

Павел Алексеевич Федоренко Илья Качай
Психотерапия тревожно - фобических расстройств

2



«Психотерапия тревожно-фобических расстройств»: Издательские решения; Москва;
2017
ISBN 978-5-4485-4790-4

Аннотация

В данной книге подробно и доступно изложен исчерпывающий теоретический материал о причинах возникновения и механизмах функционирования вегетососудистой

дистонии, панических атак, навязчивых мыслей и действий, а также предложены эффективные методики для постепенного избавления от этих проблем. Книга представляет собой синтез различных научно обоснованных направлений, таких как краткосрочная стратегическая терапия, рационально-эмоционально-поведенческая терапия, физиология живых систем и других.

© Павел Федоренко, 2017 © Илья Качай, 2017

ISBN 978-5-4485-4790-4

Павел Федоренко Илья Качай Психотерапия тревожно-фобических расстройств

ОТ РЕЦЕНЗЕНТА

Эпоха активного изучения нейросетей, использования глобального интернета и широкого вовлечения в социальные сети имеет свои несомненные плюсы. К ним относятся новая форма общения и новые возможности дистанционной коммуникации. Вспомнил я о них не случайно, потому что моё первое знакомство с Павлом Федоренко произошло именно таким образом. Социальная сеть, благодаря доступности её памяти, даже сохранила текст нашего первого дистанционного общения. Тогда Павел поделился своим энтузиазмом от прочитанной книги по методике лечения панического расстройства зарубежного автора. После десятилетия, потраченного на написание диссертации по тревожному расстройству, а также после десятков прочитанных статей и книг на эту тему, я несколько спокойнее относился к подобным книгам и не проявлял большого к ним интереса. Однако сам энтузиазм, активность и ищущий ум Павла Федоренко как пассионарной личности отложился в моей памяти достаточно отчётливо.

И вот сегодня, спустя почти десятилетие и уже годы очного знакомства, я очень рад, что имею возможность лично представить очередную книгу Павла Федоренко и Ильи Качая на суд и активное использование заинтересованных читателей. Она - результат не только чтения других книг и теоретических изысканий, а, в первую очередь, итог собственных экспериментов и находок авторов, продукт многих сеансов и тренингов с большой аудиторией тревожных пациентов. Книга информативна, имеет практическую ориентацию и написана понятным обычному и неподготовленному к научным терминам читателю. В то же время книга раскрывает читателю необходимую информацию о собственном состоянии и его специфических составляющих. Но самое главное, книга подробно описывает способы его изменений и алгоритм формирования этих изменений. И, конечно, мне приятно было увидеть и ряд своих шуток и высказываний, нашедших своё место в этой книге, что наглядно подчёркивает сетевой принцип взаимодействия людей и распространения знаний. Приятного и полезного чтения всем вдумчивым читателям!

Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей, медицинской психологии и педагогики Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации.

ОТ АВТОРОВ

В современный век информационных технологий получить информацию о том, что такое вегетососудистая дистония, панические атаки, навязчивые мысли и действия достаточно просто. Однако вопрос о том, насколько полезной, а главное, безвредной эта информация окажется для человека, находящегося в тревожном состоянии, остаётся открытым. Наверняка Вам знакома ситуация, когда, стремясь получить волшебную таблетку,

Вы хватаетесь за несколько методик «излечения» сразу и, не доводя ни одну из них до конца, убеждаете себя в том, что больше ничего Вам не поможет. Возможен и такой вариант, что Вы следуете какой-то определённой методике, но и она не приносит результата, а выбирая другую тактику «исцеления», наталкиваетесь на противоположную информацию, и в итоге окончательно запутываетесь и впадаете в отчаяние.

Данная книга предоставляет Вам уникальную возможность положить конец бесконечным поискам чудодейственного средства избавления от Ваших проблем, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с Вами происходит, а главное - начать интересный путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от невроза и различных проявлений тревоги, страхов и фобий. Вполне возможно, что при чтении книги Вы столкнётесь с информацией, которая будет противоречить опробованным Вами ранее методикам. В этом случае нужно помнить о том, что раз Вы держите в руках именно эту книгу, значит прежние способы Вам не помогли, а поэтому бессмысленно цепляться за старые знания, но есть смысл полностью сконцентрироваться на предлагаемом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию книги без предубеждений, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить Вашему мировоззрению. Стоит признать, что на данный момент в Вашем мировоззрении присутствуют некоторые искажения, которые и привели Вас к проблеме, поэтому следует отказаться от старых привычек мышления, чтобы начать формировать новые. Ведь чтобы наполнить чашу свежей водой, для начала нужно выплеснуть старую. Ещё Альберт Эйнштейн говорил о том, что нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась. При этом полезно также конспектировать основные положения книги, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Однако главный посыл авторов книги состоит в следующем: если Вы хотите добиться желаемого результата, необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать в жизнь всю информацию. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не будет самого действия. Вы можете прочитать миллион книг, но продолжать оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну, и получить очень хороший результат, но только реализовав полученные знания на практике. Важно понимать, что быстро избавиться от тревожного расстройства невозможно, т.к. всю сознательную жизнь Вы создавали неадаптивные привычки поведения, за долгие годы став олимпийским чемпионом по выносу собственного мозга. Только Вы удерживаете себя в своём состоянии, и только Вы сами можете себе помочь.

Хорошая новость заключается в том, что обратный путь к счастливой жизни займёт гораздо меньше времени, чем Вы потратили на то, чтобы добровольно загнать себя в текущее состояние. Но это произойдёт только в том случае, если Вы будете проявлять должное усердие и последовательность в своих действиях. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта Вам придётся очень много работать и терпеть. Вы получите желаемый результат, но главное - это практика, т.е. постоянная работа над собой, ключевой элемент которой - это стопроцентная ответственность. Именно Ваша привычка перекладывать ответственность за свою жизнь на других людей и обстоятельства, именно Ваше желание того, чтобы все проблемы решил кто-нибудь другой, именно Ваши требования того, чтобы всё происходило только так, как Вам хочется, и привели Вас к проблеме.

Конечно, Вы можете обидеться на эти слова и продолжать придерживаться инфантильной манеры поведения, но чем раньше Вы осознаете, что Вы - не идеал, тем быстрее и продуктивнее будет Ваша работа над собой. Поэтому первое, что нужно оставить за порогом своей прежней жизни - это жалость к себе, попытки оправдываться и обвинять судьбу и других людей в своих несчастьях. Кстати, с привычкой осуждать и критиковать других тоже придётся попрощаться. Только Вы сами являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с Вами происходит, является Вашей целью, поэтому в Ваших и

только в Ваших руках находится Ваша жизнь. А ещё в Ваших руках находится эффективное практическое руководство, которое станет Вашим помощником на тернистом, но увлекательном пути к новой жизни.

Важно помнить, что настоящая книга не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит Вас от различных проявлений тревоги. Авторы не обещают гарантированного результата, но дают гарантию эффективности тех методик, которые Вы найдёте в этой книге. Но результат будет зависеть только от Ваших непосредственных действий. Практика, практика и ещё раз практика позволит Вам день за днём ощущать себя лучше. Согласно исследованиям, при чтении книг и прослушивании лекций человек запоминает не более 20% новой информации, в то время как выполнение практических упражнений способствует усвоению более 50% информации. Однако ещё большей эффективности человек может добиться при групповом обсуждении и обучении других, поэтому лучше всего решать свою проблему в сообществе единомышленников, объединённых общей целью здоровья. Такой средой, формирующей новое поведение человека, является проект тренингов «Система здорового мышления».

Таким образом, цель данной книги состоит в том, чтобы помочь избавиться от невроза и тревожно-фобического расстройства, передать накопленные знания и опыт, указать на типичные ошибки в поведении и мышлении, удерживающие Вас в проблеме. Следует чётко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за Вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели, т.е. счастливой жизни, свободной от вегетососудистой дистонии, панических атак и навязчивых состояний. Из предложенной в книге информации Вы со временем сможете извлекать пользу не только в плане работы со своей тревогой, но и для самореализации в различных сферах жизни - здоровье, отношениях, финансах и прочих. Постепенно тревога перестанет быть невыносимой проблемой и станет отправной точкой для счастливой жизни во многих её проявлениях.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представим себе обычного среднестатистического человека, живущего обычной среднестатистической жизнью. С утра он едет на учёбу или работу, вечером по плану - спортивная тренировка или отдых с семьёй, по выходным и праздникам - встреча с друзьями, сопровождающаяся употреблением алкоголя. Он не испытывает никаких проблем со здоровьем, ведёт вполне обычный образ жизни, словом, живёт как все. Однако время от времени этого общительного и весёлого человека охватывает головокружение, проявляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъёме ни с того ни с сего темнеет глазах. Поначалу наш герой не обращает на эти состояния никакого внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? В современном мире не бывает абсолютно здоровых людей!»

Тем не менее, симптомы не отступают, некоторые из них усиливаются и, что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения удушья и нехватки воздуха, жар и потливость, резкие боли в позвоночнике. Это приводит человека в тревожное замешательство: «Со мной что-то не так! А что если я действительно болен?» Тревожные мысли всё чаще посещают нашего героя, но он по-прежнему не придаёт своим симптомам особого значения, стараясь всячески от них отвлечься. Но однажды, находясь в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке, человека в одну секунду охватывает неопиcуемый ужас, пронзает дикая тревога, и ему кажется, что он сейчас упадёт в обморок, умрёт, сойдёт с ума или совершит неконтролируемое действие. Ощущения настолько внезапные и сильные, что человек напрочь забывает обо всех социальных нормах, начинает в панике метаться из стороны в сторону, просить о помощи, вызывать скорую, звонить родителям, близким или друзьям.

Независимо от исхода событий, человек оказывается дома в полной целостности и

сохранности. Спустя некоторое время он приходит в себя, вновь начинает жить полноценной жизнью, лишь изредка вспоминая досадное недоразумение, но уже обходя стороной супермаркеты и стараясь на всякий случай избегать пробок. Но прежняя безмятежная жизнь продолжается до тех пор, пока в новой очереди или пробке его снова не охватит всепоглощающий приступ паники. С этого момента наш герой уже всерьёз озабочен своим здоровьем и ни за что не захочет оказаться один в супермаркете или в битком наполненном людьми автобусе. Навязчивая мысль о том, что он болен страшной и неизлечимой болезнью прочно засела в его сознании и теперь является его постоянным спутником, где бы он ни оказался.

С целью поиска причины своих крайне неприятных и тяжело переносимых состояний человек, естественно, обращается к врачу. Героически преодолевая духоту поликлинических коридоров, волокиту с направлениями и ненужными анализами, беспрестанно ругаясь в регистратуре и изнывая от ожидания в толпе тоскующих по советским временам бабушек, он, наконец, попадает к врачу. Однако красочный рассказ нашего героя о его внезапных панических состояниях не находит должного отклика доктора, который, не отвлекаясь от медицинских бумаг, лишь безучастно замечает: «Переутомился ты, парень, соблюдай режим дня, попей магний». И выдаёт какую-то бумажку с диагнозом. Продираясь сквозь неразборчивый почерк врача, человек, наконец, прочитывает заветные слова: «вегетососудистая дистония», «нейроциркуляторная дистония», «вегетативный криз» или «панические атаки».

Несмотря на то, что врач не обнаружил ничего страшного, а результаты медицинского обследования не выявили никакой смертельной болезни или хотя бы патологии, состояние нашего героя стремительно ухудшается. Возникают новые симптомы и страхи: резкое головокружение и предобморочное состояние, боли в желудке и расстройство кишечника, страх закричать на улице и умереть от сердечного приступа. В сознании человека закрадывается мысль о том, что его недообследовали, и он запускает каскад бессмысленных исследований, тратя огромное количество денег, сил и времени на энцефалограммы и эндоскопии, которые снова не выявляют никаких отклонений от нормы. Но, сделав очередную магнитно-резонансную томографию и взглянув на диагноз, наш герой приходит в ужас от огромного количества сложных медицинских терминов, не отдавая себе отчёт в том, что данное обследование выполняется диагностами, которые всего лишь описывают то, что видят в организме человека, и что непосредственный диагноз может поставить только врач.

