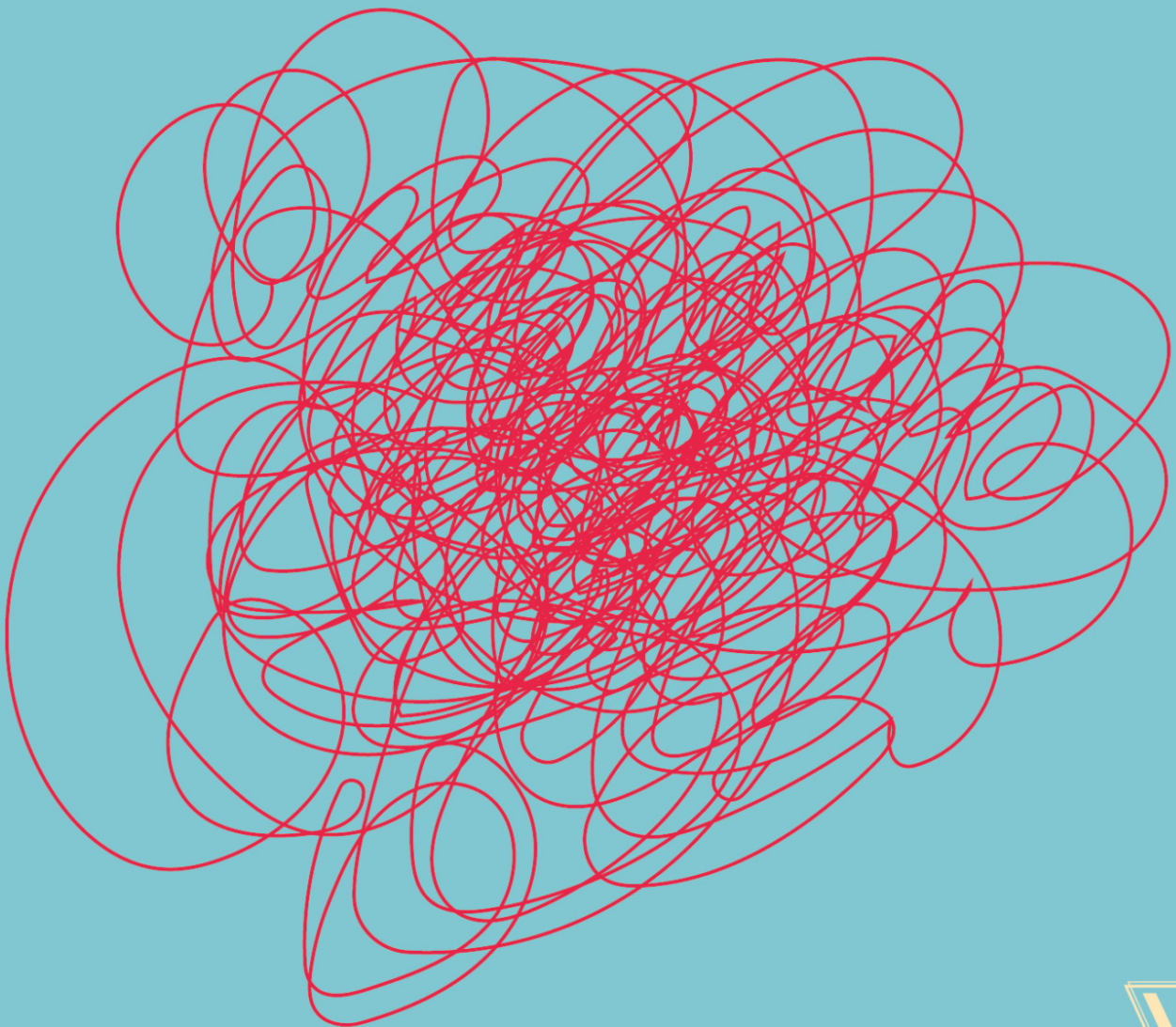


Денис Маколин

практикующий психолог

@makolin.psy 325 тыс. подписчиков

# ПРОЩАЙ, ТРЕВОЖНОСТЬ!



Выход есть

Денис Маколин

**Прощай, тревожность!**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Маколин Д.**

Прощай, тревожность! / Д. Маколин — «Издательство АСТ»,  
2023 — (Выход есть)

