

Дэвид Х. Клемански,  
доктор психологии, профессор  
Йельского университета

Джошуа Э. Кертисс,  
исследователь эмоциональных  
расстройств, Йельский  
университет



# НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ТРЕВОГЕ *РУЛИТЬ* ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ

Наука управления эмоциями и  
осознанность для преодоления  
страха и беспокойства



**Дэвид Х. Клемански  
Джошуа Э. Кертисс**

**Не позволяйте тревоге  
рулить вашей жизнью. Наука  
управления эмоциями. Наука  
управления эмоциями и  
осознанность для преодоления  
страха и беспокойства**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42387915](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42387915)*

*Не позволяйте тревоге рулить вашей жизнью. Наука  
управления эмоциями и осознанность для преодоления страха и  
беспокойства. / Клемански Х. Д., Кертисс Э. Дж.: Весь; Санкт-*

*Петербург; 2019*

*ISBN 978-5-9573-3452-1*

**Аннотация**

Тревога – неизбежная часть человеческой жизни. Многие люди тревожатся ежедневно, и среди них – члены вашей семьи, друзья, коллеги по работе или учебе. Кто-то впадает в панику при виде насекомого или грызуна, других повергает

в тревогу необходимость произнести речь перед публикой или поговорить по телефону. Некоторые хронически беспокоятся по поводу «наихудшего варианта развития событий», а кто-то боится покинуть относительно безопасный дом или столкнуться с напоминаниями о травматических эпизодах прошлого. Практически все в нашей жизни потенциально может вызвать тревогу, но только в том случае, *если вы это позволите*. Другими словами, вполне реально управлять своей тревогой, изучив отношения с собственными эмоциями, вызывающими страх и беспокойство, и *приняв* их (а не избегая!). Наша книга предназначена для того, чтобы обучить вас науке управления эмоциями, чтобы противостоять тревоге или снизить ее уровень.

# Содержание

Предисловие	10
Введение	14
Обзор книги	16
Что такое тревога?	18
Что такое эмоциональная регуляция?	20
Что такое осознанность?	22
Как эмоциональная регуляция и осознанность помогут вам «перехитрить» тревогу	26
Почему мы написали эту книгу	29
Для кого эта книга	31
Использование книги в управлении тревогой	34
Использование онлайн-контента	36
1. Взаимосвязь тревоги, эмоций и осознанности	37
Что такое эмоции?	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Дэвид Х. Клемански,  
Джошуа Э. Кертисс  
Не позволяйте тревоге  
рулить вашей жизнью.**

**Наука управления  
эмоциями и осознанность  
для преодоления  
страха и беспокойства**



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.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Дэвид Х. Клемански

доктор психологии, профессор Йельского университета

Джошуа Э. Кертисс,

исследователь эмоциональных расстройств, Йельский университет





**David H. Klemanski, Joshua E. Curtiss**

**Don't let your anxiety run your life: using the science of emotion regulation and mindfulness to overcome fear and worry**

Перевод с английского *Куприяновой Веры*

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

© 2016 by David H. Klemanski and Joshua E. Curtiss

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2019

# Предисловие

Страх и тревога – фундаментальные аспекты человеческого существования. Едва ли не каждый исследователь свойств человеческой природы – от древнегреческих философов до Фрейда и современных ученых-психологов – пытался понять смысл этих переживаний. Люди, в отличие от других биологических видов, проводят много времени, думая о прошлых неудачах и беспокоясь о возможных предстоящих событиях. Когда мы чувствуем, что наше будущее неопределенно, мы испытываем тревогу.

Тревога – это настроение, ориентированное на будущее и связанное или даже обусловленное мыслительными процессами, причиняющими беспокойство. Когда мы тревожимся, наш разум фокусируется на будущем и на том, что в нем может пойти не так. Это в какой-то степени адаптивная реакция, поскольку она помогает нам подготовиться к будущему и нежелательным ситуациям: мотивирует приобретать страховки, обдумывать выход на пенсию и откладывать деньги на образование детей. Но та же самая способность предвидеть будущие события имеет свою цену в эмоциональном эквиваленте.

Что справедливо и для тех ситуаций, когда мы начинаем размышлять о событиях прошлого. Учиться на своих неудачах – это адаптивная способность, а постоянно «пережевы-

вать» прошлое – нет.