Человек начинает себя запугивать, тем более что самочувствие продолжает ухудшаться. Теперь при выходе на улицу мир начинается видеться как в кино, отражение в зеркале воспринимается как чужое, да ещё и появляются странные и пугающие мысли нанести вред себе или близкому человеку, выпрыгнуть из окна, избить друга или родителей.

Как тут не подумаешь о сумасшествии? Преодолевая стыд, человек обращается к психологу, психиатру или психотерапевту, но всё безрезультатно: «Вроде и шизофреники никто не поставил, а может, они просто не говорят мне о том, что у меня психическое расстройство, не желая меня пугать». Продолжая крестовый поход по врачам и тратя последние деньги на различные обследования, наш герой, как ему кажется, находит причину своих страданий. Оказывается, всё это время у него был пролапс митрального клапана. Но это ещё полбеды, ведь у него вдобавок блокада правой ножки пучка Гиса.

Понятное дело, тревожное мышление нашего героя начинает рисовать в его творческой фантазии леденящие душу картины, как какой-то клапан, будучи в абсолютном пролапсе, вот-вот перестанет открываться или закрываться, или, что ещё хуже, оторвётся и будет циркулировать по всему организму, направляемый кровообращением. Да и блокада не предвещает ничего хорошего. Фантазия сразу отсылает человека к блокаде Ленинграда, которая длилась 871 день, а это значит, что нашему герою придётся страдать ничуть не меньше. Не менее настораживает и правая ножка, которая отчего-то одна (видимо, левая уже давно сама отмерла) и, к тому же, неполноценная, иначе её бы назвали «ногой», а не жалкой «ножкой». Неизвестно откуда взявшийся пучок не добавляет оптимизма, особенно учитывая

его принадлежность какому-то Гису, очень уж напоминающего хитрого лиса.

И хорошо, если до того, как у человека разыграется фантазия, ему объяснят, что такие диагнозы есть у каждого второго и что они не представляют никакой угрозы для организма. Однако наш герой уже давно никому не верит и запуган до такой степени, что лишней раз не выходит из дома, прекратил всяческое общение с друзьями и уволился с работы, боясь спровоцировать приступ панической атаки. Он всё отчетливее понимает, что с такими диагнозами долгоиграющую пластинку можно не покупать, поскольку высока вероятность не дослушать её до конца. Добровольно заточив себя в «тюремные» стены своего дома, человек живёт в иллюзии того, что дом является единственным безопасным местом на Земле, как будто у него под кроватью находится реанимационный набор для оказания скорой медицинской помощи, а в соседней квартире круглосуточно дежурит бригада санитаров. Как тут не вспомнить премудрого пескаря Салтыкова-Щедрина и чеховского человека в фуляре, неустанно беспокоящегося о том, как бы чего не вышло!

Но нашему герою не до шуток. Он донельзя измучен бесконечной тревогой, постоянно меняющимися симптомами и острыми наплывами паники. Он разбит, обессилен и не знает, как жить дальше. В голове одна за другой несутся мысли: «Моя жизнь превратилась в кошмар! Мне никогда из этого не выбраться! За что мне это? Почему это происходит именно со мной? Почему другие люди живут счастливо, и только я страдаю?» Апатию и депрессивное настроение усиливают мысли о том, что его состояния - это божественная кара, наказание судьбы, или вообще сглаз и порча. Масла в огонь добавляют родители или родственники, которые поначалу жалеют нашего героя, а по прошествии времени, понимая, что он, вероятнее всего, просто придуривается, начинают злиться и ругаться на него. Но отсутствие поддержки со стороны близких рождает желание показать, что человеку реально плохо, что вызывает ещё более сильные приступы паники.

Устав от бесконечных обследований и обвинений со стороны родных, наш герой, казалось, совсем опускает руки, но внезапно вспоминает о том, как часто людям попадают некомпетентные врачи: то диагноз неверный поставят, то лекарство неправильное назначат, то вообще скальпель внутри живого человека забудут: «Как же я раньше об этом не додумался! Надо искать альтернативные способы лечения!» До предела отчаявшийся и опустошённый, человек хватается за любые методы «исцеления», о которых ранее либо даже не слышал, либо вовсе не помышлял. Но обращение к гипнотизёрам и экстрасенсам, походы к бабкам-целительницам и гадалкам, приём гомеопатических препаратов и биологически активных добавок, иглоукалывание и массаж, чистка кармы и химчистка мозга не приносят устойчивого эффекта, а от антидепрессантов становится только хуже. И, что самое печальное, даже поход в церковь и длительные беседы с настоятелем ничего не поменяли.

Поняв, что, видимо, погорячился с эзотерическими практиками, народными средствами, сомнительными препаратами и нетрадиционной медициной, наш герой вспоминает заветное «О спорт! Ты - мир!» и начинает усиленно заниматься физической нагрузкой и вести здоровый образ жизни. Отказавшись от алкоголя и сигарет, теперь он делает зарядку и пробежки по утрам, обливается холодной водой, посещает массаж и бассейн, старается правильно питаться, высыпаться и соблюдать режим дня. Однако надолго нашего героя не хватает, тем более что однажды, желая решить все проблемы одним махом, он переусердствовал в спортивном зале и почувствовал сильные ухудшения: сердце колотилось как бешеное и никак не могло успокоиться, спровоцировав очередную волну паники, которая, в свою очередь, стала источником кардиофобии и навязчивых действий в виде постоянного измерения частоты пульса. Хуже того, теперь его начинают мучить экстрасистолы - абсолютно безвредные дополнительные удары сердца, которые каждый раз воспринимаются как инсульт, хотя на самом деле являются выраженным показателем крепкого здоровья.

Но и на этом мучения нашего героя не закончились. К букету из различных симптомов, панических атак, навязчивых мыслей, депрессии и апатии добавились раздражительность по любому поводу и плохая концентрация внимания. Как за последнюю спасительную

соломинку человек хватается за интернет-ресурсы. Судорожно набирая в поисковой строке свои симптомы и диагнозы, он попадает на медицинские сайты, подробно описывающие его проблему. Однако, находясь в тревожном состоянии, человек не задерживается на позитивной информации и, произвольно сопоставляя разные части текста, делает собственную трактовку информации, находя у себя всё новые и новые заболевания, которые организм не замедлит симитировать. Окончательно запуганный собственными мыслями, наш герой, наконец, сталкивается с разными интернет-форумами, из которых узнаёт, что симптомы вегетососудистой дистонии не лечатся, что панические атаки - это психическое заболевание, и что он останется «инвалидом» навсегда.

Кажется, что такое положение дел ставит крест на счастливой жизни нашего героя, который в своём нынешнем состоянии никогда не сможет познакомиться с девушкой, завести семью и устроиться хоть на какую-то работу, не говоря уже о самореализации, путешествиях, развлечениях... Запертый в собственном доме, терзаемый нескончаемыми симптомами, паническими атаками, навязчивыми мыслями и действиями, человек со временем утрачивает всякое желание жить. Друзья недоумевают и постепенно обрывают контакты с человеком, родители опускают руки и не без раздражения принимают происходящее, а наш герой, похоже, окончательно скатывается в депрессию. И если Вы читаете эту книгу, то, скорее всего, полностью или частично узнаете в этом герое-страдальце себя.

Что же с Вами происходит? За что Вам эти невыносимые мучения? Ответ очень прост. Различные симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия, страхи сойти с ума, совершить неконтролируемое действие или заболеть неизлечимой болезнью являются всего лишь следствием повышенного уровня тревоги, возникшего из-за длительного перенапряжения и регулярных стрессов. И всё? Именно! Эту банальную, но крайне важную мысль отныне Вам необходимо постоянно держать в своей голове, что уже существенно облегчит Ваши переживания, мешавшие избрать верный путь «исцеления». Итак, хорошую новость мы получили: Вы ничем не больны, хоть и страдаете. Но есть и ещё одна: волшебная таблетка, которую Вы так долго искали, находится внутри Вас. И единственный способ избавиться от изматывающей тревоги - начать постепенно меняться, и начать нужно прямо с этого дня.

Теперь Вы ясно понимаете, что всё это время как с ветряными мельницами боролись не с причиной, а со следствием своей тревоги - симптомами. И вместо того, чтобы дать своему организму необходимое время для восстановления, Вы изо дня в день утомляли его, постоянно тревожась из-за своих симптомов, тем самым усугубляя стресс и загоняя себя в порочный круг. Вы пытались избавиться от тахикардии, остеохондроза, головной боли, слабости и прочих симптомов высокой тревоги, но не устраняли саму причину - повышенную тревожность. Борясь с симптомами, Вы каждый раз создавали новое напряжение, что постоянно усиливало Вашу тревогу, которая выдавала новые симптомы. И борьба Геракла в Вашем лице с многоголовой лернейской гидрой в виде симптомов затягивалась: отрубая одну голову (читай - сражаясь с одним симптомом), Вы взамен получали три головы в виде усиления старой или возникновения новой симптоматики. Но парадокс в том, что Вы не улучшите своё состояние, пока будете пытаться его улучшить. Поэтому первое, что Вам нужно сделать, чтобы избавиться от Ваших проблем - это перестать что-либо делать, чтобы от них избавиться. Но о том, как правильно ничего не делать и что именно нужно не делать, как раз и повествует настоящая книга.

ГЛАВА I. ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

§1. Как устроена нервная система человека?

Чтобы начать постепенное избавление от различных проявлений

тревожно-фобического расстройства, нужно на глубинном уровне понимать механизмы его функционирования. В этом отношении любые техники и практики представляют собой следствие этого понимания. В то же время знаний, как мы успели увидеть из предисловия, зачастую оказывается даже больше, чем нужно, что способствует тому, что человек, каждый раз наступая на одну часть предмета, получает по лбу другой его частью. Что и говорить -грибоедовское горе от ума в чистом виде. Однако чёткие теоретические знания крайне важны для осознания того, что на самом деле происходит с человеком. В свою очередь, практические упражнения, укрепляющие этот теоретический фундамент, позволяют человеку день за днём, кирпичик за кирпичиком выстраивать здание счастливой и здоровой жизни.

Для начала нам нужно вспомнить о том, что в человеческом организме есть такая вещь, как *нервная система*. Она состоит из *регулируемого* и *автономного* отделов. Первый из них, включающий в себя *головной и спинной мозг*, позволяет человеку говорить, совершать различные движения, словом, свободно проявлять активные действия. Второй отдел, именуемый *вегетативной нервной системой*, является самостоятельным и не зависящим от желаний человека. Он регулирует работу внутренних органов и секретий и так или иначе реагирует на различные события, подстраивая под них организм. При этом заметим, что разные люди по-разному реагируют на одни и те же события, поскольку различным образом их интерпретируют. Это положение будет являться ключевым в работе над тревогой, но в дальнейшем мы к нему ещё вернёмся, подробно раскрыв его суть.

В свою очередь, вегетативная нервная система также подразделяется на два отдела: *симпатический* и *парасимпатический*. Условно обозначим их как «*педаль газа*» и «*педаль тормоза*». Если симпатический отдел отвечает за мобилизацию организма при *внутреннем* или *внешнем* событии, то парасимпатический отдел расслабляет организм при отсутствии каких бы то ни было событий. Например, встретив собаку и проинтерпретировав это *внешнее событие* как опасное, человек пугается, и начинает усиленно работать симпатический отдел, запуская древнюю защитную реакцию организма «*Беги или сражайся*». То же самое происходит и при *внутреннем событии*, когда человек, скажем, думает о грядущем свидании или экзамене. В этом случае реальная угроза отсутствует, но в организме человека всё равно выделяется адреналин. Однако когда опасность или тревожные мысли отступают, запускается парасимпатический отдел, и человек начинает отдыхать.

Не секрет, что любой человек наделён инстинктом самосохранения. Именно он заставляет человека поворачивать голову в направлении двери, когда, скажем, в его кабинет заходят незнакомые люди. Однако, как мы выясним далее, этот инстинкт зачастую играет с человеком злую шутку. Но сейчас нам важно понять, что в основе инстинкта самосохранения лежит выработанная эволюцией защитная реакция организма «Беги или сражайся», доставшаяся нам от далёких предков. Этот защитный механизм срабатывает в ответ на опасность и сопровождается выбросом из надпочечников адреналина, который приводит организм в состояние повышенной готовности. Говоря иначе, любая волнительная ситуация приводит в действие симпатический отдел вегетативной нервной системы - ту самую «педаль газа», которая мобилизует организм для выживания и порождает симптоматику.