ISBN 978-5-17-152888-1

Автор книги Денис Маколин – практикующий психолог и автор популярного блога. Опираясь на случаи из собственной практики и разные современные психотерапевтические школы, он подробно рассказывает, как бороться с тревожностью и ее проявлениями. Вы можете спросить: зачем справляться с тревогой? Так ли важно быть уверенным и спокойным? Представьте, что вы просыпаетесь утром с чувством небывалой легкости, голова ясная, и хочется прожить этот день по-настоящему. Нет ощущения, что случится что-то плохое, и даже если такая мысль допускается, она вовсе вас не беспокоит. Прямо сейчас вам просто хочется выпить чашечку кофе, выйти на прогулку и с удовольствием заняться своими делами. И тогда вы можете сказать: «Прощай, тревожность!» Интересная и профессиональная подача материала, упражнения, направленные на терапию, делают эту книгу обязательной к прочтению! Эта книга поможет ответить на такие вопросы, как:

- В чем разница между тревогой и тревожностью?
- Как перестать беспокоиться и начать жить?
- Как побороть свои страхи и убеждения?
- Как улучшить свое внутреннее ощущение и повысить самооценку?
- Как пережить расставание?
- Как отпустить обиды и простить родителей?

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9  
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-152888-1

© Маколин Д., 2023  
© Издательство АСТ, 2023

# Содержание

Об авторе	7
Вместо вступления	9
Письмо первое	10
Письмо второе	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Денис Маколин

## Прощай, тревожность!

*Единственная тревога человека должна быть о том, почему он тревожится.*

*Михаэль Лайтман*

© Денис Маколин, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

## Об авторе

Привет!

В большей степени я известен как психолог из TikTok и Instagram<sup>1</sup>, где записываю видео на фоне мрачного Петербурга под русский рок и пост-панк и периодически снимаю юмористические видео на все ту же психологическую тематику.

Моя профессиональная база – это Восточно-Европейский институт психоанализа. Этот вуз даже котируется в Европе, а ректор – номинант Нобелевской премии. Учитывая тот факт, что Нобелевской премии по психологии просто не существует. Но я не хочу как-то хвастаться этим, так как я не могу сказать, что в восторге от своего образования. Хотя и обесценивать тоже не собираюсь. Некую базу и пользу мне это, безусловно, принесло.

Но дело в том, что базовое психологическое образование у нас в стране, мягко говоря, не очень в большинстве учебных заведений. И поэтому я решил, что нужно искать разных специалистов, которые владеют современными методами психотерапии, и, к тому же, специалистов-практиков.

Изучив дела разных мастеров в современных подходах, я взял у них самое вкусное и пропустил это через свой опыт и свою частную практику, которую и собираюсь изложить в этой книге.

Здесь будут теория и практика. Но больше, конечно, практики, и это симбиоз таких направлений психотерапии, как:

- эмоционально-образная терапия;
- эриксоновский гипноз;
- процессуально-ориентированная терапия;
- когнитивно-поведенческая терапия.

Они, в свою очередь, базируются на:

- психоанализе;
- транзактном анализе;
- гештальт-терапии;
- символ-драме и психо-драме.

В книге нет ни капли «воды», возможно, понадобится ее прочитать не один раз, но главное – это не прочитать книгу, а прочитать ее внимательно и после прочтения выполнить практические упражнения и применить полученные знания в своей жизни.

Тогда и только тогда можно будет сказать: «Прощай, тревожность!».

---

<sup>1</sup> Instagram – организация, запрещенная на территории РФ. – Прим. ред.



## Вместо вступления

Санкт-Петербург. Петроградка. Петрога – это мой любимый район города. Здесь я снимаю кабинет. Работать в любимом месте – важно, хотя 95 % всех консультаций у меня проходят онлайн. Но если клиент настаивает на личной встрече, то как я могу ему в этом отказать?

Мы на шестом этаже бизнес-центра на Большом проспекте. Вид из окна – типичный питерский колодец. Я в кресле, клиент в позе полуэмбриона лежит на диване. Он сейчас где-то в возрасте восьми месяцев, причем, в утробе матери. Этот младенец слышит, как ругаются его родители, из чего он делает вывод, что внешний мир небезопасен. Психика фиксирует этот травматичный опыт, который впоследствии становится диагнозом в кабинете врача как генерализованное тревожное расстройство (ГТР).

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) – это психическое состояние, характеризующееся распространенной и устойчивой тревогой и напряжением, которые не оправданы жизненной ситуацией и не адекватны обстоятельствам.