Привычка беспокоиться о будущем и размышлять о прошлом уводит от настоящего момента. Это характерная черта изнуряющей тревоги и депрессии. Тревожные расстройства – одно из самых распространенных психических состояний, близких к аффективным расстройствам и проблемам, вызванным употреблением психоактивных веществ.

Хотя лечение тревожных расстройств бывает достаточно эффективным, в этой сфере, как и во всякой другой, есть возможности совершенствования. Современные исследования эмоций позволяют предложить ряд конкретных инновационных методов, направленных на улучшение результатов борьбы с тревогой и сопутствующими проблемами. В этой замечательной книге, текст которой доступен и информативен для каждого, кто борется с тревогой, Дэвид Клемански и Джошуа Кертис дают конкретные рекомендации, которые помогут читателям эффективно работать над преодолением страха и тревоги, воспринимая при этом жизнь такой, какая она есть. Авторы четко разъясняют специальные стратегии борьбы со страхом и тревогой, основанные на современных исследованиях эмоций. Эти стратегии включают в себя выявление и анализ дезадаптивных мыслительных процессов, постоянное использование адаптивных техник эмоциональной регуляции и изменение дезадаптивных привычек. Практики, базирующиеся на осознанности, играют здесь центральную роль. Осознанность сложно опреде-

лить и измерить, но относительно легко практиковать. Предлагаемые стратегии побуждают человека уделять внимание настоящему моменту, не вынося о нем оценочных суждений. В результате их применения вы научитесь жить настоящим и избавитесь от дезадаптивных мыслей, связанных со страхом и тревогой.

Авторы книги проведут читателей через основные этапы преодоления тревоги: научат уделять внимание и противостоять ей, избегать ловушек мышления, гибко реагировать на собственные эмоции и принимать их, формировать адаптивные привычки и отвергать дезадаптивные. Применение этих стратегий даст вам возможность дистанцироваться от тревоги и импульсивной, немедленной реакции на свои чувства, рефлексировать, а не реагировать на тревогу, контролировать ее, не позволяя ей контролировать вас. А это ли не способ проживать жизнь здесь и сейчас, а не бесконечно строить планы!

Время драгоценно. У нас только одна жизнь, и каждому из нас выбирать, как провести время на этой земле. Можно и дальше следовать дезадаптивным привычкам, приводящим к тревоге и депрессии, а можно взять инициативу в свои руки и начать эту тревогу контролировать. Выбор за вами. Если вы выбираете второй вариант, продолжайте читать книгу и применяйте предложенные в ней стратегии. Вы ничего при этом не потеряете, кроме своей тревоги.

*Стефан Дж. Хофман, – профессор психологии, факультет психологических исследований и изучения мозга Бостонского университета [www.bostonanxiety.org](http://www.bostonanxiety.org), автор книги «Эмоции в терапии: от науки к практике» [Guildford Press, 2016].*

# Введение

## Понять свою тревогу

Тревога – неизбежная часть человеческой жизни. Каждый человек на нашей планете в какой-то момент своей жизни испытывал тревогу. На самом деле многие люди тревожатся ежедневно, и среди них – члены вашей семьи, друзья, коллеги по работе или учебе. Кто-то впадает в панику при виде насекомого или грызуна, других повергает в тревогу необходимость произнести речь перед публикой или поговорить по телефону. Некоторые хронически беспокоятся по поводу «наихудшего варианта развития событий», а кто-то боится покинуть относительно безопасный дом или столкнуться с напоминаниями о травматических эпизодах прошлого. Практически все в нашей жизни потенциально может вызвать тревогу, но только в том случае, *если вы это позволите!* Другими словами, вполне возможно умело управлять своей тревогой, изучив отношения с собственными страхами и беспокойством и *приняв* их (а не избегая!). Не будем скрывать – дело это нелегкое, и мы не гарантируем, что вы больше никогда не будете чрезмерно тревожиться. Но мы сделаем все возможное, чтобы помочь вам справиться с тревогой и почувствовать себя более дееспособными и контролирующими свою повседневную жизнь.

