

в центр любой ситуации и при этом заранее рассматриваем себя как ошибку природы. Осознаем, что необходимо полностью контролировать свои эмоции; любую проблему, включая необходимость избавиться от мрачных мыслей и неприятных чувств, рассматриваем как срочную и неотложную.

Теперь можно вернуться к человеку, который вышел из джунглей, и сказать ему, что у нас есть Семь правил особо нервных людей. Давайте внимательно изучим их и удостоверимся, что действительно собрали все:

1. Если нечто плохое способно произойти — если вы можете это представить, — волноваться об этом является вашей прямой обязанностью.
2. Никакой неопределенности — вы должны знать наверняка.
3. Рассматривайте любую мрачную мысль как непреложную данность.
4. Все плохое, что случается или может случиться с вами, является отражением того, какой вы человек.
5. Неудача недопустима.
6. Избавьтесь от любых отрицательных чувств немедленно.
7. Любая проблема — это чрезвычайное происшествие.

Но подождите. Вы чего-то не учли? Нет ли чего-то, что вы могли пропустить? Можете ли вы действительно доверять своей памяти? Вы забыли самое главное — *беспокоиться о беспокойстве*. Вы забыли, что нужно говорить: «Все это беспокойство сведет меня с ума, доведет до сердечного приступа и полностью разрушит мою жизнь». Как же вы могли забыть восьмое правило — правило, в котором говорится: «Теперь, когда вы нервничаете, вы должны прекратить нервничать полностью, иначе вы сойдете с ума и умрете».

А может, вы недостаточно поволновались о поставленной задаче? Вообще не задумывались об этом, верно? Все готово, и вы ничего не пропустили? Но если поразмыслить о том, каков конечный результат следования этим правилам, вы бы

увидели, что обучение вашего нового друга стрессу в конечном счете сведет его с ума или убьет.

Вы, вероятно, скажете: «Очень забавно. Узнаю себя. Но как это поможет мне избавиться от беспокойства?»

На самом деле все довольно просто. Вы волнуетесь, потому что следуете своду правил, которые, по вашему мнению, помогают. Вы думаете, что заметите проблемы, прежде чем они выйдут из-под контроля, немедленно избавитесь от неприятных чувств и решите все задачи. Вы думаете, что, выполняя правила, добьетесь ощущения безопасности. Правда, до сих пор это не работало.

На самом деле перечисленные решения и есть проблема. Именно ваш свод правил заставляет вас беспокоиться.

## Хорошие новости

В течение двадцати лет я помогал людям, страдающим от депрессии и беспокойства, с помощью когнитивной психотерапии. Когнитивная психотерапия обращается к вашим предрассудкам («мировосприятию»), которые вызывают у вас беспокойство и депрессию. Тревожные расстройства — это действительно проблемы восприятия. Когнитивная психотерапия помогает понять и изменить его, чтобы уменьшить беспокойство.

Много лет невротики страдали без какой-то значительной надежды на улучшение. Иногда они использовали успокоительные или антидепрессанты, способные частично уменьшить тревогу. Традиционные формы психотерапии помогали приблизительно в 20 % случаев, еще в 80 % случаев положение не улучшалось. К счастью, теперь у нас есть очень хорошие новости для хронических невротиков.

За последние десять лет когнитивная психотерапия шагнула далеко вперед. Например, мы теперь знаем:

- Люди на самом деле испытывают *меньше* тревоги, когда беспокоятся.

- *Непереносимость неуверенности* — самый важный элемент в беспокойстве.
- *Невротики боятся эмоций* и не могут верно оценить значение происходящих событий, потому что «слишком погружены в себя».

Тревожность — это не просто пессимизм; это отражение множества граней вашей личности. Как только мы понимаем, почему вы волнуетесь и в чем смысл ваших тревог для вас, мы начинаем искать способы, которые вы примените — или не примените, — чтобы помочь себе.

- ✓ Теперь мы лучше понимаем то, как «работает» беспокойство.
- ✓ Мы можем использовать это новое знание, чтобы справиться с тревожностью.
- ✓ 75 % людей с повышенной тревожностью могут почувствовать себя лучше благодаря новым формам терапии.

На основе нового исследования я разработал семишаговую программу, которая поможет вам создать «теорию» собственного беспокойства и лучше понять, как работает ваш мозг, как ваша личность определяет ваши страхи и какие методы наиболее эффективны для устранения вашего беспокойства с его «списком правил».

1. Отделите продуктивное беспокойство от непродуктивного.
2. Примите действительность и попытайтесь ее изменить.
3. Боритесь с тревожными мыслями.
4. Сконцентрируйтесь на более серьезной угрозе.
5. Превратите «провал» в возможность.
6. Используйте свои эмоции вместо того, чтобы беспокоиться о них.
7. Контролируйте время.

