

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	3
<i>Введение</i>	7
 <i>ГЛАВА 1.</i> Ловушка тревоги	13
<i>ГЛАВА 2.</i> Все это в моей голове — и я хочу, чтобы оно исчезло!	29
<i>ГЛАВА 3.</i> Двойственное отношение к тревогам	49
<i>ГЛАВА 4.</i> Страх в отсутствие опасности: не странно ли это?	68
<i>ГЛАВА 5.</i> Тушение огня бензином и закон противоположностей	83
<i>ГЛАВА 6.</i> Игра в слова: опередите тревогу	97
<i>ГЛАВА 7.</i> Мысли о мыслях	110
<i>ГЛАВА 8.</i> Дядюшка Поспорим и ваше отношение к тревоге	125
<i>ГЛАВА 9.</i> ОПД: три шага к укрощению хронической тревоги	140
<i>ГЛАВА 10.</i> Ежедневная противотревожная тренировка	155
<i>ГЛАВА 11.</i> Тревога-паразит	176
<i>ГЛАВА 12.</i> Как вырваться из ловушки секретности	187
<i>ГЛАВА 13.</i> Конкретные тревоги: сон и болезнь	198
<i>ГЛАВА 14.</i> Заключительные мысли: в тревогах есть доля юмора	216
 <i>Об авторах</i>	221

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



ПРЕДИСЛОВИЕ

С огромным удовольствием представляю вам эту книгу. Впервые открыв рукопись, я была настолько впечатлена, что немедленно захотела порекомендовать ее большинству своих пациентов и всем знакомым врачам. Разнообразие литературы по популярной психологии огромно и продолжает расти, но эту книгу ни в коем случае нельзя оставлять без внимания. Она совершенно не похожа на остальные. В ней столько оригинальных находок! Доктор Карбонелл так преподносит свои идеи, что вы начинаете переосмысливать собственные привычки и убеждения. И кто бы мог подумать, что читать книгу о беспокойстве будет легко и интересно? Но в ней глава за главой описываются примеры мыслительных процессов и абсурдных сценариев классических тревог, и человек с улыбкой узнает в них себя. Слабости типичной тревожной натуры преподнесены с такой пронизательностью и добротой, что продолжаешь читать и никак не можешь оторваться от книги. А затем доктор Карбонелл предлагает способ, позволяющий выбраться из замкнутого круга тревожности, способ, который одновременно удивляет своей неожиданностью и вроде бы нелогичностью, но тут же заставляет все детали пазла встать на свои места.

Кому стоит прочитать эту книгу? Людям, которые слишком много волнуются; людям, которых тревожит собственное беспокойство; тем, кому безразличны люди с повышенной

[>>>](http://kniga.biz.ua)

тревожностью; а также тем, кто лечит таких людей. Она будет интересна и тем, кто раньше никогда не открывал книг по популярной психологии, и тем, у кого на прикроватной тумбе лежит стопка таких книг. Она принесет пользу тем, кто никогда не посещал психолога; тем, кто сейчас проходит курс психотерапии; а также тем, кто пробовал психотерапию и разочаровался в ней. Даже те, кто пробовал когнитивно-поведенческую терапию и медикаменты и заметил некоторые улучшения в своем состоянии, найдут здесь что-то новое и вдохновляющее.

В психотерапии существует много подходов к лечению тревожных состояний, и все они основаны на доминирующих психологических теориях своего времени. На протяжении нескольких десятилетий лечение сводилось к поиску причин возникновения того или иного беспокойства в надежде на то, что обнаружение причины заставит его исчезнуть. Многим пациентам этот подход помог лучше узнать и понять себя, но далеко не всем удавалось избавиться от постоянных волнений. Другой подход основывался на той предпосылке, что тревога — это, по сути, негативная иррациональная мысль. Следовательно, если выявить ошибки в мышлении и заменить тревожные мысли более рациональными и позитивными, то беспокойство исчезнет. Однако многие люди прекрасно понимают, о чем стоит и о чем не стоит думать, но волнение, тем не менее, возвращается и продолжает причинять страдания. В результате появляются новые беспокойства по поводу собственного слабоволия и неспособности руководствоваться здравым смыслом.

Доктор Карбонелл смещает акцент в данной проблеме с попыток анализировать свои волнения или выбросить их из головы на изменение отношения к тревожным мыслям — для того, чтобы наличие сомнений и тревожных мыслей причиняло минимум душевных страданий. Он предлагает положить конец внутренней борьбе путем отказа от нее: если ты отказываешься удостаивать интересом и вниманием содержание тревожной

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

мысли, то тем самым лишаешь беспокойство питательной среды для роста и процветания. Доктор Карбонелл показывает, как изменение отношения возвращает радость жизни и другие положительные эмоции, отнятые повышенной тревожностью. Беспокоящие мысли воспринимаются не как сигналы, сообщения, новости или призывы к срочным действиям, а как риторические вопросы, не стоящие наших сил и времени. Первое, чему он учит, — понимать разницу между мыслями, ведущими к продуктивным действиям, и нытьем беспокойного разума. Далее он шаг за шагом сопровождает читателя на пути к выздоровлению.