Наша книга предназначена для того, чтобы преподать вам науку осознанного управления своими эмоциями для снижения уровня тревожности, что, в свою очередь, поможет вам изменить отношение к страхам и беспокойствам и научиться противостоять тревоге. Кроме того, мы предложим несколько научно обоснованных стратегий, предполагающих одновременное использование осознанности и эмоциональной регуляции. Конечная цель этих стратегий – помочь вам сделать собственную жизнь более сбалансированной и приносящей удовлетворение.

# Обзор книги

Книга основана на двух основных психотерапевтических техниках – осознанности и эмоциональной регуляции, – которые направлены на уменьшение симптомов тревоги и сознательное регулирование собственных эмоций. Мы предложим вам комплексную модель осознанности и эмоциональной регуляции. Опираясь на достижения современной психологии, расскажем о стратегиях, которые можно использовать для снижения тревожности, улучшения повседневной функциональности и повышения качества жизни. И, памятуя о том, что наука об эмоциях не стоит на месте, обеспечим вас специальными умениями и навыками, основанными на фундаментальных исследованиях, чтобы вы смогли осознанно регулировать свои эмоции.

Прежде всего, мы сфокусируемся на природе тревоги и интеграции теории и практики осознанности и техник регулирования эмоций. Затем рассмотрим определенные научные принципы и самые свежие исследования по теме научно обоснованных вмешательств, предоставив рациональное объяснение использования техник, позволяющих обвести собственную тревогу вокруг пальца. Прочитав эту книгу, вы научитесь осознанно:

- ◆ уделять внимание своей тревоге;
- ◆ противостоять тревоге, а не избегать ее;



- ◆ гибко реагировать на собственные эмоции;
- ◆ понижать уровень осознанных и неосознанных угроз своему эмоциональному благополучию;
- ◆ принимать свои эмоции;
- ◆ формировать долгосрочные привычки регулирования эмоций;
- ◆ избавляться от избегающих поведенческих стратегий;
- ◆ применять комплексную модель эмоциональной регуляции и осознанности для успешного преодоления тревоги.

Во введении мы познакомим вас с основными понятиями, включая определения, дадим базовую информацию и приведем примеры тревоги, эмоциональной регуляции и осознанности.

# Что такое тревога?

Тревога – это негативное настроенческое состояние, часто сопровождающееся физическими симптомами, именуемыми *физиологическим тонусом*. Это негативное состояние характеризуется нервозностью, дурными предчувствиями и мрачными представлениями о будущем, а также эмоциональными (страх, печаль, гнев) и поведенческими (избегание ситуаций и объектов, вызывающих тревогу) реакциями. Например, если во время отдыха в кресле вам на руку села оса, у вас могут появиться тревожные мысли типа «я не хочу, чтобы меня ужалили». Вы можете сильно испугаться и ощутить различные физические симптомы: ускоренное сердцебиение, учащенное дыхание и мышечное напряжение. Возможно, вы даже поведете себя порывисто: вскочите с кресла, спасаясь бегством, закричите или замашете руками, прогоняя осу.

Возьмем еще один пример. Представьте, что вы ведете машину по хайвею и вдруг замечаете в зеркале заднего вида полицейскую мигалку. Что именно вы подумаете? Как себя поведете? И какотреагирует ваше тело? Подумайте несколько секунд над каждым из этих вопросов или опишите свои реакции на листе бумаги. Ваша реакция на этот провоцирующий тревогу сценарий полностью зависит от того, *что вы думаете о данной ситуации и как вы на нее реагируете*.

Тревога – крайне субъективное переживание, то есть особое для каждого человека. Кроме того, тревога бывает разной по интенсивности: в одних и тех же ситуациях люди испытывают слабую или очень сильную тревогу. Когда она становится чрезмерной или выходит из-под контроля, это может быстро стать проблемой и повлиять на способность человека нормально функционировать. Если вы когда-либо испытывали проблемы с тревогой, вы определенно не одиноки! В тот или иной момент это случалось почти с каждым. Однако если ваша тревога не проходила в течение длительного времени, заставляла вас страдать либо избегать вызывающих ее объектов или существенно влияла на вашу жизнедеятельность, то она может оказаться симптомом психического расстройства. Есть три обширных категории диагностируемых тревожных состояний, и все они поддаются коррекции:

- ◆ Тревожные расстройства (специфические фобии, социальное тревожное расстройство, паническое расстройство, агорафобия и генерализованное тревожное расстройство).