Путем применения разных психотерапевтических техник я нахожу причину этого ГТР и определенным способом снова проживаю с клиентом этот травматичный эпизод, опыт. А спустя время клиент сообщает мне, что тревожность отступила, и уже целый месяц он ощущает спокойствие. А до терапии нервозность проявлялась каждый день.

Что произошло, и как мы это сделали? Книга именно об этом.

В ней мы разберем, что такое тревога и тревожность, откуда они возникают; зачем они нужны человеку; как с ними справиться раз и навсегда, и что будет с вашей жизнью, если тревожность исчезнет.

## Письмо первое

Вы можете спросить: зачем справляться с тревогой, это же не рак, в конце концов! Так ли уж важно быть уверенным и спокойным?

А вы представьте, что просыпаетесь утром, а в душе, в груди – ощущение небывалой легкости. Голова ясная, и хочется прожить этот день по-настоящему. Нет ощущения, что случится что-то плохое, и даже если такая мысль допускается, она вовсе не беспокоит. Ну, случится и случится. Подумаешь. Переживем и это. Неважно. Важно то, что я хочу прямо сейчас выпить чашечку кофе, выйти на прогулку, вечером посмотреть сериал, днем с удовольствием заняться своими делами.

И – вау! – удивительно. Завтра на работу, а мне абсолютно не страшно, что начальнику может что-то там не понравиться. В крайнем случае, это не последняя работа на планете. И вообще, я давно хочу вплотную заняться своим хобби, без угрызения совести и без заупокойного ощущения, что опять у меня ничего не получится. Да все получится! А проблемы буду решать по мере их поступления. У людей же как-то получается, а я тоже человек, значит, и я в состоянии с этим справиться.

Словом, будь что будет, я хочу действовать. Мне спокойно, я в себе уверен. Удивляет только одно: и чего я раньше парился? Глупости какие-то!

И правда, удивительно. Но почему так? Все, тревожности больше нет. Черные очки можно выбросить. Розовые, конечно, тоже ни к чему. И без них хорошо.

Такая картинка кажется нереальной? Но это обычные мысли и ощущения человека без тревожности. Или того, у кого ее больше нет, кто ее проработал.

И у вас тоже все получится. Мои клиенты говорят: «Почему я не знал(а) вас раньше? Я пробовал(а) все: йогу, антидепрессанты, психологов. А оказалось, все так просто!».

На этом пока все. Спасибо, что дочитали эту затянувшуюся рефлекссию.

## Письмо второе

Итак, что такое **тревога и тревожность**, чем они отличаются друг от друга, и зачем все это нужно человеку.

Дело в том, что **тревога** – это нормальная реакция организма. Более того – защитная реакция, голос нашего бессознательного. Так наш мозг и психика сигнализируют о том, что впереди есть или может быть опасность.

Психика говорит нам примерно следующее: «Слушай, я не хочу, чтобы ты помер, поэтому подумай хорошенько, что может случиться плохого, и продумай варианты действий на случай негативного сценария, чтобы обезопасить нас».

Представьте: идете вы по тропинке, и вам из-под каждого куста угрожают львы и гориллы. В такой ситуации естественно испытывать тревогу за свою жизнь, так как угроза реально существует и нужно быть начеку.

Так же нормально беспокоиться перед первым в жизни прыжком с парашютом, а в самолете совершенно нормально бояться момента, когда придется шагнуть вниз, рухнуть с большой высоты и ждать хлопка за спиной, с которым раскроется спасительный купол.

Все это – примеры нормальной реакции психики на разные угрозы жизни и здоровью. Испытывать тревогу в соответствующих обстоятельствах – совершенно нормально. Как говорят промышленные альпинисты, чья работа связана с постоянной балансировкой на огромной высоте в люльках (они чистят и ремонтируют высотные здания), «только идиоты ничего не боятся». Это значит, что у людей отсутствует естественный для здравомыслящего человека инстинкт самосохранения, который проявляется в переживаниях тревоги и страха.

Но **тревожность** – это совсем другое. Самое точное и краткое определение тревожности – иррациональное переживание за будущее, как правило, в данный момент лишённое объективных оснований для таких страданий. Это переживания за любое будущее. По любому поводу. Допустим, что бросит парень, уволят с работы, заболете раком или ковидом и умрете. Тревожность, или тревожное расстройство – это затянувшееся состояние тревоги, длящееся уже после того, как стрессовый фактор исчез, а может быть, возникающее даже тогда, когда стресса совсем не было и нет. Хорошо ли это? Вряд ли.

