

Дженнифер Шеннон

# Тренировка «обезьяньего ума»

**ДЛЯ НЕУВЕРЕННЫХ:**

избавьтесь от тревоги  
и научитесь выдержке за



ВСЕ

Дженнифер Шеннон

**Тренировка «обезьяньего  
ума» для неуверенных:  
избавьтесь от тревоги и  
научитесь выдержке за 30 дней**

ИГ "Весь"

2022

УДК 159.9  
ББК 88.6

## **Шеннон Д.**

Тренировка «обезьяньего ума» для неуверенных: избавьтесь от тревоги и научитесь выдержке за 30 дней / Д. Шеннон — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-5-9573-3972-4

«Тренировка „обезьяньего ума“ для неуверенных» – новая книга Дженнифер Шеннон из серии, посвященной укрощению беспокойного разума. Эта книга о том, что касается каждого из нас: ежедневной тревожности, которая мешает нам быть продуктивными по будням и расслабленными по выходным. Если вы тоже все время боитесь опоздать, нервничаете из-за политических новостей, но не можете перестать просматривать новостную ленту, несколько раз проверяете, заперта ли дверь и выключен ли утюг, «Тренировка „обезьяньего ума“ для неуверенных» точно будет вам полезна. Дженнифер Шеннон – психотерапевт с многолетним стажем. Используя методы экспозиционной терапии, она составила 30-дневный курс, состоящий из упражнений, которые помогут вам избавиться от тревожности и неуверенности. Попробуйте пошагово следовать инструкциям из книги, и вскоре вы заметите, что стали намного спокойнее. Неуверенность делает нашу жизнь сложнее, из-за нее мы теряем невероятные возможности и упускаем уникальные шансы, а тревожность забирает очень много энергии. Избавьтесь от этих деструктивных чувств, чтобы обрести опору и внутренний стержень в нашем турбулентном мире.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3972-4

© Шеннон Д., 2022

© ИГ "Весь", 2022

# Содержание

Предисловие	8
От автора	10
И грянул гром	11
Жестокая реальность	12
Установка «я должен быть уверен»	13
Потерянные драгоценности	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Дженнифер Шеннон

## Тренировка «обезьяньего ума» для неуверенных: избавьтесь от тревоги и научитесь выдержке за 30 дней

**Jennifer Shannon**

**The Monkey Mind Workout for Uncertainty:**

**Break Free from Anxiety and Build Resilience in 30 Days!**

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

© 2022 by Jennifer Shannon

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

**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 Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by a series of loops and a final flourish.

## Предисловие



Несколько лет назад мы с женой всерьез занялись капитальным ремонтом дома, задумав добавить к нему второй этаж. Мы обсуждали проект с замечательным архитектором, который попросил нас встретиться с ним до знакомства с нанятым им проектировщиком строительных конструкций. Проектировщику предстояло дать рекомендации по укреплению дома, чтобы во время землетрясения его стены могли гарантированно удержать вес надстройки.

Когда мы с женой и этот архитектор расселись вокруг столика на кухне, он сказал: «Если вы спросите проектировщика, какой дом, по его мнению, наиболее безопасный во время землетрясения, он ответит, что безопаснее всего дом без дверей и окон. Дело в том, что с каждой новой дверью, межкомнатной или входной, и с каждым новым окном конструкция слабеет. Все эти добавленные двери и окна лишь увеличат риск разрушения конструкции: никто не готов поручиться, что она устоит при сильном землетрясении, когда все будет ходить ходуном. А раз так, – заключил архитектор, – то для пущей уверенности и безопасности вам нужно будет последовать его совету: удалить в доме все двери и окна и не добавлять новые. Так вы сделаете его более безопасным. Но в нем не будет ни света, ни дверей. У меня два вопроса: вы хотите жить без солнечного света? Хотите жить в доме, похожем на склеп?»