- ◆ Обсессивно-компульсивные и смежные с ними расстройства.

- ◆ Травмо- и стрессогенные расстройства.

# Что такое эмоциональная регуляция?

Были ли вы когда-нибудь настолько встревожены, что у вас начиналась дрожь, тремор? Может быть, вы задыхались или рыдали, когда вам не удавалось решить определенную задачу? Произносили ли гневные тирады из-за чего-то, что заставило вас тревожиться? Такого типа состояния обычно означают (во всяком случае, на какое-то время), что ваши эмоции не слишком хорошо регулируются. В психологии *эмоциональной регуляцией* называют ментальные и поведенческие процессы, при помощи которых люди влияют на свои и чужие ощущения. Как вы пытаетесь воздействовать на то, что чувствуете, когда ощущаете и как переживаете и выражаете это [Gross, 2008] – по сути и есть эмоциональная регуляция.

В современных научных теориях, касающихся эмоций и их регулирования, подчеркивается, что эмоции могут быть как полезными, так и вредными. С одной стороны, ваши эмоции способны облегчить ваши отношения и межличностные взаимодействия, улучшить запоминаемость важных событий и даже помочь вам вести себя определенным образом. С другой – эмоции могут возникнуть в неподходящее время, оказаться слишком сильными или не соответствующими ситуации. В зависимости от контекста, особенно в случаях, когда вы тревожитесь или боитесь, вам определенно приго-

дится умение осознанно влиять на свои эмоциональные реакции.

# Что такое осознанность?

Случалось ли с вами когда-нибудь такое: вы ехали в магазин и, добравшись до места, осознали, что почти ничего не помните о поездке? А может быть, вы читали книгу или смотрели телепередачу, а потом не смогли припомнить никаких деталей? Или, пытаясь сосредоточиться на работе или учебном проекте, постоянно отвлекаетесь на мысли о предстоящем событии – предположим, о посещении дантиста. Это распространенные примеры действий на автопилоте или, выражаясь точнее, действий без полного осознания текущего момента. Противоположностью «автопилота» является осознанность. *Осознанность* определяют как «направленность внимания... на цель в настоящий момент, без оценочных суждений» [Kabat-Zinn, 1994, p. 4]. В сущности, осознанность позволяет вам уделять больше внимания и своему внутреннему «я»: мыслям, чувствам, телесным ощущениям – и к окружающей вас в данный момент обстановке. Осознанность – не просто путь к лучшему самочувствию, а культивирование сознательного подхода к тревоге, умения противостоять своим мыслям, эмоциям и физиологическим симптомам в тревожных ситуациях и управлять ими.

Еще в древних традициях под «осознанностью» подразумевалось трансформирующее изменение взгляда на жизнь, которое облегчает отстраненное, лишненное суждений от-

ношение к собственным эмоциям. Практики осознанности иногда называют ее «голым вниманием». Она влечет за собой более полное понимание своих эмоций и окружающей среды, а также свободное от суждений принятие данного опыта. Осознанность не столько способствует попыткам изменить природу своих мыслей и переживаний, сколько помогает принять переживания с невозмутимостью и позволить мыслям и чувствам проходить через сознание, не вызывая реакции.

Современные исследования подтверждают терапевтическую ценность техник, базирующихся на осознанности для решения многих психологических проблем и лечения расстройств. Фактически осознанность стала основой ряда психологических методов, в частности, такого, как снятие стресса путем сосредоточения. Появляется все больше доказательств эффективности терапии, основанной на осознанности [Hoffmann et al., 2010], и важной роли нехватки осознанности при тревожных расстройствах [Curtis and Klemanski, 2014b].

Осознанность устойчиво ассоциируется с понижением уровня тревожности и улучшением самочувствия. Работа с тревогой, включавшая в себя практики осознанности, была весьма успешной. Терапия, базирующаяся на осознанности, поощряет определенный настрой: он помогает применять навыки преодоления подавляющих мыслительных стратегий, повышает осознанность поведения и способству-

ет гибкому обращению с эмоциями. Широкое распространение этих принципов в среде профессионалов, занимающихся психическим здоровьем, позволило им выяснить, что осознанность приводит к снижению тревожности и повышению общего качества жизни, отчасти из-за ее способности формировать эффективную эмоциональную регуляцию.

