

ПРЕДИСЛОВИЕ

На протяжении четырех лет, с самого начала пандемии, я была вынуждена много думать о тревоге, слушая окружающих меня людей и клиентов и их бесчисленные и разнообразные версии того, что непременно произойдет в мире в ближайшем будущем. Конечно, и сама я тоже об этом фантазировала и беспокоилась (сразу скажу, что ничего из этого не сбылось, хотя кое-что все-таки случилось, но совсем не то, что все мы предсказывали).

И поэтому несмотря на то, что рассуждения о тревоге в эти годы звучали, как говорится, из каждого утюга, и, возможно, многое вам покажется знакомым, я решила обобщить все то, что наблюдала, глядя на себя саму, своих близких, клиентов и посетителей социальных сетей — благо возможностей для исследований этого вопроса было предостаточно.

Разговоры о тревоге возникли потому, что внезапно все человечество оказалось перед лицом не то чтобы чего-то совершенно нового, ведь и пандемии, и вооруженные конфликты случались и раньше, — скорее, с началом пандемии закончилась наша прежняя, хоть как-то поддающаяся планированию жизнь, и началась другая — та, которую для многих трудно было предсказать и предвидеть.

Будучи по природе своей человеком достаточно тревожным, я в полной мере на себе прочувствовала сей неожиданный поворот. Но кажется, что по про-

шествии этих лет с начала пандемии я стала тревожиться меньше. Ведь если перестать вкладывать все силы в профилактику того, чего вам хочется избежать, и пройти через малопредставимое непростое будущее (желательно с помощью психотерапевта или других близких людей, рядом с которыми вы можете проживать сложные чувства), то вы станете сильнее и крепче. Но об этом чуть позже. А пока поговорим о том, что такое тревога и какой она бывает.

Часть I
Что такое тревога
и какой она бывает

Глава 1

ТРЕВОГА И СТРАХ — В ЧЕМ РАЗНИЦА

Говоря о разнице между тревогой и страхом, я имею в виду обычную жизнь граждан, не связанную с пребыванием в экстремальных условиях. В ситуации постоянной и реальной опасности начинают действовать немного другие законы.

В обычной жизни страхом является наша эмоциональная реакция на угрозу, поэтому *страх всегда актуален, он всегда здесь и сейчас*. Страх — это знак, который помогает нам правильно реагировать. Если мы боимся, значит, нам что-то угрожает (не важно, реальна или фантазийна эта угроза). Именно поэтому ситуации, когда по каким-то причинам человек перестает бояться или отщепляет, диссоциирует эти переживания, очень опасны: человек в таком состоянии не может вовремя распознать угрозу и адекватно среагировать. Если же мы все-таки боимся (причем не слишком сильно, потому что страх, переживаемый как аффект, не всегда позволяет хоть сколько-то думать и действовать), то можем и определить возможный источник угрозы, и начать действовать.

Реакции нашего тела при страхе: замри, беги, сражайся. Мы должны что-то сделать сейчас, в настоящем, чтобы спастись или обеспечить себе безопасность.

Тревога тоже отражает угрозу, но скорее, угрозу нашему представлению о себе или восприятию нас в глазах окружающих. То есть она подвергает сомнению наши возможности справиться с какой-то ситуацией, в том числе с опасностью для жизни, которая теоретически может случиться в будущем. И не справившись с ситуацией, если выживем, мы можем попасть в геену огненную нашей вины, стыда, страха чьей-то проявленной ярости, критики, недовольства, разочарования. В общем, тревога сообщает нам: если в будущем случится что-то плохое, то мы с большой степенью вероятности не умрем физически, но будем растоптаны негативной реакцией — чаще собственной, но иногда и чьей-то. А если умрем, то нам будет уже все равно. То есть это переживание не столько за свое физическое существование — по этому поводу мы, скорее, боимся, — сколько за то, как мы сами или кто-то другой будем воспринимать нас после произошедшего.

Разница и в том, что актуальную физическую угрозу мы как-то определить можем, а вот достоверно предсказать будущее не у всех получается. Для того чтобы тревога нас покинула, необходимо убедиться в том, что будущее уже наступило и ничего плохого не случилось, либо случилось, но мы с ним справились. И если страх мы перестаем ощущать, как только миновала угроза, то тревога может жить в нас столько, сколько мы будем ожидать все новых и новых личных или глобальных катастроф.

