




Елена Садова

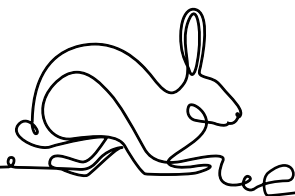
Тревога

не то, чем кажется

8 способов
обрести мир
с самим собой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

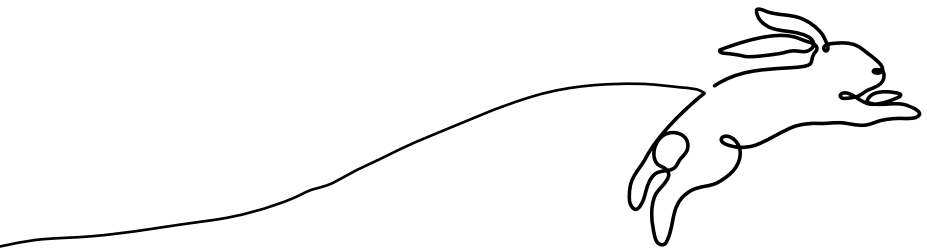
Оглавление



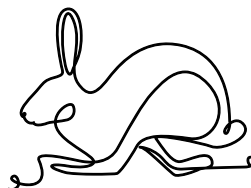
Введение	7
Глава 1. Человек и тревога. Война или мир? ...	16
Глава 2. Способ первый. «Чистосердечное признание»	36
Глава 3. Способ второй. «Выбор стороны. Тревога — враг или друг?»	60
Глава 4. Способ третий	78
Часть 1. «Жизнь как кругосветное путешествие»	79
Часть 2. «Реальные путешествия — зеркало нашей 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 мультик «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.