Со временем, по мере внедрения осознанности в вашу жизнь, она, скорее всего, произведет долгосрочные изменения в вашем самочувствии и качестве жизни. Результатом может стать снижение уровня неприятных ощущений и повышение уровня позитивных, как по интенсивности, так и по частоте [Brown and Ryan, 2003; Ortner, Kilner, and Zelazo, 2007; Chambers, Lo, and Allen, 2008], а также уменьшение ментального и физического стресса [Hoffman et al., 2010]. Осознанность также связана с повышением уровня защищенности и удовлетворенностью в отношениях [Barnes et al., 2007; Wachs and Cordova, 2007].

Вопрос, который часто возникает в связи с осознанностью, связан с ее источником и применением в коррекции тревоги и других психологических состояний. И хотя осознанность уходит корнями в восточные медитативные традиции, она не отсылает нас к определенной культурной идеологии или религиозной философии. Мы будем обсуждать осознанность в соответствии с современными научными теориями и возможностями их применения в сфере управления эмоциями и тревогой. Эта книга также познакомит вас



с практиками осознанности, которые имеют непосредственную терапевтическую ценность и дополняют навыки, описываемые в каждой главе. В главе 1 осознанность будет рассматриваться углубленно, но, если у вас останутся вопросы, мы призываем вас самостоятельно продолжить изучение ценности данного подхода в управлении тревогой и сопутствующими расстройствами.

# **Как эмоциональная регуляция и осознанность помогут вам «перехитрить» тревогу**

Удивительный факт, касающийся этих сфер психологических исследований (эмоциональной регуляции и осознанности), заключается в том, что у них много общего. Взятые в совокупности, они могут обеспечить очень мощную схему, помогающую справиться с неэффективным управлением эмоциями. И эмоциональная регуляция, и осознанность способствуют познанию и принятию эмоций, но делают это разными, хоть и взаимодополняющими способами.

Исследования эмоциональной регуляции дают нам основания полагать, что применение определенных стратегий в подходящем контексте может облегчить здоровое выражение и переживание эмоций. Однако не все стратегии одинаково полезны. Некоторые реакции на эмоции способны иметь долгосрочные негативные последствия, несмотря на их кажущуюся благотворность. Возьмем для примера беспокойство. На первый взгляд, не так уж и плохо беспокоиться о потенциальной неудаче или о том, что может пойти в вашей жизни не так. Тратя много сил на обдумывание, как будут развиваться события, вы можете поверить, что лучше подготовлены к столкновению с источником вашей озабоченно-

сти. Но, несмотря на то что такого типа техники – это способ непосредственного реагирования на дискомфорт, и они, казалось бы, работают на опережение, что зачастую и является целью эмоциональной регуляции, на деле они могут оказаться чрезвычайно вредными. Беспокойство отражает *повторяющийся шаблон в мышлении*, который способствует излишне оценочной реакции на заботы и нежелательные эмоции. Это полностью противоречит ключевым принципам осознанности.

Соединение эмоциональной регуляции и осознанности создает универсальную основу, благодаря которой мы понимаем, *какие* стратегии работают (эмоциональная регуляция) и *когда* и *как* их следует применять (осознанность). Возьмем для примера стратегию «подавления экспрессии» или блокировки внешнего выражения эмоций. В долгосрочной перспективе эта чрезмерно реактивная стратегия, которая предполагает осознанные усилия по устранению из сознания эмоциональных переживаний как чего-то плохого, в большинстве случаев не работает. Она нарушает многие ключевые принципы полезной эмоциональной регуляции и осознанности и со временем приводит к непрерывному стрессу. Но есть способы, в рамках которых «подавление экспрессии» может быть трансформировано в более здоровую модель. Давайте о них и поговорим.

Представьте, что вы испытываете гнев в общественном месте. Основная цель здесь такая же, как и у «подавления

экспрессии» (то есть не давать воли эмоциям на людях, не выражать ненадлежащим образом свою раздражительность). Однако, вместо жесткого сопротивления собственному гневу, вы, без оценочных суждений, просто даете ему пройти. Это тоже предотвращает нежелательные проявления раздражительности, но более здоровым способом. Вместо того чтобы подавлять гнев, думая о том, какая это плохая эмоция, вы поощряете нереактивное к нему отношение, которое позволит вам обрести покой и освободиться от желания вспылить.

