

# БЕЗ

# СТРАХА

**Рафаэль Сантандреу**



Как избавиться от тревожности,  
навязчивых мыслей, ипохондрии  
и любых иррациональных фобий



Рафаэль Сантандреу

**Без страха. Как избавиться  
от тревожности, навязчивых  
мыслей, ипохондрии и любых  
иррациональных фобий**

«Попурри»

2021

**Сантандреу Р.**

Без страха. Как избавиться от тревожности, навязчивых мыслей, ипохондрии и любых иррациональных фобий / Р. Сантандреу — «Попурри», 2021

ISBN 978-9-85-155349-1

В этой книге известный испанский психолог предлагает эффективный метод избавления от фобий, который уже помог тысячам людей перенастроить свой мозг. Четыре простых и понятных шага приведут вас к победе, какой бы серьезной ни была проблема: тревожное расстройство (в том числе панические атаки), обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), ипохондрия, неуверенность в себе, любой другой иррациональный страх. Эта книга для всех, кто стремится к внутренней свободе и эмоциональному равновесию.

ISBN 978-9-85-155349-1

© Сантандреу Р., 2021  
© Попурри, 2021

## Содержание

Введение	6
1	7
2	12
3	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Рафаэль Сантандреу**

## **Без страха. Как избавиться от тревожности, навязчивых мыслей, ипохондрии и любых иррациональных фобий**

*Посвящается госпоже дель Валье, моей матери.  
В благодарность за ее неизменную любовь*

Перевод с испанского выполнила *Екатерина Бирюкова* по изданию:  
Rafael Santandreu. Sin miedo El método comprobado para superar la ansiedad, las obsesiones,  
la hipocondría y cualquier temor irracional. – Grijalbo, 2021.

© 2021, Rafael Santandreu

© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Travessera de Gràcia, 47–49. 08021  
Barcelona

© 2021, Victor Moussa/Shutterstock, por la fotografía de la página 21

© Перевод, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2023

## 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 иступленно дергаете ее, пытаясь 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.

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.

# 1

## 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 штуковина.

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.

### **В этой главе вы узнали, что:**

- Панические атаки, навязчивые мысли, психосоматические боли и большая часть депрессий не являются органическими нарушениями. Это всего лишь ловушки нашего разума, из которых можно выбраться. Если вы страдаете паническими атаками, обсессивно-компульсивным расстройством, депрессией или ипохондрией – вам нужно радоваться: перед вами логическая, а не медицинская задачка. Вы можете полностью излечиться – без лекарств и без осложнений.
- Как бы вы ни были растеряны и беспомощны, вам не следует беспокоиться: вы очень быстро пойдете на поправку. Люди, прошедшие через это, чувствовали себя так же плохо, а сейчас, как и Мария Хосе, радуются жизни. Не нужно сомневаться: если вы будете следовать инструкциям в этой книге, то очень скоро окажетесь одним из исцелившихся. Все зависит только от вас.
- Растерянность, душевная боль, бессилие и страх исчезнут как по волшебству, когда вы завершите самотерапию. Работа будет напряженной, иногда очень трудной, но я ручаюсь за результат!

## 2

### Механизм развития невроза

*Те открытия, которые мы сделаем благодаря практике, не имеют ничего общего с верой во что-либо. Скорее, они связаны с готовностью умирать, готовностью все время умирать.*

**Пема Чодрон**

Диего – предприниматель, ему сорок один год. Он высок, хорошо сложен и поддерживает отличную физическую форму. Когда мы впервые встретились, при всей нестабильности своего эмоционального состояния выглядел он очень солидно: элегантно одетый, с темными волнистыми волосами, зачесанными назад. Модные очки завершали его изысканный, хотя и несколько непринужденный образ.

Диего пришел на консультацию совершенно измученным. С юности он страдал эмоциональной неуравновешенностью, особенно паническими атаками, и перепробовал множество методов лечения, не давших никаких результатов.

