

ПРИЛОЖЕНИЕ К АУДИОКНИГЕ

Роберт Лихи

ЛЕКАРСТВО ОТ НЕРВОВ
Как перестать волноваться
и получить удовольствие от жизни

Глава 1

ПОНИМАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Таблица 1.1

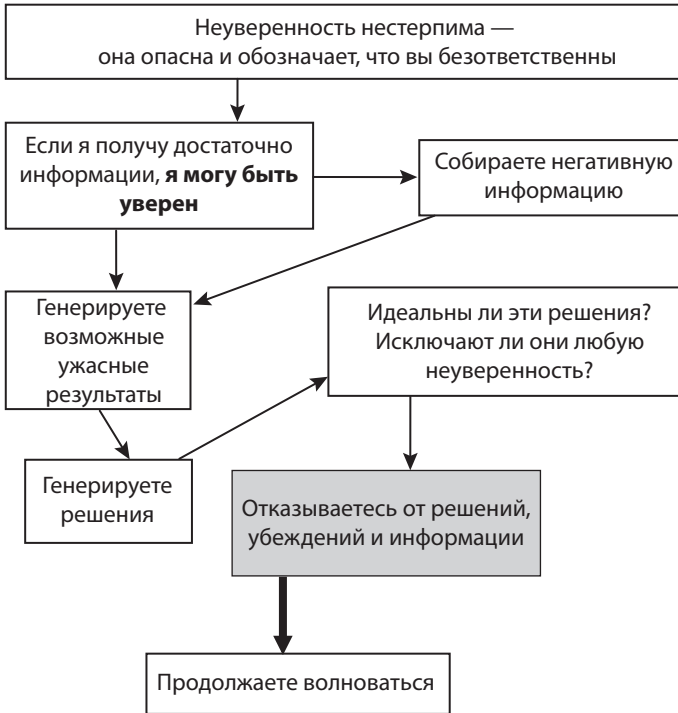
Тип беспокойства	Примеры	Чего вы избегаете	Тип невроза
Оценка окружающих. Унижение. Отказ	Они увидят, что я нервничаю, мои руки дрожат. В голове пустота	Выступать перед публикой. Встреч с новыми людьми	Социофобия
Страх специфических ситуаций или вещей	Я споткнусь и упаду. Я утону. Меня обманут. Самолет упадет. Это опасно	Высота. Вода. Насекомые, змеи, крысы. Закрытые пространства. Полеты	Специфические фобии
Оставить что-то незавершенным, заразиться, сделать ошибку, чувствовать страх и думать о нем	Я не закрыл дверь. На моих руках микробы. Если я буду думать о жестокостях, я могу воплотить свои мысли	Что вы делаете: повторяете одни и те же действия снова и снова. Проверяете. Не хотите трогать определенные предметы. Вы избегаете ситуаций или людей, которые провоцируют нежелательные мысли или чувства	Обсессивно-компульсивный синдром

Продолжение таблицы на следующей странице ➔

Продолжение таблицы 1.1

Тип беспокойства	Примеры	Чего вы избегаете	Тип невроза
<p>Беспокойство о том, что ваше физическое состояние выйдет из-под контроля и станет причиной того, что вы сойдете с ума или заболаете</p>	<p>Мое сердце быстро бьется — у меня будет сердечный приступ. У меня так кружится голова, что я упаду. Я начну сильно нервничать. Я начну кричать</p>	<p>Бывать в театрах, ресторанах, самолетах — везде, где выход закрыт. Открытые пространства — улицы, торговые центры, поля</p>	<p>Паническая атака</p>
<p>Беспокойство о том, что настойчивые мысли и картинки в голове обозначают что-то ужасное, что с вами случится</p>	<p>Мне представилась другая картина катастрофы — мне нужно убираться отсюда. Мне снятся кошмары — это означает опасность</p>	<p>Ситуации, ассоциирующиеся с вашей изначальной травмой, — люди, места, фильмы, истории</p>	<p>Посттравматическое стрессовое расстройство</p>
<p>Беспокойство о том, что будущее безнадежно и безрадостно. Повторяющиеся мысли и чувства о ваших собственных страданиях</p>	<p>Ничего не получится. Все закончится провалом. Что со мной не так? Почему у меня столько проблем?</p>	<p>Самопомощь, — встречи с людьми, принятие новых вызовов, целей и решение проблем</p>	<p>Депрессия</p>

Рис. 1.1. Цикл неуверенности



Глава 2

ХУДШИЕ СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ БЕСПОКОЙСТВОМ

Рис. 2.1

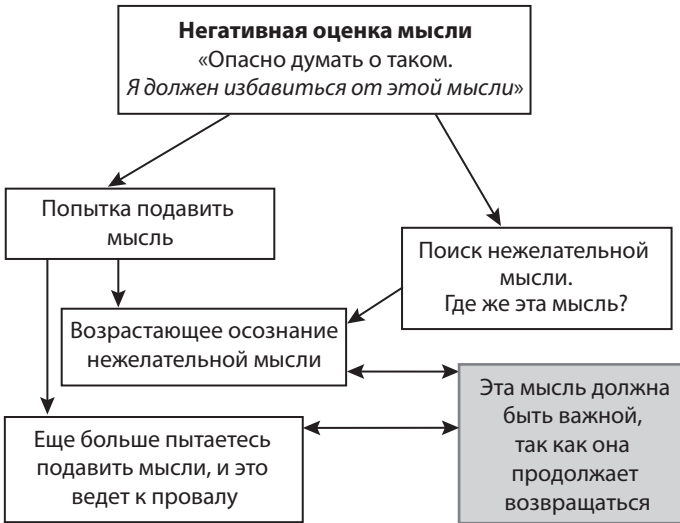


Таблица 2.1

<p>Вы отбираете информацию, ориентируясь на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • доступность — «если я могу вспомнить информацию легко, это то, что нужно»; • новизну — «если информация недавняя, это должно быть более вероятно»; • выразительные изображения — «если у меня есть яркий образ чего-либо, это более вероятно». • связь с вами — «если это связано с моими планами, это более вероятно»; • эмоции — «если я сильно тревожусь о чем-то, это более вероятно»; • серьезность последствий — «чем ужаснее плохой исход, тем он вероятнее».
--

Таблица 2.2

Тревоги	Безопасное поведение
Я выставляю себя дураком, выступаю перед публикой	Буду готовиться до посинения, много раз прорепетирую, постараюсь не смотреть на аудиторию, буду оглядывать зал в поисках признаков отторжения, не стану пить воду из стеклянного стакана, потому что руки трясутся
На вечеринке этот мужчина (или женщина) откажет мне	Жду, пока он (она) заговорит со мной, избегаю зрительного контакта, глупо улыбаюсь, чтобы выглядеть дружелюбно, понижаю голос, чтобы не привлекать внимания, ограничиваюсь краткими ответами, ухожу, если разговор не клеится
Я не смогу проехать по мосту	Избегаю мостов, буду ездить в компании с кем-то, выключу радио, потому что оно отвлекает меня, буду тормозить, замедляться, избегать смотреть по сторонам
Тревога заставит меня так быстро дышать, что я задохнусь	Избегаю энергичных упражнений, глубоких вдохов, зевков, наблюдаю за своим дыханием, в любом помещении первым делом ищу глазами выход
Когда я буду нервничать, у меня закружится голова, и я упаду	Ищу куда присесть, медленно иду, напрягаю свое тело, глубоко дышу, избегаю прогулок на длинные расстояния, проверяю свой пульс, прошу кого-то сопровождать меня

Таблица 2.3

Худшие способы побороть тревогу
1. Поиски подтверждения
2. Попытки остановить мысленный поток
3. Сбор информации
4. Бесконечные проверки
5. Избегание дискомфорта
6. Попытки подавить беспокойство алкоголем, наркотиками и едой
7. Чрезмерная подготовка
8. «Безопасное поведение»
9. Попытки всегда производить хорошее впечатление на людей
10. Бесплодные размышления над проблемой
11. Нужда в абсолютной уверенности
12. Отказ принять собственные «безумные» мысли

Глава 3

СОСТАВЬТЕ СВОЕ «ТРЕВОЖНОЕ ДОСЬЕ»

Таблица 3.1. Вопросник беспокойства

Оцените по шкале от 1 до 5, насколько типично для вас поведение, описанное в каждом из утверждений.

1	2	3	4	5
Совсем не типично		Отчасти типично		Очень типично

- _____ 1. Если я не успеваю сделать все запланированное, я не беспокоюсь об этом (R)¹.
- _____ 2. Тревога одерживает надо мной верх.
- _____ 3. Я не склонен беспокоиться о чем-либо. (R)
- _____ 4. Многие ситуации заставляют меня беспокоиться.
- _____ 5. Я знаю, что мне не следует беспокоиться, но я просто не могу ничего с этим сделать.
- _____ 6. Когда на меня давят, я сильно беспокоюсь.
- _____ 7. Я всегда беспокоюсь о чем-то.
- _____ 8. Мне кажется, что отогнать беспокойные мысли — это просто (R).
- _____ 9. Как только я заканчиваю одно задание, я начинаю беспокоиться о следующих, которые мне нужно сделать.

