

ВИШНЕВАЯ ПСИХОЛОГИЯ ❁ БЕСТСЕЛЛЕРЫ КОРЕИ

Пак Ханпён

ТРЕВОГА

**ПУТЬ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ
РАВНОВЕСИЮ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П13

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.

All rights reserved

Russian edition is published by arrangement with Deep&Wide through BC Agency, Seoul.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

감정 기복이 심한 편입니다만
(I tend to have a lot of mood swings)

Перевод на русский язык Евгении Дамбаевой

Пак, Ханпён.

П13 Тревога: путь к психологическому равновесию / Пак Ханпён; [пер. с кор. Е. Б. Дамбаева]. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 176 с.: ил. — (Вишневая психология. Бестселлеры Кореи).

ISBN 978-5-17-173087-1

ISBN 979-1-19-136956-4 (корейский)

У всех нас бывают плохие дни, когда мы чувствуем себя тревожно, неуверенно и уязвимо. В погоне за успехом мы боимся совершить ошибку — именно так и возникает тревога, которая незаметно становится нашим постоянным спутником. Корейский автор Пак Ханпён знает об этом не понаслышке и делится своей историей.

В книге вы найдете поддерживающую информацию:

- **Про тревогу:** как ей управлять, чтобы она не портила вашу жизнь
- **Про понимание чувств:** как понимать свои чувства и мягко их проживать
- **Про окружение:** как устанавливать и не нарушать личные границы
- **Про счастье:** как найти свои способы повышения настроения

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Copyright © 2024 박한평 (Park Hanpyeong)
© Originally published by Deep&Wide
Russian language copyright © 2025 AST
PUBLISHERS LTD.

ISBN 978-5-17-173087-1
ISBN 979-1-19-136956-4 (корейский)

© Дамбаева Е.Б., перевод, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Содержание

ПРОЛОГ

Как ты там, мое настроение?	
Я о тебе беспокоюсь	9

ГЛАВА 1

Лучший способ управлять своей тревогой	12
-----------------------------------------------------	-----------

Почему мы испытываем тревогу	
в современном обществе.....	12
В конце концов, все зависит только от нас самих.....	15
Сосредоточиваться только на одном деле зараз.....	18
Жить сегодняшним днем	22
Идеальности можно достичь и позже	25
Тревога никуда не приведет.....	28
Брать ответственность за исполнение	
маленьких обещаний	31
Иногда самый простой способ может	
оказаться решением	35
Как сделать мутную воду прозрачной	38
Вы сильнее, чем думаете.....	42
Следующая страница после тревоги —	
возможность.....	45

ГЛАВА 2

Помните о том, что никто не понимает ваши чувства лучше вас 49

Чувства проявятся, так или иначе.....	49
Важно дать себе время самостоятельно справиться с эмоциями	52
Не нужно бороться со стрессом — его нужно избегать.....	54
Иногда мне кажется, что только я стою на месте	57
У каждого есть воспоминания, которые хочется стереть	61
Если сдаваться из-за мелочей, ничего не выйдет.....	64
Жалобы приводят к новым поводам для недовольства	67
Когда на душе тяжело, все становится вдвойне трудным	71
Только правильно пережив сожаления, можно вырасти еще на ступень	75
Иногда я злюсь так сильно, что не могу с этим справиться	78
Спустя время часто оказывается, что переживания были напрасны	81
Счастье всегда где-то рядом	85
Чувства проходят, но раны оставляют шрамы	88

ГЛАВА 3

Не позволять другим людям управлять своим настроением 91

Есть слова, которые с большой вероятностью испортят настроение.....	91
Нельзя быть любимым всеми	94
Присмотритесь к тому, какие люди вас окружают.....	98

Грубые люди встречаются всегда и всюду.....	102
Что-то ломается, когда вы сравниваете себя с другими людьми.....	107
Негативные мысли быстро заражают окружающих.....	110
Социальные сети — красивый кинжал, с которым нужно обращаться осторожно.....	113
Бывает тяжело, если не уметь отказывать.....	117
Доброта — врожденный талант.....	119
На ненависть уходит много сил.....	121
Иногда приходится улыбаться, даже когда на это совсем нет сил.....	123
Чем больше слов, тем выше вероятность ошибиться.....	126
Иногда кажется, что все происходит по моей вине.....	128
Некоторые слова кажутся заботливыми, но на самом деле ранят.....	131
Есть люди, которым приходится тяжело из-за вашего настроения.....	133
Любой спектакль когда-нибудь заканчивается.....	137