Точно ненормально сильно беспокоиться, когда вы идете на свидание, на очередное собеседование, или вас вызывает поговорить начальник, или вы ложитесь спать, а у вас еще час или два продолжается круговорот мыслей.

В таких случаях неважно, стоит ли у человека диагноз тревожного расстройства или нет. Ему, и это совершенно очевидно, нужна помощь. Я использую для этого состояния термин «базовая тревога». В научных кругах ее называют «базальная».

Почему постановка диагноза в этом случае не важна? Время от времени тревожиться способны все. Но если тревожность является вашими верным спутником жизни уже долгие годы, а может, даже и всю жизнь, то работать с ней необходимо.

Почему это так?

Прекрасный вопрос, и я скоро разложу все по полочкам.

Если вы завидуете людям, которые ни о чем не тревожатся, то не стоит этого делать. Скорее всего, это люди с психопатичным складом психики. Меньше всего думается, что они на самом деле счастливы.

В последнее десятилетие наблюдается резкое увеличение числа тревожных детей и подростков, характерными чертами которых являются эмоциональная нестабильность, склонность к социально опасному поведению. Доказано, что постоянная тревожность снижает познавательную активность

и, таким образом, отрицательно сказывается на учебной деятельности, мешает социальной адаптации подростков и школьников среднего и старшего возраста, что тормозит формирование зрелой личности. Вероятно, здесь стоит искать источник массовой инфантильности молодого поколения, которое с трудом справляется с самореализацией в профессиональной, социальной и личной сферах.

Справедливости ради замечу, что сегодня тревожность охватила почти все возрастные и социальные категории граждан.

По результатам разных исследований, в настоящий момент россияне в массовом порядке испытывают повышенный уровень тревожности. Это, конечно, в первую очередь связано с международной обстановкой.

В марте 2021 года известный центр общественного мнения провел очередной опрос на тему, чего боятся россияне, что вызывает у них страх, предложив им список вариантов. Первые подобный набор диагностических вопросов был включен в программу мониторинга общественного мнения в 1994 году. Протяженность во времени подобных измерений массовых настроений, производимых по одной и той же технологии в рамках регулярных общероссийских социологических исследований населения, позволяет, с одной стороны, выявлять устойчивость самой структуры страхов, а с другой – анализировать колебания уровня тревожности в обществе, связанных с актуальными событиями или процессами в стране. Людей спрашивали, чего они боятся и в какой мере. Предлагаемый набор ответов позволял фиксировать степень тревожности от «совершенно не боюсь» или «скорее, не боюсь» до «иногда боюсь, иногда нет» и от «скорее, боюсь» до «испытываю постоянный страх».

Приведем этот «список страхов»:

- болезни близких, детей;
- мировой войны;
- произвола властей;
- болезни, мучений;
- бедности, нищеты;
- СПИДа;
- нападения преступников;
- потери сбережений;
- смерти;
- публичных унижений, оскорблений;
- стихийных бедствий;
- потери работы;
- старости.

Первые пять позиций в списке тревог испытывает абсолютное большинство россиян. Остаются стабильными такие фоновые экзистенциальные страхи, как «болезни близких, детей», «старости», «бедности, нищеты», «стихийных бедствий». Зато очень сократились (если считать с 1994 года) опасения «потери работы, безработицы». Интересно, что ожидание непрерывных собственных страданий, мучений из-за предполагаемых или действительных болезней напрямую не связано со здоровьем, возрастом или приближающимся уходом из жизни респондентов. Как правило, опрошенные находят состояние своего здоровья вполне удовлетворительным. Однако, сколько иррациональных страхов, сколько разного рода тревожности! За этим кроется страх перед большой войной и угроза потери социальной стабильности.

Оправданные и мнимые страхи в этом плане очерчивают горизонт социального существования людей, акцентируя то, что для них является важным, что они боятся потерять.

В октябре 2022 года Фонд общественного мнения (ФОМ) сообщил о достижении рекордного уровня тревожности россиян за последние годы. На фоне внешних событий уровень тре-

вожности россиян подскочил до 70 %. То есть 70 % из числа опрошенных находились в состоянии перманентного сильного беспокойства. В опросе участвовали 1,5 тыс. респондентов из 104 населенных пунктов в 53 российских регионах.

