



## Содержание

Введение .....	9
1. Расстройств много — проблема одна: эмоциональный дисбаланс .....	13
2. Механизм развития невроза .....	23
3. Ключ к исцелению — избавиться от страха перед ощущениями .....	33
4. Канализационный сток .....	43
5. Капризный ребенок .....	53
6. Решение в четыре шага .....	63
7. Пугающие симптомы .....	83
8. Вера .....	97
9. Альтернативы нет .....	109
10. Глаз бури .....	129
11. Крестовый поход .....	145

## СОДЕРЖАНИЕ

12. Перехватить инициативу .....	167
13. Исключительные случаи .....	183
14. Вера (часть вторая) .....	191
15. Шагнуть во тьму, чтобы выйти к свету .....	201
16. Безумству храбрых... ..	223
17. Рецидивы .....	237
18. Продлить ощущения .....	259
19. Не просто принять — покориться .....	279
20. Еще о противостоянии и принятии .....	299
21. Особенности ОКР и панических атак .....	317
Эпилог .....	331

---

## Введение

Эта книга сейчас нужна как никогда. Очень многие люди невообразимо страдают от действительно серьезной проблемы, которой уделяется недостаточно внимания. Это обычные люди: соседский сын, жена вашего лучшего друга, коллега... Их боль так сильна, что едва ли не превосходит муки человека, страдающего от рака или другой, еще более страшной, болезни.

Я говорю прежде всего о таких нарушениях, как панические атаки и обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Они диагностированы у 6 % населения Испании (почти у трех миллионов человек) и разрушают их жизни.

Но в своей книге я обращаюсь не только к таким несчастным, но и к каждому, кто не уверен в себе, подвержен ипохондрии, депрессии или обуреваем другими избыточными негативными эмоциями. Метод преодоления, с которым вы познакомитесь здесь, поможет изгнать из вашей жизни эти проблемы. Проще говоря, он избавит вас от страха.

Вы научитесь укрощать свой разум, превращать его в прекрасного мощного скакуна, покорно несущего вас

куда бы вы ни пожелали: на простую прогулку или в путешествие к восхитительным местам. А может быть, это будет грандиозный рывок на пути к успеху.

Мой большой друг и буддийский наставник Кико как-то сказал мне, что разум иногда похож на руку, словно сошедшую с ума. Представьте, что однажды ночью вы просыпаетесь от сильной боли в горле и, открыв глаза, видите, что... вас душит когтистая лапа!

Вы исступленно дергаете ее, пытаетесь освободиться, но безуспешно: она вцепилась в вас с невероятной силой. Вы же умрете от удушья! Господи, какой ужас! Внезапно вспыхивает свет, и вы обнаруживаете, что шею вам сжимает ваша собственная рука.

Так вот, с разумом происходит то же самое: он может стать вашим врагом и самым безжалостным палачом на свете. Но есть и хорошая новость: КАЖДЫЙ ИЗ НАС способен научиться справляться с ним. Более того, вы можете превратить его в своего бесценного союзника.

Представьте себе мир, в котором ваши эмоции играют вам же на руку. Знаете что? Это возможно! Книга, которую вы держите в руках, основанная на сотнях тысяч историй успеха, докажет это.

Во время работы над ней я беседовал с огромным количеством людей, свидетельствующих об исцелении. Многие из этих интервью доступны на моем канале на YouTube, так что вы найдете там множество материалов об описанных здесь случаях. И пусть эти блестящие примеры послужат вам стимулом для изменений.

## ВВЕДЕНИЕ

Также я хочу поблагодарить своих друзей из издательства Gaia за то, что они позволили мне предварять каждую главу цитатой изумительной Пемы Чодрон, знаменитой буддийской монахини. Все эти цитаты взяты из ее книги «Когда все рушится».

Приготовьтесь навсегда изменить свою жизнь. Стать лучшей версией себя — свободной, счастливой и способной на все личностью.

---

## Расстройств много — проблема одна: эмоциональный дисбаланс

*Когда в следующий раз вы утратите почву под ногами, не воспринимайте это как препятствие. Считайте это невероятной удачей. Наконец вы сможете по-настоящему повзрослеть.*

ПЕМА ЧОДРОН

Мария Хосе — красивая пятидесятилетняя женщина, необыкновенно милая и жизнерадостная. Ее отличает копна светло-каштановых волос, волнами ниспадающих ниже плеч. Мария живет в Аликанте и обожает гулять по пляжу со своей собакой. Она дважды была замужем, состоит на государственной службе.

Я помню, как на первой консультации, рассказывая мне о своей тревожности (которая терзала ее вот уже двадцать пять лет!), Мария беспрестанно шутила. Даже совершенно измученная тревогой, она НЕ ПРЕКРАЩАЛА излучать природный оптимизм.

