (кафедра сценической речи В. С. Ланового Театрального института имени Бориса Щукина), психолог (НИУ ВШЭ).

В течение шести лет вела научные передачи на телевидении, готовила телеведущих по технике речи и психологии эфирного выступления в МГУ имени М. В. Ломоносова.

Автор и ведущая просветительских проектов в области психологии, психотерапии, эффективной самопрезентации, теории и практики публичного выступления в России и за рубежом. Личный терапевт и ментор телеведущих, представителей бизнеса и политики на протяжении 15 лет.

Автор статей, научно-популярных книг для всех интересующихся психологией, монографий и методических пособий для психологов и психотерапевтов.

Книга будет интересна тем, кто в настоящее время:

- испытывает состояние тревоги в связи с мировыми катаклизмами или личными проблемами;
- чувствует влияние различных психологических травм и неудач на качество жизни;

- не может противостоять деструктивным жизненным установкам, которые годами мешают выйти к «жизни мечты»;
- не понимает, куда двигаться, какие цели и смыслы истинны, а какие — навязаны;
- хочет трансформировать негативный психологический багаж, получить ресурс и выйти к желаемому уровню жизни, построив нестандартный, а индивидуально адаптированный план;
- не имеет достаточно средств для оплаты помощи психолога, испытывая трудности, или пока недостаточно доверяет этому виду помощи.

Книга самодостаточна, содержит подробнейшие разъяснения техник и правила безопасности. По этой причине она подойдет людям с любым опытом, даже тем, для кого с этой книги начнется знакомство с миром психологии.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет, друзья!

Задача этой книги — защитить вас от превратностей судьбы и неопределенности окружающего мира, в котором мы вынуждены жить.

Нам не под силу увернуться от происходящих событий, отменить эпидемии и катаклизмы. Но **мы точно можем**:

- понять, как оставаться бережными к себе в этом турбулентном мире;
- научиться помогать себе простыми и быстрыми приемами;
- оседлать кризис: взять из него максимум, ведь любое сложное время — это всегда трамплин для мощного личностного взлета.

Для этого нужно кое-что переключить в привычках и трактовках жизненных событий. И это не про «позитивное мышление», при всем моем уважении к нему.

Мы с вами научимся не формально, а по-настоящему, честно смотреть на происходящее дру-

гими глазами и с другим настроением. Делать свое внутреннее пространство теплым, безопасным и милосердным. Вы снизите тревожность, вновь обретете устойчивость и опору.

Целостная крепкая психика способна на многое. Именно она, а не внешние обстоятельства, — залог нашего душевного комфорта и счастья.

Целостная крепкая психика, а не внешние обстоятельства, — залог душевного комфорта и счастья.

Умение принимать решения и сохранять устойчивость в условиях неопределенности — основной навык из большого пула soft skills, необходимых для обеспечения удовлетворительного уровня жизни. Об этом свидетельствует мой опыт частной практики и работы на экстренных платформах кризисного консультирования с 2020 года до сегодняшнего дня.

Вместе с устойчивостью придет и давно забытая радость, и даже, не побоюсь этого слова, счастье. Вернется и вкус к жизни, вы снова увидите перспективы, начнете мечтать и ставить цели. Еще Дейл Карнеги говорил: «Если судьба вручила вам лимон, сделайте из него лимонад».

Именно этим мы и займемся. Мы сконструируем, насколько это возможно в формате книги, ту самую «соковыжималку» — вашу целостную и крепкую психику. С ее помощью мы приготовим

«лимонад» — устойчивость, спокойствие, возможность всегда себе помочь и после любого падения «встать на лапы»!

В Части I мы исследуем тревогу и страх и определим их реальные корни. Никакие упражнения, вроде «два притопа, три прихлопа», не помогут, если мы не осознаем истинную причину. А вот если она нам известна, мы понимаем, на что нужно воздействовать. Тогда приемы и техники становятся по-настоящему эффективны. Поэтому мы бережно, поэтапно разберемся с сутью и корнями проблемы.

В Части II я дам ответы на самые актуальные вопросы, связанные с «травмой свидетеля», вызванной острыми социальными событиями периода с 2020 года по настоящее время. Covid-19 и СВО — безусловно, значимые события, сопряженные с трудностями восприятия и переживания. Мы поговорим о том, как эти трудности влияют на наше психическое благополучие. Как быть, если тревогу испытываете вы, ваши близкие или если вам пришлось попасть в эпицентр ситуации.

В Части III я познакомлю вас с конкретными 12 техниками из современной модальности психотерапии ЕМТ, прошедшей экспериментальную апробацию. Метод основан на принципах классической психологии, а также современной нейрофизиологии. Это делает его максимально эффективным в работе с тревогой, стрессом, травматическими ситуациями и воспоминаниями.

Все техники будут описаны подробно, чтобы вы могли использовать их максимально осознанно.

но. В первых двух частях я буду отмечать, в какой ситуации рекомендуется применение той или иной техники. Но уверена, что, получив объемное понимание ситуации в начале книги, вы сможете самостоятельно решить, какую технику вам сейчас использовать.

Итак, вперед — в увлекательное путешествие к Земле Спокойствия в вашей внутренней Вселенной.

ЧАСТЬ I.

Тревога и страх

ГЛАВА 1.

Тревога и страх — как с ними быть? Откуда они берутся?

Страх и тревога воспринимаются в корне неверно из-за непонимания самой их природы. А если я спрошу вас: «*Страх и тревога — ваши враги или друзья?*» С подавляющей вероятностью услышу ответ: «*Конечно же враги!*» Ведь из-за них вы вынуждены терпеть все эти «муки ада». Из-за них ваша жизнь не принадлежит вам, а вы — самим себе. Вы не можете наслаждаться спокойствием и делать то, что хотелось бы, без вечной параноидной оглядки: «А вдруг?..»

Думаю, некоторые ответят парадоксально: «Друзья». Хотя бы потому что, если бы ответ был так очевиден, я бы не задавала вопрос, правда? Но боюсь, если я спрошу: «Почему же они друзья?», — возникнет затруднение с ответом. При этом вторая группа будет права.