Если вы, как и мы, ответили отрицательно на вопрос этого архитектора, тогда эта новая книга Дженнифер Шеннон – для вас. «Тренировка „обезьяньего ума“ для неуверенных», одна из трех книг серии, прививает ценные навыки в сфере мышления и поведения, которые помогут обуздать свой беспокойный, болтливый и надоедливый обезьяний ум. Именно неопределенность приводит вас, меня, автора этой книги – всех нас – в состояние беспокойства. Но вот какое дело: вы не сможете совсем избежать неопределенности. А вот примириться с ней сможете – и именно в этом поможет книга Дженнифер.

«Тренировка „обезьяньего ума“ для неуверенных» начинается с пассажей о взаимосвязи между неопределенностью и тревогой, о цене нашей лихорадочной и бесплодной погони за определенностью. Установка «Я должен быть уверен», как отмечает Дженнифер, питает тревожный обезьяний ум и порождает нетерпимость к одной из неоспоримых истин: жизнь полна неожиданностей. Если вы поняли, во что обходится отказ от принятия неопределенности с сопутствующей ей тревогой, самое время познакомиться с тридцатью упражнениями Дженнифер, которые укрепят терпимость к непредсказуемости жизни. Через месяц после выполнения этих тридцати упражнений (по одному на каждый день) ваш уровень тревожности снизится. Возможно, такие перспективы представляются слишком радужными, но в упражнениях

используются проверенные временем методы когнитивно-поведенческой терапии. В каждом вы будете учиться принимать неопределенность. Чтобы взрастить в себе терпимость к этой спутнице любого суеверия, вы наступите на трещину. Чтобы взрастить терпимость к неопределенности, спутнице всего нового, вы пойдете неизведанным путем. Некоторые упражнения касаются смартфона: вы будете учиться обходиться без телефона, который дает иллюзорное чувство контролируемости жизни и лишь усиливает тревожность. Таких упражнений очень много; каждое из них увлекательно и полезно.

Но не думайте, что Дженнифер не хватает серьезности, раз она предлагает выполнять упражнения в игровой форме. По признаниям автора книги, у нее самой немного обезьяний ум – она не понаслышке знает об эффекте упражнений, которым научит и вас. На самом деле она выполнила все тридцать упражнений, и то, чему она научилась, станет для вас источником вдохновения. Со временем откроется вся глубина усвоенных ею уроков о благотворной силе принятия зыбкости жизни, ибо только с этим пониманием и можно дышать полной грудью.

По мере выполнения тридцати упражнений, описанных в этой книге, вы будете все меньше беспокоиться о неопределенности, с которой сталкиваетесь каждый день. Когда вы примиритесь с ней, многое изменится. Перед вами откроется широкая и ясная дорога жизни. Такковы правила игры, которые устанавливает для нас сама жизнь: чем больше неопределенности, тем больше света.

*Майкл А. Томпкинс, доктор философии, член Американского совета профессиональной психологии, автор книги «Тревога и избегание: всеобъемлющее лечение тревоги, панического расстройства и страха»<sup>1</sup>, содиректор Центра когнитивной терапии в области залива Сан-Франциско, клинический доцент на факультете психологии в Калифорнийском университете в Беркли*

---

<sup>1</sup> *Anxiety and Avoidance: A Universal Treatment for Anxiety, Panic, and Fear* by Michael A. Tompkins.

## От автора



Даже спустя более двух десятилетий работы с тревожными пациентами я по-прежнему считаю себя своей главной клиенткой, поскольку вижу, что те самые методы, которые я использую для помощи людям, помогают любому, в том числе мне, стать более спокойным и уверенным. Независимо от того, страдаете вы тревожным расстройством или у вас просто «шалют нервишки», все мы устроены одинаково. Любая тревога характеризуется одним или несколькими из трех нереалистичных установок ума:

1. Нетерпимость к неопределенности: «То, чего я не знаю или не могу контролировать, – опасно».
2. Перфекционизм: «Мне нельзя ошибаться».
3. Чрезмерная ответственность: «Я должен обеспечить счастье и благополучие других людей».

