

[КРАТКО]

СВОБОДА ОТ ТРЕВОГИ

Роберт Лихи

основные идеи

Бестселлер Amazon. Кратко

Культур-Мультиур

**Свобода от тревоги. Справься
с тревогой, пока она не
расправилась с тобой.
Роберт Лихи. Кратко**

«Культур-Мультиур»

2026

Культур-Мультиур

Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. Роберт Лихи. Кратко / Культур-Мультиур — «Культур-Мультиур», 2026 — (Бестселлер Amazon. Кратко)

Эта книга – сокращенный пересказ произведения «Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You» by Robert L. Leahy. Мы значительно уменьшили объем текста, сохранив все основные идеи. Мы живем в эпоху тревоги. Уровень общей тревожности резко вырос за последние 50 лет. Фактически, средний ребенок сегодня демонстрирует тот же уровень тревожности, что и средний психиатрический пациент в 1950-х годах. Благодаря достижениям современной психологии мы знаем о тревоге гораздо больше, чем раньше – откуда она берется, как воздействует на разум и какое поведение порождает. Понимание тревоги – ключ к ее преодолению. В книге «Свобода от тревоги» Роберт Л. Лихи, доктор философии, рассматривает происхождение тревоги и учит нас, как пережить свои страхи, чтобы жить менее стрессовой жизнью. Тревога – часть нашего биологического наследия. Наши предки жили в мире, полном опасностей, угрожающих жизни, и именно перед лицом этих опасностей развивалась человеческая психика. Страх был защитным инстинктом, и для выживания разум наших предков был запрограммирован на правила реагирования на окружающую среду. Эти запрограммированные правила реакции передавались из поколения в поколение и теперь держат нас во власти тревоги. Мы больше не живем в примитивном мире, породившем наши страхи, но действуем так, как будто все еще убегаем от тигров, боремся с голодом и рискуем заболеть неизлечимой болезнью. Чтобы освободиться от тирании тревоги, нам нужно переписать эти запрограммированные правила. В книге «Свобода от тревоги» Лихи рассматривает шесть признанных тревожных расстройств – специфическую фобию, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, генерализованное тревожное расстройство, социальное тревожное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство – объясняя, что представляет собой каждое из них и каким устаревшим правилам оно подчиняется. Затем он предлагает простые, пошаговые методы

для противостояния и преодоления наших специфических тревог. Используя методы Лихи, основанные на лучших доступных психологических методах лечения, мы можем стремиться к жизни, свободной от тревоги, напряжения и избегания, связанных с тревожностью.

© Культур-Мультиур, 2026

© Культур-Мультиур, 2026

Содержание

Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Культур-мультур

Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. Роберт Лихи. Кратко

Серия: «Бестселлер Amazon. Кратко»

Роберт Лихи

Свобода от тревоги

Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой



© Культур-мультур, 2026

Глава 1

Что такое эмоции?

Чем вы отличаетесь от робота? Представьте себе самых совершенных роботов: они могут готовить изысканные ужины, убирать дом до блеска, отвечать на телефонные звонки, обезвреживать бомбы и даже обыгрывать чемпионов мира в шахматы. Они могут решать сложнейшие математические задачи быстрее любого гения. Но есть кое-что фундаментальное, чего у них нет, – это чувства. Роботы не испытывают тревоги перед неопределенностью, желания близости, грусти от потери, гнева на несправедливость, радости от встречи или одиночества в пустой комнате. Если вы живы, значит, у вас есть чувства. Если вы находитесь в сознании, вы ощущаете боль, удовольствие и осознаете, что с вами что-то происходит. Чувствовать – значит быть живым.

Чтобы проиллюстрировать эту идею, Роберт Лихи рассказывает реальную и пронзительную историю Жана Боби, редактора французского журнала «Elle». В 1995 году после перенесенного инсульта он впал в кому, а очнувшись через 20 дней, обнаружил себя в состоянии, известном как «синдром запертого человека». Он был полностью парализован, не мог двигаться и говорить, но сохранил полное сознание. Единственное, чем он мог управлять, было левое веко. Несмотря на полную физическую неподвижность, его внутренняя жизнь не остановилась. С помощью ассистента и специальной системы моргания (ассистент называл буквы, а Боби моргал на нужной) он продиктовал целую книгу – «Скафандр и бабочка». В ней он описал, как каждое ощущение имело для него глубокий смысл: грусть от невозможности обнять сына, одиночество в дни без посетителей, радость от воспоминаний о вкусах и запахах прошлых путешествий. Даже будучи запертым в «скафандре» своего неподвижного тела, он оставался живым, потому что его внутренний мир был наполнен эмоциями и смыслами. Он умер через два дня после выхода книги, но доказал, что чувствовать – значит жить.

Различие между мыслями и чувствами

Эмоции определяются как чувства, которые имеют для нас определенное значение. Примеры эмоций включают грусть, тревогу, одиночество, гнев, безнадежность, радость, ревность и обиду. Люди часто путают эмоции с мыслями. Мысли – это утверждения или убеждения о фактах («Он неудачник», «У меня ничего не получится», «Мир опасен», «Мой партнер мне изменяет»). Эмоции – это переживания, которые мы испытываем в ответ на эти мысли (раздражение, грусть, тревога, ревность).

Ключевой способ различить их – задать вопрос: «Это истина или ложь?». К мыслям этот вопрос применим. Вы можете спросить себя: «Правда ли, что он неудачник? Может быть, я ошибаюсь?». Мысль может быть истинной или ложной. Но вопрос «Истинно ли то, что я чувствую раздражение?» не имеет смысла. Если вы чувствуете раздражение, это неоспоримый факт вашего внутреннего опыта. Ваше тело не лжет, если только вы сознательно не обманываете себя.

Взаимосвязь между мыслями и чувствами сложна и двусторонняя. Мысль («Я неудачник») может вызвать чувство (грусть). Чувство (грусть) может породить новую мысль («Я всегда буду одинок»). Более того, у нас возникают мысли по поводу наших чувств (мета-когниции) и чувства по поводу чувств (мета-эмоции).

Например, человек может почувствовать одиночество. Затем у него возникает мысль об этой эмоции: «Мое одиночество никогда не закончится» или «Я слабак, раз чувствую себя одиноким». Эта мысль приводит к новой эмоции – безнадежности или стыду. Так формируются сложные петли обратной связи, которые удерживают нас в ловушке страданий. Мы начинаем тревожиться по поводу своей тревоги или грустить из-за того, что нам грустно.

Пять компонентов эмоции

Чтобы лучше понять и научиться изменять свои эмоции, Лихи предлагает рассматривать их не как монолитный опыт, а как совокупность пяти взаимосвязанных элементов. Изменение любого из них может трансформировать общее переживание. Рассмотрим это на примере гнева, возникшего в дорожной пробке:

1. **Ощущения:** Это физические сигналы тела. При гневe это может быть учащенное сердцебиение, напряжение мышц, жар в лице, сжатие кулаков. Важно уметь отличать простое физиологическое возбуждение (например, от выпитого кофе или пробежки) от эмоционального. Если вы выпили три чашки кофе, ваше сердце бьется быстрее, но это не значит, что вы тревожитесь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.