

Джон П. Форсайт  
Георг Х. Эйферт

# ТРЕВОГА ПРИХОДИТ И УХОДИТ



**52 способа  
обрести  
душевное  
спокойствие**



ВСЕ

Джон П. Форсайт  
Георг Х. Эйферт

# ТРЕВОГА ПРИХОДИТ И УХОДИТ



**52 способа**  
обрести  
душевное  
СПОКОЙСТВИЕ





*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский



**УДК 159.9**  
**ББК 88.6**  
**Ф79**

**JOHN P. FORSYTH and GEORG H. EIFERT**  
**Anxiety Happens: 52 ways to find peace of mind**

Дизайн обложки *Арабо Саргсяна*  
Перевод с английского *Сергея Комарова*

**Форсайт Дж. П., Эйферт Г. Х.**

Тревога приходит и уходит: 52 способа обрести душевное спокойствие. —  
СПб.: ИГ «Весь», 2019.

ISBN 978-5-9573-3448-4

Каждый человек переживал состояние тревожности. Вы можете почувствовать тревогу в момент пробуждения утром, по дороге на работу, на вечеринке или перед публичным выступлением. А если тревога мешает вам засыпать, это приводит к усталости и стрессу, что еще больше ее усиливает. Короче говоря, тревога может захватить управление вашей жизнью, если вы ей это позволите.

Перед вами эффективное руководство, которое содержит 52 практики осознанности — по количеству недель в году, но выполнять их можно в свободном порядке. Используйте эти техники в любое время и в любом месте. Вы доберетесь до причин вашей тревоги, узнаете, почему избегание не помогает, и выясните, каким образом успокоить тревожные мысли, когда они появляются. И наконец, обнаружите, как сосредоточение на своих ценностях может помочь забыть о тревоге раз и навсегда, проложив ваш путь к душевному спокойствию и счастливой жизни.

**Тематика: Психология / Практическая психология**

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности

Введение

1. Живите своей жизнью
2. Установление контакта с собой
3. Создание пространства
4. Живите с намерением
5. Освободитесь от страха
6. Исследование издержек
7. Ловушка борьбы
8. Отпускание
9. «Щелкните выключателем»
10. \_Делайте наоборот
11. \_Сделайте шаг
12. \_Голоса тревоги
13. \_На автопилоте
14. \_Целостные, совершенные, самодостаточные
15. \_Доброта и забота о себе
16. \_Развитие принятия
17. \_Разрушение иллюзий
18. \_Не покупайтесь на это
19. \_Выход из тупикового состояния
20. \_Гуманизация ума
21. \_Слова, буквы и чернила
22. \_Будьте терпеливы
23. \_Разоружение тревоги
24. \_Кто я в действительности?
25. \_Всеобъемлющее «Я»
26. \_Пусть все остается как есть
27. \_Отбросьте истории

28. Поведение имеет значение!
  29. Обнаружьте свои страсти
  30. Поиск своей путеводной звезды
  31. Открывание правильных дверей
  32. Принятие мудрых решений
  33. \_Делайте, а не пытайтесь
  34. Тренируйте доброту
  35. Не подпитывайте тревогу и страх
  36. Скольжение по эмоциям
  37. Смените фокус внимания, обдумайте ситуацию и перенаправьте поведение
  38. \_Движение с препятствиями
  39. Уберите «но»
  40. Отвыкание от прошлого
  41. Заземление в настоящем времени
  42. Избавление от привязанностей
  43. Блуждание
  44. Позаботьтесь о себе
  45. Верните себе власть
  46. \_Дар благодарности
  47. Оплата вперед
  48. Берите бразды правления в свои руки
  49. Жизнь в своем теле
  50. Рост благодаря трудностям
  51. Шаг за шагом
  52. Предстоящее путешествие
- Об авторах





*Моей жене Джейми: твоя любовь и постоянная поддержка превратили темноту в свет и сделали все возможным. Я тебя люблю! И многим людям, которые борются с тревогой и страхом: эта книга — свидетельство вашей смелости, силы и доброты.*

ДЖОН ФОРСАЙТ

*Моей жене Диане: я благодарен и действительно счастлив, что мы можем идти одним путем самореализации с любовью, юмором и радостью, — мы знаем, что все зависит от нас самих. И моим учителям, различным в разное время: без вашего вдохновения я не был бы там, где нахожусь сегодня.*

ГЕОРГ ЭЙФЕРТ



## БЛАГОДАРНОСТИ

Семена этой книги были брошены в землю несколько лет назад, когда Кэтрин Майерс — наш представитель в издательстве *New Harbinger* и давний друг — посоветовала нам поделиться нашей коллективной мудростью, знаниями и упражнениями, которые за эти годы принесли огромную пользу очень многим людям, борющимся с тревогой. Кэтрин неустанно поддерживала нас в работе над многими проектами более десяти лет и вдохновила написать эту книгу. Мы очень ценим ее дружбу и мудрые советы, а также ее творческий дух и редакторские навыки. Спасибо!

