

Катлин
СМИТ



УПРАВЛЕНИЕ ТРЕВОГОЙ

Системный подход
к борьбе
с беспокойством
на работе
и в отношениях

18+

Оглавление

Предисловие	11
-------------------	----

Часть первая Тревожное «я»

Глава 1. Фокус на себя	17
Глава 2. Мысли и чувства	26
Глава 3. Маска псевдо-«я»	37
Глава 4. Определить себя	45

Часть вторая Тревожные отношения

Глава 5. Семья	59
Глава 6. Родители	73
Глава 7. Ох, свидания	86
Глава 8. Любовь	96
Глава 9. Дружба	106
Глава 10. Поиск круга общения	116

Часть третья Тревожная карьера

Глава 11. Поиск работы	129
Глава 12. Грозный начальник	137

Глава 13. Прокрастинация и продуктивность	145
Глава 14. Смена профессии	154
Глава 15. Быть лидером	162

Часть четвертая
Тревожный мир

Глава 16. Смартфоны и соцсети	175
Глава 17. Политика и религия	184
Глава 18. Долгосрочный план	195

Приложение. Понятия теории Боуэна	202
Мои принципы	204
Литература по теории Боуэна	206
Благодарности	207
Алфавитный указатель	209

Предисловие

Мы живем в тревожные времена — вряд ли вы станете это отрицать. По данным Американской психиатрической ассоциации, среди причин нашего беспокойства — безопасность, здоровье, финансовое благополучие, отношения и — куда же без нее — политика. Мы скандалим на Facebook, избегаем семейных сборищ и «застываем» в надежде, что появится некто более спокойный и решит все проблемы за нас. Мы живем в режиме «боевой» готовности, а потому упускаем из виду факты и поддаемся эмоциям. Мы реагируем импульсивно, вместо того чтобы разумно действовать, быть творцом своей жизни и в конце концов успокоиться.

Я живу и работаю психологом в самом, пожалуй, тревожном городе Америки — Вашингтоне. Большинство моих клиентов мечтают обрести островок покоя и мудрости в переполненном трудностями мире. Одни хотят прожить хотя бы день, не огрызаясь на мать или не заглядывая на страницу бывшего в Instagram. У таких людей настоящая зависимость от одобрения окружающих. Другие переживают за отношения или сторонятся тревожных коллег. Третьи в шоке от неразберихи, творящейся в стране. Узнаете себя?

Вечерами все мы строим планы долгосрочных и радикальных перемен в жизни. Все хотят жить по велению сердца, а не страхов и волнений. У каждого из нас глубоко внутри заложена способность обрести покой. Мы можем отключить автопилот и взяться за рычаги управления. Выбирая

способ справиться с тревожностью, мы избираем свою судьбу. Я расскажу вам о теории, которая изменила мою жизнь.

В чем суть теории Боуэна?

В работе с клиентами каждый психолог опирается на какую-то теорию. Я выбрала теорию Боуэна, которая объясняет поведение человека. Мюррей Боуэн был психиатром и родоначальником семейной психотерапии. Он мой земляк, тоже из Теннесси, и мне импонирует его гениально простой способ описывать отношения. Традиционно в фокусе внимания в психотерапии находилась индивидуальность, но Боуэн предпочитал рассматривать систему отношений в целом. Чтобы избавиться от тревожности, мы, как правило, пытаемся изменить окружающих, успокоить их и тогда наконец-то можем сами сесть и расслабиться. Но, разобравшись со своей ролью в отношениях, вы заметите, что и родные, и коллеги, и окружающая обстановка стали спокойнее.

Раз тревожность возникла в отношениях, то и лечить ее надо в отношениях. Долгосрочные перемены не придут сами по себе или от того, что вы проведете некоторое время на диване в кабинете психолога. Перемены начинаются с нашей готовности проявить себя лучшим образом в сложных отношениях. Возможно, вы скажете «нереально», но именно в этом весь секрет. Нас повсюду окружают тревожные люди, но, научившись думать и действовать самостоятельно, мы перестаем зависеть от них.

Приятно, если вы сочтете меня гением, но большинство идей я почерпнула в теории Боуэна. Не обязательно знать ее досконально, чтобы понять эту книгу. Для тех, кто желает копнуть глубже, я привела в конце базовые положения и список источников.

С ЭТИМ ПОНЯТНО, А КАК УСПОКОИТЬСЯ?

Каждая глава посвящена одному аспекту жизни, на котором может неблагоприятно отражаться тревожность. Мы разберем ваше тревожное «я», отношения, карьеру и окружающий мир. Благодаря примерам из практики вы лучше поймете, каким должно быть цельное «я» и как перестать беспокоиться. Имена и подробности изменены из соображений конфиденциальности. Я привожу случаи разных людей, испытывающих схожие проблемы. Возможно, чей-то опыт покажется вам ближе других. Лично я вижу себя во многих своих клиентах.

Формирование цельного, принципиального «я» — долгий (подчас всю жизнь) и сложный процесс. Но не пугайтесь! Он сводится к трем действиям: наблюдать, анализировать и останавливать (тревожность).

Первый этап — начинайте наблюдать. Чтобы изменить поведение, вызванное тревожностью, нужно к нему как следует присмотреться. Уже одно самонаблюдение активизирует участок мозга, который помогает успокоиться. В книге описаны типичные признаки тревожности, так что вы скоро станете экспертами по их распознаванию.

Второй этап — учитесь анализировать свое поведение. Задумайтесь, что вы делаете для уменьшения тревожности, и спросите себя: «Зачем мне это нужно?» Мы с вами поговорим о том, как руководствоваться рассудком и принципами, а не страхами.

И третий этап — прерывание автоматического поведения. Вы уже понаблюдали за своими реакциями и определили, как хотите жить. Теперь нужно искать способы, которые помогут остановить действия на автопилоте. Тут, должна признать, вам будет немного некомфортно, ведь отказаться от того, что вошло в привычку, нелегко.

Работа над созданием цельного «я» запускает изменения в жизни. Силы, которые уходили на поиск одобрения, перенаправляются на достижение целей. Затихают негативные эмоциональные и физические проявления тревожности. Отношения становятся более искренними и спокойными.

Некоторые считают, что фокусироваться на себе неправильно, ведь мир и так погряз в эгоизме. Но для меня проблема как раз в обратном: в нашей реакции на трудности не заметно настоящего «я». Справиться с проблемами под силу только спокойным людям, тем, кто понимает, что в тревожном уравнении современного мира мы — единственные переменные, поддающиеся изменению.

Меняя себя, мы меняем уравнение. Цельное «я» — та еще сила! Вы поможете успокоиться родным, соседям и всей планете.