

Денис Маколин

# ПРОЩАЙ, ТРЕВОЖНОСТЬ!

Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.37  
М16

### **Денис Маколин**

М16 Прощай, тревожность! / Денис Маколин. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 240 с. (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? А вы представьте, что просыпаетесь утром, а 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. Важно то, что прямо сейчас хочется выпить чашечку кофе, выйти на прогулку и с удовольствием заняться своими делами. И только 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?

УДК 336  
ББК 65.26

ISBN 978-5-17-152888-1

© Денис Маколин, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

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

*Михаэль Лайтман*



## ОБ АВТОРЕ

Привет!

В большей степени я известен как психолог из TikTok и других социальных сетей, 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 катируется в Европе, а ректор — номинант Нобелевской премии. Это при том, что Нобелевской премии по психологии просто не существует. Но я не хочу как-то хвастаться этим, так как я не скажу, что в восторге от своего образования. Хотя и обещивать 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 вла-

деют современными методами психотерапии, и к тому же специалистов-практиков.

Изучив дела разных мастеров в современных подходах, я набрал 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 будет симбиоз таких направлений психотерапии как:

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

Которые, 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 применить в своей жизни знания из нее.

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



## 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 возражать?

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 небезопасный. И психика фиксирует этот травматичный опыт, который впоследствии фиксируется 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 перепроживаю с клиентом этот травматичный эпизод, этот 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? Об этом книга...

В ней мы разберем, что такое тревога и тревожность, и откуда они возникают; зачем они нужны человеку; как с ними справиться раз и навсегда; 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, и 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 ни-

чего не получится». Да все получится! А проблемы буду решать по мере их поступления. У людей же как-то получается, и я тоже человек, значит, и я в состоянии.

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

Действительно, 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 только одно: «Почему я не знал(а) вас раньше? Я пробовала все: йогу, антидепрессанты, психологов. А оказалось, все так просто...»

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

## 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 накануне 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, заболею раком или ко-

видом и умру. 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?