Вы наверняка замечали, что при тревоге у Вас начинает сильнее колотиться сердце, в моменты злости дрожат руки и потеют ладони, а обиде сопутствуют скачки давления. Всё это «проделки» вегетативной нервной системы, которая в данных ситуациях работает вполне корректно, а посему человек не пугается этих симптомов. Но иногда вегетативная нервная система начинает «газовать», когда ситуация тому не располагает. Например, человек ложиться спать, но частота сердечных сокращений отчего-то увеличивается. Вместо парасимпатического отдела почему-то запускается симпатический. В такие моменты человек начинает бояться своей симптоматики, тем самым усиливая общий уровень тревожности, который, в свою очередь, усиливает старые и порождает новые симптомы. Так человек незаметно для самого себя попадает в *порочный круг тревожности*.

§2. Что такое вегетосудистая дистония?

Вегетосудистая дистония - не болезнь, а всего лишь разбалансировка симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Вегетосудистая дистония проявляется в неправильной работе сосудов, которые напрягаются и расширяются, когда нужно расслабиться и сужаться, и наоборот, расслабляются и сужаются, когда необходимо напрягаться и расширяться. По сути, вегетосудистая дистония - это высокий уровень *вегетативного нервного напряжения*, когда вегетативная нервная система постепенно «истончается», что способствует тому, что человек начинает более остро чувствовать симптоматику, но пока не пугается её, как при панических атаках. Само вегетативное нервное напряжение усиливается вследствие постоянной мобилизации организма, т.е. по причине того, что «педаль газа» постоянно наполовину нажата из-за чрезмерных требований человека по отношению к себе, другим людям и миру в целом.

Именно эти требования и приводят к усилению внутреннего напряжения, порождая такие невротические эмоции, как тревога, гнев, обида, стыд и вина, которые, в свою очередь, создают стресс. Более того, поскольку эмоции всегда проявляются телесно, то их чрезмерная длительность и интенсивность ведёт к возникновению телесных симптомов вегетосудистой дистонии. Поэтому стоит раз и навсегда понять, что вегетосудистая дистония - это не болезнь, а сугубо эмоциональная, психологическая и поведенческая проблема. Однако из-за того, что человек ощущает симптомы телесно, он ошибочно начинает лечить только тело разными практиками, гимнастикой и диетами, что не приносит результата в отрыве от работы с мышлением. Далее мы более подробно рассмотрим связь телесных симптомов и искажённого мышления, переполненного избыточными требованиями.

Важно чётко понимать, что вегетосудистой дистонии как медицинского диагноза не существует. Ни в одной международной классификации болезней любого пересмотра Вы не найдёте такого словосочетания. Многие врачи ставят вегетосудистую (нейроциркуляторную) дистонию в том случае, когда не знают, какой диагноз поставить человеку: по результатам медицинских обследований он абсолютно здоров, но всё равно испытывает симптоматику. Отталкиваясь от доминирующего симптома, врачи в медицинских карточках могут написать: «Вегетосудистая дистония по кардиальному типу», если человек жалуется на учащённое сердцебиение, «Вегетосудистая дистония по гипертоническому типу», если пациента беспокоит повышенное давление или «Вегетосудистая дистония по гипотоническому типу» - в случае с низким давлением.

Конечно, постановка несуществующего диагноза, вежливо говоря, не красит врача как специалиста и говорит о его некомпетентности. Однако, зародившиеся ещё в советское время традиции постановки вегетосудистой дистонии, судя по всему, прервать достаточно сложно. Но главная печаль заключается в том, что такие врачи, естественно, не объясняют пациенту, что в действительности с ним происходит. Начиная искать объяснение своего недуга на различных интернет-форумах, где, в основном, собираются любители пожаловаться на свою нелёгкую судьбу, человек узнаёт, что люди страдают вегетосудистой дистонией всю жизнь и что эта «болезнь» неизлечима. При этом ему, естественно, не приходит в голову мысль о том, что люди, успешно избавившиеся от этой проблемы, больше не посещают такие сообщества.

Начитавшись пугающей информации, человек начинает бояться того, чего у него нет и никогда не было. Действительно, находясь в тревожном состоянии, человек крайне восприимчив к любой нелепой информации, которая посредством его богатого воображения раздувается до масштабов вселенской катастрофы. По сравнению с ней фильм «Послезавтра» выглядит лёгкой американской комедией. Даже посещая медицинские сайты, тревожно-мнительный человек отбрасывает всю полезную информацию и фокусирует внимание только на негативных фактах, пугаясь громоздкой врачебной терминологии. Более

того, человек произвольно сопоставляет не связанные друг с другом фрагменты текста, в итоге доказывая себе, что симптомы вегетососудистой дистонии невозможно отличить от инсульта или инфаркта и что каждую секунду ему грозит смертельная опасность. Это один из вариантов той распространённой ситуации, когда диагноз рождает болезнь.

Поэтому лучшее, что Вы можете сделать при постановке любых диагнозов и после результатов любых обследований, - это спросить врача о том, есть ли у Вас что-либо угрожающее для жизни, и поверить в отрицательный ответ. Нужно также помнить о том, что современная медицина не учит человека тому, как ему справляться с той или иной проблемой, а только лечит его. Это происходит из-за того, что современной медицине выгодно, чтобы человек болел как можно чаще, пусть даже и несуществующими болезнями. Именно поэтому медицина убеждает нас в том, что нервные клетки не восстанавливаются, в то время как физиология убедительно доказывает обратное, а именно тот факт, что организм является самовосстанавливающейся системой.

Не стоит забывать и о том, что медицина давно отделила душу от тела и лечит последнее, практически не спрашивая пациента о его душевном состоянии. А ведь именно за этим и приходят в поликлиники большинство представителей пожилого поколения - для них важен не столько процесс лечения, сколько акт общения. К тому же не является секретом и тот факт, что большая часть клиентов различных медицинских учреждений не нуждается в лечении, поскольку страдает сугубо психосоматическими заболеваниями, к проявлениям которых относится и колоссальное разнообразие симптомов вегетососудистой дистонии. Но поскольку, как мы уже замечали выше, симптомы проявляются телесно, человек испытывает иллюзию того, что необходимо лечить только тело.

Но и здесь пациент попадает в очередные ловушки. Пытаясь избавиться от симптомов, он, во-первых, как с собственной тенью начинает бороться уже со следствием, вместо того чтобы устранить причину своих симптомов - тревогу. Во-вторых, при неизменном уровне тревоги симптомы могут видоизменяться и «перескакивать» на другой орган, а это ведёт к тому, что человек обращается ко всё новым врачам, тратя всё больше денег на обследования, что, естественно, не приносит должного эффекта. Игра затягивается также из-за того, что каждый врач склонен тянуть одеяло на себя, полагая, что источник всех бед находится именно в подвластном его специализации органе. Однако стоит ещё раз напомнить: источник симптомов вегетососудистой дистонии - это напряжение и тревога.

§3. Каковы наиболее частые симптомы вегетососудистой дистонии?

Как мы выяснили, вегетативная нервная система регулирует деятельность различных систем организма независимо от воли человека. Однако нам будет очень полезно узнать, за какие именно органы она отвечает и что происходит в организме человека, когда активизируются симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Уже одно осознание механизмов работы организма позволит Вам снизить уровень катастрофического восприятия своей симптоматики и более рационально, а значит более спокойно реагировать на кажущиеся необычными и болезненными проявления вегетатики. Помимо этого, мы рассмотрим различные симптомы, возникающие в моменты, когда слаженная работа симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы даёт сбой, который и называется вегетососудистой дистонией. Такой подход позволит на корню придушить Ваши сомнения о том, что симптоматика может быть следствием какой-либо болезни.

Итак, запуск симпатического или парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, как при нажатии педалей газа или тормоза, рождает в системах организма соответствующие процессы возбуждения и торможения. Со стороны *сердечно-сосудистой системы* - это учащённое или замедленное сердцебиение для ускорения или уменьшения притока крови, а также расширение или сужение сосудов. Но в случае разбалансировки симпатического и парасимпатического отделов сердечно-сосудистая система может

порождать такие симптомы, как тахикардия и аритмия, экстрасистолия и кардиалгия, а также прочие перебои и боли в области сердца. Кроме того, возможны дереализация и деперсонализация, головокружение и дурнота, неустойчивая походка и слабость в ногах, скачки артериального давления и предобморочное состояние.

Аналогичным образом на «приказы» симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы откликается *респираторная система*, способствуя учащению или замедлению дыхания. Однако при вегетососудистой дистонии со стороны респираторной системы могут возникать такие симптомы, как чувства удушья и нехватки воздуха, затруднённое и поверхностное дыхание, стеснение в груди и одышка, утрата автоматизма дыхания и «ком» в горле. *Желудочно-кишечный тракт*, повинаясь симпатическим и парасимпатическим «командам», может демонстрировать, соответственно, усиленную или умеренную работу. Дисбаланс между педалями газа и тормоза в этом случае может вызывать тошноту и рвоту, диарею и понос, метеоризм и частое мочеиспускание, тяжесть и боль в желудке, сухость во рту и отрыжку. Наконец, дисфункция процессов напряжения и расслабления *мышечного каркаса* обуславливает такие симптомы, как онемение и покалывание конечностей, мышечные подёргивания и судороги.

Среди прочей симптоматики, запускаемой разными системами организма, следует выделить ухудшение и помутнение зрения, «мушки» в глазах и шум в ушах, жар и озноб в теле, резкие боли в шее и позвоночнике, внутреннюю дрожь и тремор, остеохондроз и синдром раздражённого кишечника, повышенную температуру (так называемый неинфекционный субфебрилитет) и многие другие. При высоком уровне тревоги также могут возникать страхи умереть, сойти с ума и потерять контроль, т.е. совершить какое-то неправильное действие. Несмотря на многогранность проявления симптомов вегетососудистой дистонии, многие люди склонны постоянно задаваться вопросом о том, как они могут быть уверены в том, что определённые симптомы не являются, например, инфарктом или признаком сумасшествия.

Выход из этой ментальной ловушки заключается в чётком осознании различий между психосоматическими и органическими проявлениями. Поэтому Вы можете не переживать о том, что страдаете реальной болезнью в том случае, если симптомы постоянно меняются. Например, вчера Вас тревожили острые боли в спине, а сегодня внезапно появилась дереализация. Такого рода летучесть симптоматики говорит о том, что причиной неприятных ощущений является лишь повышенный уровень тревоги. Вы также можете оставаться спокойными, если, скажем, всё время испытываете ощущения, как Вам кажется, схожие с инсультом, но сам инсульт всё никак не наступает. Однако Ваша творческая фантазия будет твердить обратное, постоянно показывая ужасы в Вашем внутреннем кинозале.

Вместо осознания того, что сотню раз пережитый Вами симптом точно не прикончит Вас на сто первый, Вы упрямо продолжаете запугивать себя глупыми мыслями о том, что за эти сто раз какой-то орган мог истончиться или ослабнуть, а поэтому сто первого раза Вам попросту не пережить. Вместо того, чтобы задать себе вопрос о том, стали ли Вы более здоровыми и счастливыми от постоянной диагностики своего организма, Вы день за днём занимаетесь тем, что стараетесь механически продлить своё существование. По сути, Вы не живёте, а выживаете в условиях абсолютного мира. Вместо того, чтобы понять, что каждую секунду не происходит тех ужасов, которые Вы себе предсказываете, Вы продолжаете брать на себя роль Нострадамуса, «настрадавая» себе всё новые и новые неприятности.

Поэтому чем раньше Вы осознаете, что всё то время, которое Вы тратите на несбывующиеся пророчества, Вы можете жить спокойно, тем больше шансов на то, что задувая свечи на торте в свой столетний юбилей, Вы не будете жалеть о том, что потратили жизнь на бесконечные обследования и поликлиники. Иными словами, в отношении своего здоровья крайне важно придерживаться принципа золотой середины между медицинскими фактами и тревожными домыслами. Не менее важно перестать воспринимать свой организм как безусловно работающие швейцарские часы, которые в случае поломки можно в любой момент отнести в гарантийную мастерскую. В жизни не бывает никаких гарантий, но

попытки их получить ведут к постоянному контролю, не создающему ничего, кроме лишнего напряжения, которое, как мы помним, только усиливает тревожность.