Каждый день Мария Хосе испытывала приступы панических атак. И в довершение всего, следуя роковому совету лечащего врача, она пристрастилась к транквилизаторам —

препаратам, которые не только не помогали ей, но и усиливали тревожность, вызывали спутанность сознания и даже фобии при случайных превышениях дозы.

Мария принимала препараты шесть или семь раз в день, и тем не менее тревожность усиливалась год от года. Вот как она сама, уже полностью исцелившись, описывает это:

*На фоне мучительной тревоги и зависимости от таблеток в моей голове царил полнейший сумбур. Зависимость усиливала тревогу, потому что за час до приема препарата у меня уже начиналась ломка. То есть у меня были приступы панической атаки и притом еще и ломка из-за этих мерзких таблеток.*

Во время приступов сердце у Марии Хосе бешено колотилось, словно хотело вырваться из груди, ее зверски тошнило, голова кружилась так, что она почти падала, а еще подступал страх близкой смерти. От ужаса ее руки тряслись, как при болезни Паркинсона. Паника могла длиться часами или нахлынуть во время сна, и тогда женщина всю ночь лежала не смыкая глаз: не помогали даже двойные дозы транквилизаторов. Или тройные!

Сегодня это совсем другой человек. Сейчас, когда я пишу эти строки, минуло уже более трех лет с момента последнего приступа панической атаки и жизнь Марии Хосе заиграла совершенно другими красками. Она не принимает никаких препаратов и не испытывает в этом необходимости. Она ведет совершенно нормальную жизнь. Даже больше, чем нормальную, — Мария Хосе абсолютно счастлива.



В недавней беседе она сказала мне:

— Если бы не вы, я никогда бы не вылечилась! Вы спасли мне жизнь!

Но на самом деле Мария Хосе сама себя спасла. Она исцелилась благодаря упорному труду и целеустремленности. ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК ЭТО СДЕЛАЕТЕ ВЫ.

Обратите внимание: Мария Хосе двадцать пять лет жила в кошмаре каждодневных панических атак и сильной зависимости от транквилизаторов. А теперь эта страница перевернута, потому что Мария победила. Никаких лекарств. Только работа над собой, упорство и решимость.

В этой книге речь идет о лечении того, что можно было бы формально отнести к явлениям «эмоционального дисбаланса», заключающимся в переживании крайнего беспокойства без всякой видимой причины. Другими словами, это состояние уязвимости, в котором вы полностью утрачиваете контроль над эмоциями и разобраться в них становится совершенно невозможно. И вот вы уже не те, кем были. Теперь вы пугливы, беспомощны, не можете адекватно реагировать.

Панические атаки начинаются внезапно. Они попросту возникают из ничего. Например, утром в момент пробуждения. Или от небольшого испуга, из-за мелкой неприятности. Допустим, на работе поступила новая задача. Внезапно эта новая ситуация вгоняет вас в стресс, и вскоре вы уже не на шутку встревожены. «Раньше я таким не был! Что я за сопляк беспомощный?» — спросите вы себя.

Эта тревожность, эмоциональная неуравновешенность — как ни назови — подлинный кошмар, превращающий

человека в изможденное, запуганное, одинокое, недееспособное, растерянное и беспомощное существо.

Тем, кто никогда не страдал подобным, трудно это понять, потому что рациональной причины для тревоги не существует. Как будто вам ввели наркотик, вызывающий жуткие галлюцинации, а вы не знаете, когда он начнет действовать. Это может произойти в любой момент! И тогда... бабах! Кошмары опрокидывают вас в проклятую мрачную бездну, откуда вы только и мечтаете сбежать, мечтаете, чтобы это прекратилось, потому что замечаете, что в таком состоянии ни на что не способны, даже адекватно общаться с окружающими. Паническая атака похожа на невыносимую и нескончаемую боль: тот, кто испытывает ее, желает лишь, чтобы поскорее наступила ночь и можно было уснуть и мгновенно отключить мечущийся в возбуждении мозг.

Это расстройство встречается чаще, чем принято считать. Психотерапевты обычно ставят различные диагнозы, например «паническое расстройство», «обсессивно-компульсивное расстройство», «депрессия» и так далее, хотя на самом деле речь идет об одном и том же. Негативные эмоции сильны, они захлестывают вас, и вы уже не можете их сдерживать; они управляют вашей жизнью и разрушают ее. В этих приступах вы ходите по кругу: тонете в эмоциях, они овладевают вами, затаскивают вас в болото страдания, и это длится, пока все не кончится и не схлынет туда, откуда пришло, оставляя вас разбитыми, потерянными, напуганными. До новых встреч, *детка*.

## Почему это творится со мной?

Бывает, что человек испытывает растерянность в какой-то ситуации: раньше он таким не был, но, как бы ни старался, не может избавиться от новой странной болезни.

