



ШЕРИЛ ПОЛ

ТРЕВОГА

Как справиться со страхом
и беспокойством



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 616.89
ББК 56.14
Ш49

Sheryl Paul

THE WISDOM OF ANXIETY:
HOW WORRY AND INTRUSIVE THOUGHTS
ARE GIFTS TO HELP YOU HEAL

Copyright © 2019 Sheryl Paul. This Translation is published
by exclusive license from Sounds True, Inc.

Шерил, Пол.

Ш49 Тревога. Как справиться со страхом и беспокойством / Пол Шерил ; [перевод с английского А. А. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с. — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни).

Мы живем в эпоху тревоги. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире у 260 млн человек диагностировано тревожное расстройство — и еще у миллионов оно есть без диагноза.

Постоянный стресс, навязчивые мысли, неопределенность не дают нам расслабиться, выбивают почву из-под ног и превращают жизнь в хаос.

Психотерапевт Шерил Пол разработала практики, которые помогают лучше понять причины беспокойства, принять его и обратить в силу.

УДК 616.89
ББК 56.14

© Евгения Цветкова, перевод
на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-184260-4

*Посвящается моей семье —
Дэву, Эвересту и Ашеру, —
этим трем прекрасным и чутким душам,
которые ежедневно приносят в мою жизнь
реки любви, доброты, смысла и радости*

Юнг заметил, что в современном мире невроз, ощущение распада личности и утраты смысла жизни по большей части происходят в результате изоляции эго-разума от бессознательного... Если мы игнорируем внутренний мир, а именно так и поступает большинство людей, то бессознательное проберется в нашу жизнь через патологии: психосоматические симптомы, депрессии, навязчивые идеи и неврозы.

Роберт Джонсон.

*Сновидение и активное воображение.
Анализ и использование в терапевтической
практике и в процессе личностного роста*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Практика	13
Введение. ТРЕВОГА — ЭТО ВРАТА	15
Бразилия: мое приобщение к тревоге	19
Сквозь тревогу: дорожная карта	25
Ключевые термины	29
Призыв к росту	33

Часть I. ТРЕВОГА И ЕЕ ПОСЛАНИЯ

Глава 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕВОГИ.

ПРИЗЫВ ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ	39
Симптомы тревоги	43
Происхождение тревоги	47
Тревога — это не игра в «Ударь крота»	53
Четыре ключевых элемента: любопытство, сострадание, спокойствие и благодарность	55

Глава 2. ДВА КУЛЬТУРНЫХ ПОСЛАНИЯ,

СОЗДАЮЩИХ ТРЕВОГУ	68
Миф о нормальности и ожидании счастья .	68
Миф о нормальности	70
Ожидание счастья	75

Здесь нет ответов, только ориентиры на дороге к мудрости	78
Быть человеком	82
Глава 3. ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ИСЦЕЛЕНИЮ	89
Характер сопротивления	89
Ответственность: ключ к трансформации ..	97
Взращивание любящего внутреннего родителя	98
Аварийный выход совершенства: способ избежать ответственности	103
График исцеления	107
Глава 4. ТРАНСФОРМАЦИИ	110
Три этапа трансформации	112
Трансформации, о которых молчит наша культура	114
Света становится меньше	115
Тревога воскресного дня	119
Утренняя тревога	121
Глава 5. МЕСЯЦЫ И ВРЕМЕНА ГОДА	126
Настраиваемся на ритмы года	126
Осень: пора прощания	128
Сентябрьская тревога	130
Зима: пора покоя и благодарности	133
Боль праздников	134
Священные дни: время благодарности	137

Прислушайтесь к ростку	143
Весна: пора возрождения	145
Нетерпеливость весны	147
Лето: пора торжества	149
Глава 6. УЯЗВИМОСТЬ ПРИСУТСТВИЯ	153
От жизни никуда не деться	155
Боязнь чувствовать себя хорошо	158
Часть II. ЧЕТЫРЕ ЦАРСТВА САМОСТИ	
Глава 7. МЕСТО ВО ГЛАВЕ ВАШЕГО СТОЛА ..	169
Качества любящего внутреннего родителя	170
Глава 8. ЦАРСТВО ТЕЛА	175
Физические симптомы тревоги	176
Низкий уровень сахара в крови и тревога	179
Еда и тревога	182
Алкоголь и тревога	184
Физические упражнения	188
Сон	190
Гормоны	192
Глава 9. ЦАРСТВО МЫСЛЕЙ	196
Навязчивые мысли и когнитивные проявления тревоги	197
Точка выбора	201
Развиваем проницательность: что вы польете, то и вырастет	204