Заметьте, что тот участок тела, на который Вы направляете своё внимание, начинает «отвечать» Вам в виде пульсирования или покалывания. Что говорить о постоянной концентрации на том или ином органе, способной вызывать очень красочные ответные ощущения, в особо тяжёлых случаях не снимающиеся даже сильнодействующими наркотическими препаратами. Ещё Антон Павлович Чехов говорил о том, что стоит человеку обратить внимание на своё сердце, как оно начинает биться на пятнадцать ударов в минуту быстрее. Однако этих случаях Ваша фантазия порождает самые ужасные картины, а возникающий симптом выступает ложным подтверждением Ваших тревожных верований. Вы тотчас представляете, как бригада небритых санитаров с устойчивым запахом перегара увозит Вас даже не в реанимацию, а прямиком в морг, по пути пару раз уронив носилки с Вашим бездыханным телом на жёсткий асфальт.

То же самое происходит и с Вашей жизнью: постоянно направляя внимание только на негативные моменты, Вы получаете их в жизни. Скажем, если мужчина свято убеждён в том, что все женщины - далеко не самые порядочные существа, то он будет постоянно находить этому подтверждения. Однако если человек, например, воспринимает мир как прекрасное место, полное возможностей для самореализации, то это, несомненно, будет так. И дело здесь не в материальности мыслей, миф о которой будет опровергнут позже, а всего лишь в концентрации внимания. Только Ваша привычка заранее готовиться к худшему и выбирать самый ужасный вариант из всех возможных приводит к тому, что Вы постоянно придумываете себе диагнозы и навешиваете на себя ярлыки болезней согласно медицинской классификации.

А пока Вы, будучи абсолютно здоровым, страдаете от выдуманных болезней, старенькие бабушки с реальными тяжёлыми патологиями как во времена Великой Отечественной войны бьются за свободное место в автобусе. При этом каждый человек считает, что его симптом самый труднопереносимый и что его страхи самые жуткие. Например, человек, страдающий от постоянных панических атак, просто посмеётся над человеком, у которого «всего лишь» резкие боли в спине. Равным образом последний будет недоумевать, если услышит жалобы человека на невыносимые навязчивые мысли. По этому поводу Бернад Шю не без иронии заметил, что человек, страдающий зубной болью, считает счастливыми всех, у кого зубы не болят. Что и говорить - своя рубаха ближе к телу, и каждый человек несчастен по-своему. Однако главным парадоксом, который можно обнаружить у людей с повышенным уровнем тревожности, состоит в том, что никто из них не боится бояться, но очень боится радоваться. «Не дай Бог станет лучше - я этого не переживу», «Если я уже неделю чувствую себя хорошо, это ненадолго, это лишь затишье перед бурей» - таковы типичные размышления тревожных людей. И одному бессознательному известно, почему так происходит, но мы разберёмся.

§4. Каковы причины симптомов вегетосудистой дистонии?

Главным источником телесной симптоматики вегетосудистой дистонии является *повышенный уровень тревоги*, который возник в результате возросшего вегетативного нервного напряжения. Последнее явилось следствием *искажённого мышления* в виде чрезмерных *требований* к себе, другим людям и миру в целом. В свою очередь, эти требования рождают постоянные негативные невротические эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины. Порочный круг замыкает тот факт, что тело является внешним проводником эмоций, длительность и интенсивность которых, как мы уже знаем, содействует появлению симптомов вегетосудистой дистонии. Кроме того, раньше человек мог не испытывать этой симптоматики по причине отсутствия вредных привычек и более активного образа жизни. Занятия спортом сжигали накапливающийся в течение дня адреналин, способствовали погашению избыточного напряжения и тренировке сосудов. Поэтому вторичным

источником вегетососудистой дистонии является *гиподинамия*, проявляющаяся в малоподвижном образе жизни, отсутствии занятий спортом и частом сидении за компьютером.

Однако нам важно раз и навсегда уяснить, что первопричиной различных симптомов вегетососудистой дистонии является повышенный уровень тревоги, возникший из-за постоянного напряжения вегетативной нервной системы, из-за постоянного нажатия пресловутой «педали газа». Следует также помнить о том, что при неизменно высоком уровне тревоги симптомы имеют свойство меняться. Поэтому борьба с симптомами бессмысленна и бесполезна: один симптом будет сменяться другим, а вслед за другим симптомом возникнет третий. И такая борьба может продолжаться бесконечно, поскольку симптомы существуют только за счёт того, что человек пытается их избежать. Но коль скоро симптомы являются лишь следствием повышенной тревожности, то постепенное понижение уровня тревоги будет способствовать тому, что симптоматика станет исчезать, ибо нельзя вызвать симптом, не испытывая при этом тревожность.

§5. Какие требования человека приводят его к негативным эмоциям?

Помимо работы над снижением уровня тревоги посредством тех методик, которые представлены в этой книге, необходимо также постепенно искоренять искажения в мышлении, которые и приводят к увеличению уровня тревожности. В своей основе эти искажения являются завышенными требованиями человека к себе, другим людям и миру в целом, порождающими постоянные негативные эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины. Но если уровень тревоги можно снизить в относительно короткий срок, то работа над своим мировоззрением и характером займёт гораздо более длительное время, поскольку неадаптивные стратегии мышления и поведения, приведшие Вас к проблеме, создавались на протяжении всей Вашей жизни. Однако положительная динамика не заставит себя долго ждать: день за днём Ваша жизнь будет улучшаться во многих её аспектах.

Итак, рассмотрим оговоренные выше требования человека к себе, другим людям и миру в целом немного подробнее. *Требования к себе* можно выразить, например, в таком веровании: «Я должен добиться успеха и получить одобрение других людей, иначе стану неудачником». Такая установка проявляется у людей, склонных к перфекционизму, и очень часто создаёт тревогу и страх, вину и стыд, а также ведёт к истощению, неврастению, апатии, самобичеванию, жалости к себе и депрессии. *Требования к другим* раскрываются в убеждённости человека в том, что люди должны относиться к нему только так, как ему хочется - справедливо, заботливо, по-доброму, - иначе заслуживают осуждения. Такое иррациональное верование нередко вызывает гнев, обиду, пассивную агрессию и жестокость.

Наконец, *требования к миру* могут выглядеть так: «Я должен получать то, чего хочу и когда хочу, и не должен получать того, чего не хочу». Эта позиция ведёт к психологии жертвы, жалости к себе и перекладывании ответственности на других людей и жизненные обстоятельства при возникновении даже малейших неприятностей. Все эти требования закладываются в детстве через воспитание путём родительского сравнения своего ребёнка с другими, более «успешными» детьми при одновременной нехватке похвалы и избытке критики. «Ты должен вести себя хорошо», «Ты должен быть умным», «Ты должен стать лучшим» - эти фразы часто слышат дети от своих родителей. Такой подход формирует у ребёнка убеждение в том, что его любят только тогда, когда он становится хорошим для своих родителей, что ведёт к долженствованиям, постоянное следование которым, в свою очередь, порождает напряжение.

В результате мир начинает восприниматься человеком сквозь призму его долженствований, которые во взрослой жизни он проецирует на других людей - жену, детей, друзей, коллег. Однако реальность, вежливо говоря, далеко не всегда соответствует требованиям и ожиданиям человека, что порождает чувство гнева. Источником формирования требований помимо воспитания также является среда, в которой находится

человек, например, друзья, средства массовой информации, интернет и прочее. Важно понимать, что долженствования - это такой вариант событий, когда человек выбирает только из двух вариантов: либо он хороший, либо плохой - третьего не дано. Однако обратная установка в виде убеждения «Я никому ничего не должен» ведёт к нежеланию человека помогать другим людям, которые в этом случае вряд ли откликнутся на его просьбы о помощи, что, опять же, будет вызывать гнев.

Таким образом, эти неразумные, завышенные, чрезмерные и непосильные требования человека к себе, другим людям и миру в целом являются наиболее частыми случаями искажений в мышлении, именуемыми долженствованиями, которые порождают невротические эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины. Ещё раз подчеркнём тот факт, что длительность и интенсивность этих негативных эмоций приводит к стрессу, депрессии, преждевременному старению и нередко сопровождается болезнями, которые, в свою очередь, вызывает ещё более сильное напряжение, каждый раз усиливая этот порочный круг. Поэтому крайне важным в работе над различными проявлениями тревожно-фобического расстройства является постепенное ослабление требований и гашение невротических эмоций посредством проработки этих долженствований и других видов искажённого мышления, о которых речь пойдёт далее.

§6. Какова природа эмоций тревоги, гнева, стыда, обиды и вины?

Естественно, мы не станем обходить стороной специфику тех негативных эмоций, которые появляются вследствие вышерассмотренных требований. Для начала следует уяснить, что любая невротическая эмоция возникает в результате рассогласования реальности и человеческих представлений об этой реальности. Например, *обида* представляет собой несоответствие поведения другого человека Вашим ожиданиям и является следствием требований к близкому человеку: «Моя жена должна была приготовить мне борщ». *Гнев* также рождается из-за несоответствия поведения другого человека Вашим ожиданиям, однако является следствием требований не к близкому, а к чужому человеку или ситуации: «Начальник должен был оценить мой труд», «Пробки и дождя сегодня не должно быть».

Чувство *вины* возникает, когда уже Ваше поведение не соответствует чужим ожиданиям, и является следствием обесценивания себя: «Я должен был вести себя по-другому». Эмоция *стыда* раскрывается как несоответствие Вашего поведения Вашим же ожиданиям, т.е. как несоответствие Вашего поведения Вашему идеальному образу самого себя: «Я должен был поступить по-мужски». Наконец, *тревога* является следствием катастрофических мыслей по типу «А что если?» и возникает тогда, когда Ваше мышление оторвано от реальности и постоянно находится в будущем: «А что если мой муж попадёт в аварию?» Стоит ещё раз напомнить, что рассмотренные невротические эмоции в случае их чрезмерной длительности и интенсивности содействуют появлению различных телесных симптомов вегетососудистой дистонии, поскольку всегда проявляются телесно.

Необходимо заметить, что полностью избавиться от негативных эмоций не получится ни у одного человека в мире. Любая эмоция - это часть человека, борясь с которой человек борется сам с собой, что ведёт лишь к усилению эмоций и их проявлению в виде психосоматических проблем, поскольку борьба всегда порождает напряжение. К тому же попытка обретения абсолютного спокойствия приведёт лишь к чувству вины. Однако сделать эти невротические эмоции менее выраженными и длительными под силу каждому. В этом отношении важно не подавлять, а принимать, проживать и, главное, гасить эмоции путём проработки искажений в мышлении, тем самым сокращая время, в которое негативная эмоция управляет Вами. Говоря иначе, необходимо учиться вести и мыслить себя по-другому в ситуациях, вызывающих напряжение. Это будет способствовать тому, что постепенно Вы научитесь заменять неоправданные эмоции их здоровыми аналогами. Например, вместо тревоги Вы будете испытывать всего лишь лёгкое беспокойство и

волнение, вместо вины - раскаяние и сожаление, вместо стыда - огорчение и разочарование, вместо обиды и гнева - раздражение и недовольство. Альтернативные эмоции не будут вызывать такого сильного напряжения, какое возникает вследствие эмоций невротического толка.

§7. Каковы главные элементы человеческого характера?

Для закрепления следует ещё раз обозначить порочную цепочку, которая привела Вас к проблеме: негативные эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины, каждый раз сказывающиеся на Вашем телесном состоянии, возникли вследствие искажённого мышления в виде чрезмерных требований к себе, другим людям и миру в целом. В этой связи стоит упомянуть о том, что характер человека состоит из четырёх элементов - отношения к себе, к близким людям, к чужим людям и к труду. Так, Вы можете оценивать себя как целостную личность, наделённую многими положительными качествами, а значит, чувствовать себя уверенно, а можете заниматься самокритикой и поиском только своих отрицательных сторон, что будет потворствовать нерешительности и неуверенности в себе. Оба этих случая порождают соответствующие полярные установки «Я+» или «Я-».