¹ Если вы ставите цифру «1» (совсем не типично) в графе, помеченной (R), то добавляете к своему счету «5». — *Примеч. авт.*

- _____ 10. Я никогда ни о чем не беспокоюсь (R).
- _____ 11. Когда я больше не могу ничего сделать, я перестаю беспокоиться (R).
- _____ 12. Я был невротиком всю жизнь.
- _____ 13. Я замечаю, что беспокоюсь о чем-то.
- _____ 14. Начав беспокоиться, я не могу остановиться.
- _____ 15. Я беспокоюсь все время.
- _____ 16. Я беспокоюсь о проектах, пока они не будут сделаны.

Общее число баллов _____.

У людей, склонных к беспокойству, в среднем результате превышает 52 балла, а у действительно хронически беспокойных — 65. У людей, не страдающих от тревожности, в среднем набирается около 30 баллов. Количество баллов между 30 и 52 указывает на то, что в целом уровень вашей тревожности — в пределах нормы, однако иногда излишнее беспокойство досаждало вам. Если вопросник указывает на высокую тревожность, вы можете выяснить, какие области вашей жизни являются ее главными источниками. Давайте посмотрим на них прямо сейчас.

Таблица 3.2. Вопросник волнений

Укажите, насколько сильно вы обеспокоены, поставьте галочку в соответствующем квадрате:

Я беспокоюсь ...	Вообще не беспокоюсь 0	Немного 1	Умеренно 2	Довольно часто 3	Постоянно 4
Что закончатся деньги	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я не могу быть настойчивым или выражать свое мнение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что перспективы моей будущей работы безрадостны	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что моя семья будет сердиться на меня или не одобрит что-то, что я делаю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я никогда не достигну поставленной цели	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я не удержу на высоте современных требований свою рабочую нагрузку	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что финансовые проблемы ограничат возможности организовать отдых и путешествия	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я не могу сосредоточиться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я не могу позволить себе что-нибудь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я чувствую себя неуверенно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я не могу оплатить счета	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что мои условия жизни неадекватны	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Продолжение таблицы на следующей странице ↗

Продолжение таблицы 3.2

Я беспокоюсь ...	Вообще не беспокоюсь 0	Немного 1	Умеренно 2	Довольно часто 3	Постоянно 4
Что моя жизнь бессмысленна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я недостаточно усердно работаю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что другие не одобряют меня	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что мне тяжело поддерживать стабильные отношения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я оставляю работу незаконченной	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что мне не хватает доверия	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я непривлекателен	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я могу выглядеть глупо	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я потеряю близких друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я ничего не достигну	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что меня не любят	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я опоздаю на свидание	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Что я совершу ошибки на работе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Таблица 3.3

Область вашего беспокойства	Ваша оценка
Взаимоотношения: сложите баллы за вопросы 4, 16, 19, 21, 23	
Недостаток доверия: сложите баллы за вопросы 2, 10, 15, 18, 20	
Будущее кажется бессмысленным: сложите баллы за вопросы 3, 5, 8, 13, 22	
Работа: сложите баллы за вопросы 6, 14, 17, 24, 25	
Финансы: сложите баллы за вопросы 1, 7, 9, 11, 12	
Ваша общая оценка (сложите все оценки из столбца справа)	

Таблица 3.4. Вопросник метапознания

	Не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	В принципе согласен	Полностью согласен
1. Беспокойство помогает мне избежать проблем в будущем	1	2	3	4
2. Тревога опасна для меня	1	2	3	4
3. Я много думаю о своих мыслях	1	2	3	4
4. Я могу заболеть от беспокойства	1	2	3	4
5. Я знаю, как работает мой мозг, когда я размышляю над проблемой	1	2	3	4
6. Если бы я не контролировал беспокоящую меня мысль и она воплотилась бы в реальность, это стало бы моей виной	1	2	3	4
7. Я должен нервничать, чтобы оставаться организованным	1	2	3	4

Продолжение таблицы на следующей странице ➤

Продолжение таблицы 3.4

	Не со- гласен	Скорее не согласен, чем согла- сен	В прин- ципе согласен	Полно- стью согласен
8. Я плохо запоминаю слова и названия	1	2	3	4
9. Беспокоящие меня мысли продолжают крутиться в голове, несмотря на попытки избавиться от них	1	2	3	4
10. Беспокойство помогает мне разобраться в своих мыслях	1	2	3	4
11. Я не могу игнорировать беспокоящие меня мысли	1	2	3	4
12. Я слежу за своими мыслями	1	2	3	4
13. Я должен всегда контролировать свои мысли	1	2	3	4
14. Моя память временами может ввести меня в заблуждение	1	2	3	4
15. Мое беспокойство может свести меня с ума	1	2	3	4
16. Я всегда знаю, о чем думаю	1	2	3	4
17. У меня плохая память	1	2	3	4
18. Я обращаю пристальное внимание на то, как работает мой мозг	1	2	3	4
19. Беспокойство помогает мне справиться с чем-либо	1	2	3	4
20. Неспособность контролировать свои мысли — это признак слабости	1	2	3	4
21. Когда я начинаю беспокоиться, я не могу остановиться	1	2	3	4

Продолжение таблицы на следующей странице ↗

Продолжение таблицы 3.4

	Не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	В принципе согласен	Полностью согласен
22. Я буду наказан, если не буду контролировать определенные мысли	1	2	3	4
23. Беспокойство помогает мне решать проблемы	1	2	3	4
24. Я плохо запоминаю места	1	2	3	4
25. Плохо думать о некоторых вещах	1	2	3	4
26. Я не доверяю своей памяти	1	2	3	4
27. Если я не буду контролировать свои мысли, я не буду способен действовать	1	2	3	4
28. Мне необходимо беспокоиться, чтобы хорошо работать	1	2	3	4
29. Я плохо запоминаю события	1	2	3	4
30. Я постоянно изучаю свои мысли	1	2	3	4

Таблица 3.5

Фактор — ваша теория относительно вашего беспокойства	Ваша оценка
Позитивные убеждения о беспокойстве 1, 7, 10, 19, 23, 28	
Неконтролируемость и опасность: негативные убеждения 2, 4, 9, 11, 15, 21	
Когнитивная уверенность 8, 14, 17, 24, 26, 29	
Необходимость контроля 6, 13, 20, 22, 25, 27	
Когнитивное самосознание 3, 5, 12, 16, 18, 30	

Таблица 3.6. Шкала нетерпимости к неопределенности

1	2	3	4	5
Не полностью характеризует меня	Мало меня характеризует	Характеризует меня отчасти	Достаточно меня характеризует	Полностью меня характеризуют

- _____ 1. Неуверенность не дает мне занять твердую позицию.
- _____ 2. Если ты не уверен, то ты неорганизован.
- _____ 3. Неопределенность делает жизнь невыносимой.
- _____ 4. Нечестно, что в жизни ничто не гарантировано.
- _____ 5. Мой разум не может расслабиться, если я не знаю, что произойдет завтра.
- _____ 6. Неопределенность делает меня беспокойным, тревожным, вводит в состояние стресса.
- _____ 7. Непредвиденные случаи сильно выбивают меня из колеи.
- _____ 8. Меня расстраивает то, что у меня нет всей необходимой информации.
- _____ 9. Я ни в чем не уверен, и это позволяет мне предвидеть последствия событий заранее и подготовиться к ним.
- _____ 10. Следует всегда думать наперед, чтобы избежать неожиданностей.
- _____ 11. Небольшое непредвиденное событие может испортить все даже при самом тщательном планировании.
- _____ 12. Когда нужно действовать, неопределенность парализует меня.
- _____ 13. Состояние неопределенности означает, что я не на высоте.

- _____ 14. Когда я в состоянии неопределенности, я не могу двигаться вперед.
- _____ 15. Когда я в состоянии неопределенности, я не могу хорошо работать.
- _____ 16. В отличие от меня, другие всегда знают, к чему стремятся.
- _____ 17. Неопределенность делает меня уязвимым, несчастным или печальным.
- _____ 18. Я хочу всегда знать, что будущее приготовило для меня.
- _____ 19. Я ненавижу, когда меня что-то застает врасплох.
- _____ 20. Малейшее сомнение останавливает меня от действий.
- _____ 21. Я должен быть в состоянии организовать все в лучшем виде.
- _____ 22. Состояние неопределенности означает, что мне недостает уверенности.
- _____ 23. Я считаю несправедливым то, что другие люди кажутся уверенными в своем будущем.
- _____ 24. Неопределенность не дает мне спокойно спать.
- _____ 25. Я должен держаться подальше от неопределенных ситуаций.
- _____ 26. Двойственные ситуации нервируют меня.
- _____ 27. Если будущее неопределенно, это невыносимо.
- _____ Общая оценка (сумма ваших баллов).

Неопределенность делают такой нестерпимой наши внутренние убеждения. Вот пять главных:

1. Неопределенность неприемлема, и ее следует избегать.
2. Неопределенность плохо влияет на человека.
3. Неопределенность вызывает фрустрацию.
4. Неопределенность является причиной стресса.
5. Неопределенность препятствует активным действиям.

Чтобы узнать свой результат, сложите баллы за ответы на все вопросы. Общий результат ниже 40 баллов выражает толерантность к неопределенности, результат выше 50 баллов — проблемы с неопределенностью, выше 70 баллов — серьезные проблемы с неопределенностью. Люди с тревожным расстройством в среднем получают 87 баллов. Однако даже если ваш результат ниже, непереносимость неопределенности может быть составляющей вашего беспокойства и тревоги.