Упражнения в этой книге направлены на первую установку из этих трех – *нетерпимость к неопределенности*. Если перфекционизм и чрезмерная ответственность – серьезные проблемы для многих людей (им будут посвящены другие книги этой серии), то нетерпимость к неопределенности является наиболее распространенной из них. Она настолько глубоко укоренилась в нашей культуре, что уже считается нормой. Неумение справиться с тем, что находится за пределами нашего непосредственного знания и контроля (то есть с тем, в чем мы не можем быть уверены), является самым большим препятствием на пути к личностному росту и счастью.

Как можно догадаться по слову «тренировка» в названии этой книги, упражнения в ней призваны обеспечить корректировку не только мышления, но и *поведения*. Каждое из них сделает любого из нас более стойким на фоне чувств и эмоций, возникающих, когда мы сталкиваемся с неопределенностью. Только когда мы будем устойчивы ко всему, включая неизвестность, то сможем обрести желаемые и заслуженные покой и уверенность!

## И грянул гром



Мы с мужем живем в Калифорнии на линии разлома тектонических плит и ежегодно принимаем меры для уменьшения потерь от землетрясений. Мы обо всем позаботились: шкафы у нас заперты на ключ, картины подвешены на крючки с защелкой, лампы и вазы прикреплены к своему месту клейкой лентой. Даже устраивали с соседями целые учения, готовясь к землетрясению, спали в касках и с фонариками под кроватью и держали на заднем дворе навес с запасами еды и воды на неделю. А затем, всего через несколько месяцев после укрепления фундамента нашего дома, чтобы он лучше сопротивлялся подземным бурям, разразилась гроза иного рода.

В понедельник 9 октября 2017 года незадолго до часа ночи нас разбудил звонок моего мобильного телефона. Друг прокричал в трубку: «Сейчас же убирайтесь из дома!» Я сразу поняла, что он прав. В доме было совершенно темно, электричество отключили. И я почувствовала в горле едкий привкус дыма. Спешно натянув на себя одежду, которую сняли всего за несколько часов до этого, мы помчались вниз по лестнице за семейными фотографиями. Только на это у нас и хватило времени. Когда мы выезжали из гаража, свет фар машины едва пробивался сквозь дым. Медленно продвигаясь к выходу из нашего жилого комплекса, мы видели, как между деревьев на нас надвигается багровая стена. Позже нам сообщили, что менее чем через час после этого наш дом сгорел дотла. Если бы не своевременное предупреждение друга, мы бы с мужем, скорее всего, больше никогда не увидели дневной свет.

## Жестокая реальность

Из-за лесного пожара в Таббсе сгорело более пяти тысяч домов. Он возник сразу по трем причинам – из-за неисправной проводки, засухи и ветра со скоростью 110 км/ч – и преодолел 20 км менее чем за три часа, застав врасплох аварийные бригады и жителей. Так много всего пошло не так, что после этого случая многие спрашивали: «Разве мы можем быть уверены, что такое никогда не повторится?» Хотя это был важный вопрос и я с пониманием относилась к тем, кто его задавал, мой опыт многолетней работы с людьми, страдавшими тревожным расстройством, говорил: предотвращение грядущих бедствий не было ни единственной, ни важнейшей задачей на будущее. У меня на приеме побывало достаточно клиентов, которые посвятили много времени и сил прогнозированию катастроф и мерам их предотвращения, но из-за этого столкнулись с подавленностью и выгоранием. Все иллюзии прочности моего будущего, которые я лелеяла, вмиг развеялись как дым. Наш дом был оборудован пожарной сигнализацией одной частной фирмы, а также детекторами дыма. Мы были подключены и к системе предупреждения о лесных пожарах. Ничего из этого не сработало. Как бы тщательно мы ни старались предотвратить бедствия, нас может застать врасплох какое-нибудь чрезвычайное происшествие, которое мы не брали в расчет.