То же самое и в отношении к другим людям. Вы можете принимать близких и чужих людей, а можете пытаться их переделать, исходя из своих представлений. В этих случаях мы имеем сопутствующие установки «Вы+» или «Вы-», если речь идёт о близких людях, а также «Они+» и «Они-», когда мы говорим о чужих людях. Наконец, Ваше отношение к деятельности может быть положительным, если Вы работаете ради удовольствия, или отрицательным, когда Вы изо всех сил терпите свою работу ради получения денег или статуса. В данных ситуациях следует определить соответствующие установки «Труд+» и «Труд-». Главный смысл этой отсылки к компонентам человеческого характера состоит в том, что только постепенное формирование установок «Я+», «Вы+», «Они+» и «Труд+» как ориентиров Вашей новой жизни позволит Вам шаг за шагом избавляться от чрезмерных эмоций тревоги, гнева, обиды, вины и стыда. Однако это будет происходить только в том случае, если Вы научитесь смягчать соответствующие элементам характера требования к себе, другим людям и миру в целом.

Конечно, рассмотренные требования человека представляют собой далеко не единственный случай искажённого мышления - того способа мыслить, который неустанно сковывает Ваш организм цепями напряжения, а значит и тревожности. Поэтому крайне полезным было бы изучить и другие наиболее распространённые типы когнитивных искажений, именуемых также иррациональными верованиями, или фильтрами ограниченного мышления. Это позволит Вам со временем учиться обнаруживать в своём мышлении те барьеры, которые мешают Вам наслаждаться полноценной жизнью, свободной от различных проявлений негативных эмоций. Однако не менее важным для нас является и вопрос о том, как преодолевать эти ограничивающие фильтры искажённого мышления, иными словами, как перейти от вопроса Чернышевского «Кто виноват?» к его же вопросу «Что делать?» Поэтому мы также кратко рассмотрим и способы преодоления этих фильтров, однако перед этим чуть подробнее поговорим о связи эмоций и мышления.

§8. Что является источником различных эмоций человека?

Большинство людей свято убеждены в том, что эмоции в них порождают не они сами, а другие люди или какие-то события или ситуации. Именно от таких людей мы часто слышим что-то вроде: «Ты меня обидел», «Он меня разозлил», «Зачем они тревожат меня?» Однако если исходить из такого миропонимания, можно прийти к выводу, что человек абсолютно неспособен управлять своей жизнью, поскольку его чувства определяются только тем, что происходит вокруг. Но если мы опросим сто человек, которых, скажем, только что уволили с работы, то наглядно убедимся в том, что все они будут испытывать разные эмоции. Кто-то

расстроится, полагая, что больше не сможет найти такой же работы, кто-то легкоотреагирует на эту ситуацию, понимая, что такого специалиста как он оторвут с руками и ногами в любом другом месте, а кому-то вообще будет всё равно.

Стало быть, между событием и эмоцией существует нечто, что позволяет каждому человеку индивидуально реагировать на различные внешние стимулы. Это «нечто» и называется мышлением, которое определяет отношение человека к той или иной ситуации. Отныне следует понимать, что другой человек не может Вас обидеть, разозлить или встревожить, равно как и никакое событие само по себе не вызывает в Вас страха или радости. Только Ваше мышление, только Ваше отношение к другим людям или ситуации создаёт Ваши эмоциональные реакции. В этой связи стоит пересмотреть своё отношение к себе, другим людям и жизни, чётко осознавая, что не другие люди Вас обижают и злят, а Вы сами обижаетесь и злитесь на других людей из-за своего искажённого способа мышления. Равным образом справедливы и обратные ситуации: не «Я тебя встревожил», а «Ты сам встревожился». При этом важно правильно проговаривать свои эмоции. Сравните: «Ты меня обидел!» и «Я обиделась, потому что считала, что ты должен был вести себя по-другому»; «Ты никогда меня не слушаешь!» и «Мне нужна твоя помощь».

Осознание того факта, что человек является творцом собственных эмоций, позволит Вам более продуктивно работать над собой. Именно Ваше искажённое мышление порождает в Вас негативные эмоции тревоги, гнева, обиды, стыда и вины, на которые Ваше тело всегда откликается разными симптомами: дрожью рук, потливостью ладоней, повышением давления, головной болью. Однако помимо эмоциональной и телесной реакций, источником которых являются Ваши мысли, существует ещё и поведенческая. Действительно, если Вы испытываете тревогу, то Ваше поведение, скорее всего, будет носить избегающий характер, но если Вы разгневаны, то Ваши действия станут более решительными. Не вызовет сомнений и то утверждение, что Ваше поведение приводит Вас к определённому результату, который может быть позитивным или негативным. Тем не менее, в несчастях, т.е. отрицательном результате своей деятельности, многие люди упрямо обвиняют события и других людей, вместо того чтобы осознавать, что только их мышление приводит их к плохим результатам, и что только они сами являются творцами собственной жизни.

Таким образом, первопричиной телесных, эмоциональных и поведенческих реакций человека всегда является мышление. Понятно, что, будучи искажённым, мышление порождает негативные эмоции, которые телесно проявляются в виде неприятной симптоматики. В свою очередь, эти невротические эмоции приводят к неадаптивному поведению, следствием которого является негативный результат. Но хорошая новость заключается в том, что если постепенно изменять мышление, искореняя из него различные искажения, можно со временем в положительную сторону изменять свои эмоции и поведение, избавляясь от симптомов и добиваясь положительных результатов. Поэтому в работе над собой крайне важно смещать акцент с события и других людей на себя и своё мышление как источник эмоций.

Обобщая полученную информацию, стоит ещё раз обозначить ключевые положения. Любое внешнее или внутреннее событие так или иначе трактуется мозгом человека, порождая определённые мысли. В свою очередь, мышление обуславливает эмоциональную, телесную и поведенческую реакцию человека. При наличии когнитивных искажений мышление будет порождать негативные эмоции, главными из которых являются тревога, гнев, обида, стыд и вина. Эмоции всегда проявляются телесно, но если они чрезмерно длительны и интенсивны, это порождает вегетативную симптоматику со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой, респираторной и других систем организма. В зависимости от эмоций, человек определённым образом себя ведёт, что влияет на результат, который может быть позитивным или негативным, но за который ответственен только сам человек. Теперь следует перейти к непосредственному рассмотрению различных видов искажённого мышления и способов его исправления.

§9. Какие бывают виды искажённого мышления?

1. Фильтрация - концентрация только на негативных (тревожных, обидных и раздражающих) сторонах ситуации, вытесняющих её положительные моменты и отбрасывающих предшествующий позитивный опыт.

Например: «Мой сын всегда ведёт себя ужасно», «Мне бы понравилась эта девушка, если бы не её отвратительные духи», «Мне окружают плохие люди».

Что делать? Переключить внимание на позитивные стороны ситуации и на поиск способов решения проблемы, смотреть на события с разных точек зрения.

Ключевые слова: «ужасно», «страшно», «отвратительно», «невыносимо».

2. Поляризация - чёрно-белое видение мира, в котором все вещи и явления бывают хорошими или плохими, прекрасными или ужасными, и в котором нет места для компромиссов и полутонов, поскольку существуют только крайности.

Например: «Я должен всегда выглядеть идеально, или это будет позор», «Либо я сразу стану успешным человеком, либо всю жизнь буду неудачником», «Я не должен ошибаться, иначе стану посмешищем».

Что делать? Перестать бросаться в крайности при оценке разных ситуаций, оценивать события в процентном отношении, постепенно снижая уровень своего максимализма и перфекционизма.

Ключевые слова: «или..., или...», «либо..., либо...», «всё или ничего».

3. Сверхобобщение - неоправданные обобщающие выводы из-за единожды произошедшего негативного случая с последующим приклеиванием негативных ярлыков на все события и явления.

Например: «У меня никогда ничего не получается», «Я никому не нужен», «Все мужики - козлы», «Все богатые люди - воры».

Что делать? Исходить из реальных фактов и конкретных доказательств, заменить негативные определения на нейтральные.

Ключевые слова: «все», «никто», «всё», «ничто», «никогда», «всегда».

4. Чтение мыслей - убежденность в том, что человек знает чувства и мысли других людей или уверенность в том, что другие люди должны знать все желания человека.

Например: «Он думает, что я странная», «Она хочет от меня только денег», «Она должна понимать, что сейчас я хочу отдохнуть».

Что делать? Понимать невозможность точного знания того, о чём думают и что чувствуют другие люди, и невозможность обратной ситуации, подтверждать свои подозрения реальными фактами.

Ключевые слова: «он думает», «она считает», «он должен знать», «они должны понимать».

5. Катастрофизация - постоянное ожидание самых худших и самых ужасных сценариев развития событий.

Например: «А что если мой самолёт разобьётся?», «А вдруг на мою дочь нападут бандиты?», «А что если я заболēju и не смогу работать? Это кошмар!»

Что делать? Перестать раздувать из мухи слона, оценивать вероятность осуществления того или иного события, критически анализировать свои мысли.

Ключевые слова: «а что если...», «а вдруг...», «катастрофа», «кошмар».

6. Гиперболизация - преувеличение значимости проблем, масштабирование сложностей и минимизирование позитивных моментов явлений.

Например: «Стоять в очереди целый час невыносимо!», «Я не переживу, если он мне откажет!», «Ужасно, что мы опаздываем на день рождения!»

Что делать? Перестать преувеличивать размеры трудностей и видеть их реальные масштабы, тем более что человек может выдержать практически всё.

Ключевые слова: «ужасный», «невыносимый», «огромный», «непомерный».

7. Персонализация - уверенность в том, что слова и действия других людей являются

их непосредственной реакцией на человека, принятие ответственности за чувства других людей на себя.

Например: «Эти девушки смеются и смотрят на меня, значит со мной что-то не так», «Мой муж сегодня не в духе - это я его разозлила», «Я всё испортил».

Что делать? Найти доказательства своим предположениям, посмотреть на ту или иную ситуацию глазами независимого наблюдателя.

Ключевые слова: «я», «меня», «мною», «мне», «обо мне».

8. Сравнение - постоянное сравнение себя с другими людьми с целью обнаружения своего превосходства, что приводит к разочарованию.

Например: «Я не такой везучий, как моя сестра», «Он гораздо лучше меня решает проблемы», «Мне не достичь такого успеха, какого достиг мой отец».

Что делать? Отказаться от сравнений, являющихся истоком нестабильной самооценки, понимать, что у всех людей есть сильные и слабые стороны.

Ключевые слова: «лучше», «хуже», «успешнее», «сильнее», «достойнее».

9. Долженствования - необоснованно завышенные требования к себе, другим людям и миру в целом, отступление от которых недопустимо.

Например: «Я должен быть хорошим другом», «Я не должен испытывать страданий», «Окружающие должны меня одобрять», «Сегодня не должно быть плохой погоды», «Всё должно быть так, как я хочу».

Что делать? Допускать возможность ошибок, признавать уникальность других людей, заменять долженствования пожеланиями, т.е. альтернативными здоровыми мыслями и разумными предпочтениями по типу «Мне бы хотелось..., но это вовсе не означает...», «Я хочу..., но это не гарантирует...».

Ключевые слова: «должен», «обязан», «следует», «необходимо».

10. Обесценивание - отрицание важности происходящих событий посредством «сглаживания» своих недостатков, самообмана и оправдывания себя.

Например: «Мне задержали зарплату, ну и ладно!», «Мне бросила девушка, значит так и должно быть», «Это меня не касается!», «Кому какая разница?»

Что делать? Осознавать подлинную значимость событий и реалистично оценивать свои индивидуальные качества.

Ключевые слова: «ничего страшного», «так и должно быть», «ну и что».

11. Непереносимость дискомфорта - нетерпимость неприятных состояний, что приводит к избеганию дискомфортных ситуаций.

Например: «Вставать рано утром ужасно», «Я должен сейчас поесть, или это будет невыносимо», «Если мне откажут, я этого не переживу».

Что делать? Опирается на предшествующий позитивный опыт аналогичных ситуаций, понимать реальную степень дискомфорта.