Таблица 3.7. Вопросник личностных убеждений — короткая форма

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и оцените, *насколько вы верите в каждое из них*. Попробуйте отвечать так, как вы считаете *большую часть времени*. Не оставляйте ни одну графу пустой.

- 4 — Я верю в это всей душой
- 3 — Я очень в это верю
- 2 — Я более или менее верю
- 1 — Я немного верю
- 0 — Я совсем не верю

1. Показать людям ущербным или неадекватным недопустимо	4	3	2	1	0
2. Мне следует избегать неприятных ситуаций во что бы то ни стало	4	3	2	1	0
3. Если люди ведут себя дружелюбно, то они, возможно, пытаются использовать меня	4	3	2	1	0
4. Мне приходится сопротивляться власти вышестоящих, но в то же самое время демонстрировать одобрение и принятие	4	3	2	1	0
5. Я терпеть не могу нелицеприятных чувств	4	3	2	1	0
6. Изъяны, дефекты и ошибки недопустимы	4	3	2	1	0

Продолжение таблицы на следующей странице ➤

Продолжение таблицы 3.7

7. Другие люди слишком требовательны	4	3	2	1	0
8. Я должен быть в центре внимания	4	3	2	1	0
9. Если в моих действиях не будет системы, то все развалится	4	3	2	1	0
10. Невыносимо, когда я не получаю заслуженного уважения и того, на что имею право	4	3	2	1	0
11. Важно быть идеальным во всем	4	3	2	1	0
12. Мне доставляет больше удовольствия делать что-то самому, чем вместе с другими людьми	4	3	2	1	0
13. Другие люди пытаются использовать меня или манипулировать мной, если я теряю бдительность	4	3	2	1	0
14. У других людей есть скрытые мотивы	4	3	2	1	0
15. Худшее, что может случиться, — меня бросят	4	3	2	1	0
16. Другие люди должны признавать меня особенным	4	3	2	1	0
17. Другие люди будут намеренно унижать меня	4	3	2	1	0
18. Мне нужно, чтобы другие помогли мне принять решения или говорили, что делать	4	3	2	1	0
19. Детали чрезвычайно важны	4	3	2	1	0
20. Если я считаю, что человек высокомерен и хочет управлять мной, я имею право игнорировать его требования	4	3	2	1	0
21. Руководители имеют тенденцию быть навязчивыми, требовательными, вмешиваться не в свое дело и контролировать все вокруг себя	4	3	2	1	0
22. Мой способ получить то, что хочется, — удивлять и развлекать людей	4	3	2	1	0
23. Мне можно все, что может сойти с рук	4	3	2	1	0
24. Если люди узнают обо мне что-то важное, они будут использовать это против меня	4	3	2	1	0
25. Отношения хлопотны и мешают свободе	4	3	2	1	0
26. Только такие же выдающиеся люди, как я, могут меня понять	4	3	2	1	0
27. С того момента, как я превзошел других, я имею право на особое отношение и привилегии	4	3	2	1	0

Продолжение таблицы на следующей странице ➤

Продолжение таблицы 3.7

28. Мне важно быть свободным и не зависеть от других	4	3	2	1	0
29. Во многих ситуациях я бы предпочел остаться один	4	3	2	1	0
30. Необходимо все время выдерживать высокие стандарты, иначе все разрушится	4	3	2	1	0
31. Неприятные чувства будут усиливаться и выйдут из-под контроля	4	3	2	1	0
32. Мы живем в «джунглях», и выживает только сильнейший	4	3	2	1	0
33. Мне следует избегать ситуаций, в которых я буду привлекать к себе внимание, или же стараться быть как можно более незаметным	4	3	2	1	0
34. Если не вовлекать других в свою жизнь, то они не будут хорошо относиться ко мне	4	3	2	1	0
35. Если мне чего-нибудь хочется, то я должен во что бы то ни стало получить это	4	3	2	1	0
36. Лучше быть одному, чем липнуть к людям	4	3	2	1	0
37. Пока я не развлекаю людей или не произвожу впечатления, я — ничто	4	3	2	1	0
38. Люди доберутся до меня, если я первый не доберусь до них	4	3	2	1	0
39. Любое напряжение в отношениях показывает, что отношения ухудшаются, поэтому следует избавляться от них	4	3	2	1	0
40. Если я не буду делать все на высочайшем уровне, я потерплю неудачу	4	3	2	1	0
41. Работа в жестких временных рамках, подчинение требованиям и конформизм бьют по моей гордости и самодостаточности	4	3	2	1	0
42. Со мной обходятся нечестно, и у меня есть право на справедливость, что бы это ни значило	4	3	2	1	0
43. Узнав меня настоящего, близкие отвергнут меня	4	3	2	1	0
44. Я нуждающийся и слабый	4	3	2	1	0
45. Я беспомощен, когда я остаюсь один	4	3	2	1	0
46. Другие люди должны удовлетворять мои нужды	4	3	2	1	0

Продолжение таблицы на следующей странице ➤

Продолжение таблицы 3.7

47. Если я буду следовать правилам так, как ожидают от меня другие люди, это ограничит мою свободу действий	4	3	2	1	0
48. Люди воспользуются мной, если я дам им шанс	4	3	2	1	0
49. Я должен всегда держать ухо востро	4	3	2	1	0
50. Мое личное пространство важнее, чем близость с людьми	4	3	2	1	0
51. Правила условны и подавляют меня	4	3	2	1	0
52. Ужасно, когда люди игнорируют меня	4	3	2	1	0
53. Мне не важно, что думают другие люди	4	3	2	1	0
54. Для того чтобы быть счастливым, мне необходимо внимание других людей	4	3	2	1	0
55. Пока я развлекаю людей, они не замечают моей слабости	4	3	2	1	0
56. Мне необходимо, чтобы кто-то все время был рядом, помогая мне выполнить то, что я должен сделать, или на случай, если случится что-нибудь плохое	4	3	2	1	0
57. Любая неточность или дефект в работе могут привести к катастрофе	4	3	2	1	0
58. Так как я талантлив, людям следует отходить в сторону и давать мне возможность развивать мою карьеру	4	3	2	1	0
59. Если я не буду оказывать давление на других людей, то все будут помыкать мной	4	3	2	1	0
60. У меня нет необходимости быть связанным правилами, как другие люди	4	3	2	1	0
61. Принуждение и хитрость — лучший способ добиться чего-либо	4	3	2	1	0
62. Я должен всегда быть рядом с человеком, который поддержит меня и поможет	4	3	2	1	0
63. В сущности, я одинок, если не могу привязаться к кому-то более сильному	4	3	2	1	0
64. Я не могу доверять другим людям	4	3	2	1	0
65. Я не умею преодолевать трудности, как другие люди	4	3	2	1	0

Таблица 3.8. Ключ к ответам

Шкалы	Суммируемые ответы для получения исходной оценки по вопросам	Исходная оценка	Расчетная формула	Ваш результат
Замкнутость	1, 2, 5, 31, 33, 39, 43		(сумма баллов – 10.86)/6.46	
Зависимость	15, 18, 44, 45, 56, 62, 63		(сумма баллов – 9.26)/6.12	
Пассивность — агрессивность	4, 7, 20, 21, 41, 47, 51		(сумма баллов – 8.09)/5.97	
Обсессивность — компульсивность	6, 9, 11, 19, 30, 40, 57		(сумма баллов – 10.56)/7.20	
Антисоциальность	23, 32, 35, 38, 42, 59, 61		(сумма баллов – 4.25)/4.30	
Нарциссизм	10, 16, 26, 27, 46, 58, 60		(сумма баллов – 3.42)/4.23	
Театральность	8, 22, 34, 37, 52, 54, 55		(сумма баллов – 6.47)/6.09	
Шизоидность	12, 25, 28, 29, 36, 50, 53		(сумма баллов – 8.99)/5.60	
Параноидность	3, 13, 14, 17, 24, 48, 49		(сумма баллов – 6.99)/6.22	
Пограничные состояния	31, 44, 45, 49, 56, 64, 65		(сумма баллов – 8.07)/6.05	

Таблица 3.9. Профиль вашего беспокойства

Опросник беспокойства	
Вопросник волнений	<p>Взаимоотношения: Нехватка доверия: Бесмысленное будущее: Работа: Финансы: Итоговая оценка:</p>
Вопросник метапознания	<p>Убеждения о беспокойстве позитивные: Неконтролируемость и опасность: Когнитивная компетентность: Потребность контролировать свое беспокойство: Когнитивное самосознание: Итоговая оценка:</p>
Шкала нетерпимости к неопределенности	
Вопросник личных убеждений	<p>Избегающий: Зависимый: Пассивно-агрессивный: Принудительный: Антисоциальный: Нарциссический: Театральный: Шизоидный: Параноидальный: Пограничный:</p>
Полное заключение о вашей личности и тревогах	