В теле тревога чаще всего живет как энергия, которую невозможно выпустить на волю. Все потому, что речь идет о будущем, которое еще не наступило, а значит, еще не пришла пора действовать. На-

пример, если у вас завтра экзамен, и вы тревожитесь о том, как его сдадите, то вы начнете ходить по комнате из угла в угол или будете крутить прядь, кусать ногти, крутить кольцо, перебирать предметы на столе. Потому что тревога порождает в вашем теле возбуждение, которое пока некуда применить, ведь экзамен только завтра, а сегодня вы еще ничего не можете сделать с тем, каким будет ваше настоящее завтра. Вы, конечно, можете еще раз перечитать конспекты, но вашу тревогу обычно не убеждает тот факт, что вы готовитесь, — она упорно шепчет вам: «Все равно ты ничего не знаешь и непременно провалишься или просто тебе не повезет — достанется самый сложный билет, тебе ведь часто не везет. Ты даже не запоминаешь то, что читаешь. Ты завалишь экзамен, можешь даже не пытаться учить дальше, все бесполезно».

Но делать-то что-то нужно. Поэтому тревожные люди часто двигательно расторможены: они постоянно что-то теребят, крутят, суетятся, дергают коленом, мнут пальцы, то есть создают много мелких, как бы остановленных движений. Не зря Фридрих Перлз, основатель гештальттерапии, определял тревогу как «возбуждение минус кислород». То есть активизация есть, но она остановлена, в том числе в дыхании. Тревожные люди часто неправильно, неглубоко дышат.

Движение, даже мелкое и остановленное, суетливое, помогает тревожным людям как-то справляться с энергией. При этом проявленное, активное и завершенное действие всегда лучше, чем остановленное. Именно поэтому тревожным детям, протершим себе дырку на штанах от ерзания за партой, стоит предлагать сбегать на третий этаж за журналом. Пока бега-

ет, сбросит часть энергии в проявленном действии и будет меньше мешать остальным.

Возможность что-то сделать большинством из нас воспринимается значительно легче, чем невозможность. Поэтому мы и находим себе двадцать пять важных дел, ожидая предстоящего (как нам кажется) «позора» или катастрофы, но на самом деле — просто будущего, которое не всегда, а точнее, очень часто не на все сто процентов зависит только от нас.

Как и страх, тревогу тоже можно перестать чувствовать, даже если внутри ее очень много. Не склонный к психологическому внутреннему исследованию человек может вообще не считать себя тревожным. Более того, если вы ему на это намекнете, он, чего доброго, обидится. При этом рано или поздно его тревога проявит себя: через нарушения сна, пищевого поведения, расстройства обсессивно-компульсивного спектра и прочие психосоматические «радости». Таким образом, до поры до времени вы можете даже не подозревать, как много места в вашей внутренней жизни занимает тревога.

Для того чтобы не смешивать все типы тревоги в одну кучу, давайте разберемся с тем, какие они бывают, и со всеми ли из них надо бороться.

Глава 2

ВИДЫ ТРЕВОГИ

Ситуативная тревога

Это самый простой и естественный вид тревоги — чаще всего обычное переживание перед предстоящим эмоционально важным для вас событием. Например, вам предстоит экзамен, выступление, появление на публике. Это может быть как событие, в котором от вас зависит многое, так и наоборот — то, на которое вы никак не можете повлиять, например, процесс, связанный с оцениванием — вашим или чужим. Ситуативная тревога появляется, когда мы хотим справиться с какой-то сложной ситуацией, показать себя с лучшей стороны или хотя бы не ударить в грязь лицом.

Чем выше для вас субъективная важность мероприятия, тем сильнее тревога. Если же событие предстоит не вам, а вашим близким, например, детям, то тревога может совсем зашкаливать, потому что в этом случае вы еще меньше управляете ситуацией, ведь выступить предстоит не вам.

Обычно с ситуативной тревогой мы справляемся, стараясь получше подготовиться. При этом пока будущее не наступило, мы, конечно, можем предполагать, что что-то пойдет не так и мы не сможем проявить себя во всей красе. Чем больше мы в себе не уверены, тем меньше верим в успех будущего пред-

приятия. Поэтому слова поддержки или чужая, особенно не голословная, а точно обозначенная вера в наши лучшие качества, помогают справиться.