Ключевые слова: «невыносимо», «нетерпимо», «невозможно», «ужасно».

Обобщая рассмотренные фильтры искажённого мышления, иначе именуемые паттернами ограниченного мышления, или иррациональными верованиями, стоит ещё раз заострить внимание на том, что именно эти виды искажённого мышления и привели Вас к проблеме, день за днём «подтачивая» Ваше душевное состояние. Эти автоматические неосознанные мысли, заслоняющие от Вас реальность словно покрывало Майя, приводят к тому, что Вы постоянно живёте будто с закрытыми глазами, вредя сами себе и не видя, как Вы это делаете. Поэтому крайне важно замечать и правильно определять у себя вышеуказанные когнитивные ошибки и опровергать эти неразумные верования. Постепенно вырабатывая у себя этот навык, Вы сможете существенно снизить уровень своей тревожности, а также длительность и интенсивность других негативных эмоций.

Однако представленные искажения мышления являются вершиной айсберга человеческого мировоззрения. За этими иррациональными верованиями кроются промежуточные убеждения, представляющие собой определённые ценности, установки, стереотипы и стратегии поведения, говоря иначе, долженствования, которые формируются в

детском возрасте и определяют характер человека. В свою очередь, промежуточные убеждения вырастают из глубинных убеждений, которые можно свести к двум установкам - «Я плохой» и «Я беспомощный». Конечно, для полноценной работы над своим характером и мировоззрением необходимо вскрывать промежуточные и глубинные убеждения, однако в данной книге мы ограничимся вышеуказанными фильтрами искажённого мышления, проработка которых уже даст очень хорошие результаты. Способы изменения промежуточных и глубинных убеждений и иные методы изменения искажённого мышления будут подробно представлены в готовящейся книге «Настройки ума».

§10. Каковы пути избавления от вегетососудистой дистонии?

Выстраивая итоговую цепочку, приведшую Вас к проблеме, необходимо подчеркнуть, что телесные симптомы вегетососудистой дистонии, какими бы неприятными они не были, являются не признаком реального заболевания, а лишь следствием Вашего искажённого мировосприятия, напрягающего Ваш организм. Поэтому эффективная работа по избавлению от вегетативной симптоматики не может ограничиваться только телесными практиками. Путь избавления от разных проявлений вегетососудистой дистонии раздваивается как на внутреннюю работу с мышлением, т.е. с характером и мировоззрением, так и на внешнюю работу с телом. К этим сферам также добавится выполнение эффективных практических методик, но обо всём по порядку.

Как мы выяснили, *работа с мышлением* начинается с осознания того факта, что не сами события или ситуации и не другие люди вызывают в Вас те или иные эмоции, а только Ваше мышление, т.е. только Ваше отношение к этим событиям и другим людям создают Ваши эмоции. Однако если эти эмоции негативны, если они длительны и интенсивны, значит в Ваше мышление закрались искажения, которые нужно активно прорабатывать. Устраняя эти ограничивающие фильтры, Вы день за днём будете чувствовать себя лучше как физически, так и душевно, поскольку только здоровое мышление может рождать здоровые эмоции, которые приводят к нормальным телесным и адаптивным поведенческим реакциям. В этом отношении нужно постепенно повышать самооценку, учиться ладить с людьми, не зависеть от мнения окружающих, убирать патологическую привязанность к другим и смотреть на любую ситуацию с различных точек зрения.

Говоря о *работе с телом*, мы имеем в виду необходимость занять активную жизненную позицию, которая включает в себя такие элементы, как физические нагрузки и занятия спортом, здоровый сон и правильное питание, осознанный отказ от вредных привычек и временное исключение алкоголя и кофеина. Также важно укреплять мышцы спины и позвоночника, посещать массаж и бассейн, выполнять пробежки и прогулки на свежем воздухе, делать релаксацию лица и диафрагмы, заниматься расслабляющим дыханием животом и медитативными практиками. И пусть Вас не пугает этот перечень. Не стоит хвататься за всё сразу и ставить чемпионские рекорды: это приведёт к излишнему напряжению, чувству вины и раздражению. Только поначалу Вам будет казаться, что Вам ни за что не осилить всех рекомендаций этой книги. Но, шаг за шагом внедряя их в жизнь, Вы почувствуете кураж и уже не сможете остановиться в работе над собой.

Вопросы для самоконтроля

1. На какие два отдела подразделяется нервная система человека и за что каждый из них отвечает?
2. Какие функции выполняют симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?
3. Зачем человеку нужна реакция «Беги или сражайся»?
4. Что такое вегетососудистая дистония?
5. Каковы причины телесных симптомов вегетососудистой дистонии?

6. Какова связь вегетососудистой дистонии и повышенного уровня тревоги?
7. Каковы наиболее частые симптомы вегетососудистой дистонии?
8. Как отличить реальную болезнь и симптомы вегетососудистой дистонии?
9. Что такое принцип золотой середины в отношении здоровья?
10. Каковы истоки и причины симптоматики вегетососудистой дистонии?
11. Почему нет смысла убирать симптомы по отдельности?
12. Можно ли испытывать симптом, не испытывая при этом тревожность?
13. Почему нельзя обращаться за помощью на различные интернет-форумы?
14. Почему симптомы вегетососудистой дистонии могут меняться?
15. Как требования человека к себе, другим и миру влияют на его эмоции?
16. Каковы источники формирования требований и долженствований?
17. К чему приводят постоянные требования человека?
18. Что является источником эмоций тревоги, гнева, стыда, обиды и вины?
19. Что представляют собой эти негативные эмоции?
20. Из каких четырёх элементов строится характер человека?
21. Как связаны мышление и эмоции человека?
22. Какие виды искажений могут присутствовать в мышлении человека?
23. Каковы способы проработки этих искажений?
24. Каким образом соотносятся тревога и искажённое мышление?
25. Что нужно делать, чтобы избавляться от вегетососудистой дистонии?

Основные выводы из главы «Вегетососудистая дистония»

- **Вегетососудистая дистония** - это разбалансировка симпатического («педаль газа») и парасимпатического («педаль тормоза») отделов вегетативной нервной системы, которая регулирует работу внутренних органов независимо от желаний человека, подстраивая организм под внешние или внутренние события.

- **Вегетососудистая дистония** - это неправильная работа сосудов, которые сужаются, когда нужно расширяться, и расширяются, когда нужно сужаться.

- **Причины симптомов вегетососудистой дистонии** - повышенный уровень тревоги, гиподинамия и искажённое мышление (требования к себе, к другим людям и к миру), порождающее постоянные негативные эмоции стыда, гнева, обиды, вины и тревоги, которые всегда проявляются телесно.

- **Причина повышенного уровня тревоги** - возросшее вегетативное нервное напряжение, возникающее из-за того, что «педаль газа» постоянно наполовину нажата, что приводит к «истончению» нервной системы и более острому ощущению симптомов, которые начинают доходить до мозга, **но которых человек не боится.**

- Поскольку **симптомы проявляются телесно**, человек ошибочно начинает лечить только тело, что не приносит результата в отрыве от работы с мышлением.

- **Симптомы могут меняться**, поэтому борьба только с симптомами бесполезна: при неизменном уровне тревоги один симптом будет постоянно сменяться другим.

- **Симптомы** - это следствие тревожности, с понижением уровня которой они будут проходить, поэтому нельзя вызвать симптом, не испытывая тревожность.

- **Симптомы** существуют за счёт того, что человек пытается их избежать.

- **Вегетососудистая дистония** - это не болезнь, а сугубо психологическая и поведенческая проблема.

- **Вегетососудистой дистонии** как медицинского диагноза не существует, но врачи ставят её, когда не знают, какой диагноз поставить человеку, а диагноз рождает болезнь.

- Зачастую **врачи не объясняют**, что происходит с человеком, и он начинает себя «накручивать», т.к. отклонений от нормы по итогам медицинского обследования нет, а симптомы постоянно увеличиваются.

- Избавление от вегетососудистой дистонии лежит в сфере работы как над **телом**, так

и над мышлением.

• **Работа с мышлением:** осознание того, что не событие или другие люди рожают эмоции человека, а он сам создаёт свои эмоции отношением к событиям и людям; не подавление, а гашение негативных эмоций путём проработки искажённого мышления.

• **Работа с телом (активная жизненная позиция):** физические нагрузки и занятия спортом, здоровый сон и правильное питание, осознанный отказ от вредных привычек и временное исключение алкоголя и кофеина, укрепление мышц спины и позвоночника, массаж и бассейн, укрепление спины и позвоночника, пробежки и прогулки на природе, релаксация лица и диафрагмы, расслабляющее дыхание животом и медитация.

Три правила поведения

Для преодоления проблем, связанных с повышенным уровнем тревожности, будь то симптоматика вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия или различные страхи и фобии, Вам отныне нужно постоянно соблюдать три простых правила. Первое из них - это *обет молчания*, который подразумевает абсолютное исключение обсуждения Ваших симптомов и страхов, чтения медицинской литературы, просмотра тематических интернет-форумов и социальных сообществ. Вам необходимо перестать фокусироваться на различных источниках информации, прекратить размышления о причинах своего состояния и устранить самокопание с вопросами из серии: «За что мне это?» «Почему я?», «В чём причина?»

Также важно избегать подкрепления своей проблемы в семье, поскольку родственники начинают проявлять жалость, беспокойство, чрезмерное внимание, что приводит к закреплению в Вашем тревожном сознании ложного убеждения в том, что Вы действительно больны. Поэтому с родными нужно вести себя так, как будто проблемы вообще не существует. К тому же «обычный» человек никогда не поймёт Ваших состояний, поэтому всё, что Вы можете от него услышать - это типичные фразы вроде таких: «Не забывай себе голову глупостями!», «Ты просто придуриваешься!» Иными словами, «здоровый» человек никогда не поймёт того, как обычная поездка на автобусе и рядовой поход в парикмахерскую могут быть сродни настоящему подвигу, сопоставимым с полётом в космос или получением золотой олимпийской медали. При этом следует понимать, что рассказ о Вашей проблеме психотерапевту или врачу не является нарушением обета молчания. Более того, Вам нужно пройти полное медицинское обследование, чтобы понять, что Вы здоровы и что причиной Ваших состояний является только повышенный уровень тревожности.

Вторым правилом, без которого невозможно преодоление Вашей проблемы, является тактика «Победитель». Она означает абсолютное исключение просьб о помощи в виде вызовов скорой и звонков близким в моменты острой тревоги или панической атаки. В противном случае Вы убеждаете свой мозг в том, что с Вами ничего не случилось только потому, что Вы попросили о помощи, в то время как панические атаки безопасны, и Вы можете с ними справиться самостоятельно. Научившись самостоятельно переживать свои приступы тревоги и паники, Вы на 80 % от них избавляетесь, поскольку они держатся только на Вашем страхе, что Вы с ними не справитесь, однако об этом мы более подробно поговорим далее. Таким образом, тактика «Победитель» позволит Вам осознавать, что Вы способны не только справиться с тревогой, но и выйти победителем из любой ситуации.

Наконец, третьим правилом продуктивной работы над Вашей проблемой является тактика «Охотник». Её смысл состоит в том, что Вам нужно постоянно охотиться за Вашими избеганиями, проще - избегать любых избеганий, только которые и удерживают страхи. Иными словами, отныне Вам не следует избегать похода куда-либо, попадания в те или иные ситуации, перемещения без людей рядом и других пугающих событий. Вам нужно перестать избегать мест, людей, вещей, пищи, фильмов, одним словом, не создавать новых избеганий. А в случае избеганий говорить себе, например: «Сейчас я избегаю поездки на автобусе и встречи с другом и тем самым делаю себе только хуже», поскольку страхи

держатся только на избеганиях. Также следует избегать мысленных избеганий, например, просить брата купить хлеб, чтобы самому не выходить из дома. Однако о том, как правильно преодолевать избегания, мы также поговорим далее.

