



ШЕРИЛ ПОЛ

психолог-консультант

МУДРОСТЬ БЕСПОКОЙСТВА

**Как научиться слушать себя,
когда сердце не на месте**

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 616.89

ББК 56.14

П49

Sheryl Paul

THE WISDOM OF ANXIETY:

How Worry and Intrusive Thoughts Are Gifts
to Help You Heal

Copyright © 2019 Sheryl Paul. This Translation
is published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Пол, Шерил.

П49 Мудрость беспокойства. Как научиться слушать себя, когда сердце не на месте / Шерил Пол ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-219135-0

Мы живем в эпоху тревоги. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире у 260 млн человек диагностировано тревожное расстройство — и еще у миллионов оно есть без диагноза. Перед чувством тревоги, как и чувством потери, все равны: неважно, сколько вам лет, где вы живете, как выглядите, сколько денег зарабатываете, какого вы пола: в конце концов каждый встретится с тревогой в темноте ночи. Из книги психотерапевта Шерил Пол вы узнаете, как повернуться лицом к своей тревоге, а не бежать от нее, как раскрыть источник своего дискомфорта и найти внутри себя богатство самопознания.

УДК 616.89

ББК 56.14

© **Евгения Цветкова,**
перевод на русский язык, 2021

© **Оформление.**

ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-219135-0

Посвящается моей семье — Дэву, Эвересту и Ашеру, —
этим трем прекрасным и чутким душам, которые
ежедневно приносят в мою жизнь реки любви, доброты,
смысла и радости.

Юнг заметил, что в современном мире невроз, ощущение распада личности и утраты смысла жизни по большей части происходят в результате изоляции эго-разума от бессознательного... Если мы игнорируем внутренний мир, а именно так и поступает большинство людей, то бессознательное проберется в нашу жизнь через патологии: психосоматические симптомы, депрессии, навязчивые идеи и неврозы.

РОБЕРТ ДЖОНСОН

Сновидение и активное воображение.

***Анализ и использование в терапевтической
практике и в процессе личностного роста***

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ Тревога — это врата ... 14

Бразилия: мое приобщение к тревоге ... 17

Сквозь тревогу: дорожная карта ... 22

Ключевые термины ... 25

Призыв к росту ... 28

ЧАСТЬ I Тревога и ее послания

1 Определение тревоги.

Призыв заглянуть внутрь ... 33

Симптомы тревоги ... 36

Происхождение тревоги ... 40

Тревога — это не игра в «Ударь крота» ... 45

Четыре ключевых элемента: любопытство,
сострадание, спокойствие и благодарность ... 46

2 Два культурных послания, создающих тревогу ... 57

Миф о нормальности и ожидании счастья ... 57

Миф о нормальности ... 59

Ожидание счастья ... 63

Здесь нет ответов, только ориентиры
на дороге к мудрости ... 66

Быть человеком ... 69

3 Препятствия на пути к исцелению ... 75

Характер сопротивления ... 75

Ответственность: ключ к трансформации ... 82

Взращивание любящего
внутреннего родителя ... 83

Аварийный выход совершенства:
способ избежать ответственности ... 87

График исцеления ... 90

4 Трансформации... 93

Три этапа трансформации ... 95

Трансформации, о которых молчит наша культура ... 96

Света становится меньше ... 98

Тревога воскресного дня ... 100

Утренняя тревога ... 102

5 Месяцы и времена года ... 107

Настраиваемся на ритмы года ... 107

Осень: пора прощания ... 109

Сентябрьская тревога ... 110

Зима: пора покоя и благодарности ... 113

Боль праздников ... 114

Священные дни: время благодарности ... 116

Прислушайтесь к ростку ... 120

Весна: пора возрождения ... 122

Нетерпеливость весны ... 124

Лето: пора торжества ... 125

6 Уязвимость присутствия ... 129

От жизни никуда не деться ... 130

Боязнь чувствовать себя хорошо ... 133

ЧАСТЬ II Четыре царства самости

7 Место во главе вашего стола ... 143

Качества любящего внутреннего родителя ... 144

8 Царство тела ... 149

Физические симптомы тревоги ... 150

Низкий уровень сахара в крови и тревога ... 152

Еда и тревога ... 155