К сожалению, в нашей школьной практике, перенятой многими родителями, почему-то принято стращать детей перед важными мероприятиями, нагнетая и без того немалую тревогу перед ответственными экзаменами. Тревога, конечно, повышает энергию ребенка, но при этом происходят два серьезных и неприятных последствия: слишком сильные чувства, и особенно страх и тревога, в значительной мере снижают актуальные когнитивные способности, то есть, проще говоря, ребенок, накрученный учителями и родителями, хуже соображает. И второе: неуверенный в себе ребенок начинает бояться не только плохо сдать экзамен, но разочаровать родителя и самого себя, а значит (в его голове выстраивается естественная катастрофичная конструкция) стать неуспешным в жизни, «умереть под забором» и далее по мрачному списку родительских предсказаний. Не верящий в себя ребенок (или взрослый) сильнее теряется в сложных ситуациях, не зная, на что он может опереться внутри себя.

Как клиентам, так и самим себе при ситуативной тревоге можно порекомендовать следующее:

1. **Дайте себе немного поволноваться: это вполне естественно.** Но старайтесь не накручивать себя предстоящими последствиями. Наоборот, снизьте порог значимости предстоящего события, особенно если вы намеренно его завысили. Экзамены, выступления, свидания, мероприятия — безусловно, важны, и то, как вы там будете выглядеть, тоже важно. Но мир не может вас судить только по одному ваше-

му проявлению. Вы значительно больше, чем то, что вы покажете миру завтра.

2. Помните о том, что *если вы готовились, то возможность полного провала весьма маловероятна*. И если вы сделали достаточно для подготовки, то это уже повод уважать и ценить свои усилия вне зависимости от результата. Конечно, еще может случиться нечто, что будет мало от вас зависеть, но тогда вы просто можете все свалить на неудачное стечение обстоятельств. Ведь такое периодически происходит с каждым, не только с вами. Сколько бы мы ни думали, что все зависит только от нас, существует еще и удача.

3. Возможно, это вас расстроит, но вы не так важны для большинства людей, и о вашем провале, даже если такой случится, быстро забудут. Вы, вероятнее всего, будете помнить, но другие не станут постоянно прокручивать в голове особенности вашего неуспеха. Разве что заклятые враги, которых еще не так просто заработать. У обычных же людей и своих проблем полно. А вот *самого себя лучше научиться прощать за ошибки и провалы*. Иначе ваша жизнь превратится в суд, работающий без адвоката, прерывов и выходных.

4. Любая неудача — точка вашего роста. Знаю, что звучит избито, самой противно. Но тем не менее это правда. Точнее, *вы можете сделать из неудачи точку роста*, а можете рассыпаться в прах от ужаса, сказать себе: «Все, больше никогда и ни за что не начну ничего нового!» и... умереть в неизвестности и нищете. Нет людей, у которых бы не случалось ошибок, нелучших решений, неуспешных проявлений себя. А если такие и есть, то с большой степенью вероятности они постоянно посещают психиатра.

5. *Не пытайтесь настраивать себя только на полный и безоговорочный успех* — эту ношу невозможно выдерживать постоянно. Лучше попробуйте получать удовольствие от процесса: это всегда помогает, хоть и не всегда легко устроить. Удовольствие от процесса заразительно, и даже если у вас будут какие-то огрехи, но вам будет нравиться сам процесс, то вы все равно окажетесь в выигрыше. Результат часто бывает важен, но если ваша жизнь состоит в основном из результатов, то я вам искренне сочувствую: так жить очень тяжело.

6. *Спросите себя: «Все ли я сделал, чтобы подготовиться?»*, и если ответ утвердительный, то просто идите гулять или бегать — так вы сбросите напряжение и хотя бы сможете лучше выспаться. Если же ответ «нет», то сделайте то, что можете, а то, что вам не под силу (не успеваете, не способны или просто не понимаете, что именно нужно сделать) — примите как свою невозможность. «Я сделал все, что мог» — означает не то, что вы сделали все теоретически возможное, а лишь то, что вы сделали все, что реально могли в конкретных обстоятельствах. «Я не всесилен» — еще одна неприятная мысль, которая может стать освобождающей.

