
АЛИСА ЛЕОНТЬЕВА
АЛИСА
В СТРАНЕ
ТРЕВОЖНОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ГАЙД
ПО САМОПОМОЩИ ЧЕРЕЗ
МИР ЛЬЮИСА КЭРРОЛЛА

Книготерапия. Знания, которые помогают справляться с жизненными трудностями

Алиса Леонтьева

Алиса в стране тревожности. Психологический гайд по самопомощи через мир Льюиса Кэрролла

«Эксмо»

2026

УДК 159.9
ББК 88.5

Леонтьева А. Г.

Алиса в стране тревожности. Психологический гайд по самопомощи через мир Льюиса Кэрролла / А. Г. Леонтьева — «Эксмо», 2026 — (Книготерапия. Знания, которые помогают справляться с жизненными трудностями)

ISBN 978-5-04-257399-6

Как разобраться в тревоге, если порой её трудно даже заметить и описать? Алиса Леонтьева, психолог с международным опытом, создала сказочный путеводитель по тревожным состояниям. Автор перевела язык психологии на понятные образы из «Алисы в Стране чудес». Знакомые персонажи помогают взглянуть на проблему со стороны и вовремя распознать голос тревоги. Кто из них управляет вашими реакциями? Красная Королева заставляет бесконечно гнаться за успехом. Чеширский Кот — сомневаться в каждом решении. Бармаглот мешает отстаивать личные границы. Труляля и Траляля превращают любой симптом в повод для паники Этот путеводитель поможет: • замечать тревожные мысли до того, как они превратятся в лавину; • увереннее принимать решения и защищать свои границы; • справляться со страхом за здоровье и отдыхать без чувства вины; • укреплять внутреннюю опору и возвращать вкус к жизни.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-257399-6

© Леонтьева А. Г., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение 7
Часть 1 9
Когда успех не приносит спокойствия 9
Знакомство с героем: Маша и её Королева 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Алиса Геннадьевна Леонтьева
Алиса в стране тревожности: психологический гайд по самопомощи через мир Льюиса Кэрролла

© Леонтьева А.Г., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

Введение

Признайся мне честно.

Ты включаешь подкаст или музыку, лишь бы не слышать тишину? Слишком много думаешь, стараешься быть лучше, боишься ошибиться и держишь всё под контролем? Или ловишь себя на том, что снова ищешь у себя болезни, избегаешь конфликтов, не умеешь остановиться и просто быть?

Если ты узнал себя хотя бы в одном из этих вопросов, то, скорее всего, речь идет о разных формах тревожности. Например, о тревоге:

- успеха – страхе не соответствовать ожиданиям;
- выбора – когда любое решение дается с трудом;
- конфликта – сложностях в отстаивании личных границ;
- ипохондрической – постоянном фокусе на теле и поиске симптомов;
- покоя – невозможности остановиться и побыть в тишине;
- экзистенциальной – когда внешне все в порядке, но внутри нет опоры и смысла.

Я вижу эти состояния каждый день. Как практикующий психолог с международной практикой и более чем 1 500 консультациями, я хорошо знаю, к чему приводит жизнь, в которой тревога становится главным режиссёром и что происходит, когда она перестаёт управлять.

В моей работе изменения измеряются не только снижением тревоги: люди запускают новые проекты и карьеры, выходят на другой уровень дохода, делают более смелые выборы, выстраивают устойчивые отношения и начинают жить свою жизнь, а не соответствовать чужим ожиданиям. Именно поэтому я уверенно говорю: тревога не просто мешает – она сдерживает потенциал, силу и энергию человека.

Однажды у меня была удивительная консультация. Во время нашей беседы о тревоге клиентка вдруг воскликнула: «Ой, это как разговаривать со Шляпником!». «Эта случайная ассоциация подарила мне идею.

Ведь тревога сама по себе бывает удивительно изобретательна: придумывает невероятные сценарии, нарушает логику и заставляет нас верить в странные вещи. А что, если использовать воображение не против себя, а себе на пользу?»

Что может быть интереснее, чем исследовать собственный внутренний мир с помощью героев, для которых абсурд совершенно естественен, привычная логика не всегда работает, а реальность постоянно преподносит сюрпризы?

В этой книге знакомые нам персонажи станут метафорами наших внутренних состояний, страхов и привычных реакций.

Я разделила эту книгу нетипично – не по диагнозам, а по внутренним персонажам, которые управляют нашими реакциями. Так психике легче увидеть тревогу со стороны, перестать с ней сливаться и наконец вынести из неё то, что раньше оставалось скрытым.

Кто живёт в твоей голове:

- Нарциссичная Красная Королева, требующая быть лучшим?
- Чешир, лишающий самостоятельности и права выбора?
- Ипохондрики Труляля и Траляля, гоняющие по врачам?

Мы пройдём по стране Тревожных Чудес, и в какой-то момент ты поймаешь себя на мысли, которую я слышу от клиентов по всему миру снова и снова: «Ха! Так всё не так страшно. И, главное, наконец понятно, что с этим делать».

После этой книги ты перестанешь бесконечно накручивать себя, научишься ловить тревожные мысли до того, как они превращаются в лавину, начнёшь принимать решения быстрее – потому что почувствуешь себя настоящего.

И поймёшь главное: тревога – это всего лишь персонаж, которого можно успокоить. А вкус к жизни всегда можно вернуть.

Ну что ж, мы отправляемся в добрый дальний путь, Дамы и Господа!



Часть 1
Тревожность успеха/ неуспеха и Красная Королева

«Мы бежим всё быстрее не потому, что нам есть куда бежать, а потому что страшно остановиться»
– Альбер Камю

Когда успех не приносит спокойствия



Казалось бы, ты сделал всё и даже больше. Выполнил все задачи, закрыл проект – коллеги в восхищении, начальство хвалит. Но внутри поднимается тонкий, назойливый писк: «Ну да, справился, но не идеально, все подумают, что мне просто повезло. Нужно ещё раз всё перепроверить, ещё раз доказать, что имею право на своё место. Давай, сравни себя с другими – вдруг у них всё круче».

И рука сама тянется к телефону – потому что нужно делать больше и лучше: чаты, почта, ещё один документ, ответ на ещё одно сообщение, как будто за тобой следит строгий надзиратель и шепчет: «Ещё, ещё, ещё…»

Если в этом месте ты узнаёшь себя – добро пожаловать в королевство тревожности успеха/неуспеха. Здесь правит персонаж, которого я зову Красной Королевой. И с ней мы познакомимся через историю Маши. Она долгое время уверенно служила своей Королеве и даже не догадывалась, что скипетр можно забрать.

Знакомство с героем: Маша и её Королева

Маше 32 года, и она руководитель отдела в большой IT-компании: быстрые переписки, планёрки, презентации, дедлайны, KPI. Поверьте мне, если бы вы увидели её в офисе, то подумали: «Ух ты, вот это уверенная, собранная женщина, я тоже хочу так уметь!»

Телефон всегда в руке, в голове список задач на несколько дней вперёд, она успевает пошутить с коллегами, вовремя сдаёт отчёты, умудряется выслушать всех подчиненных – согласитесь, всё это очень похоже на современный успех.

Но дома, за закрытой дверью, Маша чувствует себя самозванкой. Каждый небольшой промах она воспринимает как доказательство своей «несостоятельности», а каждый комплимент – как ошибку в системе.

Фразы и интонации, свойственные Маше и, быть может, тебе:

• Когда нервничает, быстро говорит и оправдывается: «Ну, думала, что так будет лучше, но если надо переделать, я переделаю».

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.