Респондентов спрашивали: «Какое настроение, по вашему мнению, преобладает сегодня среди ваших родных, друзей, коллег, знакомых: спокойное или тревожное?». О спокойном настроении сообщили четверть опрошенных (26 %), еще 4 % ответить затруднились.

И в стабильные-то времена у людей хватает своих проблем. Это и кредиты, и ипотеки, и заработки, и работа, и семья, – на все требуются силы, нервы, время и деньги. А нынешний непрерывный поток информации также влияет на наше ментальное здоровье, в том числе на развитие чувства беспокойства. Риск тревожных состояний может быть почти у любого, кто чересчур активно пользуется интернетом, социальными сетями и вынужден постоянно проверять телефон.

Но 2022-й год превзошел все ожидания. Многие его обозначили, как год одного большого стресса.

Люди встали перед большим количеством сложнейших выборов: житейского, гражданского и нравственного характера: уезжать из страны или оставаться, говорить или молчать, ссориться с друзьями и близкими или принять их взгляды на мир. Добавьте к этому растущую инфляцию, повышение цен, закрытые границы и тревожащий новостной фон.

В итоге, для многих на первый план, потеснив все прочие сложности, вышла необходимость сохранить здравомыслие и найти в себе опору, чтобы справиться со всем происходящим. К психологам пошли даже те, кто раньше отрицал, что им нужна помощь.

По данным платформы по подбору онлайн-психологов Alter, за январь – ноябрь 2022 года количество сессий с психологами выросло на 66 % относительно того же периода прошлого года, а количество клиентов выросло на 50 %. Уже в начале сентября количество людей, обращающихся за психологической поддержкой, взлетело на 74 % год к году.

В какие моменты подсказывает тревожность? Кто чаще всего подвергается состоянию постоянного внутреннего беспокойства? От чего зависит, что на фоне одних и тех же событий кто-то сохраняет спокойствие духа, а кто-то впадает в состояние неконтролируемых негативных эмоций?

Многие ученые в качестве основной причины повышения уровня тревожности рассматривают негативные факторы внешней среды, к числу которых относят быстро меняющиеся условия, социальную нестабильность, стрессовые ситуации. Причем, чем чаще человек испытывает стресс, тем быстрее и интенсивнее нарастает тревожность.

Но, скорее всего, тревожность является результатом воздействия внешних и внутренних причин, она представляет собой системно-динамическое образование личности, которое формируется в ответ на влияние стрессовых ситуаций в результате закрепления реакций тревожности на повторяющиеся стрессовые воздействия. Однако, до сих пор официальной наукой не доказано, почему в равных условиях стрессовых воздействий один человек реагирует повышением уровня тревожности, а другой остается спокойным. Возможно, дело в наследовании слабой нервной системы.

Отмечено, что предрасположенность к повышенной тревожности передается от родителей к детям, более того, наследуемость этого признака наблюдается в 45 % случаев.

Кроме того, есть данные, что тревожность находится в обратной корреляции с наличием социальных ресурсов – высшим или специальным образованием, большими возможностями в крупных городах, наличием социального опыта. Выше всего уровень тревожности у женщин в возрасте 40–55 лет, а также у людей со средним или низким образованием, с невысокой профессиональной квалификацией, малоимущих, у жителей малых городов и сел.

Так, в Москве общий уровень тревожности ниже, чем в среднем по России, на 20 %. В то время как в малых городах он выше на 8 %, чем опять-таки в среднем по стране.

Бедности больше боятся молодые, необразованные и неквалифицированные респонденты, ограничившиеся в своем доступе к информации каналами ТВ и социальными сетями. Напротив, уровень страхов в целом у пользователей интернета, социальных сетей заметно ниже.

Уровень тревожности связан и с особенностями распределения социальных ролей и функций в обществе.

Поясним: у женщин в целом он в 1.3 раза выше, чем у мужчин. Это обусловлено самой женской природой, не терпящей никаких социальных катаклизмов и нацеленной на сохранение рода и домашнего очага.

Женщины по естественным причинам намного более консервативны, чем мужчины. При этом они гораздо более адаптивны к любым условиям, так как «ответственны» за свой род и первичную социализацию. Они в наибольшей степени воспроизводят социальный опыт поколений, зависимости от обстоятельств, в том числе ценностей выживания.

## **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.