



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
 - Взрачивание 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 росту ... 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

- Алкоголь и тревога ... 157
- Физические упражнения ... 159
- Сон ... 161
- Гормоны ... 163
- 9 Царство мыслей ... 166**
 - Навязчивые мысли и когнитивные проявления тревоги ... 167
 - Точка выбора ... 170
 - Развиваем проницательность: что вы польете, то и вырастет ... 173
 - Символы, метафоры и сны ... 177
 - Метафора навязчивых мыслей ... 181
 - Жизнь в неопределенности: зов навязчивых мыслей ... 186
- 10 Царство чувств ... 191**
 - Тревога — это заменитель чувств ... 193
 - Вечная привычка избегать боли ... 197
 - Боль ранняя и древняя ... 201
 - Как непролитая скорбь превращается в тревогу ... 204
 - Повернитесь лицом к своему страху ... 207
 - Фундаментальные человеческие чувства: скука и одиночество ... 210
- 11 Желание и тоска по желаемому ... 219**
 - Первичные и вторичные желания ... 220
 - Жизни, которые мы никогда не проживем ... 224
 - Мудрость желания ... 227
- 12 Царство души ... 231**
 - Колодец бытия ... 232
 - Важная функция здоровых ритуалов ... 236
- 13 Когда тревога исцеляет ... 241**
 - Тревога и пустота ... 242
 - Плоды трудов ... 244

ЧАСТЬ III Отношения

- 14 Уязвимость связи ... 249**
- 15 Романтическая связь ... 254**
Что означает тревога в отношениях? ... 255
Что такое «настоящая любовь»? ... 258
Глазами страха или ясным взором:
любовь не есть отсутствие страха ... 265
Ключевые понятия для понимания
отношенческой тревоги: проекция
и синдром преследователя-дистанцера ... 269
- 16 Воспитание детей в тревожном возрасте ... 277**
Беспокойство — удел родителей ... 278
Три противотревожных средства
для родителей: благодарность, готовность
подстраиваться, долгосрочная перспектива ... 283
Помощь детям с тревожностью ... 289
Как научить детей понимать свои чувства ... 290
Стратегии, помогающие детям
ориентироваться в своих чувствах ... 290
Полностью любим ... 294
Эпилог ... 298
Благодарности ... 301
- ПРИЛОЖЕНИЕ А Красные флажки во взаимоотношениях ... 303**
- ПРИЛОЖЕНИЕ Б Два способа вести дневник ... 305**
Дневник свободного типа ... 306
Управляемый способ ведения дневника:
диалог с различными частями себя ... 309
Рекомендации для дальнейшего изучения ... 315
Онлайн-курсы Шерил Пол ... 315
Книги ... 316
Аудио ... 317
Об авторе ... 318

ПРАКТИКА

- ГЛАВА 1 Медиадие́та . . . 44
 - Станьте любопытным: замечаем и называем . . . 49
 - Тонглен . . . 50
 - Медитативные вопросы,
которые помогут вам перевести дух . . . 52
 - Дыхание животом . . . 55
- ГЛАВА 2 Насколько вас затронул миф о нормальности . . . 63
 - Заменяем слово «должен» на проявления любви . . . 65
 - Замечаем свои положительные качества . . . 73
- ГЛАВА 3 Работа с сопротивлением . . . 80
 - Находим своего внутреннего родителя
(или мудрое «Я», или участливого друга) . . . 86
- ГЛАВА 4 Встречаем то, что приходит к нам через надломы
во время трансформаций . . . 104
- ГЛАВА 5 Приглашаем боль за праздничный стол . . . 116
 - Наставление в сезон . . . 128
- ГЛАВА 6 Не боимся чувствовать себя хорошо . . . 138
- ГЛАВА 7 Возращаем своего внутреннего родителя
(мудрое «Я») . . . 147
- ГЛАВА 8 Челлендж 30 дней . . . 165
- ГЛАВА 9 Определяем, как вы «поливаете» свои мысли . . . 176
 - Упражняемся в метафорах . . . 180
 - Четыре шага для устранения навязчивых мыслей . . . 188
- ГЛАВА 10 Воспоминания и убеждения, связанные с болью . . . 203
- ГЛАВА 11 Проявите любопытство в отношении своего желания . . . 229
- ГЛАВА 12 Создаем здоровые ритуалы . . . 238
- ГЛАВА 15 Работа с проекцией . . . 275
- ГЛАВА 16 Смотрим на себя глазами любви . . . 296

ВВЕДЕНИЕ

ТРЕВОГА — ЭТО ВРАТА

Карл Густав Юнг говорил, что, обладая способностью увидеть психическую травму одного человека или целого народа, можно найти доступ к их бессознательному. Иными словами, излечивая психические травмы, мы приходим к осознанию самих себя... В процессе эволюции сознания наша величайшая проблема всегда превращается в самую богатую возможность.

РОБЕРТ ДЖОНСОН

Мы: Глубинные аспекты романтической любви

Тревога — бич нашего времени. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире у 260 млн человек диагностировано тревожное расстройство — и еще у миллионов оно есть без диагноза. Эти цифры ясно указывают на то, что мы живем в эпоху тревоги. Данная проблема касается каждого, ведь перед чувством тревоги, как и чувством потери, все равны: не важно, сколько тебе лет, где ты живешь, как ты выглядишь, сколько денег ты зарабатываешь, какова твоя сексуальная ориентация или какого ты пола: в конце концов каждый встретится с тревогой в темноте ночи.

Хотя природа проблемы ясна, большинство людей не знают, как с ней справиться. Руководствуясь западным мыш-

лением, в основе которого лежит стремление избавиться от боли во всех ее проявлениях, большая часть людей рассматривают тревогу и связанные с ней симптомы как нечто, что нужно скрывать, отрицать или искоренить. Однако, рассматривая тревогу только как проблему и стремясь устранить ее симптомы, мы тем самым загоняем ее вглубь, откуда она вынуждена с еще большей интенсивностью прорываться на поверхность, а мы при этом упускаем возможность для развития индивидуального и культурного самосознания.

Тревога — это одновременно и боль, и посланник, и в основе ее послания лежит приглашение проснуться. Чтобы расшифровать особенности ее посланий, мы должны перестать стыдиться нашей тревоги и увидеть за ней наше чувствительное сердце, наше богатое воображение и стремление нашей души достичь целостности. Тревога, если подойти к ней с позиций познания, направляет вас к чему-то глубоко внутреннему, что требует наблюдения, призывает обратиться внутрь себя и исцелиться, перейдя на следующий уровень своего развития.

Одним из элементов, который уменьшает чувство стыда, связанное с тем, что мы испытываем тревогу, является осознание того, что мы не одиноки. Приведение чувства тревоги в норму ведет к избавлению от стыда. Раз за разом я слышу от своей аудитории по всему миру одни и те же вопросы: «Что, если я выйду замуж не за того человека?»; «Что, если у меня неизлечимая болезнь?»; «Что, если у меня кончатся деньги?»; «Что, если с тем, кого я люблю, случится что-то ужасное?»; «Что, если я сделаю больно своему ребенку?». Все это указывает на то, что тревога — это язва нашего времени и что мы находимся на территории коллективного