7. *Помните, что тревога истощает*. Поэтому если вы начинаете тревожиться слишком заранее до предстоящего события, то к самому мероприятию уже будете психически и даже физически истощены, а это может помешать достичь успеха или получить удовольствие от всего происходящего. Поэтому используйте девиз Скарлетт О'Хара «Я подумаю об этом завтра»: *поволнуйтесь накануне, но не надо изматывать себя тревогой целый год* (что, судя по все-

му, очень нравится учителям, которые чуть ли не с пятого класса начинают страшить детей и родителей выпускными экзаменами, предстоящими только через несколько лет).

8. Если важное событие предстоит вашим близким, не говорите: «Не переживай, это всего лишь концерт (экзамен, выступление, проект), мы все равно будем тебя любить» — так вы занижаете субъективную значимость предстоящего события. Ведь если все это не важно, то зачем тогда оно вообще нужно? У того, кто вас слушает, возникнет ощущение, что вы не рядом, не поддерживаете и не понимаете его переживаний. **Лучше, наоборот, поддержать разговор о том, что беспокоит:** «Конечно, это очень волнующе. Расскажи, что тебя тревожит. Ты же готовился, многое знаешь и умеешь, что может пойти не так?»

Если с вами поговорят о возможном провале, это поможет больше, чем полупустые уверения в том, что «все будет хорошо» или еще более бесполезное «да тебе не о чем волноваться». Проговоренная вслух тревога отпускает. К тому же, если рассказать близкому, в чем он действительно хорош, успешен, и о том, что он умеет и знает, это поможет ему почувствовать себя более уверенно, а значит, и тревога может снизиться до нормального порога. В конце концов, немного волноваться перед предстоящим событием вполне естественно и даже хорошо.

Если вас, несмотря на все старания и активную поддержку, все равно очень сильно выбивают из равновесия любые мероприятия, связанные с оцениванием, то можно предположить, что у вас тревога травматического характера. О ней мы сейчас и поговорим.

Травматическая тревога

Если вы испытываете сильное беспокойство не перед любыми предстоящими событиями, а только перед какими-то особенными, которые можно объединить в определенный тип, или боитесь не справиться с какой-то конкретной ролью, при этом ваши переживания достаточно сильны и почти никакие самоубогаы не помогают успокоиться, то, скорее всего, речь идет о травматической тревоге. А это означает, что в вашем прошлом происходили события, связанные с тем, что вас кто-то пристально рассматривал, надеялся на вашу победу, ставил вам высокую планку, ожидал впечатляющих результатов, строго оценивал, и вы должны были показывать себя с лучших сторон, но не очень справились.

К сожалению, очень многим такие «подарки» оставила школа, секции, подготовка уроков рядом с наблюдающим родителем, какие-то важные выступления, любые другие ситуации обучения, в которых требовался результат, но никто не собирался учитывать переживания ребенка. Почти наверняка мы испытывали в этот момент волнение, могли стесняться, пугаться, излишне стараться. То, как реагировали учителя или родители на такие наши проявления, могло или облегчать наше состояние, или усугублять его, создавая психологическую травму.

То есть травму мы получали, например, не от факта неудачного выступления, а от того, *как на это реагировали значимые для нас окружающие*. Насмешки, критика, устыжение, высмеивание, недовольство, агрессия, разочарование — все это добавляло к переживаемому стрессу дополнительное напряжение,

ощущение враждебности мира, чувство одиночества, покинутости и, как результат, невозможность пережить произошедшую неудачу. В результате включались защитные механизмы, которые заставляли либо реагировать на любые похожие обстоятельства чрезмерной тревогой, страхом и напряжением, либо всячески избегать таких ситуаций в дальнейшем.

Сильные стыд, вина, смущение, разочарование в самом себе, обида, страх разоблачения — все эти чувства бывает трудно пережить одному. А если окружающие еще и подбрасывают «поленьев» в это символическое «сжигание на костре», публично высмеивая, стыдя, тотально разочаровываясь или набрасываясь с упреками и обвинениями, то страх самой неудачи становится уже менее страшным в сравнении с переживанием последствий, которые ощущаются как абсолютно катастрофические, особенно если происходят публично.

Где-то в глубине души мы боимся погибнуть, если будем отвергнуты всеми, обществом в целом. И если взрослый хоть как-то может выжить, уйдя от мира, который его отверг, в «леса и пещеры», то ребенок младшего возраста абсолютно точно переживает поражение с последующим отвержением значимыми людьми как смертельно опасный опыт. Да и подростки переживают подобные события экстремально остро в силу того, что вся их психика оголена, представление о будущем весьма смутны, а неуверенности слишком много, несмотря на цинично-равнодушный вид. Все их переживания поляризованы: если уж неудача, то полный «отстой», если победа, то «суперкруто».