Символы, метафоры и сны	209
Метафора навязчивых мыслей	214
Жизнь в неопределенности: зов навязчивых мыслей	220
Глава 10. ЦАРСТВО ЧУВСТВ	226
Тревога — это заменитель чувств	229
Вечная привычка избегать боли	234
Боль ранняя и древняя	238
Как непролитая скорбь превращается в тревогу	242
Повернитесь лицом к своему страху	246
Фундаментальные человеческие чувства: скука и одиночество	250
Глава 11. ЖЕЛАНИЕ И ТОСКА ПО ЖЕЛАЕМОМУ	261
Первичные и вторичные желания	262
Жизни, которые мы никогда не проживем	266
Мудрость желания	271
Глава 12. ЦАРСТВО ДУШИ	276
Колодец бытия	277
Важная функция здоровых ритуалов	282
Глава 13. КОГДА ТРЕВОГА ИСЦЕЛЯЕТ	287
Тревога и пустота	287
Плоды трудов	291

Часть III. ОТНОШЕНИЯ

Глава 14. Уязвимость связи	295
Глава 15. РОМАНТИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ	301
Что означает тревога в отношениях?	302
Что такое «настоящая любовь»?	305
Глазами страха или ясным взором: любовь не есть отсутствие страха	314
Ключевые понятия для понимания отношенческой тревоги: проекция и синдром преследователя-дистанцера	320
Глава 16. ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ТРЕВОЖНОМ ВОЗРАСТЕ	329
Беспокойство — удел родителей	330
Три противотревожных средства для родителей: благодарность, готовность подстраиваться, долгосрочная перспектива	336
Помощь детям с тревожностью	344
Как научить детей понимать свои чувства	345
Стратегии, помогающие детям ориентироваться в своих чувствах	346
Полностью любим	350
Эпилог	355
Благодарности	358

Приложение А. КРАСНЫЕ ФЛАЖКИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ	361
Приложение Б. ДВА СПОСОБА ВЕСТИ ДНЕВНИК	363
Дневник свободного типа	364
Управляемый способ ведения дневника: диалог с различными частями себя	367
Рекомендации для дальнейшего изучения	375
Онлайн-курсы Шерил Пол	375
Книги	376
Аудио	378
Об авторе	379

ПРАКТИКА

- ГЛАВА 1** Медиадие́та ... 52
- Станьте любопытным: замечаем
и называем ... 59
- Тонглен ... 60
- Медитативные вопросы,
которые помогут вам перевести дух ... 63
- Дыхание животом ... 66
- ГЛАВА 2** Насколько вас затронул миф
о нормальности ... 75
- Заменяем слово «должен» на проявления
любви ... 77
- Замечаем свои положительные
качества ... 87
- ГЛАВА 3** Работа с сопротивлением ... 95
- Находим своего внутреннего родителя
(или мудрое «Я», или участливого
друга) ... 102
- ГЛАВА 4** Встречаем то, что приходит к нам через
надломы
во время трансформаций ... 123
- ГЛАВА 5** Приглашаем боль за праздничный
стол ... 136
- Наставление в сезон ... 152
- ГЛАВА 6** Не боимся чувствовать себя хорошо ... 163

- ГЛАВА 7 Вращиваем своего внутреннего родителя
 (мудрое «Я») ... 173
- ГЛАВА 8 Челлендж 30 дней ... 195
- ГЛАВА 9 Определяем, как вы «поливаете» свои
 мысли ... 208
- Упражняемся в метафорах ... 213
- Четыре шага для устранения навязчивых
 мыслей ... 223
- ГЛАВА 10 Воспоминания и убеждения, связанные
 с болью ... 240
- ГЛАВА 11 Проявите любопытство в отношении
 своего желания ... 274
- ГЛАВА 12 Создаем здоровые ритуалы ... 284
- ГЛАВА 15 Работа с проекцией ... 326
- ГЛАВА 16 Смотрим на себя глазами любви ... 353

Введение

ТРЕВОГА — ЭТО ВРАТА

Карл Густав Юнг говорил, что, обладая способностью увидеть психическую травму одного человека или целого народа, можно найти доступ к их бессознательному. Иными словами, излечивая психические травмы, мы приходим к осознанию самих себя... В процессе эволюции сознания наша величайшая проблема всегда превращается в самую богатую возможность.

*Роберт Джонсон.
Мы: Глубинные аспекты
романтической любви*

Тревога — бич нашего времени. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире у 260 млн человек диагностировано тревожное расстройство — и еще у миллионов оно есть без диагноза. Эти цифры ясно указывают на то, что мы живем в эпоху тревоги. Данная проблема касается каждого, ведь перед чувством тревоги, как и чувством потери, все равны: не важно, сколько тебе лет, где ты живешь, как ты выглядишь, сколько денег ты зарабатываешь, какова твоя сексуальная ориентация или какого ты пола: в конце концов каждый встретится с тревогой в темноте ночи.