





ШЕРИЛ ПОЛ

ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ

# МУДРОСТЬ БЕСПОКОЙСТВА

Как научиться слушать себя,  
когда сердце не на месте

**БОМБОРА**<sup>TM</sup>

Москва 2021

УДК 616.89  
ББК 56.14  
П49

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.

**Пол, Шерил.**

П49 Мудрость беспокойства. Как научиться слушать себя, когда сердце не на месте / Шерил Пол ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-112946-0

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. Перед чувством тревоги, как и чувством потери, все равны: неважно, сколько вам лет, где вы живете, как выглядите, сколько денег зарабатываете, какого вы пола: в конце концов каждый встретится с тревогой в темноте ночи. Из книги психотерапевта Шерил Пол вы узнаете, как повернуться лицом к своей тревоге, а не бежать от нее, как раскрыть источник своего дискомфорта и найти внутри себя богатство самопознания.

УДК 616.89  
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-112946-0

© Евгения Цветкова,  
перевод на русский язык, 2021  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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***



# СОДЕРЖАНИЕ

- ВВЕДЕНИЕ** Тревога — это врата ... 14
- Бразилия: мое приобщение к тревоге ... 17
  - Сквозь тревогу: дорожная карта ... 22
  - Ключевые термины ... 25
  - Призыв к росту ... 28
- ЧАСТЬ I** Тревога и ее послания
- 1** Определение тревоги.  
Призыв заглянуть внутрь ... 33
    - Симптомы тревоги ... 36
    - Происхождение тревоги ... 40
    - Тревога — это не игра в «Ударь крота» ... 45
    - Четыре ключевых элемента: любопытство, сострадание, спокойствие и благодарность ... 46
  - 2** Два культурных послания, создающих тревогу ... 57
    - Миф о нормальности и ожидании счастья ... 57
    - Миф о нормальности ... 59
    - Ожидание счастья ... 63
    - Здесь нет ответов, только ориентиры на дороге к мудрости ... 66
    - Быть человеком ... 69
  - 3** Препятствия на пути к исцелению ... 75
    - Характер сопротивления ... 75
    - Ответственность: ключ к трансформации ... 82
    - Взрачивание любящего внутреннего родителя ... 83

- Аварийный выход совершенства:  
способ избежать ответственности ... 87
- График исцеления ... 90
- 4 **Трансформации.** ... 93
  - Три этапа трансформации ... 95
  - Трансформации, о которых молчит наша культура ... 96
  - Света становится меньше ... 98
  - Тревога воскресного дня ... 100
  - Утренняя тревога ... 102
- 5 **Месяцы и времена года** ... 107
  - Настраиваемся на ритмы года ... 107
  - Осень: пора прощания ... 109
  - Сентябрьская тревога ... 110
  - Зима: пора покоя и благодарности ... 113
  - Боль праздников ... 114
  - Священные дни: время благодарности ... 116
  - Прислушайтесь к росту ... 120
  - Весна: пора возрождения ... 122
  - Нетерпеливость весны ... 124
  - Лето: пора торжества ... 125
- 6 **Уязвимость присутствия** ... 129
  - От жизни никуда не деться ... 130
  - Боязнь чувствовать себя хорошо ... 133

## **ЧАСТЬ II Четыре царства самости**

- 7 **Место во главе вашего стола** ... 143
  - Качества любящего внутреннего родителя ... 144
- 8 **Царство тела** ... 149
  - Физические симптомы тревоги ... 150
  - Низкий уровень сахара в крови и тревога ... 152
  - Еда и тревога ... 155

- Алкоголь и тревога ... 157
- Физические упражнения ... 159
- Сон ... 161
- Гормоны ... 163
- 9 Царство мыслей ... 166**
  - Навязчивые мысли  
и когнитивные проявления тревоги ... 167
  - Точка выбора ... 170
  - Развиваем проницательность:  
что вы польете, то и вырастет ... 173
  - Символы, метафоры и сны ... 177
  - Метафора навязчивых мыслей ... 181
  - Жизнь в неопределенности: зов навязчивых мыслей ... 186
- 10 Царство чувств ... 191**
  - Тревога — это заменитель чувств ... 193
  - Вечная привычка избегать боли ... 197
  - Боль ранняя и древняя ... 201
  - Как непролитая скорбь превращается в тревогу ... 204
  - Повернитесь лицом к своему страху ... 207
  - Фундаментальные человеческие чувства:  
скука и одиночество ... 210
- 11 Желание и тоска по желаемому ... 219**
  - Первичные и вторичные желания ... 220
  - Жизни, которые мы никогда не проживем ... 224
  - Мудрость желания ... 227
- 12 Царство души ... 231**
  - Колодец бытия ... 232
  - Важная функция здоровых ритуалов ... 236
- 13 Когда тревога исцеляет ... 241**
  - Тревога и пустота ... 242
  - Плоды трудов ... 244