Он спрашивает себя: «Боже, да что со мной такое?»

И, глядя на людей, идущих по улице, не может удержаться от зависти и удивления: «Как это может быть, что у них все хорошо? Почему я не могу быть как остальные?»

Из-за страха, который провоцируют панические атаки, жизнь кажется ему опасным местом, полным эмоциональных пропастей, в которые, не ровен час, свалишься.

Попав в эти сети, человек начинает избегать ситуаций, связанных с приступами паники: поездок в метро, посещений торговых центров, одиночества, тяжелых мыслей — всего, что способно загнать его в круги ада. И внезапно жизнь превращается в замкнутое пространство, выйти из которого не дает страх.

Снова и снова он говорит себе: «Боже, как можно бояться этой ерунды! Ведь раньше мне это даже нравилось!» Но теперь он живет в новой реальности.

И в таком эмоциональном состоянии все становится очень трудным: принимать решения, справляться с мелкими проблемами, увлеченно заниматься чем-либо, работать, любить...

Временами к человеку будет возвращаться чувство покоя и он начнет верить, что его психическое здоровье восстанавливается. Однако через несколько дней проклятье вернется и он снова ощутит себя ничтожеством.

В этой книге вы прочтете о двух типах эмоциональных расстройств:

- тревожном расстройстве (в том числе панических атаках),
- обсессивно-компульсивном расстройстве.

Конечно же, их куда больше — множество разновидностей депрессии, психосоматические нарушения, мигрени, необъяснимые боли... Все они являются частью одного и того же явления.

Если вы ощущаете свое бессилие в эмоциональном плане, вероятнее всего, у вас имеется какое-либо из расстройств эмоциональной сферы. Тогда примените к себе абсолютно все, что здесь сказано. Достаточно заменить ярлыки с диагнозами описанием того, что с вами происходит.

Например, панические атаки сопровождаются одним или несколькими перечисленными ниже симптомами:

- болью в груди,
- болью в животе,
- нехваткой воздуха,
- головокружением и тошнотой,
- ощущением опасности (включая угрозу смерти),
- и, прежде всего, сильным страхом!

Для депрессии характерны:

- острое чувство уныния,
- физическая усталость,
- мрачные мысли.

Обсессивно-компульсивному расстройству присущи:

- абсурдные страхи, которые побуждают избегать потенциально опасных ситуаций или находить какие-то решения (возможно, устранять источник «угрозы»).

Перечисленные эмоциональные расстройства не связаны с физиологическими или органическими нарушениями, хотя так может показаться. Они не обусловлены ни дефицитом серотонина, ни недостаточным кровоснабжением головного мозга. Речь идет о простой ментальной ловушке, в которую легко угодить, как это происходит в знаменитой китайской пальцевой головоломке.



Эта игрушка, уже отметившая тысячелетний юбилей, состоит из плетеной бамбуковой трубочки, в которую, как показано на картинке, вставляются пальцы. При попытке освободиться трубочка сжимается и сковывает пальцы. Чем сильнее вы тянете, чтобы вытащить их, тем крепче хватка ловушки.

Решение в жизни не угадать: нужно протолкнуть пальцы дальше в трубку. Тогда плетение трубки, как это ни странно, расширится, и вы можете осторожно вытащить пальцы.

В случае каждого эмоционального расстройства — тревожности, депрессии или навязчивых мыслей — происходит нечто подобное. Человек попадает в хитроумную ловушку разума, и все попытки освободиться приводят лишь к тому, что он еще сильнее увязает в проблеме: чем сильнее он тянет палец, тем крепче его держит эта штукавина.

Очень важно понимать: большинство психических расстройств являются именно такой искусной логической ловушкой. С нейронами, генетикой и органами все в порядке! Следовательно, нет необходимости принимать медицинские препараты.

В этой книге я покажу вам, как навсегда выбраться из ментальной ловушки, чтобы ПОЛНОСТЬЮ восстановить душевное равновесие, вновь обрести силу духа, покой и радость. Иными словами, снова начать жить.

И не только это: благодаря полученным знаниям вы обретете мощную способность любить и помогать остальным, отыскивать самое прекрасное, что есть в мире, и делиться этим с другими людьми.

Нужно радоваться тому, что ваша болезнь не поразила тело: вы можете вылечиться без всяких лекарств и, кроме того, выйти из этой борьбы еще более сильными, способными наслаждаться жизнью. Полное, абсолютное исцеление, дарующее сверхсилу!

Готовы ли вы броситься в эту восхитительную авантюру — познать себя, обрести свободу, силу и стать счастливыми?

Книга наполнена реальными историями о преодолении, о победе над врагом, с которым вы тоже столкнулись. Время от времени читайте их для поднятия боевого духа. Это рассказы таких же людей, как вы: обычных мужчин и женщин, освоивших технику контроля над своими эмоциями.