ГЛАВА 4

Собирать счастье по кусочкам..... 141

Помнить, что мы можем сами изменить свое настроение.....	141
Создание своего способа для перезарядки.....	145
Записывать чувства в моменте.....	148
Волноваться из-за путешествий.....	149
Получать удовольствие от приема пищи.....	150
Проводить время с любимыми людьми.....	152
Сохранять хорошие фразы, чтобы поддержать себя в трудную минуту.....	155

Подобрать непревзойденный плейлист для хорошего настроения на весь день.....	156
Найти занятие, которое избавит от лишних мыслей	159
Найти человека, который выслушает без предвзятости.....	161
Отказаться от некоторых вещей ради счастья.....	162

ГЛАВА 5

Практика диалога с эмоциями на данный момент	165
---------------------------------------------------------------	------------

ЭПИЛОГ

Давайте представим, что разбираем холодильник впервые за долгое время.....	169
---------------------------------------------------------------------------------------	------------

ПРОЛОГ

Как ты там, мое настроение? Я о тебе беспокоюсь

Однажды я очень удивился, насколько сильно могут меняться мои эмоции за день. За короткий промежуток времени произошло столько событий, что осознать их все оказалось для меня слишком сложно.

Утром мне сообщили, что проект, которым я занимался многие месяцы, принес отличные результаты и мне выплатят хорошую премию. Настроение было праздничным.

Вернувшись с обеденного перерыва, я узнал, что мама попала на удочку телефонных мошенников и вся семья находится в панике. К счастью, мы заявили

в полицию и успели отследить ее местоположение, прежде чем она передала им деньги.

После работы я услышал новости о самоубийстве знакомого по университету, и меня охватила ужасная печаль, а перед сном я уронил в туалете недавно приобретенные Apple Watch, и их экран разбился вдребезги.

Испытав за день весь спектр эмоций, начиная от радости и заканчивая тревогой, страхом, унынием, печалью и гневом, я упал в кровать в предобморочном состоянии, совершенно без сил. У меня в принципе бывают сильные перепады настроения, но в такие дни это ощущается особенно остро.

Как капризная погода не поддается прогнозу или температура скачет то вверх, то вниз, так и настроение может меняться каждую секунду. Когда амплитуда этих изменений слишком высока, мы испытываем смятение и замешательство в самых разных проявлениях. Некоторые умеют справляться с этими эмоциями здоровыми способами, а другие пребывают в нерешительности, не зная, как с этим совладать.

Способов управлять эмоциями множество, но, к сожалению, не существует универсальной формулы, которую можно было бы применить ко всем. Каждому человеку необходимо самостоятельно отыскать такой способ, который будет подходить именно ему.

Эта книга написана для тех, кто только ступает на этот путь. Чтобы помочь целиком осознать свои эмоции в определенный момент. Чтобы утешить себя, когда вы плохо себя чувствуете. Чтобы сказать тем из вас, кто не может понять, почему он чувствует себя именно так, кто думает, что он один такой, — это совсем-совсем не странно.

Я считаю, любая эмоция существует по определенной причине. Радость — это хорошее чувство, а печаль — плохое? Как бы не так. Мало того, что просто

невозможно пребывать в одном настроении на протяжении дня, так это еще и нельзя назвать здоровым. Поэтому важно признать, что настроение априори имеет свойство скакать туда-сюда каждую секунду.

Наша жизнь состоит из множества разнообразных отношений. Неизбежно возникают ситуации, когда ваше настроение меняется из-за других людей. Поэтому, хотя очень важно самостоятельно отслеживать эмоции, также нельзя позволять остальным влиять на ваше настроение.

Чем тщательнее человек контролирует эмоции, тем быстрее он может понимать и реагировать на чужие, но именно такие люди зачастую оказываются удивительно нечуткими, когда дело доходит до их собственных чувств. А все потому, что они считают: чувства, которые испытывает собеседник, важнее их собственных. Такие «добрые» намерения обычно приводят к тому, что человек либо не замечает, как ранит самого себя, либо осознает, что ему больно, но игнорирует это, потому что ставит заботу о чувствах других превыше себя самого.

Больше всего мне бы хотелось, чтобы вы были хорошими для самих себя. Хороший человек не создает неудобных ситуаций. Хороший человек не создает трудностей и не причиняет другим боли. Будьте таким хорошим человеком в первую очередь для самих себя.

Если вы не знаете, откуда начать этот путь, давайте сперва кое-что спросим у самих себя. Ведь иногда случаются моменты, когда брошенный невзначай вопрос вдруг обретает огромную силу.

«Как ты там, мое настроение? Я о тебе беспокоюсь».