Следует понимать, что каждый представленный в книге элемент, будь то домашнее задание, техника, упражнение или рекомендация, составляют единое целое, только которое и способно привести к настоящему результату. Поэтому Вы обязательно получите хорошие результаты, но только при должном усердии и постоянной работе над собой. При этом к техникам нужно относиться не как к методу избавления от Вашей проблемы, а просто как к приятному и полезному времяпрепровождению, позволяющему ощущать себя по-новому. В противном случае будет происходить возврат к постоянной борьбе, которая и удерживает Ваше состояние. Приятным моментом в рассмотренных трёх правилах поведения является то, что они не потребуют от Вас никакого времени, но принесут эффект.

Цель преодоления

Первый шаг, который Вам необходимо сделать на пути преодоления Вашей проблемы, помимо постоянного следования трём простым правилам поведения, -это правильно сформулировать цель преодоления. Для этого Вам нужно подробно расписать, для чего Вам избавляться от вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий. Вам следует осознать, какой будет Ваша жизнь после решения этой проблемы: чем Вы сможете заниматься, как Вы будете проводить время, кем захотите работать, с кем Вы будете общаться и прочее. Без правильной постановки цели преодолеть эти проблемы практически невозможно, ибо в этом случае не будет мотивации, а значит будут включаться лень или сопротивление.

При этом цель преодоления следует формулировать в позитивном ключе, поскольку, согласно физиологическим законам, цель, находящаяся в будущем, целиком и полностью определяет восприятие и поведение человека в настоящем. Поэтому если Вы поставите в качестве своей цели «избавление от тревоги, чтобы не испытывать неприятных симптомов», то в настоящем времени Вы только и будете заниматься тем, что бороться с тревогой и испытывать симптомы. К тому же наш мозг не воспринимает частицу «не». Примером правильной постановки цели может быть следующее: «Я хочу решить проблему для того, чтобы спокойно перемещаться по городу, с удовольствием читать лекции студентам, работать над своим проектом и успешно его защитить, спокойно выступать на публике, весело проводить время с друзьями, что сделает мою жизнь насыщенной, интересной и успешной». Конечно, у Вас могут быть другие цели, которые нужно правильно сформулировать и постоянно напоминать себе о них.

Таблица мотивации

Также нужно составить таблицу мотивации, куда занести все предстоящие жизненные перемены и оценить их от 0 до +10 по степени их важности для Вас. Например:

- теперь могу сам ходить в магазины: +7;
- теперь могу сам ездить на автобусе: + 8;
- теперь могу проводить время с друзьями: +7;
- теперь могу ходить на работу: +9;
- теперь могу публично выступать: +7;
- теперь могу поехать отдохнуть на море +10.

В эту же таблицу заносятся последствия неизменности, которые оцениваются от 0 до -10. Например:

- придется посылать в магазин знакомых: -5;
- придется ездить на такси, что затратно: - 6;
- вынужден лишать себя радости встреч: -9;

- вынужден лишать себя карьерного роста: -10;
- вынужден отказываться от выступлений: - 8;
- приходится сидеть летом в душном городе: -9.

Таким образом, одна часть таблицы будет содержать пользу от перемен, т.е. описание того, как Вы будете жить после преодоления тревожно-фобического расстройства, а другая часть таблицы - текущие ограничения, т.е. описание того, чего Вы сейчас не делаете, но хотели бы сделать.

Упражнение «Цунами»

Установите в телефоне ежедневный будильник ровно на 30 минут в одно и то же время. Когда он прозвонит, нужно остаться в комнате наедине с собой, удобнее устроиться и постараться почувствовать себя настолько плохо, насколько это возможно, сконцентрировавшись на наихудших фантазиях, относящихся к Вашей проблеме. Необходимо начать воображать себе все наихудшие опасности и все наихудшие ситуации, в которых у Вас мог бы возникнуть ужас, страх, паника или острый приступ тревоги. Нужно стараться почувствовать себя как можно хуже, намеренно провоцируя у себя кризис тревожности и представляя ситуации вегетативного нашествия. Следует представлять пугающие сцены и докручивать их в мыслях до катастрофического конца, пытаясь удерживать страх на одном уровне как можно дольше.

В «Цунами» важно проигрывать не симптомы, а страхи. Если страх связан с симптомом, то нужно подумать, что может произойти вследствие этого симптома и проигрывать эту ситуацию. Иными словами, «цунами» нужно не симптом, а конечные страхи. При навязчивых мыслях нужно докручивать их до конца, как будто действия совершаются в реальности. Можно проигрывать несколько страхов, но поначалу обычно хватает и одного. При этом следует делать всё, что спонтанно хочется делать: плакать, кричать, рвать на себе волосы, кататься по полу. Однако когда будильник зазвонит, всё заканчивается. Нужно отставить все мысли и ощущения, которые были Вами вызваны, принять контрастный душ для тренировки сосудов и вернуться к выполнению своих дел, даже если тревожность осталась.

Упражнение «Цунами» формирует новое отношение к страху и тревоге - принятие и проживание, а не отвлечение и избегание, последние из которых лишь усиливают тревожность. «Цунами» приучает не бороться со страхом, а идти ему навстречу, т.к. невозможно бояться того, чего человек хочет и того, что человек делает постоянно. «Цунами» позволяет понять, что на границе страха находится не пропасть, а лишь иллюзия страха, пустышка, которая только кажется опасной. Это упражнение помогает осознать, что страхи не являются настоящими: это только ум играет с Вами в игры, придумывая страхи на пустом месте. Кроме того, «Цунами» направлено на то, чтобы пускать в голову тревожащие мысли лишь на полчаса, а не в течение всего дня. Так Ваш мозг привыкает, что есть определённое время, когда можно от души потревожиться, а общая тревожность в течение всего дня постепенно снижается.

Выполнять «Цунами» нужно каждый день в одно и то же время, выписывая свои мысли и ощущения на листок бумаги, который рвётся и выбрасывается после окончания упражнения. Во время прописывания нужно вживаться в сам рассказ. Стоит понимать, что все люди по-разному реагируют на это упражнение: кто-то плачет навзрыд, а кто-то вообще не испытывает никаких эмоций - в любом случае упражнение идёт в зачёт, если Вы стараетесь вызывать и удерживать страх на протяжении всех 30 минут. Поэтому отсутствие ярко выраженной тревоги во время выполнения техники не является ошибкой: упражнение всё равно действует и тренирует Ваш мозг правильно реагировать на тревогу. Наличие других эмоций во время «Цунами» (стыд, вина, обида, гнев) не является ошибкой, однако в этом случае нужно акцентировать своё внимание именно на тревоге.

Если «Цунами» вообще не вызывает тревоги, то попробуйте более детально

представить пугающую ситуацию вплоть до одежды, запахов и прочих мелочей, чтобы придать картине большую реалистичность. При выполнении упражнения старайтесь чувствовать себя в реальном времени, ощущать, как Вы двигаетесь, в каком положении находится Ваше тело, как Вы смотрите и говорите, будто это происходит на самом деле и прямо сейчас. Чтобы усилить тревогу, Вы можете попытаться добавить или убрать какие-то детали из Вашего сюжета, поиграть со сценарием и каким-то образом изменить его. Также можно поэкспериментировать со способом выполнения упражнения. Попробуйте делать «Цунами» в своём воображении, если до этого Вы выполняли его письменно, и наоборот.

Если упражнение больше не вызывает страха или тревоги при выполнении дома, то следует переходить к выполнению техники в пугающих ситуациях, тем самым тренируя себя в «боевых условиях», что весьма неприятно, но позволяет Вам формировать опыт безопасного переживания. Это называется «Ситуационное Цунами». Говоря иначе, сначала нужно научиться правильному отношению к тревоге в мыслях, а потом переходить в реальность. Обычно упражнение прекращается, когда тревоги практически нет, а от самого упражнения начинает «тошнить». В среднем технику «Цунами» нужно ежедневно и систематически практиковать 2-3 месяца. Пропуск хотя бы одного дня «Цунами» отбрасывает Вас на 5 - 10 дней выполнения упражнения назад.

В «Цунами» нет определённой конечной цели, равно как и правильности или неправильности выполнения упражнения. Главное — сформировать новое отношение к страху и научиться принимать его в моменте настоящего. Навредить себе этим упражнением никак нельзя, т.к. оно является общепринятым в мировой психотерапии: сотни тысяч людей выполняли его. «Цунами» позволяет перенести в сознание и проиграть до конца полные сценарии страхов, которые содержатся в подсознании. Этим человек не привносит ничего нового, а лишь разрешает всем страхам, которые есть у него внутри, выйти наружу. Обычно до сознания доходят крупницы страхов, с которыми человек борется, тем самым питая эти страхи, а в «Цунами» страхи выводятся на уровень сознания, за счёт чего очаги возбуждения постепенно уменьшаются и гаснут.

«Цунами» - это не монотонное упражнение, а ежедневное формирование нового отношения к тревоге и симптомам, т.к. избавиться от тревоги невозможно: с тревогой можно только подружиться. Не следует воспринимать «Цунами» как способ борьбы с тревогой, поскольку если желать избавления от тревоги, то она возвращается, но если желать её наличия, то она уходит. «Цунами» - это навык и мировоззрение. Выгодно выполнять эту технику с целью отдыха. Важно помнить, что «Цунами» делается не для того, чтобы человеку в итоге стало лучше, а для того, чтобы просто радоваться тревоге, желать максимально сильно испытать все чувства.

Таким образом, ежедневное выполнение «Цунами» постепенно прерывает порочный механизм панических атак, ломая связь между событием и тревогой. Это упражнение позволяет формировать новое отношение к тревоге на уровне нейронных связей, поэтому важно выполнять его систематически. Единственной ошибкой при выполнении «Цунами» является прекращение его выполнения при отсутствии быстрых результатов, а также выполнение упражнения с целью улучшения своего состояния, т.к. в этом случае «Цунами» воспринимается как способ борьбы со страхом, с которым можно только подружиться. Следует чётко понимать, что ситуации, которые Вы прокручиваете во время «Цунами» в своём воображении, никогда не материализуются. При наличии сомнений по этому поводу

Вам следует обратиться к параграфу «Материальны ли мысли?», который расположен в главе «Обсессивно-компульсивное расстройство».

Упражнения «Волшебник» и «Благодарность»

Как Вы помните, настоящее определяется целью, которая находится в будущем, поэтому цель «бороться с тревогой» приводит к постоянной бесплодной борьбе с тревогой в настоящем. В этой связи нужно поставить целью в жизни не то, чего бы не хотелось, скажем,

«не испытывать тревогу», а то, чего бы хотелось, например, «быть здоровым». Следует также помнить о том, что нельзя улучшить своё состояние, если постоянно пытаться его улучшить, поэтому стоит отказаться от цели «бороться, избегать и отвлекаться» и сформулировать позитивную цель - «быть здоровым». При этом нужно чётко понимать, что для Вас означает быть здоровым. Для осознания этого можете обратиться к своей таблице мотивации. Говоря иначе, нужно концентрировать внимание не на плохом, а на хорошем.

Именно этому и посвящено упражнение «Волшебник». Представьте, что к Вам прилетел волшебник, который готов исполнить все Ваши самые заветные желания. Однако для этого Вам нужно сформулировать свои цели в позитивном ключе. При этом стоит проигрывать сценарий, как будто он уже осуществился, и вживаться в это состояние. Упражнение занимает 3-4 минуты и выполняется утром, чтобы запрограммировать свой мозг на правильные цели на весь день. Примером упражнения может служить следующий текст, проигрываемый Вами в мыслях:

«Я чувствую себя хорошо, у меня хорошее настроение. Я ощущаю лёгкость в теле и энергичность. Я радуюсь новому дню, гуляю на улице и наслаждаюсь природой. Я добиваюсь успехов на работе, у меня хорошие отношения с людьми. Я с удовольствием хожу в магазины, в парки, в кино. Я встречаюсь со своими друзьями и хорошо провожу с ними время. У меня ясное сознание. Я занимаюсь своим любимым делом. У меня прекрасное пищеварение, хорошо работает сердце, лёгкие, сосуды, я здоров и полон сил». Через некоторое время выполнения этого упражнения Вы заметите, как автоматически просыпаетесь с хорошим настроением и самочувствием.