В книге мы будем объяснять, как осознанно регулировать свои эмоции, которые могут быть особенно коварны, когда дело касается тревоги. Поскольку тревога проявляется во множестве форм – ментально, физически и поведенчески, – управление ею требует продуманной практики и осмотрительного использования техник, направленных на подлинные причины тревоги. Более того, вам будет полезно разобраться, почему эти техники работают именно так, а не иначе. И наконец, мы предложим перечень навыков, которые, как доказала научная психология, помогают людям справляться со всем разнообразием эмоций в различных ситуациях.

# Почему мы написали эту книгу

Мы еще не раз вернемся к обсуждению того, что тревога и страх в своей базовой форме – это полезные процессы, которые вносят свой вклад в нашу разумность, креативность, работоспособность и даже выживаемость. И тревога, и страх решают эволюционно и функционально полезные задачи: помогают что-то усвоить (например, когда вы вновь и вновь повторяете речь, которую вам предстоит произнести, добиваясь совершенства), способствуют установлению социальных контактов, позволяют избежать опасности. Однако в современном обществе тревога лежит в основе наиболее распространенных ментальных расстройств и весьма серьезно влияет на здоровье общества. По последним данным, примерно один из пяти взрослых людей в США страдает диагностируемым тревожным расстройством. Американцы тратят суммарно более 40 млрд в год на заботу о своем здоровье и сопутствующие расходы (медикаменты, визиты к врачам, терапию, самопомощь и т. п.), и это приблизительно одна треть от общих расходов на поддержание психического здоровья в стране. Люди с тревожными расстройствами в три-пять раз чаще обращаются за помощью, чем те, у кого их нет. Более того, многие люди находятся в группе риска по развитию вторичных тревожных расстройств или даже нарушений, подобных депрессии.

Несмотря на высокие статистические показатели тревожных расстройств и их дестабилизирующее влияние на экономику, только 35 % людей с диагностируемым тревожным состоянием получают какую-либо профессиональную помощь. Это означает, что почти две трети американцев, страдающих тревожными расстройствами, не получают помощи в устранении симптомов, влияющих на их способность функционировать дома, на работе, в учебном заведении или в общественной жизни. Это должно стать мотивацией для психологов и других специалистов по ментальному здоровью к созданию инновационных способов уменьшения общего бремени тревожных расстройств. Один из таких способов – помогать людям, включая тех, кому требуется помощь в решении проблем тревожности, тех, кто уже пытается лечиться, и тех, кто хочет снизить риск возникновения подобных проблем, уменьшить проявления тревоги методами, основанными на научных принципах. Мы писали эту книгу именно с таким замыслом.

# Для кого эта книга

Эта книга – для любого человека, у которого есть желание лучше справляться со своей тревогой и в конечном счете «переиграть» ее. Тревогу когда-либо испытывает каждый из нас, но ее последствия – то, как вы себя чувствуете, будучи встревоженным, – у разных людей могут быть разными. Для некоторых она становится причиной легкого раздражения или досады, а другие могут быть ею невероятно подавлены или даже обессилены. Независимо от того, в какой части этого спектра находятся ваши симптомы, вы можете использовать нашу книгу как основанный на эмпирических данных самоучитель по управлению повседневными симптомами тревоги. Информация и практические рекомендации, представленные в книге, призваны помочь вам добиться осознанного уменьшения тревожности за счет нового ее восприятия, изменения реакций на эмоции и приобретения новых привычек, позволяющих умело противостоять тревоге и «обыгрывать» ее. Мы хотим дать любому, кому нужна помощь в управлении тревогой, исчерпывающее и комплексное руководство к действию на каждый день.

Книга будет полезна и для тех, у кого нет больших проблем с тревогой или диагностируемого состояния, но кто испытывает бесполезную и ненужную тревогу время от времени. По сути, многие принципы и навыки, описываемые в

книге, применимы для любого человека. И пусть у вас нет необходимости учиться осознанности или управлению эмоциями для борьбы с тревогой – вполне достаточно стремления изучить материал и применять его на практике.