В течение нескольких недель после того пожара, когда я уже оправилась от пережитого потрясения, я чувствовала, как в мою будничную жизнь вкрадывается знакомое чувство беспокойства и напряжения. Передо мной стояло невероятное количество новых задач: купить одежду, найти жилье, подать заявление на получение страхового возмещения, получить новые документы. Все это было необходимо, чтобы снова привести жизнь в порядок. Поскольку мне вообще свойственно перестраховываться, собирать волю в кулак и не сдаваться на пути к цели, а также из-за присутствия спутника жизни и многочисленных друзей, готовых протянуть руку помощи, я знала, что все это будет сделано. Но у меня не было заблуждений, что я обеспечу себе безопасность, добившись всего этого. И конечно, я была права. Прошло два года, и пока эта книга находилась в корректуре, нас постигло еще одно несчастье – COVID-19, – вслед за которым начался финансовый кризис. Как человеку с растущим осознанием своей уязвимости вновь почувствовать покой и уверенность, не говоря уже о радости?

## Установка «я должен быть уверен»

Сколько раз мы сидели, например, с книгой из цикла «Помоги себе сам» на коленях и чашкой чая в руке, обещая больше не пытаться удержать жизнь за хвост? Раз и навсегда обязуемся перестать волноваться по мелочам и беспокоиться, радостно отпустить себя и плыть по течению. Возможно, мы умозрительно поселяемся в некое пристанище, тихий уголок, где нас никто не потревожит (*в роли такого райского местечка может выступить тропический пляж*) и где мы можем наблюдать, как наши размышления, планы и заботы проплывают мимо, будто облака. Мы полагаем, что здесь, в упорядоченном святилище нашего разума, можем начать жить по-новому. Неважно, заключаем мы с собой договор или бросаем вызов, повторяем позитивные аффирмации и мантры, определяем свой архетип или медитируем, культивируя осознанность. Всякий раз при этом мы прокладываем в мозге новые неврологические пути. А выйдя из своего кокона, станем порхать, словно бабочка.



Затем, через несколько минут или часов, перед машиной неожиданно возникает пробка: «Проклятье, я опоздаю!» Или, возможно, на наше сообщение не ответили: «Добралась ли она благополучно?» Может быть, мы замечаем новое пятно на руке или боль в животе: «А вдруг это рак?» Или читаем в ленте новостей что-то тревожное: «Если экономика рухнет, хватит ли моих пенсионных накоплений на старость?» Поток мыслей, в который мы погрузились, быстро затягивает в воронку рассуждений в стиле «а что, если». Обещания, решения и соглашения, заключенные с собой, забыты. Позитивные аффирмации, которые мы говорим себе, больше ничего не значат. Грандиозные планы, которые мы построили, представляются нереализуемыми. Умиротворенное состояние осознанности сменяется бестолковой суетой. И еще до того, как успели осознать действия, мы жмем на газ или тянемся к смартфону, чтобы отправить сообщение любимому человеку, узнать время, найти в поисковике симптомы рака или отследить состояние накопительного пенсионного счета.

Эти невинные мелочи являются симптомами наиболее распространенного состояния, которое я наблюдаю в своей психотерапевтической практике, у друзей и родных, а также у себя самой. Оно настолько распространено, что считается нормальным. Это состояние называется *нетерпимостью к неопределенности*. В таком состоянии ума и тела мы не в силах вынести присущую жизни непредсказуемость. Когда неопределенность невыносима, мы постоянно занимаем себя тремя задачами: планированием, подготовкой и предотвращением. Все время смотрим вперед, просчитываем варианты и думаем, как предотвратить худший из них или хотя бы сгладить его негативный эффект.

Изучите четыре нижеследующих утверждения. Справедливы ли они в отношении вас?

1. Незнание происходящего с тобой в будущем опасно.
2. Мне всегда нужно быть уверенным, что у меня и дорогих для меня людей все хорошо.
3. Если что-то пойдет не по плану, мой день будет испорчен.
4. Я всегда должен быть начеку, чтобы не допустить худшего.

Все это бессознательные предположения в рамках установки «Я должен быть уверен», назойливые мысли, побуждающие к навязчивым действиям, которые заставляют суетиться и раздражаться. Обремененные потребностью быть уверенными, мы уподобляемся скаковым лошадям в шорах, ведь и мы постоянно сосредоточены на лежащем перед нами треке. *Что может произойти в дальнейшем? Что мне предпринять тогда?* Мы можем надеяться испытать чувство облегчения только в том случае, если пересечем финишную черту определенности.

Конечно, в мире, где неизменны только перемены, невозможно по-настоящему удержать достигнутое. Стоит нам доскакать до первого столба определенности, как впереди уже маячит новый, вселяя в нас неуверенность. Если мы беспокоимся, планируем, перепроверяем и проигрываем в голове свой «трек» в течение всего дня и еще полночи, стоит ли удивляться, что все заканчивается нервным истощением, обращением к алкоголю, наркотикам, еде и разным СМИ, чтобы отключить эмоции и забыться?

## Потерянные драгоценности

Утомление от установки *«Я должен быть уверен»* – это еще не худшее в ней. Потребность в определенности требует, чтобы мы стремились к предсказуемости и безопасности в первую очередь, поэтому у нее есть пагубный побочный эффект, подрывающий высшие устремления. Сейчас я поясню свою мысль.

Если мы жестко привязаны к составленным планам (ищем определенность), то не сможем быть пластичными, когда от нас этого потребуют изменившиеся условия. Если мы постоянно ищем ситуации, в которых можно положиться на проверенное временем безупречное поведение (ищем определенность), нам никогда не потребуется проявлять творческий подход. Нас устраивает только предсказуемая рутина (ищем определенность) – мы не можем дать волю любознательности или действовать спонтанно, когда появляется возможность попробовать что-то новое. Если мы будем воспринимать стресс как указание, что необходимо еще усерднее трудиться, чтобы избавиться от его источника (ищем определенность), то никогда не обретем покой. Если предпочитаем четко прописанные планы без всяких сюрпризов (опять же, ищем определенность!), в жизни будет не так уж много радости, правда? Мы могли бы веселиться, но повременим с этим до тех пор, пока не распишем будущее и не осуществим задуманное. Только так – и никак иначе!

Умение быть пластичным, творческим, любознательным и естественным, радоваться жизни и гармонизировать с ней – вот качества, делающие наше бытие полнокровным. Однако мы жертвуем этими драгоценными сторонами в погоне за определенностью. Не в силах примириться с ней, мы вынуждены избегать ситуаций, в которых не можем контролировать результат, то есть тех самых ситуаций, требующих гибкости, где нужны естественность и творческий подход, где необходимо сбавить темп (знать, когда нужно отдыхать). Именно в таких неконтролируемых ситуациях в бурном потоке жизни наша любознательность окупаются сторицей – и нам открываются величайшие радости и глубочайший покой.

Стремление к определенности, бесполезное и утомительное, заставляет нас все время беспокоиться и напрягаться, мешает реализовывать высшие устремления. И поскольку оно направляет к знакомым ситуациям, развязка которых, как мы знаем, будет благоприятной, мы не учимся справляться со сложными ситуациями, имеющими несколько вариантов развития. Попытки окружить себя броней задерживают наше развитие и по иронии судьбы делают еще более уязвимыми перед угрозами благополучию. Неудивительно, что мы чувствуем себя так неуверенно!

В этой книге я обещаю помочь вам освободиться от тревоги и научиться выдержке – иначе говоря, обрести умиротворение и уверенность в себе. Но когда мы видим, сколь ненадежна работа, непредсказуемо состояние здоровья, переменчивы взаимоотношения, шатка экономика, нестабильна политическая обстановка и хрупка экология, можем ли быть уверены в чем-либо из перечисленного достаточно долго, чтобы расслабиться?

## **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.