Глава 4

Шаг первый: РАЗДЕЛИТЕ БЕСПОКОЙСТВО НА ПРОДУКТИВНОЕ И НЕПРОДУКТИВНОЕ

Рис. 4.1

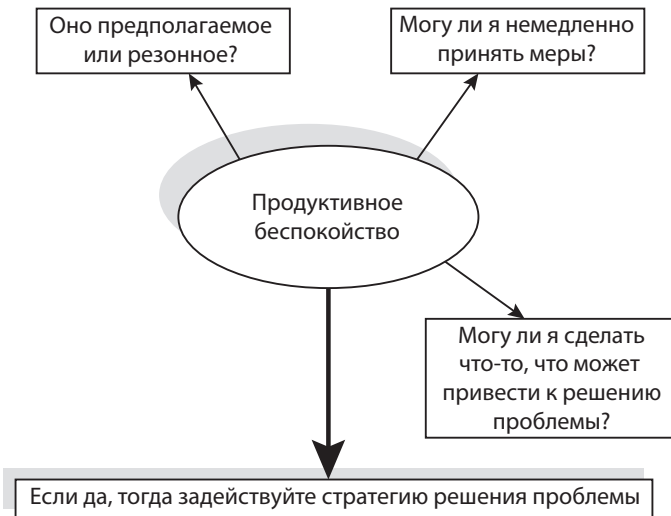


Таблица 4.1

Признаки непродуктивного беспокойства

- Вы волнуетесь из-за не имеющих ответа вопросов
- Вы волнуетесь из-за цепной реакции событий
- Вы отклоняете решения, потому что они не идеальны
- Вы думаете, что должны волноваться, пока не почувствуете себя менее обеспокоенным
- Вы думаете, что должны волноваться, пока не контролируете все

Признаки продуктивного беспокойства

- У вас есть вопрос, на который потенциально существует ответ

- Вы сосредоточены на конкретном событии, а не на цепочке последствий
- Вы готовы принять неидеальные решения
- Вы не используете свое беспокойство как руководство к действию
- Вы признаете, что есть вещи, которыми вы можете управлять и которыми не можете

Глава 5

Шаг второй:

ПРИМИТЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ИЗМЕНИТЕ ЕЕ

Таблица 5.1. Ваш личный выбор

Какова моя цель	Потерять 4,5 килограмма
Что я должен сделать, чтобы достигнуть цели?	Увеличить количество упражнений и понизить количество съедаемых калорий
Готов ли я это сделать?	Я не уверен. Я люблю пирожные и не люблю упражнения
Вывод	Возможно, я не хочу терять вес

Таблица 5.2. Ваш личный выбор

Какова моя цель	
Что я должен сделать, чтобы достигнуть цели?	
Готов ли я это сделать?	
Вывод	

Таблица 5.3. История дискомфорта

Дискомфорт, который мне приходилось переносить ради цели	Результат

Таблица 5.4

Неудобные полезные действия	Степень дискомфорта во время выполнения (0–100)	Как я чувствовала себя после
Занятия в фитнес-клубе	Понедельник, 7:00 (70%)	Вспотела, горда собой, чувствую, будто сделала нечто полезное
Не есть десерт во время еды	Понедельник, 8:30 (75%)	Расстроена, раздражена, больше контролирую себя
Не перекусывать сладостями между приемами пищи	Понедельник, 11:00 (80%)	Расстроена, голодна, немного раздражена, продолжаю контролировать себя.
Идти домой с работы пешком	Понедельник, 17:15 (30%)	Скучаю, заинтересована, ограничена во времени. Чувствую себя лучше, потому что нечто сделала.

Таблица 5.5

Неудобные полезные действия	Степень дискомфорта во время выполнения (0-100)	Как я чувствовал себя после

Таблица 5.6. Начните изменения: способность делать то, чего вы не хотите делать

1. Право выбора
2. Используйте успешное несовершенство
3. Согласитесь на конструктивный дискомфорт
4. Напишите свою историю дискомфорта
5. Используйте дневник дискомфорта

Глава 6

Шаг третий: БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ТРЕВОЖНЫМ МЫСЛЯМ

Рис. 6.1. Причины, беспокойства и последствия

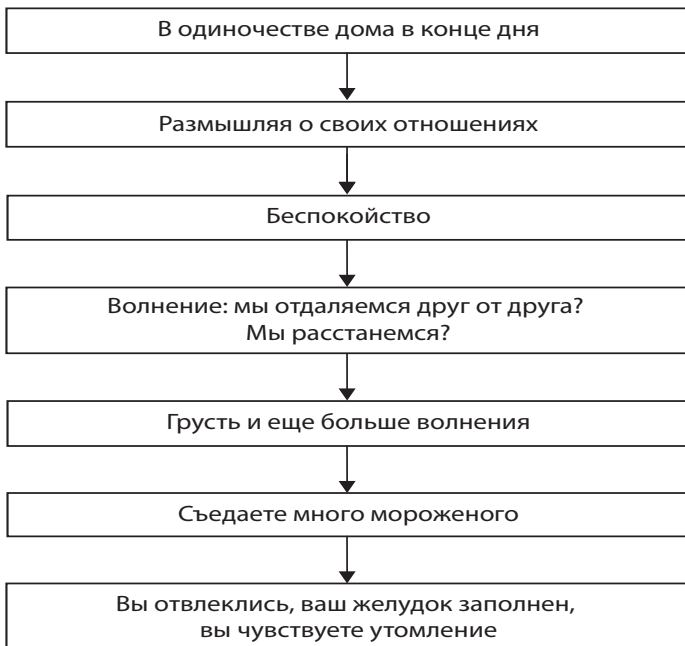


Таблица 6.1. Записи Бетси о тревоге

День/ время	Предше- ствующие события	Как я себя чувствовала перед тем, как начала нервничать	Что меня беспокоит	Насколько сильно я ощущаю беспокой- ство или грусть? (от 0 до 100 %)	Что я делаю дальше?	Как я чувст- вую себя после этого?
Поне- дельник 19:15	Шла домой с рабо- ты. Иду в пустую квартиру	Грусть, пу- стота, страх	Я одинока. Всегда оди- нока. У меня никогда не будет отно- шений	70 % — бес- покойство, 80% — грусть	Съела три пончика и кусок шо- коладного торта	Пере- полнена, устала, чувствую отвраще- ние
Вторник 18:30	Иду домой с работы	Напряжение	Мне нечего делать. Най- ду ли я ког- да-нибудь близкого человека?	Напряже- ние 50 %	Смотрела на парочку, которая выглядела счастливой	Завидую, чувствую себя уродли- вой
Суббота 21:45	Проснулась	Грусть	Что я буду делать? Никого нет. Неужели я всегда буду в одиноче- стве?	Грусть 80 %	Снова иду спать	Ничего не чувст- вовала, пока спала

Таблица 6.2. Записи тревоги: следите за своим беспокойством

День/ время	Предшествующие события	Как я себя чувствовал перед тем, как начал нервничать	Мое беспокойство	Насколько сильно я ощущаю беспокойство или грусть? (по шкале от 0 до 100 %)	Что я делаю дальше?	Как я чувствую себя после этого?

Таблица 6.3. Типичные когнитивные искажения

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ И ПРИМЕРЫ

1. Чтение мыслей: вы предполагаете, что знаете, о чем думают люди, не имея никаких доказательств. «Он думает, что я неудачник».
2. Предсказание судьбы: вы предсказываете будущее — все ухудшится или впереди ждет опасность. «Я не сдам экзамен», «Я не получу работу».
3. Катастрофа. Вы верите, что то, что произошло или произойдет, будет настолько ужасно, что вы не сможете этого вынести. «Было бы ужасно, если бы я потерпел неудачу».
4. Навешивание ярлыков. Вы приписываете глобальные негативные черты себе и другим. «Меня тут не ждут». «Он отвратительный человек».
5. Обесценивание положительных моментов: вы утверждаете, что все хорошее, чего вы или другие достигли, тривиально. «То, что она мила со мной, не считается, ведь так ведут себя все жены». «Достичь этих успехов было легко — поэтому они не имеют значения».
6. Отрицательный фильтр: вы почти всегда фокусируетесь исключительно на негативном и редко замечаете положительные моменты. «Посмотрите на всех тех людей, которые меня не любят».
7. Перегенерализация: вы составляете глобальную картину негативных событий на основе одного инцидента. «Это вечно происходит со мной. Кажется, я обречен на провалы».

8. Дихотомическое мышление: вы рассматриваете события или людей по принципу «все или ничего». «Меня отвергают все». «Это была пустая трата времени».
9. Обязанности: вы интерпретируете события с точки зрения того, как должно быть, а не сосредоточиваясь на том, что есть. «Я должен преуспеть, если я этого не сделаю, я неудачник».
10. Персонализация: вы чересчур вините себя за все плохое, что происходит, не замечая, что эти события могут быть обусловлены и другими факторами. «Мой брак распался, потому что я неудачник».
11. Обвинение: вы фокусируетесь на другом человеке как на источнике своих негативных чувств и отказываетесь брать на себя ответственность за перемены. «Она виновата в том, что я чувствую сейчас». «Мои родители виноваты во всех моих проблемах».
12. Нечестные сравнения: вы интерпретируете события с точки зрения нереалистичных стандартов — например, концентрируетесь в первую очередь на других, которые делают что-то лучше вас, и считаете себя ниже по сравнению с ними. «Она более успешна, чем я» или «Другие сдали экзамен лучше меня».
13. Бесплодные сожаления: вы фокусируетесь на том, что могли бы сделать лучше в прошлом, а не на том, что вы можете сделать лучше сейчас. «Я мог бы получить лучшую работу, если бы попытался» или «Я не должен был это говорить».
14. «Что, если?»: вы продолжаете спрашивать себя о том, «что будет, если» нечто случится, и не удовлетворяетесь ни одним из ответов. «Да, но что, если я буду беспокоиться? Что, если я не смогу перевести дыхание?»
15. Эмоциональные рассуждения: вы позволяете своим чувствам руководить вашей интерпретацией реальности. «Я чувствую себя подавленным, значит, мой брак не складывается».
16. Невозможность опровержения: вы отвергаете любые аргументы, которые могут противоречить вашим негативным мыслям. Например, когда у вас появляется мысль «меня никто не любит», вы отвергаете любые доказательства того, что есть люди, которым вы нравитесь. Следовательно, ваша мысль не может быть опровергнута.
17. Фокус суждения: вы рассматриваете себя, других и события с точки зрения оценок хороших или плохих качеств, а не просто описываете, принимаете или понимаете. Вы постоянно измеряете себя и других в соответствии с произвольными стандартами, обнаруживая, что ни вы, ни другие им не соответствуете. Вы сосредоточены на оценочных суждениях о других и о себе. «Я не очень хорошо учился в колледже». «Если я займусь теннисом, я не буду успешен». «Посмотрите, насколько она успешна. А я ничего не добился».

