

🔑📍 СОЗНАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Алина Ищанова



СВОБОДНЫЕ
ОТ
ТРЕВОГИ

Терапевтические практики,
которые помогут почувствовать
свою ценность и отпустить страхи

Осознанная психология

Алина Ищанова

**Свободные от тревоги.
Терапевтические практики,
которые помогут почувствовать
свою ценность и отпустить страхи**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 616.85
ББК 56.12

Ищанова А. Ж.

Свободные от тревоги. Терапевтические практики, которые помогут почувствовать свою ценность и отпустить страхи / А. Ж. Ищанова — «Издательство АСТ», 2026 — (Осознанная психология)

ISBN 978-5-17-182699-4

Часто люди всю жизнь таскают с собой невидимый багаж, набитый старыми обидами, невысказанными страхами, ошибками и болезненными сомнениями в собственной ценности. Мы свыкаемся с этой тяжестью, будто она — неотъемлемая часть нас самих. Именно этот багаж не дает нам сделать шаг вперед с легким сердцем. «Свободные от тревоги» — приглашение к разбору и обезвреживанию вашей боли. Книга поможет не отрицать страдания, а научиться отделять реальную травму от накрученных страхов. Здесь нет места самообвинению — только четкий анализ: какие переживания служат сигналом, а какие — лишь иллюзия, созданная уставшей психикой. Вы освободитесь от хронической тревоги, оставите в прошлом груз ложных убеждений и найдете решение: какие страхи стоит отпустить, а какие переплавить в ресурс для роста и развития. Вы освоите не борьбу с тревогой, а навык ее распаковки и освобождения. Вы перестанете быть носителем своего страха, освободив пространство для легкости, уверенности и устойчивой самооценки. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.85

ББК 56.12

ISBN 978-5-17-182699-4

© Ищанова А. Ж., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение	7
Анонимная записка № 1	9
Критикующая и поддерживающая часть как основа любви к себе	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Алина Ищанова
Свободные от тревоги. Терапевтические
практики, которые помогут почувствовать
свою ценность и отпустить страхи

Эту книгу я посвящаю своим родителям – Ищановым Айслу и Жомарту, сделавшим все, чтобы я была счастлива.

ОСОЗНАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Серия «Осознанная психология»

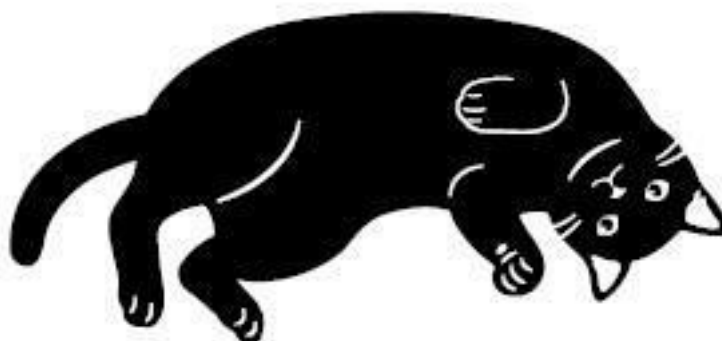


Издательство
АСТ

© Ищанова А., 2025

© Ищанова А., фотография на обложке, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026



Введение

Есть истории, которые мы можем рассказать только тем, кто боролся в темноте с теми же самыми демонами и получил раны от тех же самых ангелов.

Сэм Кин

Я пишу эту книгу для своей будущей дочери и всех женщин, когда-то раненных в сердце. На случай, если со мной что-то случится или если моя дочь будет такой же сильной и независимой, как я когда-то (читай – хрупкой девочкой, боящейся отвержения и ужаса бытия), и ни за что не признается даже самым близким, как ей тяжело справляться с жизнью. Будет остроумно шутить, много работать, часами гулять или кататься на велосипеде, плакать на могилке какого-то монаха, потому что до могилы папы 98 км, а у нее ни прав, ни машины, ни денег. Испробует сотню способов справиться с тревогой и болью, перечитает гору библиотечных книг в надежде совладать с депрессией и съедающими «мне за себя стыдно» и «я недостаточно хороша». Множество раз будет разбита неудачными отношениями, безденежьем, ссорами с близкими, неожиданными потерями, бессмысленностью своего существования, одиночеством, оценками других людей, собственными ошибками и доверчивостью. И каждый раз будет отряхиваться и вставать – а иногда лежать или ползти.

Потом осмелится заглянуть в свои самые темные уголки, обнимет свою слабость, повзрослому и с достоинством попросит о помощи, попробует еще раз открыть свой бизнес, еще раз довериться мужчине, рискнет честно показать свои чувства, перестанет стесняться своего тела и своих слез, найдет свою стаю, почувствует себя понятой и достаточной. Полюбит себя целиком, станет профессионалом своего дела, исполнит свои детские и взрослые мечты, научится выдерживать неопределенность и брать у мира все, чего ей не достает, с удовольствием поделится своим, найдет того самого мужчину и почувствует себя взаимно любимой.