Мы также хотели бы поблагодарить нашего редактора Кристи Хайн за ее неустанное и мастерское редактирование. Книга, которую вы держите в руках, стала лучше, чем она была, благодаря аккуратной правке Кристи и проницательным советам в процессе редактирования.

И наконец, мы хотели бы поблагодарить вас, читатели, за то, что вы поверили в нас, взяв эту книгу в руки и поняв, что она может предложить. Помните, что вы не одиноки и, когда появляется тревога, у вас есть все, что нужно для обретения благополучия. Мы желаем вам мира и радости на жизненном пути!



## ВВЕДЕНИЕ

Мы живем в тревожную эпоху. Это чувство испытывают миллионы людей на планете. Возможно, вы тоже знаете, на что оно похоже. Вы чувствуете его. Вы думаете о нем. Может быть, даже сопротивляетесь ему с момента пробуждения и вплоть до той минуты, когда вечером ложитесь спать. Но даже сон не может принести расслабления.

Вам не уйти от этой простой правды. Тревога всегда была с нами. Наши предки нуждались в ней, чтобы выжить. И нам она также необходима. Но в нашем современном индустриализированном мире немногие из нас ежедневно противостоят хищникам. Тем не менее многие каждый день испытывают тревогу и страх и в некотором смысле чувствуют себя так, как будто их везде преследует голодный лев. Со временем тревога может лишит вас страсти и интереса к жизни. Она может буквально завладеть вашей жизнью и *стать* ею. Это плохо — иметь тревогу. Но когда она начинает отнимать у вас свободу, она действительно становится *проблемой*. Однако все может быть по-другому.

В этой небольшой книге мы предлагаем вам пятьдесят два способа освободиться от капканов и ловушек, поставленных тревогой и страхом, а также от ложных надежд. Подобно ребенку, устроившему истерику, тревога проникает в наше сознание и может забирать энергию, ресурсы и решимость. Она кричит: «Обрати на меня внимание, а не то смотри у меня!» Она заставляет вас думать, что ваша жизнь под угрозой. Но грозное предупреждение — «...а не то смотри у меня» —

означает: «Ты не будешь счастлив, пока испытываешь тревогу или страх». Это естественная установка на бесконечную борьбу. Тревога — это больше не эмоция, которую можно чувствовать и испытывать. Теперь тревога — это проблема, которая должна быть решена, прежде чем вы сможете жить так, как вам хочется. Однако так не должно быть.

## **Борьба обходится дорого**

Древняя мудрость и современная наука учат нас, что тревога и страх — две неприятные эмоции из многих, которые испытывают все люди, пока живы. Действительно, без них вы не читали бы эту книгу. Но борьба с тревогой — это иное дело. Она — источник серьезных затруднений и боли, и она в общем-то не нужна. Это важно понимать.

Часто, когда появляются тревога и страх, мы воспринимаем их как врагов. Мы ожесточаемся, замыкаемся и уходим в себя. И затем мы изо всех сил стараемся скрыть их, бороться с ними или убежать от них. Между тем время идет. Минуты, потраченные на попытки чувствовать себя менее встревоженными или напуганными, накапливаются, и совокупное напряжение ведет к негативным последствиям. Если вы позволяете этому происходить беспрепятственно, то однажды, оглянувшись назад, можете столкнуться с худшим видом боли — боли от переживания упущенных возможностей и сожалений.

Сама по себе тревога, без борьбы, может быть во многих отношениях полезной. Нашим предкам она была необходима, чтобы остаться живыми и невредимыми. В современном мире мы также нуждаемся в ней. Иногда тревога — это сигнал, предупреждающий нас, что происходит что-то неправильное или даже вредное и опасное. Она может подтолкнуть вас к достижению

целей. Или подготовить к появлению каких-то проблем в жизни. Возможно, вы сбились с пути и ведете далеко не тот образ жизни, какой хотели бы. В этом случае тоже появляется тревога. Она может быть знаком того, что что-то настолько значимо для вас, что вы сильно беспокоитесь об этом. Настолько сильно, потому что боитесь это потерять.