Таблица 6.4. Проверка ваших прогнозов

Дата/Время	Прогноз	Реальный результат (время)	Как я чувствую себя после этого
18 января 16:30	Я никогда не допишу этот отчет	Я написал три страницы (20:00)	Облегчение, расслабление
19 января, 11:00	Я опоздаю на встречу	Я опоздал на 10 минут, но и они тоже опоздали	Облегчение

Таблица 6.5. Десять способов победить ваше беспокойство

Что вас беспокоит	
Вопросы, которые следует задать себе	Что делать
1. Какие когнитивные искажения вы используете?	Составить список когнитивных искажений (Чтение мыслей, предсказание будущего и т. д.)
2. Насколько вероятно (0–100 %), тревожащее вас событие произойдет на самом деле?	Указать вероятность: 0, 10, 50, 70, 100 %? Объяснить, почему именно такая вероятность
3. Какой результат является наихудшим? Какой результат наиболее реалистичен? Какой — лучший?	Опишите возможные результаты. Худший: Наиболее желательный: Лучший: Почему лучший результат является лучшим?
4. Расскажите историю о лучшем возможном исходе ситуации	Ваша история с позитивным результатом (на отдельном листочке бумаги напишите небольшую историю, где все складывается удачно для вас). Какие шаги вам необходимо предпринять, чтобы превратить историю в реальность?
5. Каковы шансы (за и против), что ваши тревожные мысли станут явью?	Если вам нужно разделить 100 очков между доказательствами «за» и «против», как бы вы разделили эти баллы? (Например, 50:50 60:40?) Доказательства за: Доказательства против: Баллы: Доказательства за = Доказательства против =

Продолжение таблицы на следующей странице ↗

Продолжение таблицы 6.5

Что вас беспокоит	
Вопросы, которые следует задать себе	Что делать
6. Сколько раз вы ошибались, когда беспокоились в прошлом? Приведите примеры. Есть ли у вашей тревоги шаблон?	
7. Взгляните на предсказания в перспективе	Превратите катастрофу в обходной путь. (Является ли событие неудобством или концом света для вас?)
	Сойдите со скользкой дорожки. (Вы предсказываете последовательность цепных реакций, которые нежелательны?) Не попадайтесь в ловушки. (Ожидаете ли вы, что провалитесь на самое дно, или это будет лишь препятствием в дороге?)
8. Что вы можете сделать, чтобы справиться с плохим результатом?	
9. Если кто-то еще столкнется с теми же проблемами, что и вы, вы бы посоветовали человеку волноваться так же сильно? Какой совет вы бы ему дали?	Представьте, что даете советы лучшим друзьям. Если бы они предсказывали все те же ужасы, что и вы, и волновались бы из-за них, что бы вы им сказали? Что, если бы вы говорили это самому себе? Есть ли хоть одно объяснение тому, что вы относитесь к себе хуже, чем к другим?
10. Укажите, почему это на самом деле не является проблемой	Это не проблема, потому что...

Глава 7

Шаг четвертый: СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНОЙ УГРОЗЕ

Таблица 7.1. Личные убеждения и беспокойства

Личные убеждения	Пример	Беспокойства	Как вы адаптируетесь к своим убеждениям?
Неполноценный	Вы думаете, что вы некомпетентны и уступаете другим	Когда люди познакомятся со мной, они отвергнут меня. Никто не хочет общаться с неполноценными людьми	Вы не даете людям возможности узнать вас получше. Вы избегаете сложных задач и многообещающих знакомств. Вы пытаетесь угодить другим людям, чтобы они не заметили, насколько вы на самом деле неполноценны
Отвергнутый	Вы уверены, что люди покинут вас и вы останетесь в одиночестве	Мой партнер больше не заинтересован во мне. Другие люди более привлекательны. В одиночестве я не смогу быть счастливым	Вы продолжаете искать подтверждения того, что вы любимы и вас принимают. Вы проверяете своего партнера, чтобы убедиться, имеются ли у вас основания для ревности. Вы не высказываете свое настоящее мнение, так как боитесь, что люди перестанут с вами общаться

Продолжение таблицы 7.1

Личные убеждения	Пример	Беспокойства	Как вы адаптируетесь к своим убеждениям?
Беспомощный	Вы считаете, что не сможете позаботиться о себе	Если он/она бросит меня, я не смогу быть счастливым/счастливой или позаботиться о себе. Я не смогу выжить	Вы остаетесь в отношениях, на которые не стоит тратить время, просто потому, что боитесь перемен, в результате которых останетесь в одиночестве и без поддержки
Особенный	Вы ставите себя выше других и считаете, что заслуживаете много внимания и похвалы	Если я такой невероятный, я намного выше других. Общение со мной бесценно. Если люди не уважают мои выдающиеся качества, я не могу этого вынести. Может быть, я в итоге стану обычным. Меня могут унижить	Вы окружаете себя людьми, которым вы нужны, которые будут говорить, насколько вы потрясающий. Вы нарушаете правила, чтобы действовать так, как хотите. Вы требуете, чтобы другие уступали вам
Ответственный	Вы гордитесь тем, что разумны, прилежны и делаете все правильно	Если я сделаю ошибку, это означает, что я безответственен. Я могу забыть что-то. Дела могут выйти из-под контроля	Вы изнуряете себя работой, пока не почувствуете, что делаете все правильно. Вы пересматриваете то, что сделали, чтобы убедиться, что не сделали ошибку
Привлекательный	Вы сосредоточены на том, чтобы выглядеть привлекательно и производить впечатление на окружающих	Если у меня есть хоть какие-то несовершенства во внешности, то я не буду любим и мной не будут восхищаться	Вы прилагаете значительные усилия, пытаясь быть внешне привлекательным. Вы флиртуете с людьми и соблазняете их. Вы постоянно смотрите в зеркало

Продолжение таблицы на следующей странице ➤

Продолжение таблицы 7.1

Личные убеждения	Пример	Беспокойства	Как вы адаптируетесь к своим убеждениям?
Независимый	Вы цените свободу как способ делать все, что заблагорассудится	Если кто-то вторгается в мое личное пространство и время, я не свободен	Вы выставляете границы людям, которые имеют над вами власть. Вы отказываетесь идти на какие-либо уступки. Вы настаиваете на том, чтобы все было так, как вам хочется
«Смотритель»	Вы думаете, что ответственны за то, чтобы все вокруг были счастливы и чувствовали себя комфортно	Не сказал ли я чего-то, что задело ее чувства? Не разочаровал ли я этих людей? Могу ли я сделать что-то, чтобы позаботиться о них?	Вы постоянно приносите себя в жертву нуждам других людей. Вы извиняетесь и играете роль кого-то, кто всегда отзывчив и готов угодить

Рис. 7.1. Негативные убеждения и беспокойство



Рис. 7.2. Позитивные убеждения и мысли

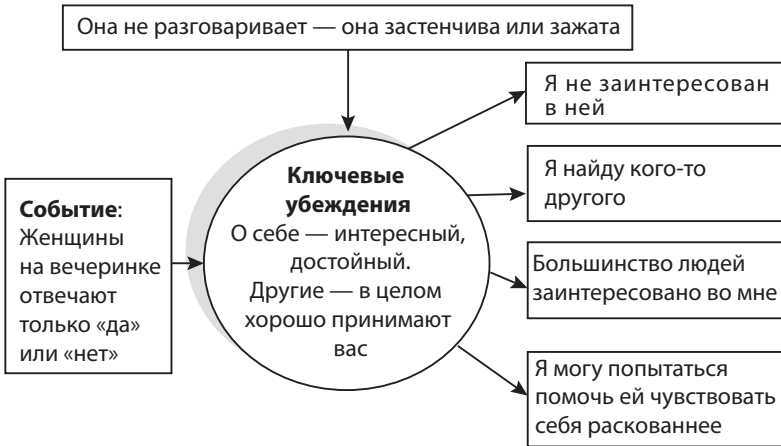


Рис. 7.3. Основные убеждения и беспокойства Крейга



Ваши основные убеждения

Следующие методы помогут вам модифицировать свои основные убеждения, учитывая, что именно они влияют на вас в течение многих лет.