Мы призываем всех читателей заниматься по этой книге с той же отдачей, с какой они занимаются улучшением любого другого аспекта своей жизни. Если вы хотите иметь тело атлета мирового класса, то должны ежедневно тренироваться; если хотите иметь интеллект выдающегося ученого, то должны пройти сложный академический курс обучения; если хотите стать миллиардером, то должны добиваться финансового успеха путем грамотных вложений. А если хотите перестроить свое сознание (мысли и эмоции) и свое тело (то, как вы реагируете на тревогу), чтобы укрепить ментальное здоровье, важно, чтобы вы стремились включить в свою повседневную жизнь идеи и навыки, которые почерпнете из этой книги.

Эта книга может принести пользу и специалистам по психическому и физическому здоровью, которые работают с людьми, испытывающими излишнюю тревожность. Многие навыки, которыми мы предлагаем овладеть, легко адаптировать к нуждам психотерапии или использовать как дополнение к профессиональным терапевтическим услугам. Однако наша книга отнюдь не заменяет профессиональную помощь специалистов, особенно если вы считаете, что не способны справиться с тревогой самостоятельно. Если вы уже прохо-



дили лечение по поводу каких-либо психологических состояний, советуем вам обсудить содержание книги с вашим психотерапевтом или консультантом. Если же у вас возникают мысли о самоубийстве или причинении себе вреда, немедленно обратитесь за помощью к психотерапевту-профессионалу или для начала – просто к врачу.

# **Использование книги в управлении тревогой**

Эта книга – одна из первых, предлагающих комплексную модель осознанности и эмоциональной регуляции. Ее цель – помочь вам сократить тревожные симптомы и научиться управлять ими, вмешиваясь в процесс научно обоснованным образом. Каждая глава базируется на достоверных данных психологической науки, которые применяются в сфере осознанного управления эмоциями с целью контроля над тревожным настроением. Мы предоставим информацию в доступном виде и объясним, как применять научные понятия в повседневной жизни. Во многих книгах говорится о том, чем может быть полезно понимание эмоций, и даются советы, касающиеся снижения уровня тревоги. Однако в этой книге мы разбираем тесную связь между тревогой и эмоциями, а также то, как осознанное регулирование эмоций помогает существенно улучшить вашу повседневную жизнь, включая социальные взаимодействия, рабочие обязательства и семейные обязанности.

В каждой главе обсуждается ряд навыков, которые помогут вам по-разному реагировать на тревогу и думать о ней. Очень часто привычные способы решения проблем и поведения в определенных ситуациях порождают тревогу. С другой стороны, некоторые привычки, которые сформирова-

ровались у вас для управления тревогой, способны работать очень эффективно. Замечая, что определенная стратегия управления для вас действенна, обязательно занесите ее в блокнот или электронное приложение, чтобы использовать в будущем. От привычек, которые оказались для вас неэффективными, мы хотим помочь вам избавиться и выработать взамен полезные, действенные навыки управления тревогой.

Если вы всерьез намерены «перехитрить» свою тревогу, то наверняка сочтете эту книгу ценной, так как в ней рассмотрены различные психологические теории тревоги и их связь с эмоциями и автоматическими моделями мышления. Мы научим вас, как и когда уделять внимание тревоге, как менее остро реагировать на тревожные эмоции и что делать, когда вы чувствуете, что тревога вас захлестывает. Мы также обсудим, как избежать негативных схем мышления, которые являются не чем иным, как тревожной ловушкой. В книге будет представлен обзор сознательного и бессознательного способов переработки информации – каждый из них вносит свой вклад в возникновение тревоги.

# Использование онлайн-контента

Веб-сайт, посвященный этой книге [<http://www.newharbinger.com/34169>], содержит аудиозаписи, рабочие таблицы и т. п. Там вы найдете дополнительные рекомендации и упражнения, иллюстрирующие понятия и инструкции, содержащиеся в главах книги. Можно загрузить упражнения по осознанности в виде аудиофайлов и прослушивать их «по пути». Это приблизит содержание книги к вашей жизни, не прерывая ее активного течения. Также вы найдете на сайте формы для отслеживания тех навыков, о которых пойдет речь, советы по их применению в повседневных ситуациях и ссылки на источники для дальнейших исследований.