То есть там, где остальные дети просто волнуются перед контрольной, ребенок с травмой неудачи

может потерять сон и аппетит, заболеть, упасть в обморок или пытаться всячески избегать любых проверок, тестов и контрольных. Его свертревога является естественным ответом на закрепленный опыт пережитой личной катастрофы. В его опыте нет иных вариантов. Он ожидает только катастрофы, и факт того, что на одну травматическую неудачу у него приходится много удачно написанных контрольных, для него в этот момент ничего не значит.

Травма создает «туннель», в котором кажется, что нет никакой свободы выбора — все будет плохо. Но когда это «плохо» все же не случается, тревога... продолжает расти. Потому что *случившаяся травма меняет наше представление о себе и мире*. И если это представление сформировалась по принципу «я недостаточно хорош» или «мир ко мне враждебен и обязательно меня высмеет», то когда мир вдруг ведет себя иначе, человек пропускает этот момент как незначимый и с еще большим напряжением начинает ждать, когда же произойдут события, подтверждающие его картину мира. Стоит кому-то косо на него взглянуть, и он тут же скажет самому себе: «Ну да, все так и есть, они только и ждут случая посмеяться надо мной». Это отчасти объясняет тот факт, почему травматически тревожные люди очень беспокоятся, когда все идет вроде бы хорошо, и успокаиваются тогда, когда все по-настоящему плохо.

Всем нам нужно на что-то опираться: жить в непредсказуемом мире сложно для всех, а для людей с повышенной тревогой — особенно. Парадокс в том, что для тревожных людей опорами становятся их негативные представления о себе и мире, сформированные вследствие травмы. Для них обычно очень

важно подтверждать свои устойчивые конструкции, даже если эта картина мира им невыгодна, потому что нарисована в достаточно мрачных красках и подрывает желаемое, но пока невозможное позитивное восприятие себя.

То есть для того чтобы избавиться от тревоги, нам нужно стать более уверенными в себе и принять тот факт, что окружающий мир к нам более-менее дружелюбен. Хотя сама травма будет диктовать нам обратное, раз за разом цементируя наше представление о том, что не стоит ждать ничего хорошего ни от мира, ни от себя самого. Поэтому любые наши попытки убедить травматика в том, что «все будет хорошо, и волноваться совершенно не о чем» приведут к обратному эффекту: травматик лишь почувствует себя непонятым и одиноким, и тревога его усилится.

Работая с травмой и связанной с ней тревогой, мы должны *дать место всем самым катастрофичным фантазиям*. Не важно, терапевты мы или просто близкие люди, находящиеся рядом с «бегающим по потолку» от избыточного возбуждения травматиком. «Расскажи, что самого страшного может случиться, если...». В процессе рассказа нам нужно будет несколько раз повторить странное для травматика предложение: «А дальше?». «Что значит дальше?» — часто спрашивают они. Так устроено их представление о катастрофе: после нее — никакого «дальше». Хотя на самом деле «дальше» жизнь все равно продолжается, и ему полезно про это хотя бы пофантазировать.

Приведу несколько примеров из давней практики, когда я еще работала с детьми. Есть такое упражнение у прекрасного детского психолога и автора замечательных книг Вайолет Оклендер, оно называется

ся «лодка в шторме». Мы предлагаем ребенку (или взрослому — с ними это тоже прекрасно работало) нарисовать лодку в шторме. После нарисованного, разумеется, проективного рисунка, спрашиваем:

- Сколько баллов твой нарисованный шторм, насколько он сильный и как долго продлится?
- Как ведет себя лодка в шторме? Справляется сама? Просит о помощи?
- Какие последствия и/или разрушения будут у лодки после пережитого шторма?
- Что происходит после того, как все закончилось?

Понятно, что шторм — символ происходящих стрессов и сложностей, а поведение лодки — то, как мы будем с этим справляться.

Один из очень тревожных детей — мальчишка лет девяти сказал, что шторм будет длиться неделю, и в результате лодку разобьет о камни.

— Что будет дальше? — спокойно спрашиваю я. Он смотрит на меня с изумлением: «что, мол, тебе непонятно?»