1. **Определите свои убеждения о себе и других людях.**
2. **Как ваши убеждения связаны с вашими опасениями?**
3. **Изучите недостатки и преимущества этих убеждений.**

Убежденность	Недостатки	Преимущества

4. **Вы рассматриваете себя на условиях «все или ничего»?**

Убеждение	Видеть себя многогранным
Примеры моего хода мыслей «все или ничего»:	В чем я являюсь более сложно организованным? Есть ли тут какие-то оттенки? Различается ли мое поведение в зависимости от времени и ситуации?
	Как другие люди видят меня? Что произойдет, если я попробую рассмотреть себя не в столь жестких рамках?
Выводы:	

5. Что такое доказательство, противоречащее вашей убежденности?

Моя отрицательная убежденность: _____

Доказательства за:	Доказательства против:
Вывод:	

6. Так ли вы критичны по отношению к другим людям, как к себе?

Как я вижу других людей	Есть ли какое-то основание, чтобы я судил себя иначе, чем других?

Рис. 7.4. Позитивные мысли Крейга



Таблица 7.2. Борьба с вашими негативными убеждениями

<ol style="list-style-type: none"> 1. Определите свои убеждения о себе и других людях. 2. Изучите издержки и выгоду этих убеждений. 3. Как ваше убеждение повлияло на вас в прошлом? 4. Вы рассматриваете себя с позиции «все или ничего»? 5. Каковы доказательства против вашего убеждения? 6. Будете ли вы критиковать других людей? 7. Может быть, в вашем убеждении есть доля правды? 8. Действуйте против вашего убеждения. 9. Развивайте более позитивное убеждение
--

Таблица 7.3. Бросьте вызов своим убеждениям

Техника	Ответ
Идентифицировать свое личное убеждение	
Процент убежденности в убеждении (0–100%)	
Недостатки и преимущества	Недостатки: Преимущества:
Аргументы за и против вашего убеждения	
Как это убеждение повлияло на вас?	
Использование техники двойных стандартов	
Посмотрите на себя, не впадая в крайности «все или ничего»	
Действия против вашего убеждения	
Выводы	

Глава 8

Шаг пятый:

ПРЕВРАТИТЕ «ПРОВАЛ» В ВОЗМОЖНОСТЬ

Таблица 8.1

1. Я не провалился, я просто неудачно действовал.
2. Я могу сделать выводы из своей неудачи.
3. Моя неудача может бросить мне вызов.
4. Я могу стараться лучше.
5. Возможно, это не было неудачей.
6. Я могу сосредоточиться на других моделях поведения, которые могут сработать.
7. Я могу сосредоточиться на том, что могу контролировать.
8. Это не было важно для успеха.
9. Есть некоторые модели поведения, которые не оправдались.
10. У всех что-то не получается.
11. Возможно, никто не заметил.
12. Была ли моя цель верной?
13. Неудача не смертельна.
14. Были ли мои стандарты слишком высокими?
15. Раньше я делал все лучше?
16. Я могу делать все, что я всегда делал, даже если это конкретное действие не удалось.
17. Провалить что-то означает, что я пытался. Не пытаться — хуже.
18. Я только начал.
19. Завтра — еще один успех.
20. Завтра — это сегодня

Глава 9

Шаг шестой:

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ, А НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ О НИХ

Таблица 9.1. Дневник эмоций

Дата и ситуация	Опыт, чувства и мысли

Таблица 9.2. Дневник эмоций Джуди

Дата и ситуация	Опыт, чувства и мысли
Понедельник. Билл поздно пришел домой	Я злюсь, тревожусь и беспокоюсь. Я чувствую, что меня не любят и что со мной, должно быть, скучно. Я замечаю, что становлюсь все более ревнивой и недоверчивой. Я ощущаю напряжение во всем теле
Вторник. Билл читает газету	Я злюсь. Я хочу кричать. Хочу выбраться отсюда и просто уйти, прежде чем он устанет от меня, потеряет интерес и найдет другую. Я напугана и чувствую себя беспомощной
Среда. Билл смотрит телевизор	Мне скучно. Я раздражена. Я не чувствую, что получаю хоть какое-то внимание. Я чувствую себя невидимкой, одинокой и нелюбимой. Я будто распадаюсь на части. Мне тревожно и грустно. Я хочу злиться, но беспокоюсь и грущу. Ощущаю дискомфорт в желудке
Четверг. Билл поздно пришел домой	Я злюсь. Мне грустно. Когда я думаю об одиночестве, я чувствую страх. Как я смогу позаботиться о себе? Я должна волноваться, что не смогу позаботиться о себе и проведу остаток своей жизни в одиночестве. Как жалко

Рис. 9.1. Как взаимодействовать со своими эмоциями

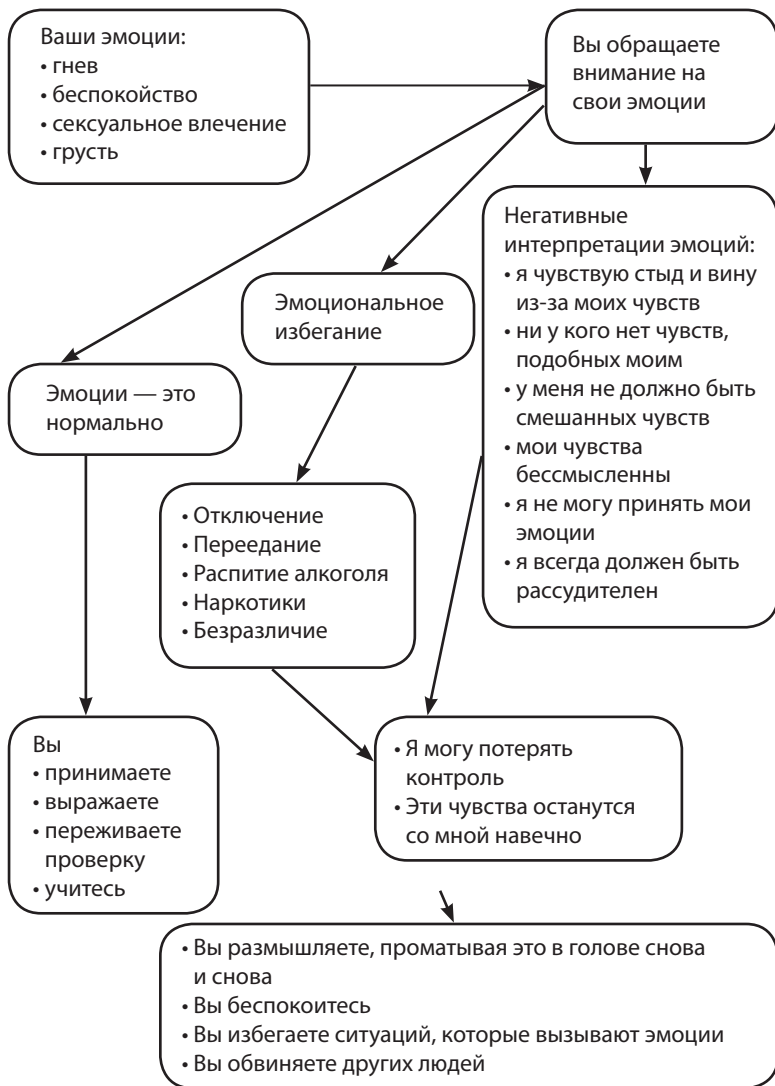


Таблица 9.3. Руководство по работе с чувствами

Ваша проблема	Вопросы, которые имеет смысл задать себе
«Никто не поймет моих чувств»	<p>Есть ли рядом кто-то, кто принимает и понимает ваши чувства?</p> <p>Есть ли у вас правила, по которым вы определяете, что должны испытывать?</p> <p>Вынуждены ли люди соглашаться со всем, что вы говорите?</p> <p>Делитесь ли вы эмоциями с людьми, склонными к критике?</p> <p>Принимаете ли вы и поддерживаете ли других людей, которые испытывают те же чувства?</p> <p>Придерживаетесь ли вы двойных стандартов в отношении чувств?</p> <p>Почему?</p>
«Мои чувства не имеют для меня никакого смысла»	<p>Каковы причины того, что вы испытываете грусть, беспокойство, злость и т. д.?</p> <p>О чем вы думаете (или что представляете), когда грустите и т. д.?</p> <p>Какие ситуации вызывают эти эмоции?</p> <p>Если кто-то другой переживает то же самое, какие <i>различные эмоции</i> могут быть у него?</p> <p>Если вы думаете, что ваши чувства не имеют смысла в данный момент, что заставляет вас так думать?</p> <p>Вы боитесь того, что вы сходите с ума, теряете контроль?</p> <p>Случалось ли с вами в детстве нечто, что может быть обоснованием вашего отношения?</p> <p>Есть ли в вашей жизни люди, которые говорят вам, что ваши чувства бессмысленны?</p>