Сдаться – это выбрать смерть. Если сегодня ты выбрала проснуться, ты не сдалась. На протяжении этой книги я буду рукой, протянутой тебе в трудную минуту, я буду любящими глазами, которых тебе не хватило в нужное время. Я поддержу тебя во всем, я буду твоей безусловной опорой и теплым одеялом, пока ты не станешь крепче. Я постаралась вместить в этой книге все самые действенные техники, мое понимание жизни и закономерностей психики – все, что я прожила, увидела, выплакала и высекла на сердце к своим тридцати годам.

В своей жизни я вижу всего два смысла: как можно больше дней провести счастливой и помочь другим как можно больше дней жизни провести счастливыми. Надеюсь, моя книга поможет тебе сделать первые шаги в эту сторону.

В конце каждой главы я оставила песню по теме. Какие-то тебя поддержат, какие-то пригласят к раздумьям. Ведь честные разговоры с собой случаются не только в кабинете у психолога, но и в долгой пешей прогулке под хорошую музыку.

История эксперимента с анонимными записками.

На пешеходной улице Оренбурга я поставила небольшой стол. С собой взяла чистые листы, ручки и банку для записок. Заранее распечатала табличку:

СЛОВА, РАНИВШИЕ ТЕБЯ
В САМОЕ СЕРДЦЕ
НАПИШИ И ОТПУСТИ

Прохожие могли написать на листочке свою историю и символически ее «отпустить», бросив в банку.

Эксперимент поразил меня простым психотерапевтическим эффектом – боль, изложенная на бумаге, заметно облегчает эмоциональное состояние и позволяет еще раз переосмыслить ситуацию. Пока мысли безо всякой структуры крутятся в голове, они лишь усиливают тревогу, тогда как оформление переживаний в текст помогает посмотреть на них со стороны и освободиться от груза чувств. Некоторые прохожие так ухватывались за эту возможность, что брали планшет с чистыми листами, садились на лавочку и по часу писали свои истории – у кого-то наворачивались слезы, кто-то обнимал меня и благодарил, а кто-то приходил специально, чтобы положить свои переживания в банку и наконец их отпустить...

С разрешения авторов я смонтировала ролики с текстами их записок: за кадром звучала анонимная история, а на фоне показывались виды моего родного города Оренбурга. Неожиданно записок оказалось очень много: люди из других городов присылали мне свои истории на электронную почту, видео набирали сотни тысяч и миллионы просмотров, на мой аккаунт тогда подписалось 10 тысяч человек, ожидающих новых историй. В комментариях зрители поддерживали авторов записок и делились тем, как они сами выкарабкались из трудных жизненных ситуаций.

Еще один неожиданный терапевтический эффект анонимных записок оказался в том, что те, кто впервые решился рассказать о своем опыте, столкнулись не с осуждением, а с пониманием и поддержкой. Анонимный рассказ на широкую аудиторию помогал уменьшить стыд – за свои поступки или за то, что другие люди сделали с автором, – потому что в комментариях всегда находились те, кто готов был поддержать или рассказать свою историю. Так отчужденные когда-то внутренние части личности становились видимыми и принятыми сначала другими людьми, а затем – и самим автором.

Анонимное пространство позволяет прикоснуться к своей душе, исследовать себя с самых неожиданных, заброшенных, уязвимых, неприглядных сторон и сделать первый шаг навстречу целостности. В этой книге я собрала записки по самым актуальным для нашего времени темам.

Анонимная записка № 1

Голос моего внутреннего критика звучит строго, требовательно и наполнен пассивной агрессией. Чаще всего он упрекает меня за то, что я не «предсказала» возможную ошибку: «Надо было думать лучше», «Ну молодец» (с сарказмом), «Надо бы перепроверить». Когда я устаю, он командует: «Так, всё. Собралось. Нет времени расклеиваться». Часто он даже молчит, но *я чувствую его осуждающий взгляд изнутри*.

Я бы отметила две самые яркие ситуации, где была недовольна собой. Первая – развод. Внутренний голос обвинял меня в том, что я не стою за себя. «Почему ты не ушла от него сама? Ты всегда знала, что он тебе не подходит». Заботливая часть могла бы отметить, что *во мне есть нечто ценное и редкое*. «Ты умеешь быть надежной, ответственной и верной своему выбору. Ты не ушла, потому что тебя научили сохранять семью и беречь других. В те моменты ты не могла поступить иначе. Возможно, эта ситуация нужна, чтобы ты научилась беречь себя. А может, и нет – *в жизни, честно говоря, постоянно происходит всякая несправедливость*. Но ты отлично держишься, правда».

Вторая ситуация – это я и мое отношение к внешности. Когда я смотрю в зеркало и вижу, что поправилась, критик говорит, что *я безвольная и совсем за собой не слежу, «запустила себя»*. Звучат фразы вроде: «М-да, живот, конечно, огромный. Зашей рот и иди, наконец, в зал». Заботливый голос сказал бы: «Твоя красота прежде всего в том, как ты себя несешь. *Куда важнее, чтобы глаза светились*. Понимаю, тебе непросто принимать себя в этом весе. Давай попробуем найти способ заботиться о теле с удовольствием, а не изнурять себя еще сильнее?» *Я не помню, когда была на 100% довольна своей внешностью*. Мне кажется, никогда. Требовательность к себе приводит к работе на износ, я пропускаю сигналы тела. Как итог – дисбаланс в отношениях с телом и срывы на еду и алкоголь.

