



ХЛОЯ КАРМАЙКЛ
клинический психолог

клубок нервов

**КАК ЗАСТАВИТЬ
ТРЕВОЖНОСТЬ
И ПЕРФЕКЦИОНИЗМ
РАБОТАТЬ НА ВАС**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К24

by Dr. Chloe Carmichael
NERVOUS ENERGY

Text Copyright © 2021 by Dr. Chloe Carmichael
Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.
All rights reserved.

Кармайкл, Хлоя.

К24 Клубок нервов : как заставить тревожность и перфекционизм работать на вас / Хлоя Кармайкл ; [перевод с английского С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-171393-5

Целеустремленность, внимательность к деталям, стремление проанализировать все альтернативы становятся проклятием, когда в нашей жизни возникает слишком много переменных. Как в таком случае можно избежать выгорания, не снижая планку и не принося в жертву одну сферу своей жизни? Клинический психолог Хлоя Кармайкл предлагает 9 инструментов, которые помогут обратить препятствия в преимущества и направить энергию своей тревоги на достижение ошеломляющих результатов в личной жизни и работе.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-171393-5

© Богданов С., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание

ЧАСТЬ I

Основные положения

1. ВВЕДЕНИЕ.....	15
Почему я понимаю таких людей, как Эми	20
Хорошие новости о структурированном подходе	25
2. КТО ТАКИЕ «ВЫСОКОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛИЕНТЫ» И ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО ПОНИМАТЬ.....	28
Высокофункциональные люди не лишены проблем!	36
Многие люди с удивлением узнают о том, что обладают высоким уровнем функционирования.....	41
Психотерапия и коучинг высокофункциональных людей.....	43

СОДЕРЖАНИЕ

3. ИНСТРУМЕНТАРИЙ	54
4. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	60
Подготовка к работе	62
Три примера типичных высокофункциональных людей и хорошие отправные точки для каждого «типа»	65
Настройтесь на успех	87
Несколько слов о письменных упражнениях	89
5. ОСНОВЫ НЕРВНОЙ ЭНЕРГИИ	92
Самоконтроль	92
Несколько слов о перфекционизме	99
Роль осознанности в подходе нервной энергии	108
Мои отношения с осознанностью	109
Что такое осознанность (Погодите-ка: так это же метапознание!)	114
Что такое метапознание	115
Шесть преимуществ осознанности	116
Мой сельдереевый смерч	120

СОДЕРЖАНИЕ

Избавление Кристины от привычки «я тебе нравлюсь?»	122
Колкости Грега	125
Заключение	129
6. ОСОБЫЕ СООБРАЖЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПСИХОТЕРАПИИ ДЛЯ ВЫСОКОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ	131
Личный опыт обращения за психологической помощью	133
Научное объяснение.....	136

ЧАСТЬ II

Методы

7. ТРЕХЧАСТНОЕ ДЫХАНИЕ	147
Как выполнять трехчастное дыхание	152
Совет профессионала: в осознанности и трехчастном дыхании цените наблюдения, основанные на фактах, а не бесконтрольные размышления	157
Дальше — больше: внимательность к мыслям и чувствам.....	160
Использование трехчастного дыхания для преобразования чувств в информацию	164

СОДЕРЖАНИЕ

Почему практика является ключом к успеху метода трехчастного дыхания.....	168
Трехчастное дыхание как отработанный навык спасения: Боже, нет, пожалуйста, — только не в прямом эфире!.....	170
Осознанное дыхание и расслабление: они не всегда идут рука об руку.....	177
Как трехчастное дыхание помогло Кристине победить в конфликте на работе.....	178
Если вы действительно хотите использовать дыхательные упражнения как способ расслабиться.....	183
8. ЗОНА КОНТРОЛЯ.....	188
Сделай сам: как использовать методику «Зона контроля» в своей жизни.....	196
9. МЕНТАЛЬНЫЙ СПИСОК.....	210
Сделай сам: как использовать метод «Ментальный список» в вашей жизни.....	219
10. СПИСОК ДЕЛ С ЭМОЦИЯМИ.....	223
Что нам открыл «список дел с эмоциями» Сары.....	229
Сделай сам: как применить метод «Список дел с эмоциями» в своей жизни.....	241

СОДЕРЖАНИЕ

11. МЕНТАЛЬНАЯ КАРТА.....	252
Пример сознательной и бессознательной активации нейронных сетей.....	255
В чем преимущества ментальных карт	259
Подведение итогов четверти жизни Кэролайн.....	262
Ментальная карта: погружение.....	269
Сделай сам: задействуйте ментальные карты в своей жизни.....	274
Что делать с вашей ментальной картой.....	277
Определение цели в жизни для Мэтта	278
12. ВРЕМЯ БЕСПОКОЙСТВА.....	283
Сделай сам: примените метод «Время беспокойства» на практике!.....	289
13. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РЕАКЦИИ	294
Приступаем: Предотвращение реакции.....	297
Сделай сам: примените метод «Предотвращение реакции» на практике!.....	304
14. ЗАМЕЩЕНИЕ МЫСЛЕЙ.....	313
Приступаем: Замещение мыслей.....	318
Сделай сам: примените метод «Замещение мыслей» на практике!.....	322

СОДЕРЖАНИЕ

15. ЯКОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ	329
Знакомьтесь: «Якорные утверждения»	336
Сделай сам: примените метод «Якорные утверждения» на практике!	340
Исправление проблем	349
16. ДВИЖЕМСЯ ДАЛЬШЕ.....	353
БЛАГОДАРНОСТИ	356
ПРИМЕЧАНИЯ	358
БИБЛИОГРАФИЯ	378

Нам достаточно иметь несколько
верных инстинктов и немного
удобопонятных правил.

РАЛЬФ УОЛДО ЭМЕРСОН

ЧАСТЬ I

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1

Введение

Жизнь — это не поиск себя.

Жизнь — это создание себя.

ДЖОРДЖ БЕРНАРД ШОУ

Эми нервно ерзала на моем кожаном диване. Смущенно оглядывая комнату, она то теребила ухоженными пальцами подол своей юбки длиной до колена, то заправляла за ухо воображаемую прядь волос. Это был ее первый визит ко мне на прием, и Эми чувствовала себя неловко: она боялась, что посещение психолога означает наличие у нее каких-то отклонений. Перфекционистке по жизни, практически *гордившейся* тем, что у нее «легкое ОКР¹» (ее слова, а не мои), Эми было довольно трудно признать, что ей необходима помощь в управлении собой. Помилуйте, самодисциплина была ее *специальностью*. Как нечто подобное вообще могло произойти? По иронии судьбы ежовые рукавицы, в которых она так долго с успехом себя держала, перестали обеспечивать порядок и прогресс; теперь они создавали ощущение изоли-

¹ ОКР — обсессивно-компульсивное расстройство. — *Прим. пер.*