Продолжение таблицы на следующей странице ➔

Продолжение таблицы 9.3

Ваша проблема	Вопросы, которые имеет смысл задать себе
«Я стыжусь своих чувств. Я не должен их испытывать»	<p>Почему вы думаете, что ваши эмоции «вне закона»?</p> <p>Почему вы не должны испытывать чувства, которые у вас есть?</p> <p>В каких случаях ваши чувства имеют смысл?</p> <p>Возможно ли, что другие люди могут испытывать те же чувства в этой ситуации?</p> <p>Понимаете ли вы, что испытывать чувство (например, злость) — это не то же самое, что действовать в согласии с ним (например, проявлять враждебность)?</p> <p>Почему определенные эмоции являются хорошими, а другие — плохими?</p> <p>Если кто-то другой испытывает эти же чувства, будете ли вы думать о нем хуже? Как вы понимаете, что эта эмоция плоха?</p> <p>Что, если вы посмотрите на чувства и эмоции как на опыт, который рассказывает вам о том, что вас беспокоит, — вроде знака «Осторожно», таблички «Стоп» или мигающего красного света на светофоре?</p> <p>Пострадал ли кто-нибудь от ваших эмоций?</p>
«Мне не следует испытывать смешанных чувств по отношению к кому-то. Мои чувства должны быть однозначными»	<p>Как вы думаете, испытывать смешанные чувства — это нормально? Что значит иметь смешанные чувства к кому-либо? Разве люди не являются сложными существами, вследствие чего вы можете испытывать противоречивые эмоции?</p> <p>В чем недостаток убеждения, что следует испытывать лишь одно чувство по отношению к каждому конкретному человеку?</p>

Продолжение таблицы на следующей странице ♣

Продолжение таблицы 9.3

Ваша проблема	Вопросы, которые имеет смысл задать себе
«Мои чувства не говорят мне ничего, что может быть важным»	<p>Иногда мы чувствуем грусть, беспокойство или злость, потому что упускаем что-то, что важно для нас. Представим, что вы испытываете грусть из-за разрыва отношений. Не означает ли это, что вы высоко оценивали то, что важно для вас, например близость?</p> <p>Не говорит ли это о вас что-то хорошее?</p> <p>Если вы стремитесь к высшим ценностям, не значит ли это, что время от времени вы бываете разочарованы?</p> <p>Хотите ли вы быть циником, который не ценит ничего?</p> <p>Есть ли люди, которые разделяют ваши высшие ценности?</p> <p>Какой совет вы бы дали им, если бы они проходили через то же, через что проходите вы?</p>

Глава 12

Переживания о любовных отношениях: **ЧТО, ЕСЛИ МЕНЯ БРОСЯТ?**

Таблица 12.1. Неподходящие способы справиться с опасениями быть брошенными

- Искать подтверждения того, что партнер теряет к вам интерес.
- Искать признаки того, что партнер интересуется кем-то еще.
- Проверять на неверность.
- Заикнуться на том, чтобы выглядеть и поступать идеально.
- Обесценивать «соперников».
- Никогда не противоречить.
- Отказываться от собственных потребностей в угоду партнеру.
- Выбирать в партнеры тех, кто менее желанен и сильнее «нуждается».
- Провоцировать ссоры, чтобы разорвать отношения прежде, чем от вас «избавятся».
- «Страховаться», заводя еще одни отношения на стороне.
- Избегать «неотвратимости» потери путем выбора заранее «тупиковых» отношений.

Таблица 12.2

Техника	Ответ/реакция
Какие ситуации запускают ваши переживания, касающиеся отношений?	
Каковы ваши типичные переживания? Какими предполагаемыми событиями вы озабочены?	
Сколько раз вы делали подобные прогнозы?	
Почему бы им не сбыться?	
Каковы ваши типичные мысленные крайности в отношениях?	Чтение мыслей: Гадание: Отнесение на свой счет: Недооценка позитивного: Раздувание из мухи слона: Негативный фильтр: Навешивание ярлыков:
Ваши ожидания нереалистичны? Почему да и почему нет?	
Какие неработающие способы справиться с переживаниями вы применяете? Пользуетесь ли перестраховкой, проверками, уступаете, угрожаете, сомневаетесь и т. д.?	
Попробуйте не прибегать к этим негодным способам — например, откажитесь от проверок, поиска подтверждений, угроз и т. д. Что, по-вашему, произойдет? Что на самом деле случилось?	
В чем польза и какова цена переживаний?	Цена: Польза:
Какие ваши переживания продуктивны и непродуктивны?	Продуктивные: Непродуктивные:
Возьмем ваше «продуктивное переживание» — какие конкретные действия вы можете предпринять в следующие 48 часов, чтобы помочь себе?	
Попробуйте погрузиться в свои пугающие фантазии или страх неизвестности	
В чем преимущество признания некоторой неопределенности во взаимоотношениях?	

Продолжение таблицы на следующей странице ↗

Продолжение таблицы 12.2

Техника	Ответ/реакция
Каковы наихудший, наилучший и самый вероятный исходы ситуации?	
Что, если ваши мысли и тревоги обоснованы? Какие опасения могут сбыться?	
Если ваши отношения закончились, что это значит для вас или вашего будущего?	
Определите свое базовое убеждение и типичное самоощущение (например, беспомощный, покинутый, неполноценный, неприятный, особенный, неуправляемый, контролируемый и т. д.). Как ваши текущие переживания связаны с вашими личностными качествами?	
Считаете ли вы, что полностью отвечаете за взаимоотношения? Почему да или почему нет?	
Каковы «за» и «против» ваших опасений?	За: Против:
Как вы будете относиться к текущей ситуации через месяц? Через год? Через пять лет? Чем обусловлены разные ощущения?	
Кроме беспокойства, какие еще эмоции вы испытываете в отношениях? (Злость, скука, желание сбежать, радость, удовлетворение и т. д.)	
Что из того, что вам нравится делать, не зависит от отношений? Займитесь чем-нибудь из этого списка.	
Если отношения закончились, каково преимущество движения дальше?	
Если отношения закончились, какой относительный вклад в такой финал внесла каждая из сторон?	
Какой совет вы можете дать другу, страдающему от тех же переживаний, что и вы?	

Глава 13

Тревога о здоровье: А ЧТО, ЕСЛИ Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БОЛЕН?

Таблица 13.1. Изучите издержки и выгоды вашего беспокойства в отношении здоровья

Издержки	Преимущества
Ужас, страх, депрессия	Я могу захватить болезнь на ранней стадии
Постоянное беспокойство	Если я захвачу болезнь на ранней стадии, я вылечусь
Неспособность наслаждаться жизнью	Я буду чувствовать, что совершаю ответственный поступок

Таблица 13.2. Является мое беспокойство продуктивным или непродуктивным?

Беспокойство	Продуктивное: «могу сделать прямо сегодня что-то полезное»	Непродуктивное: вечное «а что, если», с которым я не могу ничего поделать
Может, у меня рак	Нет	Все возможно
Моя болезнь может выйти из-под контроля	Нет	Этого не произойдет — это просто «а что, если»
Возможно, доктор упустил что-то	Нет	Я не могу достичь полной уверенности

Таблица 13.3. Как избавиться от мании проверять и попыток получить заверение

- Признайте, что предыдущая проверка не сработала — если бы это было не так, вы бы перестали проверять.
- Мания проверок имеет конкретные негативные последствия. Например, постоянные проверки вызывают у вас беспокойство и навязчивые идеи.
- Не ищите подтверждений у людей. Это еще одна форма проверки, и она работает всего несколько минут.
- Попросите партнеров и друзей перестать уверять вас в чем-либо. Скажите им, что понимаете — они желают вам только хорошего, однако заверения только добавляют вам беспокойства. Постоянно получая их, вы не научитесь жить с идеей о том, что неопределенность, смертность и некоторая степень беспомощности являются частью реальности.
- Когда вы почувствуете желание проверить что-нибудь или попросить кого-то убедить вас в том, что все будет хорошо, отложите это на один час. Если вы сдерживаете порыв, то часто желание сделать это уменьшается или проходит.
- Отвлекитесь на что-то, совершенно не связанное с вашим беспокойством.
- Практикуйте тренировку «неопределенности». Повторяйте в течение 15 минут: «Я всегда могу заболеть или умереть от чего-то, о чем я не мог узнать что-то заранее». Продолжайте проговаривать свой страх перед неопределенностью, пока вам не станет скучно.

Таблица 13.4. Принятие отсутствия уверенности о наличии заболевания

Преимущества	Недостатки
Я могу расслабиться и не волноваться	Я могу пропустить что-то
Я могу перестать проверять	Меня можно застать врасплох
Я могу наслаждаться жизнью в настоящем	Я могу пожалеть, что чего-то не сделал

Таблица 13.5. Что вы можете сделать с «перфекционизмом здоровья»

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">● Прикиньте цену маниакального стремления к идеальному здоровью. В нее входят ошибочные выводы и подозрения о страшных заболеваниях. В чем преимущества перфекционизма? Вы можете подумать, что он держит вас в тонусе, но на самом деле он просто заставляет вас попусту тревожиться |
| <ul style="list-style-type: none">● Признайте, что ваши организм и самочувствие не идеальны.● Телесные ощущения — или даже боли — могут быть признаком жизненных процессов, а не страшного заболевания.● Рассмотрите все точки зрения, согласно которым ваше тело нормально, а в ощущениях нет ничего необычного.● Когда вы замечаете «несовершенство», подумайте о самом лучшем и самом худшем из того, что оно может означать. Затем спросите себя, что является наиболее вероятным с точки зрения большинства людей |

Глава 14

Тревога о деньгах: ЧТО, ЕСЛИ Я НАЧНУ ТЕРЯТЬ ДЕНЬГИ?

ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ВАС ВОЛНУЕТ

Взгляните на список из 43 приведенных ниже утверждений, вспомните, о чем вы думали и что чувствовали в течение последнего месяца, и напишите В (Верно) или Н (Неверно) рядом с каждым утверждением.