Давайте кратко изучим каждый шаг:

### **1. Отделите продуктивное беспокойство от непродуктивного.**

Большинство невротиков мечутся между двумя мыслями: «Мое беспокойство сводит меня с ума» и «Я должен волноваться, чтобы быть начеку». Иными словами, перестав тревожиться, вы начнете тревожиться еще больше — ведь тревога, как вы думаете, делает вас готовыми к сложностям и защищает. Вы испытываете смешанные чувства по отношению к своей тревоге, даже если она делает вас несчастными. Ваше беспокойство является стратегией, которая, как вам кажется, помогает. Пока вы не перестанете верить в это, вы продолжите волноваться. Необходимо найти мотивацию и бросить вызов своим проблемам, а не думать о них без конца, считая это признаком ответственности и добросовестности. Без мотивации все советы в мире будут бесполезны и не помогут вам избавиться от тревожности.

Продуктивное беспокойство помогает выделить проблемы, которые вы можете немедленно решить способами типа «найти карту маршрута Нью-Йорк — Бостон».

Непродуктивное беспокойство включает воображаемые «а что, если»: «А что, если я приеду туда и никто не захочет со мной разговаривать?» Как только вы почувствуете разницу, вы поймете, как использовать эффективные стратегии для решения «настоящих проблем».

### **2. Примите действительность и попытайтесь ее изменить.**

Вы не желаете принимать события — реальные или возможные, которые вам не по вкусу. Ваше беспокойство похоже на протест против действительности. Принятие не означает, что нечто должно нравиться вам или вы обязаны считать это нечто справедливым. Принятие не означает, что вы не можете или не будете пытаться изменить положение вещей. Просто прежде чем менять что-либо, придется признать, что это существует. А еще вы должны учиться принимать ограниченность своих сил. Вы постоянно беспокоитесь о том, что должны сделать: заработать больше денег, удостовериться, что не заболели,

помочь ближнему, который, кстати, не просил у вас помощи. Беспокойство помещает вас в центр вселенной. Этот пункт программы должен научить вас быть в реальной жизни больше, чем просто наблюдателем, — и, однако, меньше, чем столпом мироздания.

### **3. Боритесь с тревожными мыслями.**

Вы постоянно предсказываете будущее («Я могу потерпеть неудачу»), читаете мысли людей («Он думает, что я лузер»), размышляете о неприятностях и реакции на них («Было бы ужасно, если бы я не получил то, чего хочу»). Я приведу десять методов, позволяющих победить эти иррациональные и жестокие мысли и сделать жизнь более уравновешенной. Вы узнаете, как определить, что вызывает у вас беспокойство, общие направления своего беспокойства и даже несколько способов беспокоиться так, чтобы снизить уровень тревожности.

### **4. Сконцентрируйтесь на более серьезной угрозе.**

Вы беспокоитесь об одном и совершенно игнорируете другое. Почему? То, о чем вы переживаете больше всего, и есть то, что вы ощущаете как главную угрозу. Это может быть ваша озабоченность по поводу того, что вы не идеальны, покинуты, беспомощны, по-дурацки смотрите или безответственны. На этом этапе вы узнаете, как определить, какие убеждения о себе вызывают у вас так много напряжения, а затем бросить им вызов.

### **5. Превратите «провал» в возможность.**

Ваши заботы — это попытки подготовиться, предотвратить и предвосхитить неудачу. Неудача может казаться вам катастрофой, которая может произойти в любую минуту, если вы не будете постоянно начеку и перестанете волноваться. Я дам вам список из двадцати фраз, которые нужно сказать себе, чтобы преодолеть свой страх перед неудачей.

Раз вы узнаете, как обращаться с неудачей, то нервничать будет не о чем, верно?

## **6. Используйте свои эмоции вместо того, чтобы беспокоиться о них.**

На самом деле беспокойство является стратегией избегания неприятных эмоций. Вы боитесь своих чувств, потому что думаете, что должны быть рациональны, все контролировать, всегда пребывать в хорошем настроении, четко понимать, как именно себя чувствуете, и со всем справляться. Даже если вы признаёте, что вы «комоч нервов», страх перед чувствами приводит вас в еще большее беспокойство. Вместо того чтобы пытаться прогнать прочь эмоции, вы будете учиться проживать их и использовать в своих интересах.

## **7. Контролируйте время.**

Вами управляет ощущение «срочности», потребность узнать все обо всем немедленно. Вы узнаете, как «выключить» чувство нехватки времени и более осознанно относиться к своему настоящему, чтобы получать от жизни больше, чем сейчас.

Третья часть — «Узнать свою тревогу и встретиться с ней лицом к лицу» — обращается к пяти наиболее распространенным областям беспокойства: одобрению, отношениям, здоровью, финансам и работе — и использует семь шагов для работы с ними. Например, говоря о тревожности в отношениях, мы рассмотрим, как события из вашего детства определили ваши взгляды на отношения между людьми. Когда мы коснемся беспокойства о здоровье, мы оценим перфекционистские представления о внешности и жизнедеятельности организма. Когда обратимся к тревожности по поводу финансов, нам придется выявить искаженные представления, приведшие к тому, что вы стали одержимы идеей потери денег.

Итак, давайте выясним, почему вы продолжаете нервничать.