Чего вам не надо, так это постоянной борьбы с тревогой. Как ни парадоксально, но чем усерднее вы пытаетесь избавиться от тревоги, тем большую власть она получает над вами. Со временем она часто усиливается. Умение *прекращать борьбу* является мощным противоядием от страдания, вызванного бесконечной неудачной борьбой со своей эмоциональной болью.

## **Свобода строить лучшую жизнь**

С незапамятных времен миллионы людей во всем мире чувствовали себя разбитыми и ограниченными из-за приступов сильной тревоги и страха. Конечно, мы тоже им подвержены. Однако многие люди испытали огромное облегчение и исцеление, ознакомившись с материалом, которым мы собираемся поделиться с вами. Их жизнь благодаря этому улучшилась. Это может случиться и с вами.

Эта книга подарит вам надежду и поможет жить так, как вы хотите, без напряженной борьбы с тревогой. Этот новый подход основан на серии серьезных исследований, наших собственных и других специалистов, которые относятся к науке об эмоциях (то есть это работы, показывающие, что подавление и контроль мыслей и чувств ухудшают состояние человека), методах на основе осознанности, таких как терапия принятия и ответственности (ACT)\* и современные исследования в области позитивных

жизненных изменений, благоденствия и психологического здоровья и благополучия. Заниматься наукой в этой книге мы не будем — она не для этого. Скорее мы предлагаем ряд проверенных стратегий, которые помогут вам выровнять чаши весов и сделать тревогу просто обычной частью полноценной жизни. Но это будет нелегко, если вы не готовы смотреть на вещи иным образом.

Между вами и тем, что вы думаете и чувствуете, есть некий интервал — момент времени, когда вы можете выбрать, как реагировать и что делать. В этом интервале вы можете изменить отношение к своему встревоженному уму и телу — и к своей жизни. Вы можете научиться прекращать борьбу и начать разворачивать свою жизнь в том направлении, в котором хотите. Это и есть способ добиться настоящего счастья, душевного спокойствия и полноценной жизни. И эта книга поможет вам начать свое путешествие.

Некоторые идеи и рекомендации из этой книги могут показаться вам необычными, странными, даже безумными. Но если вы будете их придерживаться, то обретете свободу от страдания и суматохи, которые создает тревога в вашей жизни. Вы узнаете, как изменить отношения с тревогой. Она больше не будет вас мучить. Вы больше не будете ее рабом. Вы научитесь получать доступ к своей внутренней силе и смелости, чтобы жить с тревогой, не позволяя ей причинять вам страдания. Тогда и только тогда вы будете свободны и сможете делать то, что для вас действительно важно.

Мы приглашаем вас углубиться в эту книгу без предвзятости и с готовностью попробовать что-то новое, противоположное, отличающееся от того, что вы делали прежде. При этом помните, мы не просим вас, чтобы вам нравилось то, что вы думаете или чувствуете. Никому не нравятся тревога или страх. Мы также не

будем рекомендовать, чтобы вы смирились с несправедливостью, с которой сталкивались в прошлом. Мы научим вас, как *выйти за пределы тревоги и страха* и создать оптимальные условия для подлинного счастья и *душевного спокойствия*. Вы способны на это.

## **Используйте эту книгу мудро**

Эта книга раскрывает пятьдесят два способа поведения, с помощью которых вы сможете прекратить убегать от тревоги, страхов и забот и вместо этого тратить больше времени на формирование жизни, которой хотите жить. Для того чтобы извлечь пользу из написанного, вы не должны верить тому, о чем мы вам рассказываем. Вы даже не должны все это понимать.

Простые, короткие и эффективные упражнения из этой книги откроют вам новые переживания, навыки и подходы к тревоге и вашей жизни. Выполняйте эти упражнения в спокойном месте, где вы чувствуете себя комфортно и вас ничего не отвлекает. Назовем его вашим местом покоя, безопасным убежищем. Дважды перечитайте инструкции и следуйте им как можно точнее.

Мы гарантируем, что ваш ум приведет много аргументов относительно того, почему те или иные упражнения выглядят невыполнимыми, слишком трудными для вас или не имеют никакого смысла. Когда появляются такие мысли, поблагодарите свой ум за каждую из них. Затем двигайтесь дальше. Нет никакой необходимости спорить с умом. Не заикливайтесь, пытайтесь убедить себя в чем-либо.

Единственное, о чем мы просим, — оставайтесь открытыми. Выполняйте эти упражнения и проверяйте, начинают ли они со временем работать. Вы ничего не теряете, но можете извлечь большую пользу, решая

проблемы, связанные с тревогой, совершенно другим способом. Мы покажем вам этот способ.