Я искренне ни разу в жизни не чувствовала себя *«достаточно хорошей»*. От этого очень больно, даже сейчас наворачиваются слезы. Я чувствовала себя *достаточно хорошей только через результаты*. Я молодец, только когда достигаю целей. Для меня *внутренний критик – это еще и мой внутренний стержень*.

Сейчас мой страх ошибиться или быть недостаточно совершенной в хобби и новой профессии сильно сместился в позитивную сторону. Если я отдохнувшая и в ресурсе, мне не страшно пробовать снова. Я скорее вхожу в азарт. Разобьюсь – но покорю эту вершину. Я чувствую бессилие, когда долго не вижу результата. Но мое ощущение *«долго» не всегда соответствует реальности*. И отсутствие результата в течение долгого времени может демотивировать.

Еще я заметила, что переношу свое строгое отношение на мужчин. Я не жду от них критики, потому что *сделаю все, чтобы предстать в лучшем свете*, особенно на первых порах. В этой сфере тоже есть просветление, но далеко не всегда.

«Достаточно хорошо» для меня – ощущение, которое я почти не знаю. Достигнув одну цель, я сразу вижу следующую. *Погоня за идеалом никогда не заканчивается*. Думаю, критикующая часть хочет меня *защитить* и научить обороняться. Она пытается уберечь меня от боли, которую может нанести внешний мир. И что интересно – сама *наносит мне боль изнутри*. Но поскольку она внутри – я к ней готова. Это как прививка: я нагружаю психику, чтобы сделать ее выносливее.

Если бы моя поддерживающая часть могла сказать мне всего одну фразу прямо сейчас, это было бы: *«Все уже хорошо»*. Самое страшное, что, по моему мнению, случится, *если я буду относиться к себе мягче и снижу планку*, – я буду недовольна качеством жизни и из-за этого несчастна. Как следствие, меня ждут постоянные депрессивные состояния, я не смогу с этим

смириться и попытаюсь забытья в деструктивных привычках. Мне кажется, что если я снижу требования к себе, то *не смогу исполнить свои мечты*. А отказываться от них я не готова.

Если бы я могла относиться к ошибкам не как к провалам, а как к опыту, который ведет вперед, я бы больше пробовала и за счет этого лучше понимала себя. И возможно, достигала бы большего. У меня есть гипотеза, что *за моим стремлением к совершенству и продуктивности стоит желание заслужить любовь и почувствовать себя важной и значимой*.

Критикующая и поддерживающая часть как основа любви к себе

Есть мнение, что если бы мы говорили с другими людьми так, как говорит с нами внутренний голос, у нас вообще бы не было друзей.
Юрген Саленбахер

Эта глава посвящена тому, что я считаю *основой любви к себе и ощущения безопасности*. Каждой из нас есть что ответить на вопрос: «Что тебя ранило в самое сердце?» Одни истории из детства мы вспоминаем с улыбкой, хотя в моменте были очень напуганы или расстроены. Другие – и сейчас стоят комом в горле, проливаются слезами горечи и заставляют нас замирать в неподходящих ситуациях. *Станет ли событие травмой – зависит от множества факторов*. Реакция близких в стрессовые моменты детства во многом определяет дальнейшее отношение человека к самому себе – ту самую любовь к себе и внутреннюю опору. На это также косвенно влияют культура страны, твоего социального окружения, некоторые физиологические предрасположенности (например, «сверхчувствительность» или «толстокожесть», в основе которых лежат особенности нервной и гормональной систем), политическая и экономическая ситуация в стране или семье, случайности.

Почему мы вспоминаем именно детство? У ребенка еще очень мало физических сил и внутренней опоры, чтобы *противостоять ужасу бытия*. То, что взрослому кажется выносимым, для ребенка может быть непосильно. Но если быть предельно честной, немногие взрослые совладают с данностями бытия, а дети – не могут априори.

Под «ужасом бытия» (или данностями бытия) я подразумеваю то, с чем сталкивается каждая из нас, это неотъемлемая часть жизни:

✓ *смерть* (и любые отсылки к ней – взросление, физические увечья и болезни, угроза жизни и целостности личности и др.);

✓ *свобода и ответственность* (трудность выбора и ответственности за него, самореализация, тревога от множества возможностей);

✓ *изоляция* (прикосновение к одиночеству в широком смысле – никто не прочувствует и не поймет нас на 100%, не будет с нами каждую секунду времени, мы вынуждены идти в конечную точку существования в одиночку; желание быть принятой и услышанной, желание разделить свой жизненный опыт с кем-то);

✓ *бессмысленность* (отсутствие глобального замысла и универсального предзаданного смысла жизни, как для человечества в целом, так и для каждой из нас).

Итак, почему же одни, совершив ошибку, испытывают невыносимый стыд, отвращение и ненависть к себе и заставляют себя работать еще больше, а другие – подбадривают, утешают и берут выходной, чтобы прийти в себя и с новыми силами продолжить?

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.