**ЧАСТЬ III Отношения**

- 14 Уязвимость связи ... 249**
- 15 Романтическая связь ... 254**  
Что означает тревога в отношениях? ... 255  
Что такое «настоящая любовь»? ... 258  
Глазами страха или ясным взором:  
любовь не есть отсутствие страха ... 265  
Ключевые понятия для понимания  
отношенческой тревоги: проекция  
и синдром преследователя-дистанцера ... 269
- 16 Воспитание детей в тревожном возрасте ... 277**  
Беспокойство — удел родителей ... 278  
Три противотревожных средства  
для родителей: благодарность, готовность  
подстраиваться, долгосрочная перспектива ... 283  
Помощь детям с тревожностью ... 289  
Как научить детей понимать свои чувства ... 290  
Стратегии, помогающие детям  
ориентироваться в своих чувствах ... 290  
Полностью любим ... 294  
**Эпилог ... 298**  
**Благодарности ... 301**
- ПРИЛОЖЕНИЕ А Красные флажки во взаимоотношениях ... 303**
- ПРИЛОЖЕНИЕ Б Два способа вести дневник ... 305**  
Дневник свободного типа ... 306  
Управляемый способ ведения дневника:  
диалог с различными частями себя ... 309  
**Рекомендации для дальнейшего изучения ... 315**  
Онлайн-курсы Шерил Пол ... 315  
Книги ... 316  
Аудио ... 317  
**Об авторе ... 318**

# ПРАКТИКА

- ГЛАВА 1 Медиадие́та . . . 44
  - Станьте любопытным: замечаем и называем . . . 49
  - Тонглен . . . 50
  - Медитативные вопросы,  
которые помогут вам перевести дух . . . 52
  - Дыхание животом . . . 55
- ГЛАВА 2 Насколько вас затронул миф о нормальности . . . 63
  - Заменяем слово «должен» на проявления любви . . . 65
  - Замечаем свои положительные качества . . . 73
- ГЛАВА 3 Работа с сопротивлением . . . 80
  - Находим своего внутреннего родителя  
(или мудрое «Я», или участливого друга) . . . 86
- ГЛАВА 4 Встречаем то, что приходит к нам через надломы  
во время трансформаций . . . 104
- ГЛАВА 5 Приглашаем боль за праздничный стол . . . 116
  - Наставление в сезон . . . 128
- ГЛАВА 6 Не боимся чувствовать себя хорошо . . . 138
- ГЛАВА 7 Возращаем своего внутреннего родителя  
(мудрое «Я») . . . 147
- ГЛАВА 8 Челлендж 30 дней . . . 165
- ГЛАВА 9 Определяем, как вы «поливаете» свои мысли . . . 176
  - Упражняемся в метафорах . . . 180
  - Четыре шага для устранения навязчивых мыслей . . . 188
- ГЛАВА 10 Воспоминания и убеждения, связанные с болью . . . 203
- ГЛАВА 11 Проявите любопытство в отношении своего желания . . . 229
- ГЛАВА 12 Создаем здоровые ритуалы . . . 238
- ГЛАВА 15 Работа с проекцией . . . 275
- ГЛАВА 16 Смотрим на себя глазами любви . . . 296

## 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*

**Т**ревога — 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.

Хотя природа проблемы ясна, большинство людей не знают, как с ней справиться. Руководствуясь западным мыш-

лением, в основе которого лежит стремление избавиться от боли во всех ее проявлениях, большая часть людей рассматривают тревогу и связанные с ней симптомы как нечто, что нужно скрывать, отрицать или искоренить. Однако, рассматривая тревогу только как проблему и стремясь устранить ее симптомы, мы тем самым загоняем ее вглубь, откуда она вынуждена с еще большей интенсивностью прорываться на поверхность, а мы при этом упускаем возможность для развития индивидуального и культурного самосознания.

Тревога — это одновременно и боль, и посланник, и в основе ее послания лежит приглашение проснуться. Чтобы расшифровать особенности ее посланий, мы должны перестать стыдиться нашей тревоги и увидеть за ней наше чувствительное сердце, наше богатое воображение и стремление нашей души достичь целостности. Тревога, если подойти к ней с позиций познания, направляет вас к чему-то глубоко внутреннему, что требует наблюдения, призывает обратиться внутрь себя и исцелиться, перейдя на следующий уровень своего развития.

Одним из элементов, который уменьшает чувство стыда, связанное с тем, что мы испытываем тревогу, является осознание того, что мы не одиноки. Приведение чувства тревоги в норму ведет к избавлению от стыда. Раз за разом я слышу от своей аудитории по всему миру одни и те же вопросы: «Что, если я выйду замуж не за того человека?»; «Что, если у меня неизлечимая болезнь?»; «Что, если у меня кончатся деньги?»; «Что, если с тем, кого я люблю, случится что-то ужасное?»; «Что, если я сделаю больно своему ребенку?». Все это указывает на то, что тревога — это язва нашего времени и что мы находимся на территории коллективного