Конечно, вы не должны продолжать делать *все* упражнения всю жизнь. Весь смысл этих упражнений состоит в том, чтобы научить вас по-новому проходить через взлеты и падения жизни, благодаря чему вы смогли бы жить в соответствии с тем, что для вас важно. Обратите внимание на упражнения, которые лучше всего работают в вашем случае, и продолжайте и дальше выполнять их! Через некоторое время они станут привычными для вас. Также будет полезным возвращаться и перечитывать главы, касающиеся проблем, с которыми вы продолжаете бороться.

Имейте в виду, что эта книга предлагает путешествие, связанное с личностным ростом, изменением и исследованием себя. Для того чтобы произвести реальные изменения в своей жизни, вы должны начать делать что-то новое и непохожее на то, что делали раньше. Эта книга дарит надежду на новую жизнь, даже когда в ней есть тревога. Если вы будете действительно искренне работать с этой книгой, она будет работать на вас. Вы обнаружите, что стали более свободно выстраивать собственную судьбу, без ограничивающей вас тревоги. Все это мы знаем сами — из наших исследований и опыта. Итак, начнем!

*Acceptance & Commitment Therapy (ACT)* — устоявшийся в русском языке перевод: терапия принятия и обязательств (ответственности). Терапевтический подход *ACT* относится к так называемой третьей волне когнитивно-поведенческой терапии. Эта модель строится на концепции принятия и ответственности как главных компонентах терапевтического процесса, соединяя их со стратегиями поведенческой коррекции. Цель подхода — увеличение психологической гибкости для улучшения качества жизни. — *Примеч. ред.*





# 1

## ЖИВИТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Все мы хотим быть по-настоящему счастливыми и благоденствовать. Но это нелегко. В жизни вы неизбежно столкнетесь с препятствиями, проблемами и страданием. Никто не может избежать этой простой истины. Но это не означает, что вы должны быть несчастными. Это не значит, что вы должны жить в страхе.

Тревога бывает у каждого. Это не предмет выбора. Но вы можете жить своей жизнью без того, чтобы тревога управляла вами. Это не означает, что вы никогда не будете испытывать неприятных эмоций. Будете. Как и все мы. Как каждый человек на этой планете. Но наличие у вас этих эмоций не означает, что вы должны страдать.

Эмоции бывают у каждого. Они плохо поддаются контролю. Но вы можете управлять тем, как реагируете на свою эмоциональную жизнь. Тревога не должна управлять вами. Вы сами можете решать, будут вами управлять тревога и страх или нет. Вы можете научиться чувствовать то, что вы чувствуете, и думать то, что вы думаете, и двигаться вперед, чтобы строить ту жизнь, которая вам нравится. Это путь к раскрытию вашей внутренней способности управлять своей жизнью и быть творцом подлинного счастья.

Вы можете создать условия для своего подлинного счастья и душевного спокойствия. Вы не должны оставаться заикленными на тревоге и страхе или

увязшими в жизненных трудностях. Хитрость состоит в том, чтобы научиться жить хорошо, когда жизнь сложна и жестока. Это суть используемого в этой книге подхода, который основан на следующих четырех принципах.

**Отпускание.** Вам, вероятно, знакомо высказывание: «То, чему сопротивляешься, усиливается». То, чему вы сопротивляетесь, усиливает боль и страдания, истощая вашу энергию и отнимая у вас свободу. Выход из этого замкнутого круга заключается в том, чтобы научиться прекращать борьбу с тем, что вам предлагают ум и тело. Таким образом вы высвобождаете свою драгоценную энергию и ресурсы, чтобы делать то, что вам действительно важно, и жить без контроля со стороны страха.

**Принятие.** Никто не выбирает тревогу. Но вы можете выбрать, как вам относиться к ней. Вместо того чтобы сопротивляться, вы учитесь открываться своим переживаниям. Вы становитесь любопытными. Вы учитесь приветствовать все аспекты самих себя — все, что преподносят вам ум, тело и эмоциональная жизнь. Вы наблюдаете и принимаете свои переживания с добротой и состраданием — и с любовью. Способность отстраняться и принимать происходящее поможет вам обрести мир и радость даже в трудных ситуациях и начать жить лучше.

**Определение ценностей.** Без ясного ощущения правильного направления жизни наши решения могут сбить нас с пути или, еще хуже, завести в тупик. Для того чтобы действительно жить, вы должны знать, для чего вы хотите жить. Вы должны понять, что действительно имеет для вас значение, — это ваши ценности. Затем вам нужно сделать мудрый выбор,