Доктор Карбонелл — мудрый и беспристрастный наблюдатель человеческого разума, поэтому каждый найдет что-то полезное в его идеях. Вы уже сделали первый шаг: отважились взять в руки и открыть эту книгу. Теперь идите дальше в своем темпе, и вскоре, даже не успев дочитать ее, вы начнете рекомендовать ее другим.

Салли Уинстон, доктор психологии



ВВЕДЕНИЕ

Джо сидит за столом, ужинает с женой и детьми. Дети эмоционально рассказывают о том, как прошел первый день нового учебного года. Если бы вы сидели рядом, то заметили бы, что Джо реагирует спокойнее, чем его жена, но периодически энергично кивает головой и на первый взгляд живо участвует в разговоре.

Однако если бы вы могли подслушать мысли Джо, то узнали бы что-то совершенно иное. Он кивает головой и переводит взгляд с одного члена семьи на другого, но его внутренний монолог не имеет никакого отношения ни к первому дню учебного года, ни к семейному ужину. Джо практически не следит за тем, что происходит за обеденным столом, вокруг которого собралась его семья, т. е. во внешнем мире. Мысленно он находится совсем в другом времени и в другом месте — в своем внутреннем мире.

«Завтра возвращается начальница, — думает Джо. — Она захочет посмотреть черновой отчет по маркетинговому плану. Вдруг он ей не понравится? А если она скажет, что пора бы уже подготовить чистовой вариант? Зарплату мне повышать уже некуда, и вдруг она решит взять на мое место кого-нибудь помоложе, кому можно платить меньше?»

Внезапно Джо осознает, что во внешнем мире стало тихо. Жена и дети молчат, их взгляды устремлены на него. Его внимание переключается на них.

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua)

— В чем дело? — спрашивает он, переводя взгляд с одного лица на другое.

— Папа! — смеясь, восклицает дочь. — Подай же мне, наконец, масло! Я два раза попросила.

Джо поспешно протягивает ей масло, шутит по поводу своей невнимательности, и дети смеются над рассеянным отцом. Но от взгляда Джо не ускользает промелькнувшая на лице жены тень озабоченности, и у него сразу появляются новые волнения. «Вдруг она заметила, как я переживаю из-за работы? Я не хочу ее тревожить... Почему я не могу спокойно поужинать с семьей?» А когда внимание родных переключается на баловство собаки, Джо снова возвращается в свой внутренний мир: «Надеюсь, мне удастся сегодня выспаться: не мешало бы как следует отдохнуть перед встречей с начальством. Что, если я не смогу уснуть?»

У некоторых людей подобное беспокойство возникает лишь от случая к случаю, обычно в ответ на какую-то новую жизненную проблему, но для Джо это привычное дело. То же самое происходит с ним и в других ситуациях: на совещаниях; во время разговоров с начальством; воскресными вечерами дома, когда он общается с женой и смотрит телевизор, но мысли его переключаются на предстоящую рабочую неделю — таких случаев не перечесть.

Джо часто тревожится. Большинство окружающих этого не замечают. Более того, знакомые считают его невозмутимым. «Джо никогда не волнуется!» — говорят они. Но это не более чем притворство. В своем внутреннем мире он все время о чем-то беспокоится и пытается утихомирить свои тревожные мысли. Но безуспешно.

Состояние тревоги — обычное и весьма раздражающее явление в жизни большинства людей. Что же мы называем тревогой?

Тревоги — это наши мысли и мысленные образы, выражающие ожидание негативных событий в будущем. Никто

[>>>](http://kniga.biz.ua)

не знает будущего, но наши тревоги убеждают нас в том, что оно будет ужасным.

Беспокойные мысли появляются без приглашения, как зануды на празднике. Их можно сравнить с фанатиками, одержимыми своей миссией. Они уверены, что несут некое важное послание, предупреждение. Никто не хочет их слушать, но они озвучивают его снова и снова, поскольку считают, что таким образом могут уберечь вас от беды, но на самом деле они лишь разрушают праздничную атмосферу.

Никто не любит волноваться и не благодарит тревожные мысли за предупреждение, потому что все понимают, что предсказания преувеличены, маловероятны и сосредоточены на гипотетических проблемах, которые вряд ли когда-нибудь возникнут. Однако избавиться от подобных мыслей крайне трудно. Вы все время отвлекаетесь от своих дел и происходящих вокруг реальных событий, возвращаясь в свой внутренний мир, наполненный тревожными мыслями о возможных неприятностях, — как отвлекается от дорожного движения водитель, проезжая мимо места аварии.

