

# Зміст

<i>Вступ</i> .....	13
--------------------	----

## ЧАСТИНА I

### **ЯК НЕРВУВАТИ І НАВІЩО**

1. Розуміння тривожності.....	27
2. Найгірші способи впоратися з тривожністю.....	55
3. Складіть своє «тривожне досье».....	82

## ЧАСТИНА II

### **ВЗЯТИ ЗАНЕПОКОЄННЯ ПІД КОНТРОЛЬ. СІМ КРОКІВ**

4. Крок перший: розділіть занепокоєння на продуктивне та непродуктивне .....	113
5. Крок другий: прийміть реальність і спробуйте її змінити.....	127
6. Крок третій: киньте виклик тривожному мисленню.....	159
7. Крок четвертий: зосередьтеся на серйознішій загрозі .....	188
8. Крок п'ятий: перетворіть «невдачу» на можливість .....	220

9. Крок шостий: використовуйте свої емоції,  
а не хвилюйтеся щодо них. . . . . 259
10. Крок сьомий: тримайте час під контролем . . . . . 287

### ЧАСТИНА III

## **СПЕЦИФІЧНІ ТРИВОГИ ТА ЯК ІЗ НИМИ ВПОРАТИСЯ**

11. Соціальні тривоги: що робити,  
якщо я нікому не подобаюсь? . . . . . 309
12. Тривоги щодо стосунків: що,  
як кохана людина покине мене? . . . . . 338
13. Тривоги щодо здоров'я: що робити,  
якщо я справді хворий? . . . . . 369
14. Тривоги щодо грошей: що, як я почну  
втрачати гроші? . . . . . 400
15. Тривоги щодо роботи: що,  
як я насправді все зіпсую? . . . . . 435
16. Підсумуємо . . . . . 464
- Примітки . . . . . 469*
- Про автора . . . . . 470*

Вступ

# Сім правил особливо тривожних людей

**З**анепокоєння — ваша друга натура. Але уявіть собі людину, яка була вихована в глухому лісі й нічого не знає про сучасне життя. Цей Мауглі підходить до вас і запитує: «Як мені навчитися хвилюватися?» Упродовж багатьох років вам удавалося хвилюватися практично машинально, але тепер вам потрібно цілком свідомо навчити цього іншу людину. Чи змогли б ви скласти для неї список правил тривоги?

По-перше, ви маєте вигадати серйозні підстави, чому *потрібно* хвилюватися. Наприклад: «Тривога мотивує мене», або «Занепокоєння допомагає мені розв'язати мої проблеми», або «Постійна тривога робить мене готовим до всього». Чудові причини не відмовлятися від хвилювань!

Тепер можна додати декілька ідей про те, коли, власне, варто починати хвилюватися. Що може спричинити неспокій? Ви можете сказати: «Коли трапляється дещо погане», — але це відображає випадки, коли ви хвилюєтеся про щось



жахливе, що ще не сталося. Або ви можете сказати: «Коли ось-ось трапиться щось погане». Але звідки вам знати, що це *трапиться*? Адже воно ще не сталося — як і майже все, про що ви зазвичай турбуєтеся. Ви можете сказати: «Почніть хвилюватися через те, що *може* колись трапитися». Легко уявити безліч жахливих подій, які ніколи не мають відбутися. Ось необмежене поле для занепокоєння!

Тепер, зібравши потенційний матеріал для роботи, ви можете зосередитися на своєму занепокоєнні. Хоча відволікти вас від цього може безліч речей: робота, друзі, сім'я, хобі, самопочуття, навіть сон. Як сконцентрувати свої думки на тривозі?

Це легко. Розкажіть собі кілька історій про все погане, що могло б трапитися. Додайте деталі. Починайте кожне речення щодо такої можливості зі слів «А що, як...», а потім вигадуйте жахливі наслідки. Продовжуйте розповідати собі ці похмурі історії, щоразу ретельно фіксуючись на тому, чи не забули ви щось важливе. Не довіряйте власній пам'яті! Продумайте всі варіанти й докладно зупиніться на кожному. Пам'ятайте: «якщо це можливо, то це можливо».

І не забувайте повторювати, що, *якщо щось погане може статися* — якщо ви спроможні це уявити, — хвилюватися про це є вашим прямим обов'язком. Це перше правило занепокоєння.

Але, якщо може трапитися щось погане, що саме з вами станеться? Отже, друге правило: *жодної невизначеності* — ви маєте знати напевно.

Проблему має бути розв'язано, щойно у вашій голові з'явиться сама думка про неї. Ви почуватиметеся краще. Вам вдасться нарешті розслабитися, щойно ви виженете невизначеність зі свого життя. Якби ви були цілковито впевнені абсолютно у всьому, ви б не хвилювалися, чи не так? Уперед, до повної досконалості й остаточної впевненості.



Почнімо з вашого здоров'я. Ви не можете бути абсолютно впевнені в тому, що ось ця біла пляма на шкірі — не рак. Ви звернулися до лікаря, але хіба лікарі ніколи не помиляються? Ви не можете бути цілковито впевнені в тому, що усі ваші гроші не закінчатся. Або що ви не втратите роботу. Або — якщо вже її втратили — що знайдете іншу. Або що люди, які вас поважають, не розгублять усю свою повагу, якщо ви не триматиметеся на досить високому рівні.

Подивімося правді у вічі: чи є хоч щось, у чому ви справді впевнені?

Можливо, вам вдасться досягти певного спокою, змушуючи інших людей вас заспокоювати. Напевно, комусь видніше, ніж вам. Сходіть до лікаря стільки разів, скільки зможете собі дозволити, і щоразу *вимагайте гарантій*, що з вами все гаразд, що ви ніколи не занедужаєте й не помрете. Розпитайте друзів про те, чи дійсно вони думають, що цього року ви виглядаєте не гірше, ніж торік. Імовірно, ви зможете щось помітити до того, як буде надто пізно. Можливо, перш ніж ви безповоротно зазнаєте невдачі у всіх можливих сенсах – занедужаєте, втратите гроші, роботу, друзів та зовнішність, — вам вдасться взяти ситуацію під контроль і врятувати своє життя, доклавши героїчних зусиль із самовдосконалення. Можливо, ще є час. Вимагати стовідсоткової впевненості дуже важливо. Більше ніяких помилок. Ви вже не такі наївні. Вас не заскочуть зненацька.

Але ні мотивації, ні прагнення до абсолютного контролю недостатньо, щоб професійно турбуватися. Потрібні докази, що справи йдуть кепсько. Отже, третє правило: *розглядайте будь-яку негативну думку як незаперечну даність*.

Якщо вам здається, що ви комусь не подобаетесь, то, найімовірніше, це правда. Якщо ви турбуєтеся про те, що