# 1. Взаимосвязь тревоги, эмоций и осознанности

Эмоции могут выполнять множество задач. Они улучшают внимание и направляют ваше поведение по тем путям, которые помогают достигать целей. Так, психологи утверждают, что эмоции обладают *функциональной* ценностью. Например, если вы во время прогулки столкнулись со скунсом, эмоциональная реакция в виде испуга не только повысит вашу концентрацию, но и поможет вам медленно отступить, чтобы не быть облитым его струей. Ученые полагают, что многие эмоции, даже те, что поначалу нам неприятны – например, тревога, – также имеют свое эволюционное предназначение и могут быть лучше поняты как функциональные ментальные процессы. И хотя это утверждение, возможно, трудновато принять в отношении тревоги, ваши представления изменятся, когда вы узнаете, как наше текущее определение эмоции применяется именно к тревоге. Изучив все особенности тревоги, вы сможете лучше понять, почему она заставляет вас действовать и думать в опасных ситуациях именно так, а не иначе.

# Что такое эмоции?

Хотя ученые много занимались исследованиями природы эмоций, им было непросто дать четкое определение термину «эмоции». Дело в том, что это чрезвычайно широкое и сложное понятие. Зачастую люди думают об общих понятиях, связанных с эмоциями, таких как «чувства» или «настроения», или приводят такие примеры эмоций, как «радость», «страх», «печаль», «удивление». Однако, затрудняясь назвать ключевые характеристики, применимые к широкому спектру индивидуальных эмоциональных состояний, мы все удаляемся от подлинного значения слова «эмоции».

Следующее упражнение даст вам подсказку и поможет выявить большинство свойств, присущих эмоциям.

## ПРАКТИКА

Закройте глаза и вспомните ситуацию, в которой вы испытали очень сильную эмоцию – например, счастье или гнев. Поразмышляйте, что произошло непосредственно перед возникновением эмоции: какие конкретно события или взаимодействия повлияли на вашу реакцию? Подумайте, какие субъективные и физические ощущения сопровождали данное эмоциональное состояние. Сосредоточьтесь на том, что вас заставила сделать эта эмоция. (Очень вероятно, что сильная эмоция, такая как счастье или гнев, побудила вас отреагировать определенным образом.)

Клаус Шерер, выдающийся исследователь-психолог, создал очень наглядную и общедоступную схему для понимания функций и природы эмоций. Важным аспектом *процессуально-компонентной модели* Шерера [Scherer, 2005] является то, что она выходит за рамки распространенного убеждения, что эмоции сводятся исключительно к ощущениям. Напротив, эмоции рассматриваются как многогранный процесс, включающий в себя *когнитивные оценки, физические симптомы, образ действий, коммуникативное выражение и ощущения*.

Представьте, что вы идете с друзьями по дорожке и вдруг прямо перед собой видите нечто, похожее на змею. В первую очередь эта ситуация требует *когнитивной оценки*, или суждения, действительно ли этот объект является змеей. Ведь он может оказаться много чем: куском веревки, перекрученной веткой или и правда змеей. Прежде чем отреагировать, вы должны суметь оценить, опасен ли объект и заслуживает ли он эмоциональной реакции. Критерии опасности, в зависимости от ситуации, могут быть разными. Было бы крайне неэффективно и утомительно воспринимать абсолютно все мало-мальски пугающее как настоящую опасность, хотя, с другой стороны, недооценивать потенциальную опасность и сбрасывать ее со счетов может быть рискованно. Вот почему особенно важно поддерживать эмоциональный баланс, не отрываясь от реальности и точно определяя, что может произойти.

После того как вы идентифицировали объект как змею, возникает телесная и ментальная реакция, которая призвана облегчить вам поведение, направленное на решение задачи. Другими словами, *физические симптомы* совпадают с субъективными *ощущениями*, чтобы донести важные сообщения, касающиеся природы внешнего возбудителя (змеи). Эти физические симптомы могут включать в себя сердцебиение, потоотделение, учащенное дыхание – и все они вносят свой вклад в субъективное ощущение страха. Физические симптомы и ощущения иногда называют «эмпирическими компонентами» эмоций, так как они являются классическими аспектами эмоций, непосредственно воспринимаемыми и переживаемыми людьми. Когда они приходят, вы вряд ли сидите и ничего не предпринимаете. Они нужны для того, чтобы мотивировать вас к действию! Это то, что люди называют реакцией «бей или беги»: вы либо противостоите опасности, либо спасаетесь бегством. Эти *схемы действий*



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.