Привычка постоянно тревожиться сильно досаждала Джо. Она мешает ему радоваться жизни, с удовольствием проводить свободное от работы время и, несмотря на все успехи и достижения, заставляет чувствовать себя неудачником.

Если вас тоже часто беспокоят тревожные мысли, то пришло время взглянуть на них с другой стороны и подумать о том, как вы *относитесь* к своим волнениям. Раз вы читаете данную книгу, то наверняка уже думали о проблеме тревог и тревожности. Однако вы могли не догадываться, что у вас сформировалось определенное отношение к своим тревогам.

Это отношение определяется тем, какое значение вы им придаете, как их интерпретируете, какой эмоциональный и физиологический отклик они у вас вызывают, что вы намерены с ними делать, как собираетесь осуществлять эти намерения, как ваше поведение влияет на количество тревог, как они влияют

на ваше поведение, какие убеждения касательно беспокойства заложены в вашем сознании и подсознании. В данной книге я помогу вам тщательно проанализировать свое отношение к тревогам и изменить его так, чтобы оно приносило вам пользу.

Пожалуй, в отношении человека к своим тревогам важнее всего то, как они систематически заманивают его в свою ловушку. Если вы волнуетесь чаще, чем считаете разумным и нормальным, то вы, возможно, попали в эту ловушку и собственными действиями усугубляете свое состояние. В данной книге я расскажу вам о ловушке тревоги, помогу понять, попались ли вы в нее, и изменить свое отношение к беспокойным мыслям таким образом, чтобы их влияние на вашу жизнь сократилось до уровня, приближенного к норме.

Ваши тревоги могут представлять собой самостоятельную проблему или являться одним из симптомов какого-либо тревожного расстройства, такого как генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, социальная фобия, специфическая фобия и обсессивно-компульсивное расстройство. Предлагаемые в данной книге методики можно применять самостоятельно или в рамках терапевтического курса с участием специалиста — в зависимости от ваших личных обстоятельств.

Джо приложил немало усилий, чтобы избавиться от беспокойства, но не достиг почти никакого прогресса. Джо раздражает, когда друзья и родственники из добрых побуждений просят его «не волноваться», словно это простая задача с очевидным решением. Что он только не пробовал: метод остановки мысли, увлеченность работой, молитва, медитация, поддержка жены, поиск в интернете информации, опровергающей его тревожные мысли, — все безрезультатно.

Между тем у Джо и миллионов ему подобных есть шанс уменьшить пагубное влияние тревог на свою жизнь. Если вы чувствуете, что волнуетесь больше разумного и никак не можете взять себя в руки, знайте, что существуют эффективные способы решения этой проблемы, и я помогу вам их освоить.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Начните читать книгу с самой первой страницы и двигайтесь в своем темпе, попутно делая заметки и отвечая на мои вопросы. Я работал с многими пациентами, склонными к повышенной тревожности, и эти методы помогли большинству из них. Только не поддавайтесь искушению поскорее прочесть книгу, чтобы как можно раньше получить желаемый результат!

На упаковке замороженной пиццы написано: «Запекать 20 минут при 200 °C». Если вы очень голодны или нетерпеливы, то подумаете: «Поставлю на 10 минут при 400 °C!» Тогда, если повезет, пожарная бригада спасет ваше имущество, но вы по-прежнему будете голодны. Не спешите! Я понимаю, что хочется поскорее утолить голод, но наберитесь терпения. Чернила, которыми напечатаны слова этой книги, никуда не исчезнут!

ГЛАВА 1

ЛОВУШКА ТРЕВОГИ

В этой главе вы узнаете о ловушке тревоги и о том, какую злую шутку она может с нами сыграть. Так вы сделаете первый шаг на пути к уменьшению роли беспокойства в своей жизни. Для многих людей тревожные мысли стали постоянным и надоедливым спутником жизни. Осознав, как они затягивают вас в свою ловушку, вы перестанете каждый раз попадаться на их уловки и научитесь давать тревогам достойный отпор. Я помогу вам сделать так, чтобы вы беспокоились как можно реже.

Волнения бывают разными, но их объединяет одно: всем нам хочется, чтобы их стало меньше. Еще ни один человек не пришел ко мне на прием с желанием чаще тревожиться или испытывать волнения более высокого уровня.

Но почему люди не спешат благодарить свои тревоги за их предупреждения? Если бы злоумышленник попытался угнать мою машину, а сосед меня вовремя предупредил и я успел бы вызвать полицию, то я был бы рад и щедро отблагодарил бы соседа за бдительность!

Тревоги: незванные гости

Люди не радуются своим тревогам, потому что те редко, если вообще когда-либо, несут в себе какую-то новую или полезную информацию. Они лишь заново озвучивают возможные сложности, о которых мы уже знаем, либо предупреждают о гипотетических событиях, которые маловероятны или преувеличены. Кроме того, они почти никогда не имеют практической пользы, поэтому люди их не ценят. Тревоги не новость, а, скорее, надоедливое нытье.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>