Таблица 14.1

1. У меня никогда не будет достаточно денег, чтобы чувствовать себя в безопасности.
2. Если я не буду зарабатывать достаточно денег, я не добьюсь успеха.
3. Я не смогу производить впечатление, если у меня не будет достаточно денег.
4. Я часто чувствую, что мне не хватает денег.
5. Я боюсь, что потеряю свои деньги.
6. Я беспокоюсь, что потеряю работу и не смогу оплачивать счета.
7. Я заслуживаю больше, чем мне платят.
8. Я чувствую себя виноватым, когда трачу деньги.
9. Я думаю, что трачу слишком много.
10. Другие думают, что я трачу слишком много.
11. Я часто трачу деньги, чтобы чувствовать себя хорошо.
12. У меня больше долгов, чем нужно, чтобы чувствовать себя комфортно.
13. Самое главное в моей работе — это сколько денег я зарабатываю.

14. Я готов работать больше за большие деньги, даже если бы мне пришлось тратить меньше времени на то, что мне нравится.
15. Люди будут использовать меня и пытаться получить мои деньги.
16. Люди полагаются на меня, чтобы получить деньги.
17. Я полагаюсь на других, чтобы они «заботились» обо мне финансово.
18. Я беспокоюсь, когда трачу деньги на себя.
19. Люди думают, что я скупой и «дешевка».
20. Думаю, я трачу слишком много денег на других людей.
21. Я чувствую себя неловко, если люди знают, сколько у меня денег.
22. Если вы тратите деньги на других людей, они должны чувствовать, что они вам что-то должны.
23. Люди недостаточно благодарны мне за то, что я сделал для них.
24. Люди будут уважать меня меньше, если я буду зарабатывать меньше денег.
25. Я сравниваю себя с теми, кто зарабатывал или зарабатывает больше денег.
26. Я чувствую зависть, когда кто-то зарабатывает больше меня.
27. Мне важно получать больше денег, чем другие.
28. Я хочу, чтобы другие знали, что я преуспеваю.
29. Мне не нравится общаться с людьми, которые зарабатывают больше денег, чем я.
30. Я часто храню вещи, которые мне на самом деле не нужны.
31. Я часто проверяю, сколько у меня денег.
32. Я так беспокоюсь о деньгах, что боюсь посмотреть, сколько денег у меня есть на самом деле.
33. Я должен постоянно следить за своими накоплениями, чтобы убедиться, что все в порядке.
34. Если я делаю инвестиции или большую покупку (например, автомобиль или дом), я беспокоюсь о том, было ли это правильным решением.
35. Я беспокоюсь, что в будущем не смогу заработать достаточно денег.
36. Я обеспокоен тем, что не буду соответствовать чужим ожиданиям в финансовом плане.
37. Есть много вещей, которые я ценю, и они не имеют стоимости. (R¹)
38. Самое главное для меня — наслаждаться работой, не обязательно зарабатывать много денег. (R)
39. Самое главное для меня — иметь время для отношений, семьи или отдыха. (R)
40. Для меня очень важны религиозные или духовные ценности. (R)
41. Я зарабатываю больше денег, чем ожидал. (R)
42. У меня есть очень конкретные представления о том, сколько я хочу зарабатывать. (R)
43. Я оправдываю свои ожидания относительно денег. (R)

¹ Если вы ставите цифру «1» (совсем не типично) в графе, помеченной (R), то добавляете к своему счету «5». — *Примеч. авт.*

Оценка: обратите внимание, что отмеченные пункты (R) считаются наоборот (балл не прибавляется, а вычитается из общей суммы). Суммируйте пункты, которые вы отметили как «да».

Ключ:

- | | |
|-------------------|--|
| 0–5 | Вы очень мало беспокоитесь о деньгах. |
| 6–10 | Деньги немного вас беспокоят. |
| 11–15 | Вы имеете значительные проблемы с беспокойством о деньгах. |
| 16–20 | Невероятно высокая степень беспокойства о деньгах. |
| 21 и более | Вы одержимы беспокойством о деньгах. |

Таблица 14.2

Непродуктивное беспокойство	Пример	Как бросить вызов своим мыслям	Продуктивные действия
1. Ваши беспокойства о вопросах без ответа	Потеряю ли я деньги на рынке?	Вы не можете знать, что случится в будущем с вашим доходом и инвестициями	Расширить мои инвестиции и составить план экономии и бюджет
2. Ваши беспокойства о цепной реакции событий	Одна потеря приведет к еще большим потерям, которые будут продолжаться, пока у меня не останется ничего	У меня нет доказательств, что это случится. Акции взлетают и падают. Я должен рассмотреть это в долгосрочной перспективе	Те же самые, что и в пункте выше
3. Вы беспокоитесь о нерешаемых проблемах в будущем	Что, если я буду не в состоянии оплачивать мои счета в старости?	Я не настолько стар. Существуют надежные сети вроде «Медикер» ¹	То же самое
4. Вы беспокоитесь о том, чего можете никогда не узнать	Буду ли я способен позаботиться о себе, если все мои деньги кончатся и я должен буду отправиться в дом престарелых?	Нет смысла беспокоиться о том, что не случилось и маловероятно. Я могу сфокусироваться на накоплении денег и формировании бюджета	То же самое
5. Вы отказываетесь от решения, потому что оно не идеально	Никто не может точно сказать мне, что рынок не упадет и я не буду уволен	Ни в чем нельзя быть уверенным на 100 %. У меня нет доказательств, что хоть что-то из этого произойдет. Я всегда могу найти другую работу	То же самое

Продолжение таблицы на следующей странице ↗

¹ «Медикер» — одна из федеральных программ медицинского страхования для населения старшего возраста (старше 65 лет), учрежденная в 1965 году в США (Википедия). — *Примеч. ред.*

Продолжение таблицы 14.2

Непродуктивное беспокойство	Пример	Как бросить вызов своим мыслям	Продуктивные действия
6. Вы думаете, что должны беспокоиться, пока не почувствуете себя менее тревожно	Я продолжаю беспокоиться, потому что меня тревожит ситуация	Только то, что я испытываю чувство тревоги, не означает, что я лишусь средств	То же самое. Сфокусируйтесь на текущих полезных действиях
7. Вы думаете, что должны волноваться, пока не начнете контролировать все	Я должен найти решение, которое точно смогу осуществить	Я не могу контролировать все — и мне это не нужно. Если я не могу что-то контролировать, это не значит, что все будет плохо	То же самое. Сфокусируйтесь на текущих полезных действиях

Таблица 14.3. Личность и беспокойство о деньгах

Личность	Отношение к долгам	Адаптация	Деньги и отношения
Добросовестный	<p>Маленькие долги приведут к огромным потерям. Долг — это признак безответственности и отсутствия контроля. Долг означает неудачу</p>	<p>Копит. Маниакально работает. Сдержанно расходует деньги. Перестраховывается. Критикует чужие траты. С трудом решается на покупки</p>	<p>Имеет тайны от партнера. Беспокоится, что партнер будет безответственным и сделает его уязвимым. Критикует партнера за чрезмерные (по его мнению) расходы</p>
Зависимый	<p>Кто-нибудь спасет меня и позаботится о моих долгах. Я могу остаться ни с чем. Я не смогу позаботиться о себе</p>	<p>Пытается угодить другим. Ищет подтверждений у партнера. Избегает мысли о неприятных финансовых делах. Идеализирует партнера. Игнорирует себя</p>	<p>Ожидает, что партнер позаботится о нем. Утаивает информацию от партнера о расходах. Не развивает самостоятельность, ожидает, что партнер будет защищать его/ее. Переносит на партнера заботы о вкладах, тратах, налогах и т. д. Чувствует себя обязанным партнеру из-за финансовой зависимости</p>
Особенный и уникальный	<p>Я могу перенести все что угодно. Я имею право на все, что захочу. Мои планы срываются</p>	<p>Покупает престижные и дорогие вещи. Превышает кредит.</p>	<p>Пытается впечатлить партнера огромным успехом и богатством. Ожидает, что партнер будет засыпать его/ее дорогими подарками и выражать признательность.</p>

Продолжение таблицы на следующей странице ➤

Продолжение таблицы 14.3

Личность	Отношение к долгам	Адаптация	Деньги и отношения
		Ищет быстрые способы разбогатеть. Пьет или принимает наркотики, чтобы сбежать из мира финансовых проблем	Использует деньги, чтобы партнер чувствовал себя обязанным. Расточительность заставляет партнера бояться финансовой нестабильности
Драматический	Я не буду думать об этом прямо сейчас. Это слишком тревожно. Было бы чудесно получить то, что я хочу, прямо сейчас	Избегает информации о финансах. Импульсивные траты. Превышает кредит. Пытается заставить других совершать покупки	Партнер считает его несерьезным и безответственным шопоголиком. Не советуется с партнером о планировании финансов или бюджета, считая это ограничением и лишением
Антисоциальный	Другие (например, кредиторы) могут себе это позволить. У них есть больше, чем у меня. Они никогда не поймут меня. Я должен получить то, что хочу, прямо сейчас	Крадет и лжет. Избегает оплаты налогов. Занимается незаконной деятельностью — торговлей наркотиками, мелкими и крупными кражами, хищениями. Обманывает других. Одалживает. Пьет или принимает наркотики в поисках развлечения и комфорта	Ворует у партнера. Утаивает информацию от партнера. Создает кредитные риски, которых партнер опасается. Предпринимает инвестиционные риски, которые ставят под угрозу финансовую стабильность