Однако уже примерно через год целенаправленной работы передо мной предстал абсолютно другой человек. С успехом завершив терапию, Диего написал мне письмо, которое просил адресовать каждому, кто столкнулся с той же проблемой, что и он. Это замечательное и очень однозначное послание тем, кто начинает свой путь к самоисцелению:

Я пообещал Богу, что если однажды положу конец тревоге и депрессии, с которыми жил так долго, то попытаюсь превратить свой опыт в путеводную звезду для всех остальных, годами страдающих, как и я, от приступов эмоциональных расстройств.

Моя история служит доказательством того, что выход существует. Более того, вы испытаете невероятное блаженство. Сегодня много говорят о пластичности, присущей уму, и мне кажется, что мой случай – еще одно тому подтверждение.

Могу сказать, что сегодня я чувствую себя благодарным и счастливым, и я поражен тем, чего достиг после стольких лет, проведенных в тревожно-депрессивном аду.

Все началось, когда со мной четырехлетним произошел несчастный случай. Даже не знаю, сколько переломов у меня было по всему телу. Этот травматический опыт наложил отпечаток на мое детство. Около шести лет я провел под наблюдением врачей, на операционных столах и в реабилитационных центрах, пока не наступил мой десятый день рождения. Я вспоминаю, в каком тяжелом состоянии я тогда находился и как боялся. Иногда по ночам я звал маму, потому что не мог дышать. Я жил в тревоге за свою жизнь. Теперь мне известно, что те приступы удушья и страхи были плодом тревожности, но тогда я был всего лишь ребенком и не понимал этого.

В шестнадцать лет я впервые столкнулся с депрессией. И не только с ней: у меня появились навязчивые идеи. Мне приходили на ум мысли, что я мог бы напасть на кого-то, и это внушало мне страх. Тогда я в первый раз пошел к психиатру, который накачал меня антидепрессантами и транквилизаторами.

К двадцати восьми годам я уже испытал на себе методы лечения как минимум пятерых именитых местных психиатров. Меня пичкали множеством самых разных препаратов, комбинируя их определенным образом.

Вскоре я унаследовал предприятие отца, и стресс усилился, а вместе с ним возросли тревога и страх. Шел 2003 год. Меня мучили кошмары, целыми днями я валялся в постели, умирая от ужаса. В голове постоянно крутились мысли о самоубийстве, еще глубже погружая меня в панику. Я испытывал столь сильную тревогу, что боялся совершить какое-нибудь безумие. Я не касался ножа. Мысли становились навязчивыми, уходили и возвращались. Меня пугали даже телевизионные новости.

Целыми днями я ходил с пересохшим горлом, потому что не мог проглотить никакую жидкость. Не спал ночами, сильно похудел, был словно в дурмане и с трудом соображал. Такие действия, как одеться, спланировать день или принять душ, требовали от меня огромных усилий.

Диего прошел мощнейшую трансформацию. По его собственным словам, он много лет сидел в глубокой яме. До того как обратиться в мой центр, он несколько раз ложился на лечение в психиатрические больницы, принимал более пятидесяти различных медицинских препаратов и дважды пытался покончить с собой.

Многие психиатры не поставили бы и гроша на то, что Диего поправится. Тем не менее сегодня он счастлив, не пьет лекарств и являет собой пример радостного и жизнелюбивого человека.

После того как Диего приступил к выполнению программы, описанной в этой книге, на восстановление потребовалось два года. Конечно, он приложил достойные похвалы усилия, и ключевую роль сыграла его решимость, но все-таки он сделал именно то, чему и вы здесь научитесь.

Вы спросите себя: «Похож ли я на Диего? Смогу ли я измениться?»

И ответом должно быть: «Разумеется! Я стану частью нового братства мужчин и женщин, поддерживающих друг друга, любящих жизнь и людей».

## Игры разума

Исследования, посвященные эмоциональным расстройствам, увлекательны и полны загадок. Причина в том, что с незапамятных времен подобные недуги принимали за трудноизлечимые, а иногда и смертельные болезни.

Источник ошибки понятен: ведь зачастую создается впечатление, что перед нами случай органической патологии. Безусловно, сходство есть! В этом смысле очень показателен пример с табачной зависимостью, тоже обусловленной психическими нарушениями.

В медицине по-прежнему считается, что зависимости развиваются в результате изменений в структуре нейронов, которые выливаются в известный всем синдром отмены (ломку) – болезненное и трудно поддающееся лечению состояние. Согласно официальной версии, наркотики особым образом воздействуют на нейроны, в результате чего наркоман испытывает ужасные мучения, пока нервные клетки не восстановятся.

Однако благодаря британскому гению Аллену Карру известно, что повреждение головного мозга при зависимостях – это миф, как и синдром отмены.

С помощью метода, приведенного в книге Карра «Легкий способ бросить курить», миллионы людей обнаружили, что в 95 % случаев ломка является исключительно игрой воображения и если правильно настроить свой разум, то она вовсе не начнется. Я сам, бросая курить, наслаждался процессом, и ничто меня не тревожило. И с миллионами читателей Карра происходило то же самое. Так что в этом нет ничего необычного!

Карр повторял снова и снова, что все зависимости одинаковы, будь то пристрастие к алкоголю, кокаину, героину или к чему-то другому. Состояние тревоги при отмене, от которого

страдают люди в попытках бросить эти привычки, порождается их же разумом. Наркотическая зависимость – психическое расстройство, провоцирующее тревожность и целый ряд симптомов (потливость, лихорадку, тремор и белую горячку). Но все это в конечном итоге напускаемый воображением дым. Поэтому в наших силах научиться избегать мучений!

Сотрудники исправительных учреждений знают, что если в тюрьме не получается раздобыть наркотики, то наркоманы легко, как по мановению волшебной палочки, избавляются от зависимости, не страдая синдромом отмены. Как такое возможно? Каким образом тюремная камера творит медицинские чудеса? Ответ прост: если разуму известно, что возможность получить наркотик отсутствует, то и психические процессы, сопровождающие зависимость, не запускаются.

Человек, страдающий паническими атаками или навязчивыми мыслями, также является жертвой расстройства исключительно психической природы, поэтому крайне важно прекратить поиски спасения в медикаментах, иглотерапии, витаминно-минеральных комплексах.

Хватит уже! Сосредоточимся на единственной причине всех бед – психической природе порочного круга наших страхов. Подумайте вот о чем: чем сильнее вы сконцентрируетесь на настоящей проблеме, тем быстрее решите ее.

Неважно, как долго и как сильно вы страдали, скольких врачей вы обошли. Все дело в вашем разуме, и спасение совсем рядом.

### **Что у меня с головой?**

Многие пациенты часто задают мне такой вопрос:

– Почему у меня навязчивые мысли? Что не так с моим разумом?

– Ничего плохого, кроме того, что вы угодили в ментальную ловушку, – всегда отвечаю я. – Возможно, ваши нейроны склонны попадать в такие ловушки, но в этой их уязвимости кроется всего 3 % причин вашей проблемы.

– Это значит, что нейроны все-таки дефектны, хоть и совсем чуть-чуть? – обычно спрашивают следом.

– Да, но это работает как с табаком. Никотин заманивает вас в ментальную ловушку с помощью едва уловимых физических ощущений, легкой возбужденности, и сразу же формируется психическая зависимость. Первое ощущение, которое вызывает никотин, – это пустяк, его легко вынести и преодолеть. Настоящей проблемой является страх, который с этого момента развивается у курильщика и провоцирует синдром отмены, другими словами, чрезвычайную тревожность.

– Хорошо. Выходит, что некая физиологическая природа у всего этого есть, но ее вклад минимален. Основная проблема кроется в разуме, в том, как я мыслю и действую. Верно?

– Именно. Перестаньте спрашивать себя, физической природы ваше расстройство или психической. Хорошая новость в том, что его можно полностью излечить методами психотерапии, и именно этим вы и займетесь, – заключаю я.

### **Механизм развития тревожного расстройства**

А теперь разберем чуть более подробно ловушку под названием «порочный круг страха» – механизм развития тревожного расстройства, навязчивых мыслей, многих видов депрессии, ипохондрии и так далее.

Любые необоснованные страхи проистекают из вышеупомянутого порочного круга.

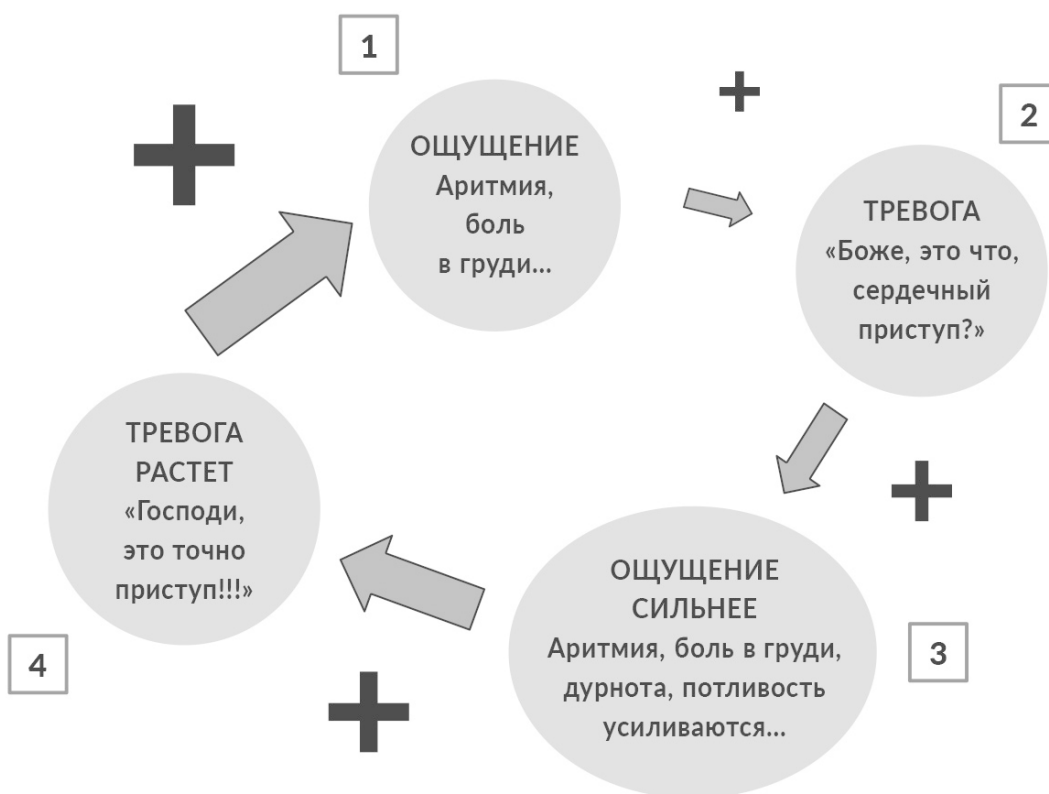
Все происходит как-то случайно: в один далеко не прекрасный день вдруг возникает необычайно неприятное чувство, которое удивляет и пугает вас. Речь может идти о резкой боли в груди, о подступившей дурноте сильнее обычного, да просто о тревоге, которой вы

никогда прежде не испытывали. И вот – внимание! – вы напуганы: «Боже мой, что это со мной такое? Это ненормально!» Дело сделано. Страх перед испытанными ощущениями усиливает внутренний дискомфорт, возникает дьявольский замкнутый круг: с каждым разом страх будет все сильнее, а ощущения острее – и так *до бесконечности*.

В случае панических атак связь прослеживается особенно отчетливо.

Однажды у человека ни с того ни с сего сердце начинает колотиться или предательски сбиваться с ритма. В силу мнительности или из-за сходства ощущений с симптомами сердечного приступа наш герой ошеломлен и напуган. Теперь представим себе, что несколько недель назад кто-то из его родственников умер как раз от инфаркта. Тогда во время приступа аритмии бедняга почти автоматически подумает: «О нет! У меня точно сердечная недостаточность!» Естественно, от тревоги сердце мгновенно забьется еще быстрее, и – вот проклятье! – ощутив это, человек начнет еще сильнее тревожиться. Порочный круг страха создан!

Вот такая эмоциональная спираль и становится реальным источником панических атак и обсессивно-компульсивного расстройства.



Со временем чувства усиливаются, человек из страха начинает избегать ситуаций, в которых его восприятие и, соответственно, ощущения обостряются. В конце концов развивается полноценное эмоциональное расстройство, угнетающее свою жертву и разрушающее ее жизнь.

Невроз развивается по приведенной выше схеме: **ощущение – тревога – избегание**. И произойти это может с кем угодно. На самом деле миллионы людей попались в такую ментальную ловушку только потому, что человеческий разум склонен к этому.

Я был знаком с очень сильными во всех смыслах людьми, у которых развилось эмоциональное расстройство: это полицейские, пожарные, политики, бизнесмены, сильнейшие спортсмены... Их сила воли, мужество и другие прекрасные качества не помешали недугу терзать их. Однако те же самые свойства их личности во многом позволили им быстрее победить.

Настигнет вас одно из эмоциональных расстройств или нет – это, в общем-то, вопрос везения: не повезло – и вы испытываете пугающие ощущения, запускающие спираль, описанную выше.

И все-таки еще раз подчеркну, что единственный источник проблемы – это порочный круг переживаний, порождаемый психикой. На этом все.

Не виноваты ни органические нарушения, ни дефицит серотонина, ни особенности нейронных связей. Все дело в психике, и лечение состоит в работе с ней. Вы способны достичь успеха, если:

- 1) полностью уясните, о чем говорится в данной книге;
- 2) будете работать над собой с должным усердием.

### **В этой главе вы узнали, что:**

- Панические атаки, навязчивые мысли и другие «неврозы» являются ментальной ловушкой, в которую может попасть любой.
- Суть проблемы состоит в том, что раскручивается спираль боязни страха: страх, что ощущения усилятся, провоцирует еще больший страх.
- Решение, как вы увидите, заключается в том, чтобы избавиться от страха перед этими ощущениями. Когда у вас все получится, они развеются как дым, а вместо них придут радость и любовь.



### 3

## Ключ к исцелению – избавиться от страха перед ощущениями

*Обычно мы думаем, что смелые люди – те, кто не чувствует страха. Но правда в том, что смелые – это те, кто находится со страхом в близких отношениях.*

**Пема Чодрон**

Мила сорок семь лет. Это жизнерадостная, необыкновенно симпатичная и приветливая женщина. У нее длинные темные волосы, а с лица не сходит улыбка. С первого взгляда ясно, что она любит жизнь и людей. В ее речи слышен восхитительный андалузский акцент.

Мила посвятила себя искусству. Уже много лет она зарабатывает на жизнь пением и страстно увлечена своим занятием. У нее великолепный голос, которым она распевает народные песни своей земли.

При этом Мила долгое время страдала паническими атаками и агорафобией, из-за которой добровольно заперлась дома, как в тюрьме. Она выходила только ради работы. Много раз она пела, будучи настоящим клубком нервов. Как-то приступ паники случился у нее прямо на сцене. Это продолжалось, пока она не нашла способ выбраться из ямы и снова стать звездой во всех смыслах: как в профессиональной, так и в личной жизни.

Мила великодушно поделилась со мной историей своего исцеления, и у нас состоялся разговор, запись которого есть на моем канале на YouTube.

*Вот мой рассказ. Я столкнулась с тревожным расстройством семнадцатилетней, а полного излечения добилась в сорок шесть. Довольно поздно, но оно того стоило. Наконец-то я свободна!*

*Я очень хорошо помню первый приступ панической атаки. Как я уже сказала, мне было семнадцать. Я была на празднике на другом конце своего поселка и там, посреди всей этой движухи, впервые ощутила тревогу. Перепуганная, я бросилась домой и по дороге испытала самый настоящий ужас. Я шла, прижимаясь к стенам домов от охватившего меня страха. У меня было кошмарное чувство нехватки воздуха, как будто кто-то схватил меня за горло и хотел задушить. Мне нечем было дышать! Еще у меня жутко кружилась голова, я боялась, что упаду в обморок. Ноги подкашивались, дрожь шла по всему телу. Но хуже всего был страх.*

*Когда я добралась до дома, мама, увидев мое состояние, решила, что на меня напали. Я объяснила ей, как могла, что со мной случилось, и она успокоилась. Спустя какое-то время, лежа без сил на диване с платком на лбу, я почувствовала облегчение – все прошло.*

*Увы, но с того момента приступы панических атак стали повторяться.*

*Они мучили меня каждый день по пятнадцать-двадцать минут. Я испытывала чудовищное напряжение, а после приступа чувствовала себя разбитой и измученной, словно по мне проехал грузовик. Это было сущим проклятием.*

*Поначалу я была убеждена, что у меня что-то серьезное – болезнь щитовидной железы или сердца, потому что мое состояние нормальным назвать было нельзя.*

*Очень скоро я начала связывать приступы ужасной паники с приемом душа, выходом из дома, шопингом и так далее. При одной мысли об этих действиях у меня начиналась паническая атака, потому что в моем представлении их выполнение увеличивало силу приступа. Иначе говоря, я сама провоцировала у себя панические атаки, не осознавая того. Я лишь успевала заметить, как начинается что-то ужасное.*

*В отсутствие приступа я весь день нервничала, ожидая, что он произойдет, ощущая эту угрозу. Все, чего я хотела, – лежать в кровати. К тому же мне все время было грустно, ведь я жила очень ограниченной жизнью.*

*Когда врачи исключили у меня наличие органических нарушений, лучше не стало: хоть я и не была больна, медики по-прежнему не знали, как остановить панические атаки.*

*Я немедленно принялась искать информацию о тревожных расстройствах и отправилась к психотерапевту, но лечение не пошло: он абсолютно ничем мне не помог. Тогда моей первой мыслью было, что я никогда не поправлюсь.*

*В определенный момент мне попало что-то о когнитивно-поведенческой терапии, и я применила этот метод на свой лад. Я начала чувствовать себя лучше, пусть страхи еще и не отпустили меня. Я обрела свободу и смогла жить более или менее нормально, хотя еще далеко не все было в порядке.*

*Так протекала моя жизнь, пока два года назад ситуация не изменилась.*

*В конце 2018 года панические атаки вернулись, и одновременно с этим я начала бояться, что приступ начнется где-то вне дома. Вскоре я уже и в сад не могла выйти.*

*Так прошел почти весь 2019 год: приступы случались каждый день. Я не способна была даже выгулять свою собаку Тару. Это приходилось делать моему мужу. Но я пыталась, изо дня в день пыталась. Помню, что могла дойти лишь до соседской двери, но сразу вынуждена была возвращаться.*

*А еще в тот год у меня стало больше выступлений. Муж сопровождал меня, и нам приходилось оставлять машину у самой сцены, чтобы я могла укрыться в ней, если все пойдет совсем плохо. Автомобиль был для меня чем-то вроде убежища. Мы говорили организаторам, что у нас много костюмов и ценных вещей, чтобы они позволили нам держать машину максимально близко, но на самом деле она была нужна мне как место, куда можно сбежать и где можно запереться в случае панической атаки. Во время выступлений меня постоянно мучила тревога. Звучит невероятно, но так и было: паника охватывала меня даже при пении. В конце 2019 года стало совсем плохо: все виделось мне в черном цвете, я была измучена. Страх нарастал, теперь уже и дома я чувствовала себя ужасно. Это был кошмар. Я не могла ходить за покупками, развлекаться, быть хоть сколько-нибудь самостоятельной. Два раза мне приходилось вызывать скорую помощь, потому что я была не в состоянии справиться с приступами.*

*Однажды врач направил меня на анализы, а я не смогла себя заставить доехать до медицинского центра, и ко мне прислали медсестру, чтобы она взяла кровь на дому. Это был худший момент в моей жизни. Я уже видела себя запертой в лечебнице до конца своих дней.*

*И вдруг в интернете мне попались видеозаписи Рафаэля Сантандреу. Во тьме, окружавшей меня, вспыхнул свет. Помню, как смотрела их постоянно, и все становилось намного понятнее.*

*Я купила книги Рафаэля и изучила их. Добравшись до последних глав книги «Всё не так ужасно», я наконец обнаружила четыре волшебных слова. Можно сказать, что нечто подобное я уже делала на первом этапе своей борьбы с тревожностью, но теперь я куда лучше понимала происходящее и решила ежедневно работать над этим!*

*С самого начала я поставила себе цели. Во-первых, дойти до двери моей соседки. Я повторяла как мантру: «Вперед, не сдавайся».*

*Как я была счастлива, когда в первый же день мне удалось туда добраться! Конечно, я была полна страха, но на следующий день прошла немного дальше. А затем – еще дальше. По прошествии недели я вознамерилась выгулять Тару. И у меня получилось!*

*Мой разум постепенно очищался – день за днем, неделя за неделей.*

*Вскоре я решила отправиться за покупками. Входя в торговый центр, я говорила себе: «Вперед, не сдавайся». Не представляете, какой душевный подъем я испытала, уже в первый день пройдя весь супермаркет и купив все, что мне было нужно. Разумеется, это далось мне довольно нелегко, но домой я вернулась в состоянии эйфории.*

*И тогда я сказала себе: «Я смогу принять абсолютно любое ощущение!» Это очень трудно для тех, кто столкнулся с подобной проблемой, но важнее ничего и нет.*

*В какой-то момент я уже практиковала экспозицию на максимальной интенсивности и говорила себе: «Что ж, страхи, если хотите сегодня помериться силами – давайте! Я абсолютно готова!» И поступала совершенно противоположно тому, чего они ждали от меня: если им нужно было, чтобы я сидела дома, я шла гулять, причем далеко и надолго. Вернувшись домой, я говорила себе: «Цель достигнута!»*

*Моя решимость постепенно росла. В дни, когда тревога была сильнее и одолевала меня, я возвращалась домой со словами: «Ничего страшного, завтра у меня получится лучше». И на следующий день я завершала экспозицию с победой.*

*Слово «противостоять» подобно мантре и творит чудеса в любых ситуациях.*

*Постепенно я начала видеть в своей тревоге подругу, которая поселилась в моем теле, чтобы помочь мне стать лучше. Каждый раз, сходясь с ней во время экспозиции, я делала еще один шаг к исцелению.*

*На самом деле мне не потребовалось много времени, чтобы почувствовать себя лучше: каких-то два месяца с того момента, как я начала практиковать интенсивные экспозиции. Рафаэль говорит, что это очень малый срок, но я была готова на все, потому что мое существование не было жизнью.*

*Должна сказать, что не использовала никаких медицинских препаратов. Вообще, я всегда была помешана на таблетках. В сумочке я держала «Диазепам» на всякий случай, но никогда не принимала его.*

*Думаю, именно поэтому так быстро вылечилась, руководствуясь книгой Рафаэля «Всё не так ужасно».*

*Сегодня я счастлива и живу совершенно нормальной жизнью. У меня больше нет ни панических атак, ни страха столкнуться с ними. За весь год я лишь однажды почувствовала приближение приступа, но это ощущение было очень слабым: поскольку я не испытала ни малейшего страха перед ним, оно быстро исчезло. Прямо сейчас я оцениваю свое состояние на 9,99 из 10.*

*Я рекомендую каждому собраться и бросить все силы на эту работу, потому что жизнь уже заждалась вас и альтернативы нет. Человек, страдающий тревожным расстройством, находится в ужасном положении и вынужден бороться, чтобы выпутаться из него.*

*Я думала, что никогда не вылекусь, но сделала это. И если у меня получилось, то получится у любого.*

*Вперед, друзья! Я призываю вас собраться с духом. Это тяжелая работа, но то, что ждет вас в жизни, куда важнее и прекраснее.*

## **Избавиться от страха**

Исцеление от любых расстройств, которые мучают вас, заключено в этих словах: «Перестать бояться эмоций».

В тот момент, когда страх перед эмоциями покинет вас, проблема мгновенно разрешится, хотя процесс может занять месяцы.

Что означает перестать бояться страха?

1. Чувствовать себя комфортно с ним.
2. Думать о тревоге (или депрессии) не как об угрозе, а как о незначительной мелочи, пустяке. Даже как о каком-то близком человеке, в котором вы нуждаетесь.
3. Не придавать значения тому, что происходит.

Моя книга учит именно этому.

Вспомним, что страх – это дым. На самом деле таковы все негативные эмоции. Они являются порождениями вашего разума и волшебным образом исчезнут, если вы перестанете бояться их. Если вам станет комфортно в их присутствии.

В этой книге вы увидите, что суть метода избавления от боязни страха заключается в том, чтобы оставаться под его воздействием: нужно войти в контакт с пугающими эмоциями, примириться с ними – и они исчезнут. Мозг просто нейтрализует и устранил их, освободив вас навсегда. Это аксиома. Исключений не бывает.

## **Миллионы свидетельств**

Прежде чем завершить эту краткую главу, я хочу донести до вас еще вот что: предлагаемый метод терапии более чем проверен. Буквально миллионы людей завершили лечение с успехом.

Одним из первых медиков, применивших когнитивно-поведенческую терапию для лечения тревожных расстройств, была Клэр Уикс, врач из Австралии. В тридцатых годах XX века Клэр, молодая студентка-медик, была одной из первых австралиек, обучавшихся медицине. Она была незаурядной личностью: умная, решительная, прогрессивная, деятельная.

Но однажды, без всякой причины, как чаще всего происходит в случае подобных расстройств, Клэр испытала приступ панической атаки, который испугал ее, и она оказалась в настоящем эмоциональном аду. Очень скоро панические атаки стали ежедневными и неизменно усложнили жизнь Клэр. В то время проблемы подобного рода были известны под общим названием «истерия», а для их лечения назначались транквилизаторы. Похоже, никто не знал,

как бороться с этим недугом. Огромным усилием воли Клэр продолжала учебу, но ей бывало настолько тяжело, что она едва справлялась.

Однако она выкарабкалась, и произошло это благодаря другой случайности. Друг Клэр, британский солдат, прошедший Первую мировую войну, узнал о приступах, преследовавших девушку, и сказал: «Клэр, так у тебя невроз военного времени! Многие мои товарищи страдали им. Это последствия сильных переживаний, боязнь страха. Чтобы вылечиться, нужно посмотреть страху в лицо и примириться с ним».

Позже в интервью доктор Уикс объяснила, что тот разговор с другом, побывавшим на войне, стал ключом к ее исцелению. Слова «боязнь страха», «последствия переживаний», «примириться со страхом» раскрыли ей глаза.

## **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.