Пак Ханпён

Вы должны стать хорошим человеком в первую очередь для себя

ГЛАВА 1

Лучший способ управлять своей тревогой

ПОЧЕМУ МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ТРЕВОГУ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Вот в чем причина вашей тревоги

Бывали ли еще времена, когда слово «тревога» выступало на первый план так явно, как в наши дни? Все происходит так быстро, усложняется и бесконечно меняется. В водовороте бесконечных мыслей и непредсказуемых ситуаций уровень тревожности просто не может не возражать. Все мы сталкиваемся со стрессом и давлением, но в реальности не каждый способен здоровым способом справиться, бороться или жить с этим.

*Мы испытываем тревогу, когда
мир желает драматических
перемен, но мы увязли
в шаблонности; когда время бежит
вперед, но наши мысли застряли
в травмах из прошлого.*

Когда страх перемен становится глубже

«Да, будущее можно изменить. Я сделаю все что угодно!» — это фраза из драмы «Хватай Сонджэ и беги». В наше время очень сложно обрести подобную решимость.

В современном мире жизнь требует от нас определять свое существование, балансируя между быстрыми переменами и социальной ответственностью. Мы оказываемся под давлением необходимости продемонстрировать свою значимость, прежде чем успеваем осознать, кем являемся на самом деле. Потребность в быстрых переменах и бесконечном развитии пугает, а когда такой страх перед переменами усиливается, мы увязаем в трясине под названием «Тревога».

Один из самых губительных аспектов шаблонности заключается в том, что она разрушает отношение человека к жизни. Шаблонность быстро приводит к недовольству собой и апатии, и вот мы уже боимся всего нового и стараемся избегать перемен. Если такая ситуация повторяется или продолжается слишком долго, то человек начинает думать, что в быстро меняющемся мире только он один стоит на месте или даже

откатывается назад, а это, в свою очередь, неизбежно приводит к ощущению тревожности. Конечная станция шаблонности — тревожность.

Когда не отпускает болезненный опыт из прошлого

Прошлые обиды и болезненный опыт имеют свойство накапливаться, становясь травмами, и пускать корни глубоко в наших сердцах. По мере изменчивости мира и усложнения отношений с окружающими реакция на стресс у современных людей усиливается. Поскольку нам постоянно приходится сталкиваться с различными конфликтами, мы не можем избежать появления психологических травм, а они, в свою очередь, приводят к депрессии, стрессовому расстройству и высокому уровню тревожности. Чем больше болезненный опыт из прошлого влияет на жизнь в настоящем, тем сложнее двигаться вперед, а потеряв силы на это, мы еще сильнее подвержены тревоге. Любая травма в конце концов провоцирует тревожность.

Существует выражение, что «счастье — это не состояние, а отношение». Я считаю, что с тревожностью то же самое. Принято думать, что необходимо выйти из определенного «состояния», чтобы избавиться от тревоги, — но на самом деле намного важнее отношение к ней. Если управлять тревогой возможно, скорректировав отношение к ней, то становится гораздо более очевидной важность работы с эмоциями, мыслями и поведением. Десять историй, из которых состоит эта книга, помогут вам проверить свое отношение к тревоге.

ВЫВОД. *Мы испытываем тревогу, когда мир желает драматических перемен, но мы увязли в шаблонности; когда время бежит вперед, но наши мысли*

застряли в травмах из прошлого. Существует выражение, что «счастье — это не состояние, а отношение». С тревожностью то же самое. Принято думать, что необходимо выйти из определенного «состояния», чтобы избавиться от тревоги, но на самом деле намного важнее отношение к ней. Если управлять тревогой возможно, скорректировав отношение к ней, то становится гораздо более очевидной важность работы с эмоциями, мыслями и поведением.

В КОНЦЕ КОНЦОВ, ВСЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ НАС САМИХ

Состояние волнения и беспокойства

Каждый день мы проживаем множество эмоций. Если бы мне предложили шанс избавиться от одной из них, я бы, ни секунды не сомневаясь, выбрал тревожность. Нет нужды заглядывать в далекое прошлое, чтобы понять: тревога издавна мучила человека, временами лишь меняя свою личину. С давних времен, вероятно даже с самого начала человеческой цивилизации, и по сей день. Современная тревога далека от той, что испытывали первобытные люди, которые жили в страхе стать добычей хищников. Однако с точки зрения выживания интенсивность тревоги вовсе не уменьшилась. Потому что тревога, которую мы испытываем сегодня, по-прежнему является для нас вопросом жизни и смерти.

**ТРЕВОГА – ЭТО
ВОЛНЕНИЕ, БЕСПОКОЙСТВО НА ДУШЕ
АТМОСФЕРА СУЕТЫ, НЕСПОКОЙНОЕ СОСТОЯНИЕ**