— Ее разнесет в щепки! — говорит он уверенно и почти с воодушевлением, пытаюсь донести до меня окончательность катастрофы.

— В щепки?! Надо же... А дальше?

— Что дальше? Она утонет! — заявляет он почти со злорадством.

— Утонет... Да, это очень печально. А что будет дальше? — не унимаюсь я. Он задумывается, обмякает.

— Ничего. Она так и будет лежать на дне, всеми позабытая.

— Наверное, долго будет лежать, одиноко ей будет, как думаешь? А дальше?

Выдержав некоторую паузу, он внезапно улыбается и с большим облегчением говорит:

— А дальше в ней заведутся крабики всякие, рыбки, водоросли. Она станет для них домиком. И ее жизнь продолжится! — сообщает он, почти ликуя.

— Да, она перестанет быть лодкой, а станет домиком. Вот как!

— И это, между прочим, не так уж и плохо, — заканчивает он упражнение с изменившимся настроением.

Согласна, не так уж и плохо. А вот другая история, чем-то похожая на эту.

Я работала с ребенком 12 лет, у которого был высокий уровень тревоги в силу его психиатрического диагноза. Он рисовал мир, неуклонно двигавшийся к катастрофе: взрываются вулканы, происходят цунами, землетрясения, наводнения.

— Земле — конец! — кричал он, сильно возбуждаясь.

— То есть все люди на Земле погибнут? — спрашиваю я.

— Не только люди, всей Земле конец!

— А как с ней этот конец случится?

— Как? Ее взорвут!

— А кто взорвет? Если все люди уже погибли?

— Инопланетяне! Они прилетят и взорвут Землю бомбами!

— Хорошо, а зачем им это нужно?

— Они не хотят, чтобы Земля существовала!

— Ничего себе, а что потом?

— Как что? — его возмущению нет предела, — Она же взорвалась!

— Ну да, я поняла, а потом что? Кусочки-то остались.

— Они разлетелись по всему космосу!

— И... дальше что?

— И стали метеоритами и кометами, — отвечает уже спокойнее и с интересом.

— Как думаешь, каково это — быть метеоритом или кометой?

— Не так уж и плохо, даже прикольно может быть.

Понятно, что от этих упражнений у ребят не произошло никакого чудесного исцеления, ибо проблем и у того, и у другого было немало. Но эти случаи иллюстрируют то, как можно помогать людям, охваченным тревогой. Важно не прерывать это переживание, потому что любое прерывание только загоняет проблему внутрь, а позволить тревожному клиенту допрожить свой катастрофический фантазийный сценарий — завершённое переживание уже само по себе способно снизить накал чувств.

Это упражнение также закладывает идею того, что нет чего-то окончательного в нашей жизни. Даже смерть — после нее будет еще что-то, скорее всего, произойдет какая-то трансформация. Возможно, мы поменяем свою природу. Возможно, будем жить только в памяти наших близких. Примечательно, что переживание и проговаривание катастрофического в нашем воображении конца всегда происходит на

задержке дыхания: на вдохе без выдоха, или наоборот — на выдохе без последующего вдоха.

Вспомните, как тревожно описывали предстоящее событие ваши знакомые:

— Представляешь, выйду на сцену, и все слова забуду! — и не дышит.

— Хорошо, забудешь, а дальше? Дальше, наверное, вспомнишь или не вспомнишь слова. И тогда?

— А что тогда? Они все начнут надо мной смеяться! — (и опять не дышит).

— Смеяться — это неприятно. Что потом, сколько они будут смеяться?

— Десять минут! — (в реальности это будут секунды).

— А потом?

— Потом перестанут, но будут думать о том, как я опозорился!

— Сколько они будут думать об этом?

— Три дня! — (на самом деле забудут через полчаса, ну максимум — к вечеру).

— А потом?

— Потом, видимо, забудут...

Когда мы помогаем тревожащемуся человеку пройти до конца, не прерываясь, и описать как бы окончательную катастрофу, то тем самым помогаем ему дышать, говорить, фантазировать, рассказывать, а значит, переживать. Пережитая тревога отпускает, покидает нашу психику — хотя бы временно. Постепенно этот паттерн закрепляется, и тревожный человек уже сам может себя поддерживать, готовясь к каким-то важным выступлениям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru