

18+

Анатолий Красовский

СТОП ПАНИКА



**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
К ОСВОБОЖДЕНИЮ
ОТ ПАНИЧЕСКИХ АТАК**

Анатолий Красовский
Стоп Паника: практическое
руководство к освобождению
от панических атак

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71729119

ISBN 9785006552203

Аннотация

«Стоп Паника» – практическое руководство по освобождению от тревоги и панических атак. Автор, психолог Анатолий Красовский, делится личным опытом преодоления панических атак и эффективными методами из своей практики с клиентами. Книга состоит из трех частей: теоретической и практической частей, которые помогут читателям понять природу тревоги, и учебника, состоящего из 31 занятия по одному на каждый день, который шаг за шагом раскрывает ошибки тревожного мышления, и укажет путь к покою.

Содержание

Предостережения и правовая информация	6
Притча о человеке и тени смерти	9
Введение: как перестать бояться	10
Моя история	15
Теоретическая часть	20
Глава 1. История и разница в психологических подходах к преодолению панических атак	20
Глава 2. Мозг – биокomпьютер: нейросети и программирование психики	28
Глава 3. Этапы формирования психологических проблем. От триггера к панической атаке	35
Глава 4. Быть и Чувствовать – Разница между Реальностью и Восприятием	44
Глава 5. Психотравма, Эмоции и Психическая Энергия	51
Глава 6. Трансовая Логика и Сознание Эмоций	57
Глава 7. Ошибка Выжившего, Диссоциация и Процесс Рационализации	64
Глава 8. Развитие и психологические отягощения нейросетей	73

Глава 9. Разница между эмоциями и чувствами. Сопротивление и принятие	85
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Стоп Паника:
практическое руководство
к освобождению
от панических атак

Анатолий Красовский

Корректор Венера Ахунова

© Анатолий Красовский, 2025

ISBN 978-5-0065-5220-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предостережения и правовая информация

Данная книга и описанные в ней методики являются дополнителем информационным ресурсом и не заменяют профессиональную медицинскую и психотерапевтическую помощь. Все представленные техники и рекомендации следует использовать только после консультации с квалифицированным специалистом. Информация в данной книге предоставляется исключительно в справочных и образовательных целях и не является медицинской рекомендацией или руководством к действию.

Противопоказания к самостоятельному применению методик:

- Любые психические заболевания в острой фазе.
- Тяжелые депрессивные состояния.
- Шизофрения и другие психотические расстройства.
- Биполярное расстройство в стадии обострения.
- Суицидальные мысли или намерения.
- Острые состояния при соматических заболеваниях.
- Период острой психологической травмы.
- Хронические соматические заболевания в стадии обострения.

- Неврологические заболевания.
- Употребление психотропных препаратов (необходима консультация лечащего врача).
- Беременность и период лактации.
- Возраст до 18 лет.

Предостережения:

- Перед началом применения методик необходимо пройти медицинское обследование для исключения соматических причин тревожных состояний.
- Методики не рекомендуется применять при повышенной эмоциональной лабильности.

Правовая информация:

1. Данная книга не является медицинским пособием и не может использоваться для самодиагностики или самолечения.
2. Все представленные методики являются дополнительными техниками самопомощи и не заменяют:
 - Медикаментозное лечение, назначенное врачом.
 - Психотерапию.
 - Медицинское наблюдение при наличии показаний.
3. Автор и издательство не несут ответственности за любые последствия применения описанных методик без предварительной консультации со специалистом.

4. Данная книга не является медицинским изделием.

5. Все методики, описанные в книге, не относятся к медицинским услугам.

Помните, что ваше здоровье и безопасность являются приоритетом. При любых сомнениях относительно возможности применения описанных методик обязательно проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом.

Притча о человеке и тени смерти

Жил-был человек, которого преследовала тень. Эта тень была не обычной – она принимала форму смерти и появлялась внезапно, заставляя человека думать, что его последний час настал.

Каждый раз, когда тень появлялась, человек в панике бежал к врачам, крича: «Спасите! Я умираю!» Врачи осматривали его, но не находили ничего опасного для жизни. Однако человек не верил им и продолжал жить в страхе.

Однажды человек встретил мудреца и рассказал ему о своей беде. Мудрец выслушал его и сказал: «То, что ты видишь, – всего лишь тень. Она не может причинить тебе вреда. Ты борешься с ней, и эта борьба истощает тебя. Вместо того, чтобы бежать от тени, попробуй встретить ее лицом к лицу».

Человек испугался: «Но если я позволю тени настигнуть меня, разве я не умру?»

Мудрец улыбнулся: «Чувствовать, что ты умираешь, и умирать на самом деле – это разные вещи. Твои чувства не могут изменить реальность. Если ты действительно умираешь, не важно, боишься ты или радуешься в этот момент, – это не изменит исхода. Но если ты здоров, то страх перед тенью – это всего лишь иллюзия, и он не может причинить тебе никакого вреда».

Введение: как перестать бояться

Представьте: вы стоите в очереди супермаркета. Обычный день, обычные люди вокруг. И вдруг ты начинаешь ощущать странные ощущения в области сердца, затрудненное дыхание, слабость по всему телу, дрожь, а в голове стучит только одна мысль: «Я сейчас умру, и все это увидят! Паническая атака – здравствуйте.

Мой путь

Я знаю, каково это – жить в постоянном страхе перед следующей атакой. Четыре года я жил с паническими атаками, перепробовав все: антидепрессанты, успокоительные, психотерапию, медитации, дыхательные техники, эзотерику. Я помню, как прощался с жизнью. Как отказывался от поездок и встреч, боясь, что приступ случится в неудобном месте.

Именно состояние безнадежности привело меня к неожиданному осознанию: дело было не в самих панических атаках, а в моей реакции на них. Любая попытка сопротивляться страху лишь делала его сильнее. Каждая защитная стратегия становилась новой тюрьмой.

Структура книги

Эта книга – итог моего пути: от страдальца с паническими атаками до психолога, который помогает другим изба-

виться от этого состояния. В ней я делюсь новым взглядом на природу панических атак, объединяя современные открытия нейронауки с мудростью древних духовных традиций.

Она состоит из трех частей:

Теоретическая часть объясняет, как работает механизм тревоги:

– Почему наш мозг создает «ложные тревоги», и как работает «ошибка выжившего».

– В чем разница между «чувствовать страх» и «быть в опасности».

– Как трансовая логика заставляет нас верить в нереальные угрозы.

– Почему попытки контролировать тревогу только усиливают ее.

Практическая часть предлагает конкретные методы работы:

– Комплексный метод преобразования эмоций в понятные схемы действий.

– Метод разделения для работы с телесными ощущениями.

– Метод деактивации для растворения старых эмоциональных реакций.

– Техника «морского контейнера» для доступа к глубинным причинам тревоги.

Ежедневные практики – это пошаговый 31-дневный

маршрут:

- Начинаем с простого наблюдения за тревожными мыслями.
- Учимся различать реальную опасность и ту, что существует только в нашем воображении.
- Тренируем способность сохранять спокойствие, независимо от обстоятельств.
- Открываем в себе естественное состояние покоя, которое всегда с нами.

Как читать эту книгу

Вы можете начать с любой части.

Если вы аналитик по натуре и хотите сначала понять механизм проблемы – начните с теоретической части. Понимание того, как работает ваш страх, уже может принести значительное облегчение.

Если вы человек действия и хотите сразу получить рабочие инструменты – идите в практическую часть. Выберите метод, который кажется наиболее подходящим, и начните с него.

Если вам важно иметь ясный план и ежедневные инструкции, начните с учебника. Каждый день вы будете делать один небольшой шаг к свободе от страха.

Части книги можно комбинировать. Например:

- Читаете про «ошибку выжившего» в теории и сразу пробуете метод деактивации на конкретном страхе.

– Выполняя ежедневную практику, обращаетесь к теории для более глубокого понимания.

– Используете один из методов и параллельно ведете ежедневные задания.

Что вы получите.

К концу книги вы:

– Поймете, почему ваши прошлые попытки справиться с тревогой не работали.

– Научитесь различать реальную опасность и «ложную тревогу».

– Освоите конкретные техники работы со страхом.

– Обнаружите, что можете быть спокойными даже в самых сложных ситуациях.

Это не очередное руководство по управлению тревогой. Этот подход поможет вам полностью переосмыслить панические атаки, и вы сами убедитесь, насколько легко может происходить исцеление.

Я лично прошел этот путь и помог сотням людей освободиться от панических атак. Теперь я хочу поделиться этими методами с вами. Все, что от вас требуется, – открытый ум и готовность взглянуть на свой страх по-новому.

Готовы начать? Тогда выберите, с чего хотите начать, – с понимания, с практики или с ежедневных упражнений – и переверните страницу.

С верой в ваш путь,

Анатолий Красовский

Моя история

Мне было 16, когда возникла первая паническая атака. Тогда я остался дома один. Внезапно горло сжалось, перебивая дыхание. В голове пульсировала мысль: «Я сейчас не смогу дышать и задохнусь».

С тех пор панические атаки стали возникать регулярно. Поначалу они настигали только дома, в одиночестве, ночью. Но вскоре страх начал подстерегать меня и днем, на улицах, со взрослением даже за рулем.

«Но почему именно я?» – спросите вы. Этот вопрос мучил меня четыре года. Четыре года я пытался быть «нормальным». Четыре года я прятал свой страх за маской уверенности.

Лишь 37% представителей сильного пола решаются обратиться за помощью при тревожных расстройствах – против 56% женщин. Нас с детства учат подавлять эмоции, стыдят за «слабость».

И знаете, что самое интересное? Все это время я делал именно то, что делает большинство людей с паническими атаками – я боролся с ними.

Но давайте на секунду остановимся и подумаем: что происходит, когда мы боремся с паникой? Представьте, что вы попали в зыбучие пески. Что случится, если вы начнете активно сопротивляться? Правильно – вы будете погружаться

все глубже. То же самое происходит с паническими атаками. Чем больше вы сопротивляетесь, тем сильнее они затягивают вас.

Но рано или поздно пришлось признать: героическое терпение лишь истощает ресурсы, я начал лечиться.

Я перепробовал все. Таблетки? Конечно. Психотерапия? Разумеется. Самоконтроль? Еще бы! Я был идеальным пациентом, старательным учеником, настоящим воином в битве с паникой. И знаете, что я обнаружил? Все эти методы работали... временно. Потому что все они были основаны на одном фундаментальном заблуждении: панику нужно победить.

Так начался мой путь в психологию как профессию. Кто бы мог подумать, что борьба с паническими атаками приведет меня к такому увлекательному путешествию в дебри человеческой психики! Я нырнул в океан психологических знаний – от классического психоанализа до мистических глубин юнгианской психологии, от эзотерических учений до целых теологий.

А какие только эксперименты я на себе не ставил! От степенных академических методов до экзотических восточных практик – каждый день превращался во что-то новое. Сегодня я мог погружаться в транс и самогипноз, а завтра уже практиковать холотропное дыхание, открывая в себе такие глубины, о существовании которых даже не подозревал. Самогипноз и эмоционально образная терапия научили меня

путешествовать в мирах собственного воображения, а регрессия помогла собрать все эти разрозненные части личности в единое.

Помню, как на курсах по психодраме я с удивлением обнаружил, что могу говорить сам с собой, а работа с частями личности показала, что внутри каждого из нас живет целая команда персонажей. Позитивная психология научила меня находить свет даже в самых темных моментах жизни.

Я мог бы долго перечислять все, что изучил за эти годы – от научных монографий до древних трактатов, но важнее то, как все эти знания преобразались в практический опыт.

Этот микс из научных теорий и практических техник, приправленный щепоткой мистицизма и хорошей порцией здорового любопытства, постепенно превратился в мой собственный уникальный подход к работе с тревожными состояниями.

Но настоящий прорыв случился в момент, когда я просто сдался. Перестал бороться с паникой и начал учиться ее принимать. Парадоксально, но именно эта капитуляция лишила приступы их разрушительной силы.

Помню тот переломный момент. Моя последняя паническая атака. Страх, дезориентация, предчувствие конца... Но в этот раз все было иначе. В глубине я нащупал крошечную искру покоя – и решил ей довериться. Скажу лишь, что после этого мир уже никогда не был прежним. Паническую атаку не нужно было побеждать. Более того – ее невоз-

можно победить. И в этом – ваше спасение.

Звучит безумно, не так ли? Когда я впервые понял это, мне тоже казалось, что я сошел с ума. Но позвольте объяснить. Представьте, что паника – это не враг, а сигнал. Как боль в руке сигнализирует о том, что вы прикоснулись к горячему, так и паническая атака сигнализирует о чем-то важном в вашей жизни.

В тот день, когда я перестал бороться с паникой и начал ее слушать, произошло чудо. Произошло нечто важное – она потеряла свою власть надо мной. Помните то ощущение надвигающейся смерти? Оно превратилось в простое неприятное состояние. Неприятное – да. Смертельное – нет.

Этот опыт полностью изменил мой подход к работе с тревожными состояниями. Из всех изученных методов и практик я отобрал то, что действительно работает – техники и подходы, которые помогают не бороться со страхом, а принять его и трансформировать.

Начав психологическую практику, я специализировался именно на тревожных расстройствах. С каждым новым клиентом крепла моя уверенность: паническая атака – это не враг, с которым нужно бороться, а проводник к более глубокому пониманию себя. Люди приходят ко мне с той же историей, с которой когда-то пришел я сам. Они истощены борьбой. Они перепробовали все методы. Они готовы сдать-ся. И я говорю им: «Отлично! Давайте сдадимся вместе».

В следующих главах я покажу вам, как именно это сде-

лать. Мы разберем простые, но эффективные техники, которые помогли сотням моих клиентов. Вы узнаете, как превратить паническую атаку из врага в союзника. Как найти тот внутренний покой, который всегда был с вами – просто вы не замечали его за шумом борьбы.

Но прямо сейчас я хочу, чтобы вы запомнили главное: в ваших панических атаках нет вашей вины. Это не слабость характера. Это не недостаток силы воли. Это просто часть вашего путешествия. И я обещаю: это путешествие приведет вас к такой свободе, о которой вы даже не мечтали. Именно этому я и посвятил эту книгу.

Книга, которую вы держите в руках – это квинтэссенция моего пути. В ней собраны самые эффективные методы работы с тревогой, проверенные как на собственном опыте, так и в работе с сотнями клиентов.

Готовы начать? Тогда переверните страницу. Первый шаг к свободе – это понимание того, как на самом деле работает паника. И об этом мы поговорим в следующей части.

Теоретическая часть

Глава 1. История и разница в психологических подходах к преодолению панических атак

Знаете, что общего между успешной блогершей с миллионом подписчиков и кассиршей небольшого супермаркета? Обе они страдали от панических атак. И их истории переопределяют все наши представления о том, как работает лечение.

Блогерша (назовем ее Алиса) могла позволить себе лучших специалистов. В своих сторис она показывала походы к именитым психотерапевтам, модные ретриты по осознанности в Бали, курсы дыхательных практик у раскрученных коучей. Ее история болезни хранила рецепты от топовых психиатров, а домашняя аптечка напоминала маленькую фармацевтическую лабораторию.

А кассирша Елена? Все, что она могла себе позволить – это бесплатные видео на YouTube про управление тревогой да редкие консультации в районной поликлинике. И знаете что? Именно Елена через три месяца уже жила полной жизнью, а Алиса, несмотря на все свои ресурсы, продолжала

страдать.

«Я сидела дома после очередной панической атаки, – рассказывает Елена, – листала ленту новостей и вдруг наткнулась на историю человека, который избавился от паники. Он написал одну простую вещь: „Хватит искать волшебную таблетку. Просто решите, что вы больше не позволите страху управлять вашей жизнью“. И что-то щелкнуло у меня в голове. Я поняла – мне нужно принять решение».

Алиса же продолжала свой бесконечный марафон по специалистам и методикам. Каждую неделю она пробовала что-то новое: то микродозинг, то иглоукалывание, то гипноз. «А может, попробовать аюрведу? – спрашивала она своих подписчиков. – Кто-нибудь лечился у шаманов в Перу?» Она была готова на все, кроме одного – принять решение быть здоровой.

Самое интересное, что в комментариях под ее постами о панических атаках часто можно было встретить истории людей, которые избавились от них самыми разными способами. Кому-то помогла обычная прогулка, во время которой пришло осознание. Кто-то исцелился после первого приема у психолога. А кому-то хватило одного разговора с другом.

Но была одна деталь, которая объединяла все эти истории выздоровления – момент внутреннего решения. Не какая-то конкретная техника или метод, а именно это щелчок в голове, это «все, с меня хватит», эта внутренняя готовность быть здоровым.

Давайте разберемся, какие существуют подходы к лечению панических атак и почему даже самые дорогие и продвинутые из них бессильны без одного простого решения.

Представьте себе: человек, измученный приступами паники. Он ищет решение, ключ к избавлению от своих страданий. Но куда обратиться? Какой путь выбрать из множества вариантов?

Кто-то посоветует ему сходить к психологу или психотерапевту, разобраться в глубинных причинах своего состояния. Другой предложит обратиться к психиатру, получить рецепт на антидепрессанты или транквилизаторы. Третий расскажет, как ему помогла церковь, молитва, духовные практики. Кто-то поделится своим опытом медитации, йоги, глубокого дыхания. Находятся и те, кто, смущаясь, признается в походах к гадалкам, астрологам, экстрасенсам...

Это лишь малая часть огромного спектра подходов, которые человечество выработало для борьбы с психологическими проблемами. Но почему их так много? И какой из них действительно работает?

Если копнуть глубже, все эти многочисленные методы можно объединить в три большие группы. Первая – это ментальные, психологические подходы, фокусирующиеся на работе с мыслями, убеждениями, историей жизни. Это могут быть беседы с психологом, различные виды психотерапии, чтение специальной литературы, прохождение тренингов.

Вторая группа – медикаментозные методы, когда чело-

веку прописывают различные препараты для воздействия на биохимию мозга и нервной системы. Это могут быть антидепрессанты, анксиолитики, нейролептики и другие психотропные средства, призванные устранить симптомы тревоги и паники.

И третья группа – духовные, эзотерические практики, опирающиеся на представления о высших силах, энергиях, карме, предназначении. Сюда можно отнести религию, мистические учения, астрологию, гадания, ченнелинг и многое другое.

Интересно, что еще каких-то сто лет назад первая и вторая группы методов почти не существовали. До XX века с душевными расстройствами боролись в основном с помощью молитв, обрядов экзорцизма, трав и минералов. Безумие считалось одержимостью бесами, дурным глазом, расплатой за грехи. Лишь в средневековье начали появляться первые приюты для душевнобольных – однако и там «лечение» чаще напоминало тюремное заключение.

Ситуация начала меняться с приходом эпохи Просвещения и научной революции. В конце XIX века родилась современная психиатрия, а в начале XX века Зигмунд Фрейд заложил основы психоанализа – первой развернутой теории личности и психотерапии. Постепенно представления о психических расстройствах как о чем-то сверхъестественном уступили место научным моделям, связывающим их с особенностями мышления, опыта, биографии.

Однако настоящий переворот случился в середине XX века с расцветом фармакологии. Открытие первых антидепрессантов и транквилизаторов перевело проблему тревожных и депрессивных состояний из области психологии в компетенцию биологической медицины. Теперь их стали рассматривать как нарушения нейромедиаторного обмена, требующие медикаментозной коррекции.

По данным ВОЗ, сегодня до 50% людей с депрессией и тревожными расстройствами в первую очередь получают именно лекарственное лечение, зачастую даже без дополнительной психотерапии. Фармацевтический рынок психотропных препаратов оценивается в десятки миллиардов долларов ежегодно, демонстрируя устойчивый рост.

И правда, с таблетками жить стало бы веселее и спокойнее. Вот только список побочных эффектов длиннее, чем перечень ваших симптомов – тут тебе и сонливость, и прибавка в весе, и проблемы с либидо. Да и зависимость от лекарств – штука коварная. Того и гляди, станешь как тот анекдотичный пациент, который жаловался: «Доктор, у меня что-то голова кружится!» – а врач ему: «Так это от таблеток – пейте больше таблеток!»

Значит ли это, что таблетки – панацея от душевных страданий? Многие современные исследования показывают: медикаменты могут эффективно купировать острые состояния, но не устраняют глубинных причин тревоги и паники. Без комплексной психотерапевтической работы высок

риск рецидивов, развития зависимости, побочных эффектов. Биология неотделима от биографии, говорил основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу.

В то же время и среди психологических подходов нет единства. Различные школы предлагают свои концепции природы панических атак и методы работы с ними. Психоданализ видит корни проблемы в неразрешенных конфликтах раннего детства. Когнитивно-поведенческая терапия фокусируется на неадаптивных мыслях и иррациональных убеждениях. Экзистенциальные терапевты говорят о базовых тревогах человеческого существования – страхе смерти, одиночества, бессмысленности...

Как не заблудиться в этом многообразии теорий? Какой путь избрать страдающему человеку? Ответ, как всегда, лежит не в плоскости догм, а в пространстве личного исследования и ответственности. Только сам человек может нащупать свою уникальную дорогу к исцелению, опираясь на интуицию, ценности, опыт.

И здесь важно помнить главное: не столько то, какой именно метод вы выберете, а насколько ваше твердое внутреннее решение раз и навсегда покончить с паническими атаками. Это решение – краеугольный камень всего процесса выздоровления, без которого любые техники и подходы будут лишь временными решениями.

Из своей практики я знаю множество случаев, когда люди

исцелялись самыми неожиданными и парадоксальными способами. Кто-то избавлялся от панических атак после одного похода в церковь, кто-то – после первой же встречи с психологом, а кто-то – приняв первую таблетку антидепрессанта, кто-то, узнав всего 1 факт, избавляется от ПА навсегда. Но есть и обратные примеры: люди годами ходят по врачам и психотерапевтам, глотают пригоршни таблеток, практикуют медитации и ритуалы – а панические атаки только усиливаются, превращая жизнь в беспросветный кошмар.

В чем же разница? Что отличает тех, кто сумел быстро и эффективно справиться со своим недугом, от тех, кто увяз в бесконечных попытках? Ответ прост и одновременно труден: решение избавиться от ПА.

Это решение настолько важно, что для некоторых из вас одного только его осознания будет достаточно, чтобы панические атаки отступили – без всяких дополнительных техник и ухищрений. Вы можете даже отложить эту книгу и больше к ней не возвращаться – осознав, что все зависит только от вашего решения.

И именно этому посвящена одна из наших будущих глав. Мы подробно разберем, что такое решение в контексте вторичных выгод и как его принять на самом деле.

И помните: какой бы метод вы ни выбрали, какому бы учению ни доверились – главным целителем всегда будете вы сами. Ни таблетки, ни мантры, ни гуру и ни психотехники. Только ваша собственная воля к свободе и благополучию

приведет вас к покою.

Глава 2. Мозг – биокомпьютер: нейросети и программирование психики

Ко мне на прием пришел программист. Он работал в крупной IT-компании и, как истинный технарь, попросил объяснить ему механизм панических атак «на языке технаря».

«Представьте, что в детстве вам установили антивирус, – сказал я ему. – Очень мощный, который защищает от всех угроз. Но со временем он начал давать ложные срабатывания. Видит угрозу там, где ее нет. Каждый выход из дома, каждая поездка в метро – для него потенциальная опасность. И вот он включает „красный уровень тревоги“, запускает все системы защиты... А по сути, это просто устаревшая программа, которую можно обновить или переустановить».

Денис замер. А потом рассмеялся: «Черт возьми, а ведь верно! Я все время думал, что со мной что-то не так от рождения. А оказывается, это просто баг в системе, который можно исправить?»

Именно так. Наш мозг – самый совершенный биокомпьютер. И как любой компьютер, он работает на программах. Давайте разберемся, как они появляются и, главное, как их можно перепрограммировать.

Представьте себе на мгновение: вы держите в руках новенький смартфон. Он еще пуст, заводские настройки только что установлены. Экран приветливо мерцает, ожидая вашего первого касания. Какие приложения вы загрузите? Какими фото наполните память? Как настроите интерфейс под себя?

В каком-то смысле наша психика похожа на такой смартфон. Мы рождаемся «пустыми» – с минимальным набором предустановленных программ. Это базовые инстинкты и рефлексy, призванные обеспечить наше выживание в первые месяцы жизни. Как показывают исследования, у новорожденных есть всего два врожденных страха: страх падения и страх громких звуков. Все остальное – чистый лист, ждущий, когда жизнь начнет писать на нем свои письма.

Ученые до сих пор спорят, какова истинная природа человека. Существует ли свобода воли? Ведь ни один нейрон сам по себе не может возбудиться? Приведу пример: вы едете на автомобиле, и вас подрезает другой водитель. В этот момент вы как-то реагируете – негативно или спокойно. Ваше поведение зависит от вашего предыдущего опыта. По каким цепям пройдет нейронная реакция. Таким образом, ваше поведение заранее запрограммировано вашими нейронными сетями, и иллюзия выбора – это действительно иллюзия. Вы не можете выбрать то, чего не знаете.

Давайте проведем мысленный эксперимент. Представьте: вы заходите в кафе, и бариста спрашивает: «Чай или кофе?» Не задумываясь, вы отвечаете: «Кофе!» Кажется, что это был

ваш осознанный выбор. Но так ли это?

За долю секунды до вашего ответа сработал целый каскад нейросетей: приятные воспоминания о запахе кофе по утрам, убеждение, что кофеин помогает взбодриться, неосознанное желание выглядеть «по-взрослому». Все эти факторы молниеносно обработались в вашем подсознании и выдали готовый ответ. Вы даже моргнуть не успели, а выбор уже был сделан – не вами, а вашими нейросетями.

Или возьмем более яркий пример: вы едете за рулем, и вас подрезает другой водитель. В этот момент вы мгновенно реагируете – негативно или спокойно. Но эта реакция зависит не от вашего сознательного выбора, а от того, по каким нейронным цепям пройдет сигнал. Если у вас есть опыт агрессивного вождения или неразрешенные проблемы с гневом, ваша реакция будет соответствующей. Ваше поведение заранее запрограммировано вашими нейронными сетями.

Получается, что то, что мы принимаем за свободу воли, часто оказывается просто красивой оберткой, которую наше сознание наспех создает уже после того, как выбор был сделан за нас нашими нейросетями. Мы словно пассажиры, а не водители в этом удивительном путешествии под названием «жизнь».

Кто-то говорит о врожденной агрессии и эгоизме, кто-то – о естественной эмпатии и кооперации, кто-то о генетической предрасположенности. Но большинство сходится в одном: личность – это сплав генетики и опыта. Наше ЭГО Лич-

ность – это сумма всего, что впитали и пережили за свою жизнь.

Мы точно знаем: с первых дней жизни наш мозг непрерывно обучается, создавая новые нейронные связи, новые программы реагирования на мир. Семья, друзья, школа, книги, фильмы, соцсети – все это постепенно формирует уникальный «софт» нашей психики. Мы скачиваем гигабайты информации, установок, паттернов поведения. Раз мы сумма всего впитанного, это означает, что в нашем сознании появляются новые нейросети. Например, в детстве нам было сложно контролировать походы в туалет, но со временем появляется нейросеть, которая учит нас контролировать этот процесс. Появляются нейросети, отвечающие за предпочтения в еде, чувство голода и жажды.

Есть нейросети, которые мы осваиваем сами. Например, управление автомобилем. Когда мы только учимся управлять автомобилем – для нас это сложно, нужно контролировать усилием внимания каждое нажатие педали, поворота руля и других процессов, происходящих одновременно. Но со временем вождение становится автоматическим благодаря обучению соответствующей нейросети, исполнение программы уходит в подсознание и становится для нас незаметным.

И вот, среди полезных и адаптивных нейросетей начинают прорастать сорняки, так называемые «деструктивные нейросети» – тревожность, неуверенность, панические атаки...

Эти нейросети и создают нам проблемы.

Как мы выяснили ранее, все эти дисфункциональные «нейросети» – тревожность, ПА, навязчивости, депрессия – не являются частью изначальной «прошивки» нашей психики. Мы не рождаемся с тревожностью и панической атакой наперевес. В отличие от страха падения или громких звуков, они не даны нам от рождения. Это приобретенные программы, «вирусы», которые мы приобрели из своего жизненного опыта.

А значит – хорошая новость! – от них можно избавиться. Переписать код, обновить драйвера. В нашей власти разобрать свой внутренний компьютер, вычистить его от ненужных файлов и перезагрузить систему. Именно об этом наука психотерапии и практическая психология. И да, даже если у вас особая химия мозга и генетическая предрасположенность.

Когда клиент приходит ко мне с жалобой на панические атаки, я вижу перед собой не сломанный механизм, а запутавшегося человека с кучей вредоносных программ в голове. Моя задача – помочь ему разобраться в этом внутреннем хаосе, найти истоки проблемных «нейросетей» и шаг за шагом удалить их или трансформировать.

Даже самые навязчивые и деструктивные «нейросети» не являются нашими врагами. В каждой из них – искаженное, но искреннее стремление нашей психики к безопасности и комфорту. Тревожность и панические атаки – словно

перестраховщики-параноики, видящие опасность в каждой тени. Но их сверхбдительность – лишь гротескная попытка уберечь нас от боли.

И здесь мы подходим к самому интересному. Осознание того, что мы во многом действуем автоматически, как биороботы, следуя программам наших нейросетей, может пугать. Кому понравится чувствовать себя марионеткой собственного подсознания? Но именно это понимание парадоксальным образом открывает дверь к настоящей свободе.

Когда мы перестаем отождествлять себя с автоматически-ми реакциями и начинаем видеть их как приобретенные программы, мы получаем возможность их изменить. В этом, возможно, и заключается истинная свобода воли – не в иллюзии полного контроля над каждым решением, а в способности осознавать свои автоматические реакции и постепенно их перепрограммировать.

Поэтому ключ к глубинной трансформации – не борьба с симптомами, а внутренняя эволюция и переобучение нейросетей. Нужно научиться относиться к своим проблемам не как к досадным сбоям, а как к важным сигналам, посланиям нашей психики.

Я часто шучу, что тревожность и ПА – лучшие «промотеры» духовного пробуждения. Ведь они ставят нас перед экзистенциальным выбором: прозябать в страхе или шагнуть во что-то более глубокое. И как подсказывает нам мудрость психологично-духовных систем, вроде Курса Чудес, за всем

мельтешением мыслей и страхов сияет неизменная реальность покоя. Тот «изначальный софт», не знающий вирусов и сбоев.

Вывод данной главы прост: панические атаки, тревожность, депрессии и любые другие психологические проблемы не врожденные, а приобретенные. А это значит, что с ними можно работать психологическими методами.

Так что не спешите ставить на себе клеймо неисправности. Вы – не сломанный гаджет.

Глава 3. Этапы формирования психологических проблем. От триггера к панической атаке

Знаете, почему профессиональные спортсмены никогда не меняют свои счастливые носки перед важным матчем? Или почему некоторые актеры отказываются выходить на сцену без своего талисмана? Все дело в одном случае из прошлого, который запустил цепочку событий.

Недавно на приеме моя клиентка рассказала историю. В детстве она каталась на качелях в новой красной футболке, упала и ушиблась до крови. Казалось бы, обычная ситуация. Но через двадцать лет она поймала себя на том, что испытывает необъяснимую тревогу каждый раз, когда надевает что-то красное. «Я даже не помнила об этом падении, пока мы не начали разбираться, откуда берется моя тревога», – призналась она.

Один случай из детства – и целая сеть триггеров, реакций и страхов, которые преследовали ее годами. Как компьютер, который после одного сбоя начинает «подвисать» каждый раз, когда запускается похожая программа.

Давайте разберемся, как наш мозг создает эти невидимые цепочки связей, превращая одно неприятное событие в целую систему страхов и тревог.

В этой главе мы разберемся, как формируются психологические проблемы. Я расскажу вам, как функционируют патологические нейросети, вызывающие у нас негативные чувства, эмоции, тревогу, страхи, панические атаки, депрессии, различные симптомы или целые психосоматические заболевания. Мы разберем нейросети, которые заставляют нас вести себя определенным образом, мыслить или делать то, что мы не хотим, или наоборот, ничего не делать, например, прокрастинировать.

Мы помним из пройденного материала, что мы рождаемся всего лишь с двумя страхами: страхом падения и страхом громких звуков. Это означает, что все остальные патологические нейросети – приобретенные. Теперь давайте разберемся, каким способом они у нас появляются.

Пример из детства: вам мама говорит, что чайник очень горячий и вода может тебя обжечь, если обожжешься, то поедешь в больницу, поэтому следует быть с ним осторожным. В этот момент в нашем подсознании появляется маленькая точка, ядро, которое будет заботиться об осторожном отношении к горячему чайнику. Но поскольку это пока лишь слова мамы, а не личный опыт, ядро остается в сознательной части психики. Подсознание должно получить подтверждение реальной опасности, чтобы сформировать полноценную нейросеть. Зачем требуется подтверждение, спросите вы. Представьте, что наше подсознание делит мир на угрозы и возможности. И если бы наше подсознание верило всему

на слово, то мир бы превратился в сплошную угрозу и мы бы сошли с ума. Поэтому слова и предупреждение об опасности эволюционным способом не принимаются за что-то важное, а всего лишь берутся на заметку. Это прекрасно видно на детском поведении.

В сознании появляется маленькое ядро, которое напоминает: «Пожалуйста, отнесись осторожно к чайнику». Это ядро находится в сознательной части, а бессознательное должно получить подтверждение, что чайник действительно опасен. Только в этом случае появляется нейросеть. Через какое-то время вы обливаете себя горячим чаем, и возникает сильная эмоция страха. Если рядом нет мамы и папы и вы настолько испугались, что подумали, что умрете, потому что очень больно и страшно, ведь мама сказала «поеду в больницу» – эта эмоция становится мощной. Сознательная часть в момент сильного стресса слабеет, и в работу включается трансовая логика – эмоция начинает сверять данные.

Эмоция сверяет данные с окружающим миром и понимает, что мама предупреждала об опасности, но вы сознательно самостоятельно не справились. Подсознание решает: «Раз ты сам не справился, значит, я забираю эту функцию из сознательной части и делаю ее автоматической, чтобы убереечь тебя в будущем от такого или похожего». Ядро, то есть мысль о том, что чайник опасен, исчезает из сознательной части. Появляется эмоция, создающая целую нейросеть, защищающую вас от чайников.

Функция этой нейросети – защита от чайника. Она может проявляться, например, в виде тревоги или страха. Если у вас была предрасположенность к тревоге, нейросеть будет вызывать у вас тревогу, если была предрасположенность к аллергии, то почему бы ему не вызвать аллергию на чай? Или, возможно, вы в детстве много раз писались, и подсознание как рычаг давления выбирает желание немедленно пойти в туалет, вызвав дискомфорт и отбив у вас желание пить чай. Все потому, что, по мнению подсознания, пить чай может быть опасно. Нейросеть сверяет ваш предыдущий опыт и берет на вооружение проблемы, которых вы боитесь и избегаете. Оно выбирает именно тот симптом, которого вы будете избегать и бояться сильнее всего. Например, если в каком-то сериале вы видели задыхающегося человека от аллергии и приняли это близко к сердцу, то вновь созданная нейросеть воспользуется этим страхом как инструментом влияния на вас. Потому что это лучший рычаг отвести вас от того или иного нежелательного (по ее мнению, действия), ибо сами вы не справились, поэтому она будет сама решать, что опасно, а что нет, и помогать вам.

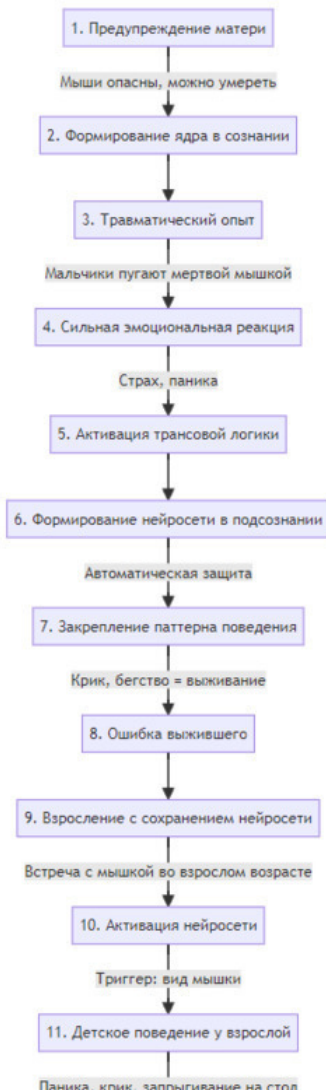
Также нейросеть имеет триггеры – элементы, запускающие ее работу. Например, горячий чай, запах или красный цвет чайника. Если чайник был красный, подсознание может посчитать красный цвет опасным. В следующий раз при виде красного цвета у вас будет запускаться фоновая тревога. А вашему сознанию, будучи отделенным от подсозна-

ния, остается лишь гадать: почему я сейчас тревожусь? Может, у меня такой тип личности? Теперь вы понимаете, тип личности – это чушь собачья. Эмоции всегда берут начало из подсознания, и они не осознаваемы, так как вы уже один раз не справились самостоятельно сознательно, поэтому они теперь на автомате в подсознании.

Теперь разберемся, как эта нейросеть функционирует в обыденной жизни. Пример: маленькие мальчики во дворе напугали девочку мертвой мышкой, бегали за ней, соваляли ее ей за шиворот. А ей было очень страшно, потому что мама рассказывала ей про то, что мыши – разносчики инфекции и от взаимодействия с ними можно умереть. И вот она сильно боялась, кричала, бегала от мальчиков, и в итоге они от нее отстали. То бишь она выжила. Запомните этот момент, мы вернемся к нему, когда будем разбирать ошибку выжившего.

И вот девочка повзрослела, она уже взрослая дама и видит мышку. Мышка, являясь триггером, активирует нейросеть родом из детства, появившейся в тот момент, когда мальчишки напугали ее дохлой мышкой во дворе. Триггер – мышка – запускает эмоцию из прошлого, и взрослая дама вскакивает на стол и начинает кричать, паниковать, как маленькая девочка. Так запрограммированно поведение в ее нейросети. Так как в прошлый раз девочка выжила (во дворе, когда мальчики ее пугали), значит, и сейчас она будет очень полезная. Ведь убеждение, что от мышки можно уме-

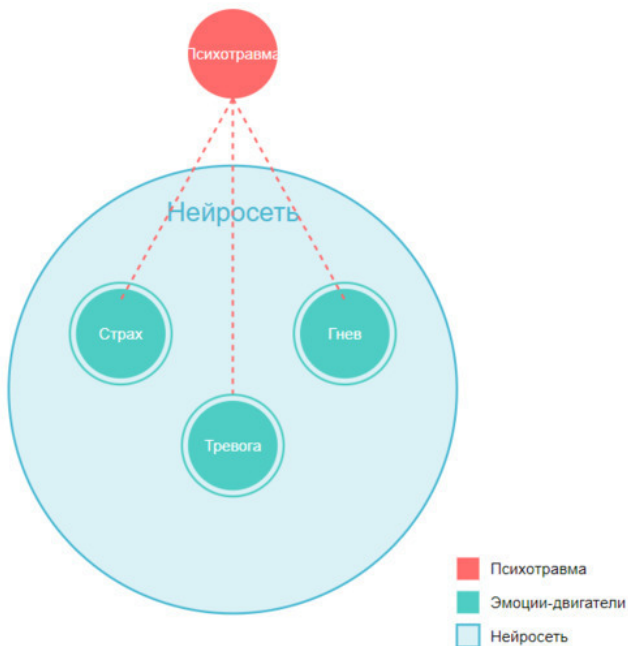
реть, никуда не делось. Но в довесок, так как эта нейросеть родом из детства, поведение и понимание происходящего взрослой дамы соразмерно маленькому ребенку.



Когда активируется нейросеть страха мышки, эмоция из прошлого занимает 100% сознания. Очень удобная аналогия с оперативной памятью компьютера. Если вы запускаете тяжелую программу, то компьютер начинает медленно работать и виснуть. В случае с сознанием так же. В этот момент перед вами вроде взрослая женщина, но в ее сознании активирована нейросеть родом из 5 лет, которая возвращает ее в детство. Что означает, что она мыслит и действует как пятилетняя девочка. Именно поэтому люди на эмоциях часто ведут себя как дети.

Любая нейросеть функционирует за счет энергии эмоций. Если эмоция исчезает, нейросеть теряет энергию и перестает функционировать. В одной нейросети может быть несколько эмоций, связанных с похожими психотравмами. Эти эмоции нужно проработать и отключить, чтобы обесточить нейросеть. Эмоция подобна двигателю нейросети, если мы отключаем двигатель, то вся машина останавливается.

Функции нейросетей не обязательно ограничиваются тревогой и страхом. Если у вас есть психосоматическое заболевание, нейросеть может вызывать язву, аллергию или другие проблемы. Все, что вам не нравится, может входить в функции этой нейросети.



Домашнее задание: подумайте, какие у вас есть нейросети. Например, если у вас панические атаки, напишите, что у вас есть нейросеть панических атак. Подумайте, какие эмоции внутри этой нейросети и из каких ситуаций они возникли, какие психотравмы их сформировали. Подумайте о триггерах, запускающих эту нейросеть, и запишите их.

Глава 4. БЫТЬ и Чувствовать – Разница между Реальностью и Восприятием

Я думаю, что эта глава имеет все шансы, чтобы изменить вашу жизнь.

Недавно ко мне на прием пришла Анна, гример. Она работала на крупных проектах, создавая спецэффекты для фильмов ужасов. «Знаете, – рассказывала она, смеясь, – я каждый день делаю людям раны, ожоги, превращаю здоровых актеров в ходячих мертвецов. И вот что удивительно: актеры, глядя на себя в зеркало в гриме, часто начинают чувствовать боль в тех местах, где я нарисовала раны. Некоторые бледнеют, видя „кровь“, хотя точно знают, что это всего лишь краска».

«А самый забавный случай, – продолжала она, – был на съемках триллера. Актеру нанесли грим пулевого ранения в живот. И он так вжился в роль, что у него начал болеть живот по-настоящему. Вызвали врача, сделали осмотр – абсолютно здоров. Сняли грим – и боль тут же прошла».

Но вот в чем парадокс, – вздохнула Анна. – Я каждый день вижу, как наш мозг может создавать физические ощущения из чистой фантазии. И при этом... я сама страдаю от панических атак. Каждый раз, когда они случаются, я на сто про-

центов уверена, что умираю. Хотя разумом понимаю – это то же самое, что актер с нарисованной раной».

Именно эта история и натолкнула меня на важную мысль: между тем, что мы чувствуем, и тем, что происходит на самом деле, огромная разница. И именно в этой разнице кроется ключ к свободе от панических атак.

Понимание разницы между «быть» и «чувствовать» способно в один миг разрушить всю систему панических атак. Я видел, как люди, годами страдавшие от панических атак, обретали свободу, как только по-настоящему осознавали этот простой факт.

Давайте разберемся, почему наш мозг так легко путает реальность с иллюзией и как это понимание может изменить вашу жизнь.

Представьте: вы смотрите фильм ужасов. Сердце колотится, ладони потеют, все тело сжимается от страха. Вы действительно боитесь. Но угрожает ли вам что-то на самом деле? Конечно нет. Это всего лишь изображение на экране. Ваши чувства реальны, но опасность – иллюзорна.

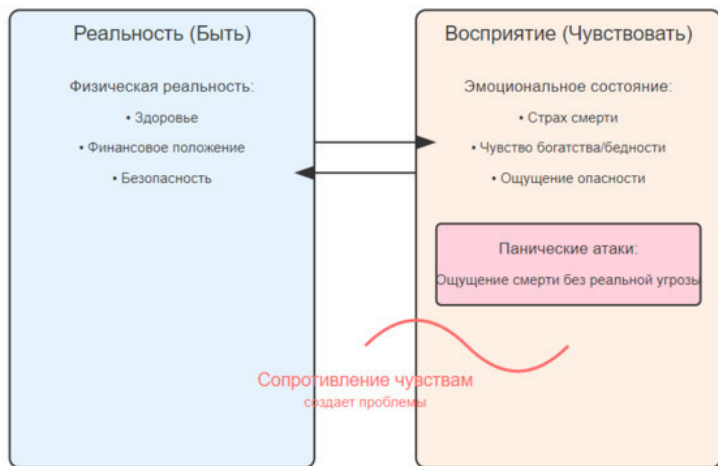
То же самое происходит во время панической атаки. Вы испытываете реальный страх, реальные физические ощущения. Но сама опасность существует только в вашем восприятии. Именно это открытие может стать ключом к вашей свободе.

То, что вы сейчас прочтете, может показаться одновременно очевидным и революционным. Это знание всегда бы-

ло с вами, просто вы, возможно, никогда не смотрели на него под таким углом.

Вся система панических атак держится на том, что вы боитесь ту или иную эмоцию испытать, то есть пережить ее на опыте. Вся система патологических нейросетей держится на том, что мы боимся определенные эмоции пережить и ощутить. Давайте углубимся в эту тему.

Быть и Чувствовать: Реальность vs Восприятие



Существует большая разница между тем, чтобы быть – происходит в реальности и чувствовать. Если вы действи-

тельно умираете, например, сидите в комнате и умираете, то не имеет значения, как вы себя при этом чувствуете. Все равно, веселитесь вы или грустите при этом – это никак не изменит факт, что вы умираете. Вы так или иначе умрете.

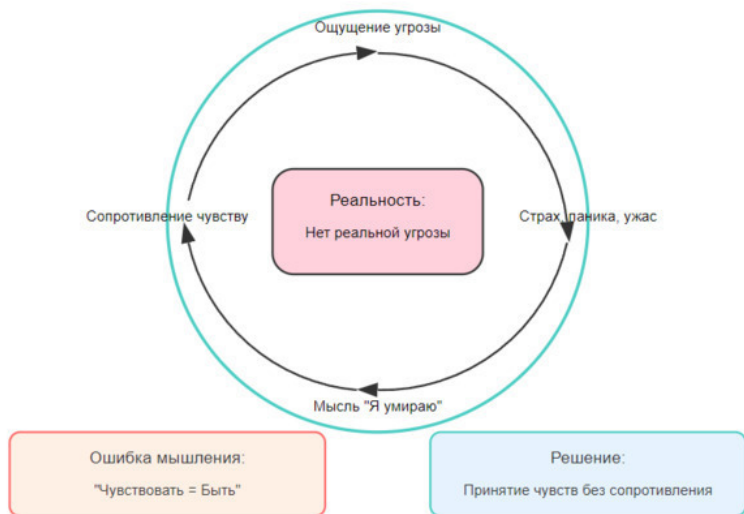
Однако, например, если вы сидите дома в безопасности после вкусного обеда и внезапно начинаете чувствовать, что умираете, то это абсолютно безопасно! Чувствовать, что вы умираете, абсолютно безопасно! Даже если вы представляете, что кто-то вонзает вам в голову топор, это не несет реальной угрозы. Даже если вы думаете, что у вас останавливается сердце, это абсолютно безопасно! Если кто-то начнет представлять, что его действительно ударили топором или останавливается сердце, у него может возникнуть ощущение угрозы и сопротивление этому воображению. Именно нежелание переживать подобные чувства и ощущения рождает сопротивление чувству. А мы вспоминаем, что чувство нас спасло в прошлый раз от смерти (оно так думает) от горячего чайника, от мышки-убийцы. Ему без разницы, происходит это по настоящему или в нашем сознании.

Люди с паническими атаками знают это чувство – ощущение, что ты умираешь прямо сейчас. Это ужас, паника, страх. Люди с паническими атаками могут вызывать скорую помощь по несколько раз в день, думая, что они умирают. Но с ними все в порядке, никакой реальной угрозы нет. Это вымышленное, галлюцинаторное состояние.

Проблему создает не само чувство, а сопротивление ему.

Люди думают, что если они отдадутся чувству «я умираю» и действительно погрузятся в него, то они умрут. Но это не так. Существует детская ошибка мышления: чувствовать равно быть. Если я чувствую, что умираю, значит, я умираю. Но это не так. Вы можете чувствовать, что умираете, но это не означает, что вы действительно умираете.

Цикл панической атаки



Пример Из Жизни

Возьмем пример с бомжом и миллиардером. Если вы

бомж и начнете чувствовать себя миллиардером, вы не станете миллиардером. И наоборот, если вы миллиардер и начнете чувствовать себя бомжом, вы не станете бомжом. Чувства не могут изменить физическую реальность. Они лишь изменяют ваше восприятие этой реальности.

Если бы это работало иначе, то бомж, почувствовав себя миллиардером, тут же бы стал миллиардером. Но это не так. Люди, которые ведут курсы и рассказывают, что нужно начать чувствовать себя миллионером, чтобы им стать, вводят вас в заблуждение. Быть и чувствовать – это не одно и то же. Ваши чувства не могут изменить физическую ситуацию.

Соппротивление Чувствам

Проблемы возникают, когда мы сопротивляемся нашим чувствам. Например, если вам запретили быть счастливым, вы начинаете бояться этого чувства. С детства нам говорили, что «смех без причины – признак дурачины», и мы перестали смеяться, чтобы не выглядеть глупо. Мы начали воспринимать счастье как опасность, потому что боялись, что нас отвергнут.

Чувствовать себя дурачком не делает вас дураком. Ваши чувства не определяют вашу реальность. Проблемы возникают только тогда, когда мы начинаем сопротивляться своим чувствам, думая, что они изменяют нашу сущность или положение в обществе.

Домашнее Задание

Подумайте о своих чувствах и эмоциях, которые вызывают у вас беспокойство. Определите, какие из них вы воспринимаете как реальные угрозы. Поймите, что ваши чувства не изменяют физическую реальность. Осознайте, что сопротивление этим чувствам создает проблемы, а не сами чувства. Попробуйте позволить себе почувствовать то, что вы боитесь, и увидите, что это не причинит вам вреда.

Глава 5. Психотравма, Эмоции и Психическая Энергия

Давайте проведем небольшой эксперимент.

Возьмите свой телефон и откройте все приложения, какие только можно: браузер, мессенджеры, игры, карты... Включите геолокацию, Bluetooth, максимальную яркость экрана. А теперь наблюдайте, что происходит с зарядом батареи. Видите, как стремительно она садится? Как телефон начинает нагреваться и работать все медленнее?

Именно это происходит с нашей психической энергией, когда мы носим в себе непрожитые травмы и подавленные эмоции. Каждая невысказанная обида, каждый проглоченный гнев, каждый подавленный страх – как фоновое приложение, незаметно пожирающее нашу жизненную силу.

«Но я же давно забыл об этих событиях! – скажете вы. – Та ссора с родителями была 20 лет назад, тот конфликт на работе уже не имеет значения...» Однако наше тело ничего не забывает. Оно хранит каждую непрожитую эмоцию, как аккумулятор – заряд.

Вспомните момент, когда вы сильно разозлились на кого-то, но не могли это выразить. Может быть, это был ваш начальник или близкий человек. Помните это жжение в груди? Ком в горле? Напряжение в кулаках? Куда, по-вашему, делась вся эта энергия?

В этой главе мы разберемся:

– Как наше тело становится хранилищем непрожитых эмоций.

– Почему подавленные чувства продолжают влиять на нашу жизнь спустя годы.

– Как освободить застрявшую энергию и вернуть себе жизненную силу.

– Почему простое понимание этого механизма уже начинает исцеление.

И начнем мы с самого главного – с понимания того, что такое психотравма и почему она похожа на короткое замыкание в энергетической системе нашей психики. Мы уже знакомы с понятием эмоций и знаем, как они появляются. Теперь рассмотрим их в контексте энергии.

Психотравма и Энергия

Психотравма – это какое-то опасное событие, с которым мы не справились. Это означает, что возникшая эмоция осталась в нашем теле, в ощущениях и в голове. Что значит «не справились»? Это когда эмоция остается в нас и не находит выхода. Вспомните любую конфликтную ситуацию, когда вы с кем-то ругались. В этот момент наше тело напрягается, мы начинаем поверхностно дышать, как бы создавая мнимую броню, защищаясь от человека или мира, который кажется нам опасным.

В ответ на угрозу организм вырабатывает заряд энергии, чтобы справиться с ситуацией. Этот заряд – это инстинктивные реакции: бить, бежать, прятаться. Давайте проведем небольшой эксперимент. Закройте глаза и представьте, что вы идете по дороге и вдруг слышите бибиканье и визг тормозов. У вас появляется эмоция. Мысленно растворитесь в этой эмоции и подумайте, что вам больше всего хочется сделать: спрятаться, убежать, замереть, напасть или исчезнуть. Это и есть инстинкты – та энергия, которую организм выделяет для того, чтобы справиться с ситуацией.

Задержка Энергии

Когда происходит психотравма, организм выделяет энергию для действия. Например, на вас кто-то ругается, а вы подавляете желание ответить или ударить, потому что этот человек, например, ваш начальник или близкий. В результате энергия остается внутри вас. Представьте стеклянный шар, внутри которого бьется энергия, не находя выхода. Вы не выполняете действие, на которое ваш организм выделил вам энергию. Инстинкты и вся энергия на их исполнение остаются внутри вас.

Со временем ситуация может нормализоваться, но энергия не уходит. Она переходит в режим холостого хода и продолжает существовать. Достаточно подумать о произошедшем, и энергия снова тут как тут начинает активизироваться. Эмоция закрепляется в конкретных клетках мозга и ассо-

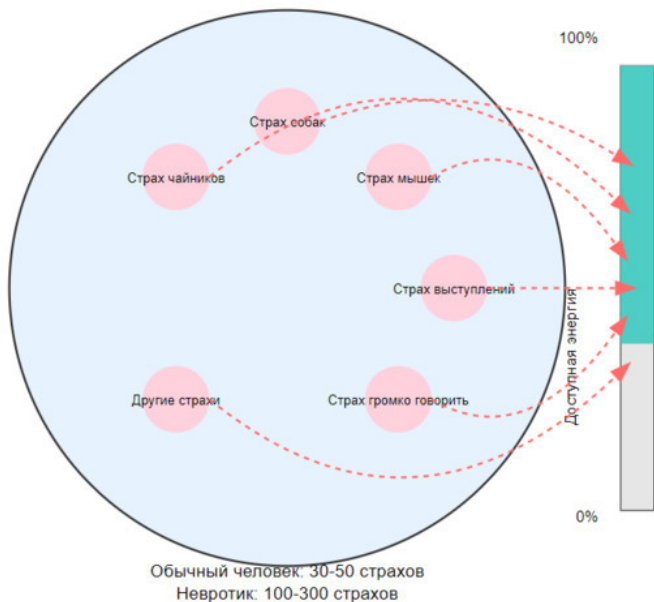
цируется с определенными местами в теле: обида в груди, злость в руках, страх в животе. Эмоциональная энергия оседает не только в мозге, но и в теле, со временем накапливаясь. Вспомните поговорку: «После драки кулаками не машут». Наверное, каждому знакомо ощущение, что в момент конфликта мы что-то не сказали, не сделали, а потом, после конфликта, жалеете и додумываете, как надо было поступить. То же самое происходит и с эмоциями.

Накопление Страхов

Давайте это нарисуем. (картинка ниже) Представьте ваше сознание, в котором начинают копиться психотравмы и нейросети: страх чайников, страх собак, страх мышек, страх выступлений, страх громко говорить. У обычного человека таких страхов может быть 30—50. У невротика – 100—300, а у больного шизофренией – тысячи. Эти эмоции забирают у нас энергию.

Представим, что у нас есть 100% энергии. Каждая эмоция и страх забирают определенное количество энергии, допустим, по единице. Чем больше страхов, тем меньше энергии остается лично вам. Каждое утро вы просыпаетесь с 100% энергии, но каждая эмоция уже забронировала себе часть этой энергии. Это как компьютер с множеством открытых программ: процессор распределяет мощность между программами, батарея садится быстрее, и компьютер начинает тупить, медленно работать.

Накопление страхов и влияние на энергию



Влияние на Жизнь

Чем больше у вас страхов, тем меньше энергии на существование, творчество и жизнь. Ваши страхи забирают вашу энергию, делая вас менее эффективным и продуктивным.

Домашнее Задание

Составьте список своих дискомфортных чувств и эмоций, которые возникают у вас периодически. Напишите список психотравм и нейросетей, которые до сих пор вас беспокоят. Возможно, вам дискомфортно общаться с родными и близкими, не нравится ваш начальник или ваша жизнь. Все это эмоции. Запишите их.

Глава 6. Трансовая Логика и Сознание Эмоций

У меня был необычный случай в практике. Александра, успешный финансовый аналитик, обратилась с очень странной проблемой – она не могла слышать звук дождя. Точнее, каждый раз, когда начинался дождь, у нее случалась тревога.

«Самое странное, – рассказывала она, – что в детстве я обожала дождь. Мы с братом бегали по лужам, запускали кораблики... А потом что-то случилось. И вот уже пятнадцать лет я в ужасе от звука капель».

Мы начали копать глубже. И выяснилось, что в тот год, когда появился этот страх, ее родители развелись. Последняя ссора случилась как раз в дождливый вечер. Десятилетняя Саша сидела в своей комнате, слушала стук капель по подоконнику и крики родителей за стеной.

«Но при чем тут дождь? – удивлялась она. – Я же боюсь не ссор, не развода, а именно звука дождя!»

А все дело в том, что наше подсознание – удивительный детектив. Оно собирает все детали момента травмы и создает между ними свои, порой очень странные связи. Для маленькой Саши звук дождя стал предвестником беды, и ее подсознание решило: «Дождь = опасность».

Сейчас, когда она слышит дождь, в ее голове активируется та самая десятилетняя девочка, которая в ужасе сидит

в своей комнате. И неважно, что сейчас Александра – взрослая женщина, сидящая в уютной квартире. Эмоции не знают времени.

В этой главе мы разберем, как работает эта удивительная система связей в нашем подсознании и почему самые безобидные вещи могут вызывать у нас такой сильный страх.

Представьте детектива, который пытается раскрыть загадочное преступление. У него есть улики, но они кажутся совершенно несвязанными: красный шарф на месте происшествия, странный запах жасмина, звук колокольчика... Казалось бы, какое отношение эти мелочи имеют к делу? Но в руках опытного следователя эти разрозненные детали складываются в целостную картину.

Наше подсознание – такой же детектив, только не всегда умелый. Когда с нами происходит что-то травмирующее, оно тоже собирает «улики» – все, что происходило в момент травмы: звуки, запахи, ощущения. И иногда делает совершенно неожиданные выводы.

Это называется трансовая логика – удивительный феномен работы нашего подсознания, когда оно создает свои собственные, порой абсурдные, но очень влиятельные причинно-следственные связи. Как ребенок, который решил, что чудовище живет в шкафу только потому, что однажды ночью шкаф странно скрипнул.

В этой главе мы отправимся в увлекательное путешествие

по закоулкам подсознания. Мы узнаем:

– Как наш внутренний «детектив» создает свои теории.

– Почему безобидные триггеры могут вызывать сильнейший страх.

– Как детские травмы продолжают влиять на взрослую жизнь.

– Как распутать эти странные связи и освободиться от их влияния.

Готовы начать расследование? Тогда устраивайтесь поудобнее.

В прошлых главах мы разобрали природу психотравм и то, как невыраженные эмоции застревают в нашем теле и психике. Но что происходит дальше? По какой логике развиваются панические атаки и другие невротические расстройства? Почему какой-то невинный триггер вроде запаха или звука вдруг выбивает почву из-под ног, погружая нас в ужас? Ответ кроется в удивительном феномене трансовой логики – интерпретации реальности, которую создает наше подсознание.

Чтобы лучше понять этот механизм, давайте рассмотрим конкретный пример!

Пример с Мальчиком и Собакой

Представьте мальчика шести лет, у которого есть собака, живущая с ним с самого рождения. Наступает весна, у со-

баки начинается течка, она испытывает гормональные изменения и ведет себя неадекватно. Однажды мальчик возвращается домой, и на фоне этих изменений собака его кусает. В этот момент сознание мальчика мало что осознает, возникает сильная эмоция страха, течет кровь, а кровь – это очень опасно, по его мнению, мальчик боится умереть.

От сознания мало чего остается, и на помощь приходит так называемая трансовая логика. Возникшая эмоция начинает сверять данные: шесть лет собака жила рядом со мной и была безопасной, значит, дело не в ней. И тут в поле внимания попадает новый факт. Например, в этот момент за окном чувствуется пыльца одуванчика, и подсознание связывает эту пыльцу с укусом и страхом. Оно решает, что именно пыльца одуванчика является причиной страха и боли. Логика очень прямая.

Формирование Нейросети

Дальше подсознание ищет способ избавления от пыльцы. Допустим, у мальчика с рождения была аллергия на молочные продукты, и подсознание знает, что он их избегает. Подсознание формирует нейросеть, цель которой – защита от пыльцы посредством вызывания аллергии на пыльцу симптомами, схожей на аллергию молочных продуктов. Нейросеть начинает функционировать.

Проходит 20 лет. Мальчик вырос, стал взрослым мужчиной, возможно, переехал в другой город. Наступает вес-

на, появляется пыльца одуванчика – триггер для нейросети. Триггер запускает эмоцию, и у мужчины появляется аллергия и, может быть, тревога. Эмоция, возникающая во взрослом состоянии, связана с психотравмой, произошедшей в детстве.

Линия Жизни и Регрессия

Представим линию жизни. В 0 лет человек родился, в 100 лет умер. В 6 лет его укусила собака, что стало психотравмой. В 30 лет мужчина чувствует пыльцу одуванчика, и у него возникает та же эмоция страха, что и в детстве. Эмоции, возникающие сейчас, связаны с прошлой психотравмой.

Эмоция, возникающая в 30 лет, – это та же самая эмоция страха, что была в 6 лет. Через эту эмоцию можно войти в регрессию и вспомнить, что произошло в 6 лет. В 30 лет мужчина может не помнить события в деталях, но испытывает ту же самую тревогу и страх.

Линия Жизни и Регрессия



Активирование Эмоций

Когда взрослый мужчина испытывает эмоцию из детства, его сознание отходит на второй план и активируется сознание шестилетнего мальчика. Попытки объяснить мужчине, что все хорошо, не работают, потому что его сознание в этот момент – сознание ребенка. Человек становится «сам не свой», так как его поведение управляется детскими эмоциями. Вспоминаем пример с мышкой и взрослой дамой.

Самостоятельность Эмоций

Каждая эмоция обладает своим собственным сознанием. Она умная, может развиваться и защищаться. Эмоция страха, возникшая в детстве, остается в сознании и может активироваться спустя годы, влияя на поведение и восприятие

человека.

Заключение

Трансовая логика и сознание эмоций играют важную роль в формировании и активации наших реакций на различные триггеры. Понимание этого механизма помогает понять, как прошлые травмы продолжают влиять на нас в настоящем и будущем.

Домашнее задание: подумайте о своих эмоциях и реакциях, которые могут быть связаны с прошлыми травмами. Определите триггеры, которые вызывают у вас сильные эмоции, и постарайтесь понять, с какими событиями из прошлого они могут быть связаны.

Глава 7. Ошибка Выжившего, Диссоциация и Процесс Рационализации

Ко мне пришла молодая мама. У нее была странная особенность – она панически боялась оставлять своего трехлетнего сына одного в комнате, даже когда он спал. «Я знаю, что это глупо, – говорила она, – но каждый раз, когда выхожу, начинает колотиться сердце. И я уверена, что эта тревога защищает моего ребенка. Ведь пока я рядом, с ним точно ничего не случится!»

Работая с ней, мы обнаружили интересную историю. Когда ей было четыре года, ее младший брат упал с кровати, пока мама была на кухне. Все обошлось – малыш даже не плакал, просто испугался. Но маленькая девочка, увидевшая это падение, была в ужасе.

«Самое удивительное, я совсем забыла об этом случае. Он всплыл только сейчас. А ведь моя тревога ведет себя точно как та четырехлетняя девочка – она уверена, что если не уследить за ребенком хоть секунду, случится что-то страшное».

«Но ведь с братом все было в порядке?» – уточнил я.

«Да! И знаете, что самое смешное? Он вырос сорвиголовой, постоянно падал и ушибался, когда мама была ря-

дом. Но моя тревога помнит только тот единственный случай и твердит: «Видишь? Стоило маме отойти – и ребенок упал!»

«То есть ваша тревога взяла один случай из тысячи и сделала из него правило?» – подытожил я.

«Именно! А я-то думала, что это материнский инстинкт...»

В этой главе мы разберемся, почему наши страхи так упорно считают себя нашими защитниками, как наш мозг прячет одни воспоминания и преувеличивает значение других и почему мы находим логичные объяснения самым нелогичным своим реакциям.

Это похоже на разгадывание детектива, где преступник, свидетель и следователь – все мы сами. И чем лучше мы поймем, как работает этот внутренний детективный роман, тем ближе мы будем к разгадке наших собственных загадок.

Психотравма и Эмоции

Напомню, что во время психотравмы у нас возникают негативные и дискомфортные эмоции – сильный страх, тревога и прочие. Эти эмоции, возникшие в момент психотравмы, считают, что именно благодаря им мы выжили. Представьте, что вас укусила собака, было очень страшно, но вы выжили. Логика очень прямая: эмоция считает, что именно благодаря ей вы остались живы.

Ошибка Выжившего

Это явление можно сравнить с рассказами о том, что дельфины спасают людей. Те, кто были спасены дельфинами, могут рассказать об этом, а те, кого дельфины утащили на дно, они погибли. Выжили только те, кого спасли дельфины, и они об этом рассказывают. А те, кто умер, рассказать не могут. Так же и с эмоциями – каждая эмоция считает, что именно благодаря ей вы и остались живы.

Диссоциация и Соппротивление Эмоциям

Когда мы испытываем дискомфорт, тревогу или страх, мы пытаемся от этих эмоций дистанцироваться. Мы хотим чувствовать себя хорошо и как бы говорим дискомфортным эмоциям: «Я не хочу тебя испытывать». Но эти эмоции кричат нам, что именно они «спасли» нас в прошлый раз. Соппротивление негативным эмоциям только усиливает их, ведь мы сами не справились, и они снова начинают на нас воздействовать, усиливая тревогу. Только представьте, если вы защищаете своего ребенка в критической ситуации, который вас не слушает, вы начнете кричать и действовать еще активнее. По отношению к нейросети ребенок – это вы. Эмоция говорит «дурачок, я же тебя спасаю», а вы от нее убегае-те. В итоге всю силу сопротивления эмоции мы вкладываем в нее саму же, усиливая тем самым ее еще больше.

Психотравмы и Подсознание

Некоторые говорят: «Мне сейчас 50 лет, а психотравма произошла в 5 лет. Я уже не помню, что произошло». Но эмоция все равно возникает, потому что для подсознания понятия времени не существует, там вечный момент сейчас. Например, если в детстве вас наказывали за активное поведение, у вас могла сформироваться нейросеть, подавляющая вашу активность. Эта реакция остается с вами на всю жизнь.

Представьте себе маленького ребенка – активного, веселого и громкого. Он ходит в детский сад, но его непоседливость и энергичность не нравятся воспитателю. В качестве наказания за громкую речь и активность воспитатель ставит ребенка в угол.

Из-за этого у ребенка формируется своеобразная «нейросеть» – защитная функция, призванная оградить его от негатива со стороны воспитателя путем подавления детской активности. Ребенок учится быть более спокойным и сдержанным, чтобы избежать наказания. Таким образом человек получает тревожность при активных проявлениях себя или близких и мнимое спокойствие, когда он робкий.

Эта «нейросеть» закладывается в садике около пяти лет, но ее влияние может сохраняться на протяжении всей жизни человека. Даже если сами события уже стерлись из памяти, автоматическая реакция, направленная на самозащиту, остается с человеком навсегда.

Конечно, если жизнь протекает спокойно, то со временем действие этих защитных механизмов ослабевает. К старости

сти они уже не будут оказывать такого сильного влияния, как в момент их формирования в детстве. Но это справедливо только для тех, кто живет размеренной жизнью. Если же человек постоянно находится в стрессовых ситуациях, то действие этих защитных функций будет только усиливаться, развиваясь по экспоненте и эволюционируя.

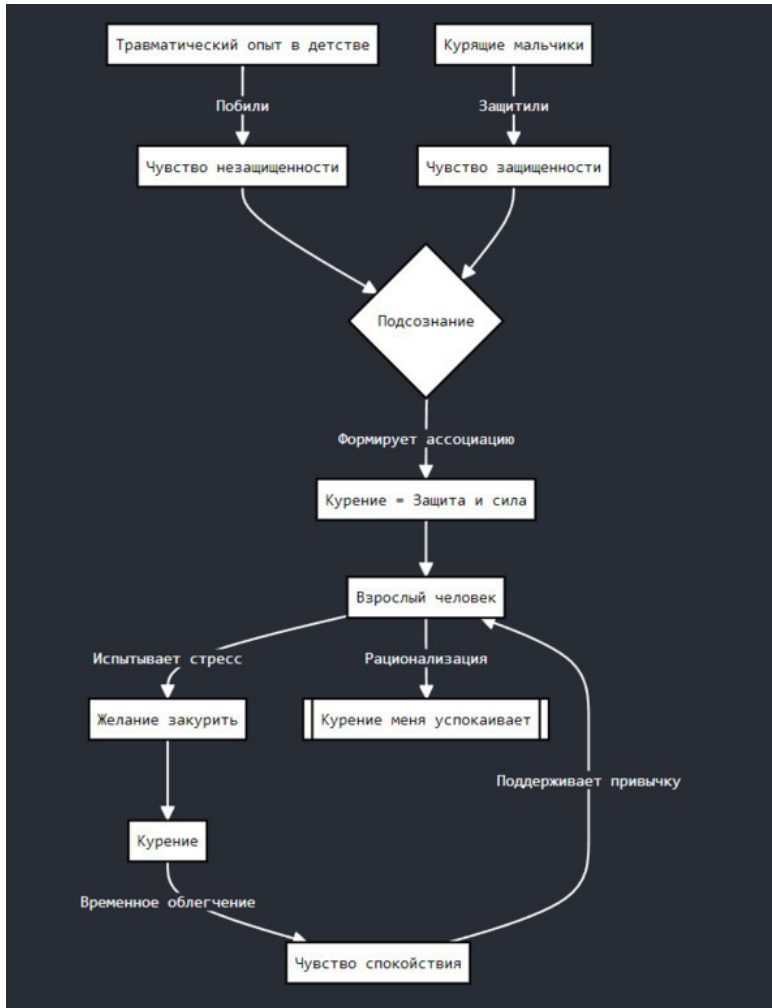
Рационализация

Когда возникает ПА или тревога, мы осознанно не помним, что стало ее причиной. Мы не помним всю цепочку событий, в результате которой произошло создание нейросети. Возникает ПА из глубины психики, и наше сознание пытается рационализировать ее, объяснить своими словами причину ПА или любого другого дискомфорта. Чтобы не сойти с ума, наш мозг подбрасывает нам какие-то объяснения, позволяющие хоть как-то поддерживать иллюзию контроля и внутренней согласованности. Но при этом штурвал нашей жизни зачастую находится в руках подсознания, доступ к которому у нас весьма ограничен.

Пример с Курением

Представим, что человек курит и говорит, что курение успокаивает его. Если сделать регрессию по этой эмоции спокойствия (испытываемую во время курения), можно выяснить, что в детстве его побили мальчишки, а другие мальчишки, которые курили, его защитили. Подсознание реши-

ло, что курящие мальчишки сильные и справедливые. Теперь этот человек курит, потому что ассоциирует курение с защитой и спокойствием. Он рационализирует свое поведение, объясняя его текущими ощущениями, но истинная причина скрыта в подсознании.



Пример с курением

#

Диссоциация

Диссоциация – это процесс разделения целого на части, вытеснения негативных эмоций из сознательной части в подсознание. Это защитный механизм, помогающий нам выживать. Подсознание заботится о нас, забирая негативные воспоминания и эмоции, чтобы нам было легче жить. Поэтому сознание часто не знает истинных причин негативных эмоций и панических атак.

Такой механизм является защитным, потому что если бы мы хранили в памяти все негативные воспоминания и эмоции, то мы бы превратились в ревущего медведя и, вероятно, сошли с ума. Наши шансы на выживание были бы гораздо ниже, если бы мы постоянно несли с собой груз плохих воспоминаний и негативных эмоций. Поэтому эволюционно у нас сформировался защитный механизм.

Чтобы двигаться дальше, нам необходимо сосредоточиться на чем-то положительном. Для этого в нашей психике и существует процесс диссоциации – распад целого на части и вытеснение негативных эмоций и воспоминаний из сознания в подсознание. Это позволяет нам продолжать жить спокойно в настоящем, отдав защиту автоматическим подсознательным программам.

И это все приводит к тому, что многие люди жалуются, что работа с психологами на уровне разговоров не приносит

результатов или имеет очень слабое влияние. Все потому что большинство психологов работает на уровне сознания. Сознание имеет ограниченное представление о проблемах, поэтому изменения происходят на малую часть. Мы с вами будем обходить эту проблему, работая с подсознанием и понимая истинные причины наших эмоций и поведения.

Домашнее задание: подумайте о своих негативных эмоциях и реакциях. Попробуйте понять, какие события из прошлого могут быть их причинами. Обратите внимание на рационализации, которые вы используете для объяснения своего поведения.

Глава 8. Развитие и психологические отягощения нейросетей

Представьте себе Марию, спешащую на работу в одно прекрасное майское утро. Она и не подозревала, что эта обычная поездка в метро навсегда изменит ее жизнь. Но чтобы понять, что именно произошло, нам нужно вернуться на несколько месяцев назад.

В январе того же года Мария посмотрела передачу об опасностях, подстерегающих пассажиров метрополитена. С тех пор где-то в глубине ее сознания поселилось зерно тревоги. Несмотря на дискомфорт, Мария продолжала пользоваться метро. У нее просто не было другого выбора – работа находилась на другом конце города. «Каждый раз, спускаясь в метро, я чувствовала легкий страх, – вспоминает Мария. – Но я говорила себе: «Соберись! Это просто глупая передача, и со мной точно ничего не случится».

Но то, что случилось сегодня утром, навсегда изменило отношение Марии к метро. В тот день она проспала и, как назло, в вагоне было необычайно много людей. Мария оказалась зажата со всех сторон. Внезапно она почувствовала, что задыхается. Запахи пота, парфюма и чего-то неприятного смешались, создавая невыносимую атмосферу. «В какой-то момент я начала думать, что задохнусь от нехватки воздуха прямо там, в этом вагоне. Я не могла дышать, сердце

колотилось как сумасшедшее».

Мозг Марии, переполненный страхом, мгновенно создал новую программу: «В метро действительно опасно, там можно умереть». Это был переломный момент. Подсознание Марии, которое раньше лишь предупреждало его об опасности, теперь решило действовать радикально. Понимая, что с легким страхом Мария легко справляется, оно создало страх такой силы, который игнорировать стало невозможно.

«На следующий день, подходя к метро, я почувствовала, как меня охватывает паника, – делится Мария. – Руки тряслись, в глазах темнело. Я просто не могла заставить себя спуститься на эскалаторе».

С того дня жизнь Марии изменилась. Она начала искать любые способы избежать поездок в метро, даже если это означало опоздания на работу, или значительные траты на такси, или даже увольнение. Страх, рожденный в этих страшных минуты в переполненном вагоне, захватил контроль над жизнью Марии. И теперь ей предстоит долгий путь, чтобы вернуть себе свободу от этого невидимого, но такого могущественного врага.

Так что же произошло с Марией? Как безобидная, казалось бы, поездка в метро превратилась в событие, полностью перевернувшее ее жизнь? В этой главе мы подробно разберем механизмы развития и психологические отягощения нейросетей, которые привели к столь драматичным последствиям.

Мы с вами уже многое узнали о создании и функционировании нейросетей, а теперь давайте разберемся, как они развиваются и какие психологические отягощения могут возникать.

Как мы помним из наших предыдущих глав, в любой нейросети есть эмоция страха, которая дает энергию для функционирования всей сети. У этой нейросети, в свою очередь, есть триггеры, запускающие эмоции. Если мы будем регулярно активировать эти триггеры и запускать патологическую нейросеть, она будет развиваться.

Для простоты понимания давайте снова представим нейросеть в виде дерева. (Схема развития от ядра до симптома.) Помните, я рассказывал, как формируется нейросеть, я приводил пример с горячим чайником, когда мама посадила своему сыну зернышко нейросети, рассказав, что чайник опасен и к нему лучше не притрагиваться? Это и есть зерно, из которого далее произрастет ствол нейросети в результате психотравмы.

Итак, мама сказала, что чайник опасен, ребенок послушал и пошел заниматься своими делами. Но для него это просто пока информация, не отягощенная эмоцией. Если нам просто сказать, что чайник опасен, мы не станем его бояться. Подсознание отметило информацию, но не испытывает страха, так как опыта, подтверждающего угрозу, еще не было.

Подсознание нуждается в доказательствах, в личном опыте столкновения с опасностью, чтобы по-настоящему пове-

ритель в нее и начать реагировать соответствующим образом. Только когда мы сами испытываем боль, страх или дискомфорт, подсознание окончательно маркирует это как угрозу и начинает выстраивать защитные механизмы.

Таким образом, простое предупреждение об опасности чайника не имеет большого влияния на ребенка, пока он сам не обожжется и не испытает сильный испуг. Только личный опыт может по-настоящему убедить подсознание в реальности угрозы и запустить процесс формирования страхов и тревог, связанных с этим объектом или ситуацией. Предупреждение – это как спящее зерно информации, которое может прорасти в опасной (по мнению подсознания) ситуации.

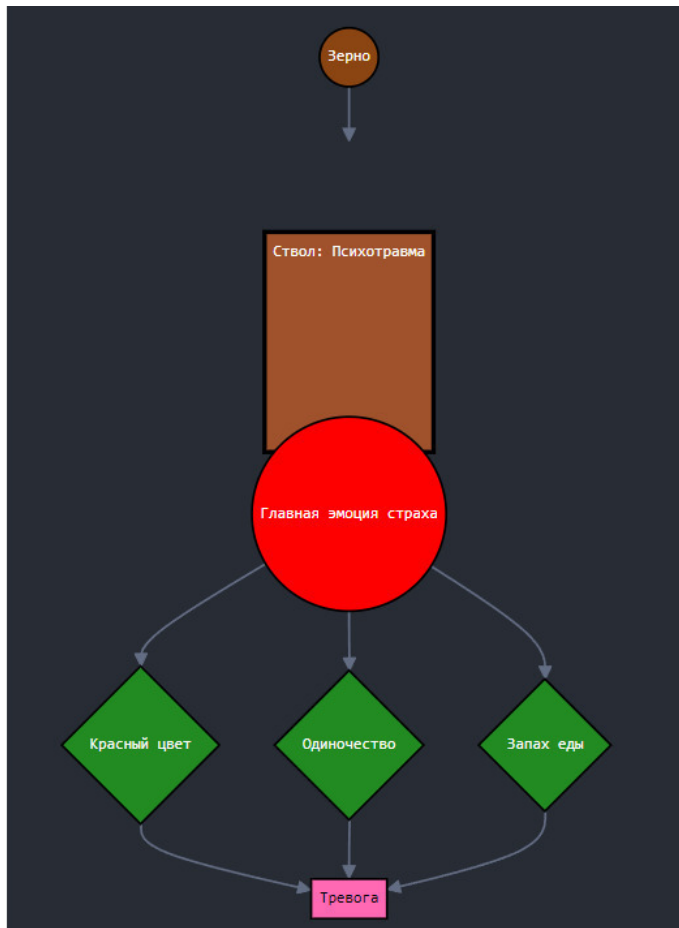
Проходит несколько месяцев, и мальчик обжигается горячим чайником и сильно пугается, думая, что скоро умрет. В результате этой психотравмы вырастает ствол – это самая главная эмоция страха, за счет которой будет расти дерево нейросети.

У любого дерева есть ветки, и для простоты понимания мы представим, что ветки – это триггеры для этой нейросети. Например, чайник, от которого ребенок обжегся, был красного цвета. Поэтому у него появляется ветка, считающая красный цвет опасным. Подсознание теперь ищет в поле зрения сознания красный цвет, и когда он появляется, триггер запускает в работу нейросеть и возникает тревога.

Какие еще могут быть триггеры? Когда ребенок обжегся, дома не было ни мамы, ни папы, он был совсем один. По-

этому следующий триггер – одиночество. Следующая ветка будет следить за одиночеством, и когда ребенок будет оставаться один (а это понять очень просто – рядом никого нет), триггер будет запускать в работу нейросеть и будет возникать тревога.

Далее, помимо чайника, на кухне, когда ребенок обжегся, еще пахло едой, которую он разогревал. Поэтому следующая ветка триггера – запах еды. Эта ветка теперь следит за запахами, и как только ребенок учует какие-то запахи, эта ветка будет запускать всю нейросеть, и он опять будет испытывать тревогу.



Еще раз: ядро – когда мама сказала, что к чайнику прикасаться не надо; ствол – это психотравма; а ветки – это триггеры.

геры: одиночество, красный цвет чайника и запах еды.

Теперь посмотрим, что происходит дальше. Этот мальчик продолжает жить, и ему для жизни нужно регулярно заходить на кухню и кушать, иначе он не выживет. Он заходит на кухню, и регулярно от вида красного чайника у него возникает фоновая тревога. Он регулярно разогревает еду и готовит, и от запаха готовки у него возникает та же самая фоновая тревога. Он регулярно остается один, когда рядом никого нет, он один кушает, чувствуя при этом дискомфорт. Так он может жить довольно долгое время.

Но рано или поздно происходит какое-то событие. Допустим, он остался дома один и подавился. Он откашлялся, но подсознание получило подтверждение, что на кухне реально можно умереть, когда он один (потому что никто ему не поможет) и когда пахнет едой (то есть когда он кушает). При этом подсознание понимает, что до этого кухня у него уже вызывала страх, переживание и тревогу, он подавлял этот страх и тревогу и все равно заходил на кухню и кушал. Значит, подсознание должно сделать что-то такое, чего он точно не сможет послушаться.

Таким образом наш мальчик, становится заложником своего собственного подсознания. Эта хитрая bestия решает устроить ему веселую жизнь, подкидывая разнообразные «подарочки» в виде панических атак, анорексии, фагафобий или навязчивых мыслей. Вот так сюрприз!

Представьте себе: идет наш герой на кухню, предвкушая

вкусный обед, а тут – бац! – паническая атака. Сердце колотится, руки трясутся, в голове только одна мысль: «Я сейчас умру!» И все из-за чего? Из-за какого-то несчастного чайника и пары кусочков подгоревшей еды. Вот она, ирония жизни!

Например, если до этого у него была предрасположенность к паническим атакам (просто потому что у его друга они были и он их видел), в момент после того, как он подавился, подсознание понимает, что он все равно заходит на эту кухню и кушает. Значит, оно решает: «Я тебе пошлю страх такой силы, с которым ты справишься не сможешь!» И в следующий раз, когда он будет заходить на кухню, его будет трясти от страха, у него будет возникать тревога. Он будет убегать с этой кухни – таким образом подсознание защитит его от опасности.

А может, подсознание решит вызвать отвращение к еде, например, через булимию или анорексию? Тогда он будет обходить кухню десятой дорогой, словно там засел голодный лев, готовый его сожрать. Подсознание просканирует предрасположенности, и если у этого молодого человека была предрасположенность к анорексии, оно скажет: «Неплохой вариант!» У него появится анорексия, и он не захочет есть. Подсознание справится со своей задачей: он не будет заходить на кухню, туда, где он может умереть.

Либо другой вариант: люди тревожного склада характера. Подсознание не знает ни про анорексию, ни про паниче-

ские атаки, зато знает про тревожность и навязчивые мысли. И вместо панических атак появляются навязчивые мысли и тревожность, перерастающая в генерализованную тревогу.



Схема развития от ядра до симптома

Так что, дамы и господа, все эти панические атаки, тревоги и навязчивые мысли и другие симптомы – не что иное, как проделки наших нейросетей. Это симптомы, следствия, а не самостоятельные заболевания. Конечно, я тут распинаюсь про психологические причины, но не стоит сбрасывать со счетов и органику. Если у вас паника и тревога из-за барахлящей щитовидки – тут уж никакие нейросети не помогут, бегом к врачу!

Также важно подметить что панические атаки и тревожность – это не всегда результат какого-то жуткого события, заставившего наше подсознание поверить в неминуемую гибель. Иногда все дело в том, что страхов становится слишком много, и у нас просто не хватает сил, чтобы держать их в узде. Представьте себе: повар, который изо всех сил пытается удержать крышку на кипящей кастрюле, полной кипящих страхов. Вы героически сражаетесь, не давая этой адской смеси вырваться наружу, но в один прекрасный день случается какая-нибудь неприятность – любимый человек уходит, здоровье подводит, работа летит к чертям – и все, приплыли! Сил держать крышку больше нет, и страхи вырываются на свободу, заполняя все ваше сознание и вызывая чудовищную паническую атаку. А попробуйте-ка теперь загнать их обратно в кастрюлю, да еще и крышку захлопнуть!

Так что да, вся эта жуткая энергия страхов, копившаяся

годами в нашем подсознании, может вылезти наружу в виде любого симптома, к которому вы были предрасположены – будь то паническая атака, тревога, навязчивые мысли или еще какая-нибудь пакость.

Домашнее задание: попробуйте проанализировать, как сформировалось ваше личное психологическое отягощение. Может, вы в детстве застряли в лифте и теперь боитесь замкнутых пространств? Или вас в школе дразнили за лишний вес и с тех пор вы помешаны на диетах? А может, вы однажды забыли выключить утюг и чуть не спалили дом и теперь по десять раз проверяете, все ли выключено? Вспомните все свои страхи и травмы, но прошу вас, не относитесь к ним чересчур серьезно, самое лучшее, что вы можете сделать, это посмеяться над ними.

Глава 9. Разница между эмоциями и чувствами.

Сопротивление и принятие

На одном из приемов произошел случай, который прекрасно иллюстрирует силу принятия. Ко мне пришла Елена, профессиональный трейдер. Она рассказала, как недавно во время важной сделки почувствовала приближение панической атаки.

«Я сидела перед монитором, курс акций падал, и вдруг появилось это знакомое ощущение – сердце забилося, в груди сжалось, в глазах потемнело. Обычно в такие моменты я бросала все и бежала домой. Но в этот раз на кону были большие деньги клиентов».

И тут Елена сделала то, что раньше казалось ей невыносимым. Вместо того чтобы бороться с подступающей паникой или убежать от нее, она просто... разрешила ей быть.

«Я сказала себе: «Хорошо, давай посмотрим, что ты мне принесла сегодня, моя дорогая паника. Хочешь, чтобы сердце колотилось? Пусть колотится. Кружится голова? Пусть кружится. Я здесь, я с тобой, и я разрешаю тебе быть».

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.