Также полезно после пробуждения сделать упражнение «Благодарность». Для этого нужно кратко выписать на листок бумаги или проговорить в уме три момента, за которые Вы можете отблагодарить жизнь. Например: «Я благодарю жизнь за то, что меня окружают хорошие люди», «Я благодарю жизнь за то, что у меня было счастливое детство», «Я благодарю жизнь за то, что позавчера был классный выезд на природу». Каждое утро благодарности могут быть новыми, а могут и повторяться. Упражнение «Благодарность», равно как и «Волшебник», позволит с самого утра переключиться на позитивное психологическое состояние.

Стоит понимать, что эффективность упражнения «Волшебник» связана не с материальностью мыслей, а лишь с концентрацией внимания, о чём Вы также можете почитать в параграфе «Материальны ли мысли?» Таким образом, если упражнение «Цунами» направлено на формирование нового опыта проживания тревоги, а не избегания и отвлечения от неё, то упражнение «Волшебник» -на правильную постановку цели, определяющей настоящее человека. Осознание истинности своих целей также возможно путём упражнения, смысл которого состоит в том, чтобы представить, что Вам осталось жить год, затем полгода, затем месяц, неделю и день. Что бы Вы сделали в первую очередь в каждом из этих случаев? То, что первое приходит Вам в голову, и является Вашей целью, которую Вы хотите

реализовать. Исходя из этого, Вы можете корректировать свои цели, направляя своё внимание на более позитивные цели.

Домашнее задание №1

1. Прочитать и законспектировать главу «Вегетососудистая дистония» для более глубокого осознания информации.

2. Отслеживать моменты, когда Вы жалуетесь, оправдываетесь, осуждаете, обвиняете и критикуете других. Эти ситуации необходимо выписывать в свой дневник и производить их анализ. Для большей эффективности Вы можете надеть на руку резинку и «щёлкать» себя по руке в те моменты, когда замечаете у себя проявления жалости, оправдывания, осуждения, обвинения и критики.

3. Замечать у себя проявления негативных невротических эмоций тревоги, гнева, стыда,

обиды и вины и также выписывать их на бумагу, определяя те автоматически мысли, которые стали источником этих эмоций.

4. Учиться находить и осознавать у себя фильтры искажённого мышления, а также опровергать эти когнитивные ошибки. Это также лучше делать письменно.

5. Начать постепенно увеличивать физическую активность.

6. Начать придерживаться трёх простых правил поведения - соблюдать обет молчания (ни с кем не обсуждать свои состояния), применять тактики «Победитель» (не просить о помощи) и «Охотник» (избегать избеганий).

7. Сформулировать цель преодоления и составить таблицу мотивации и перечитывать их каждый день.

8. Начать выполнять упражнения «Цунами», «Волшебник» и «Благодарность».

ГЛАВА II. ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

§1. Что такое паническая атака?

Паническая атака - это очень яркий и острый приступ всепоглощающего страха, во время которого человеку кажется, что он сейчас умрёт, сойдёт с ума или совершит какое-то неправильное действие, утратив над собой контроль. Однако, несмотря на дикий животный ужас, охватывающий человека во время приступов паники, он каждый раз остаётся жив, не сходит с ума и не теряет над собой контроль. Что же происходит в момент панической атаки? Всё довольно просто. В момент панической атаки у человека автоматически срабатывает уже знакомая нам защитная реакция «Беги или сражайся» и выделяется *адреналин*, который воспринимается человеком как опасный. Почуввав опасность, организм человека выделяет ещё одну порцию адреналина, запуская ещё один защитный механизм в виде реакции «Беги или сражайся». Таким образом, паническая атака представляет собой выброс адреналина в ответ на выброс адреналина, или, говоря иначе, запуск защитной реакции в ответ на запуск защитной реакции. Именно этот цепной механизм и удерживает человека в порочном круге панической атаки.

Чем же паническая атака отличается от обычного страха? Дело в том, что чувство страха всегда обусловлено наличием внешней угрозы. Однако в момент панической атаки место несуществующей внешней угрозы занимает внутренняя опасность, которую создаёт мозг, неправильно реагируя на адреналин. По сути, паническая атака представляет собой страх, направленный внутрь организма, как у куклы с запавшими глазами. При страхе человек испытывает те же симптомы, что и при панической атаке, только не пугается их, поэтому паническая атака - это страх страха. Как и симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки возникают вследствие возросшего уровня вегетативного нервного напряжения, но если в случае с вегетососудистой дистонией человек не пугается симптоматики, то паническая атака происходит из-за её боязни. Иными словами, панические атаки - это более сильная степень *вегетативного нервного напряжения*.

§2. Каков механизм и каковы симптомы панической атаки?

Порочный круг панической атаки и во время каждого приступа срабатывает одинаковым образом. Внешнее или внутреннее событие «порождает» тревожные мысли о том, что человеку сейчас станет плохо. В результате этого выделяется адреналин и запускается защитная реакция «Беги или сражайся», что приводит к усилению симптоматики. Человек катастрофическим образом интерпретирует последнюю, полагая, что умирает, сходит с ума или теряет контроль. Запускается ещё одна защитная реакция «Беги или сражайся», выделяется ещё одна порция адреналина и наступает паническая атака. Ожидая повторного приступа паники, человек заново запускает этот порочный круг своими

тревожными мыслями, что ведёт к возникновению новой панической атаки.

Одна паническая атака длится не более пяти минут, поскольку за это время адреналин успевает расщепиться в крови. Но если человек продолжает пугать себя тревожными мыслями, то может случиться серия панических атак, которая занимает порядка получаса. Поэтому крайне важно научиться блокировать первую паническую атаку или хотя бы не допускать вторую путём проработки тревожных мыслей, от которых человек обычно пытается отвлечься, что ведёт только к их усилению, поскольку любая борьба всегда порождает напряжение. Стоит раз и навсегда отказаться от мысли о том, что паническая атака возникает внезапно и вне зависимости от желания человека. Как мы успели увидеть, человек самостоятельно запускает свою панику, перед возникновением которой у него в запасе всегда есть пара минут, чтобы её не допустить.

Симптомы, сопровождающие паническую атаку, ничем не отличаются от симптоматики вегетососудистой дистонии за исключением их более сильной выраженности. Кратко перечислим основные из них: учащённое сердцебиение, повышение артериального давления, ощущение нехватки воздуха или удушья, озноб или потливость, головокружение, предобморочное состояние, слабость, дурнота, дереализация, деперсонализация, внутренняя дрожь, боли в животе и груди, онемение и покалывание конечностей, тошнота, повышенная температура и другие.

§3. Опасны ли панические атаки?

Во время панической атаки происходит мобилизация всех сил организма, что делает организм более жизнестойким, чем в спокойном состоянии. Поэтому как одна паническая атака, так и их серия абсолютно безопасны для человека и никак не могут навредить. Запускающаяся во время панической атаки защитная реакция «Беги или сражайся» сопровождается выделением адреналина, который врачи вкалывают человеку в вену при реанимации, поэтому не стоит его пугаться, ведь он спасает жизни. Но при панической атаке у человека выделяется столько адреналина, что ему сложно усидеть на месте, и он начинает метаться из стороны в сторону, забывая обо всех социальных рамках. Однако нужно помнить, что организм не может выбросить такого количества адреналина, чтобы себя убить.

Поэтому всё дело только в неправильной реакции человека на адреналин, при выделении которого большинство людей начинают веселиться. Вспомним, что адреналин выбрасывается в кровь во время радостных событий, во время занятий сексом, во время катаний на аттракционах, но люди в эти моменты его не пугаются.

В этой связи следует чётко осознать, что паническая атака является результатом неправильной интерпретации сигналов, посылаемых телом, которых человек пугается из-за непонимания того, что с ним происходит. Он трактует эти ощущения, как, например, инфаркт или инсульт, в то время как его организм абсолютно здоров. Более того, в момент панической атаки происходит тренировка сосудов, пусть и неприятная.

Следует помнить, что паническая атака, как бы тяжело она не переносилась, в любом случае закончится. Работа симпатического отдела вегетативной нервной системы прекратится, резкие нажатия организмом «педали газа» сойдут на нет. Плавно надавливая на «педаль тормоза», включится парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, и наступит расслабление, сопровождаемое лёгким покалыванием, мягкой дрожью, а также сонливостью и усталостью. Поэтому на данном этапе очень важно понять, что паническая атака не может убить человека. Никто и никогда от неё не умирал. Напротив, паническая атака - это проявление инстинкта самосохранения, только очень яркое и дискомфортное. Более того, инстинкт самосохранения настолько силён, что даже во время повешения человек в последний момент пытается освободиться от петли руками.

§4. Что удерживает панические атаки?

Однако в момент первой панической атаки человек, естественно, не знает, что с ним происходит, и ему действительно кажется, что он умирает, сходит с ума или теряет над собой контроль. И чтобы погасить страх, человек совершает массу действий -вызывает скорую, звонит родным и близким, умывается водой, пьёт таблетки, молится. А поскольку в конечном итоге всё заканчивается хорошо, то в его подсознании закрепляется мысль о том, что он не умер или не сошёл с ума только потому, что совершал эти «спасительные» действия. После этого человек начинает всё чаще смещать внимание с внешнего мира на свой организм и пристально к себе прислушиваться, опасаясь возникновения симптомов паники. Теперь он постоянно контролирует себя и каждую секунду готов к тому, чтобы в момент новой панической атаки совершить эти же «спасительные» действия.

Но парадокс заключается в том, что те действия и ритуалы, которые человек обычно совершает для «спасения» и избавления от паники, в действительности лишь усиливают панические атаки и укрепляют порочный панический механизм. Это происходит потому, что человек приучает свой мозг к тому, что панические атаки якобы опасны для жизни. Однако страх в момент панической атаки является нереальным, искажённым и, по сути, выдуманным, ведь мышление человека в это время оторвано от реальности и находится в будущем. Только катастрофические мысли о будущем по типу «А что если...» провоцируют панику. Таким образом, панические атаки удерживаются именно действиями и ритуалами, совершаемыми для «спасения» в момент первого приступа и направленными на контролирование телесных проявлений. А контроль, как мы помним, всегда рождает напряжение.

В этой связи можно смело заявить о том, что человек освобождается от паники в тот момент, когда перестаёт постоянно себя контролировать.

Говоря иначе, первые шаги на пути избавления от панических атак можно обозначить как отказ от просьб о помощи во время приступов паники, поскольку они абсолютно безопасны и не требуют обращения за помощью ко вторым лицам. Осознание того, человек способен самостоятельно справиться с паникой, уже составляет 80% успеха. Однако одного понимания безопасности панических атак зачастую оказывается недостаточно. Дело в том, что, сталкиваясь с пугающей ситуацией, мозг человека делает адреналиновую запись, что ведёт к тому, что при повторении аналогичной ситуации автоматически включается защитная реакция «Беги или сражайся». Иногда панические атаки могут вызываться ситуацией, схожей с той, в которой паника уже случалась. Такие панические атаки называют ситуационными.

Поэтому человек, страдающий паническими атаками, зачастую избегает тех мест и ситуаций, в которых его уже настигали приступы паники. Он неосознанно трактует их как источник своих панических состояний. К тому же мозг человека склонен к обобщению, поэтому если паническая атака случилась с человеком, например, в отделении банка, то теперь он будет избегать всех отделений любого банка. Такая избегающая модель поведения может постепенно привести к тому, что человек станет воспринимать весь мир как сплошную опасную территорию и вообще перестанет выходить из дома, добровольно загнав себе в «тюремные» стены агорафобии. Преодолевая последнюю, человек заново приучает свой мозг к тому, что паническая атака не опасна, несмотря на то, что, каждый раз выходя из дома, он испытывает крайне неприятные ощущения. Инстинкт самосохранения в этом случае играет с человеком злую шутку, и ему приходится постоянно идти против него. Однако об агорафобии мы подробно поговорим далее.

Таким образом, попытка избегания неприятных переживаний и ощущений приводит к их усилению, поскольку так мозг получает ложное подкрепление того, что эти ощущения представляют собой угрозу для жизни. Избегание неприятных ситуаций создаёт тревогу, рождающуюся из неопределённости, которая является следствием отсутствия позитивного опыта безопасности этих ситуаций. Среди прочих вариантов поведения, способствующих удерживанию панических атак, можно выделить перенос разрешения неприятных переживаний из настоящего в будущее, т.е. стремление решить проблему путём скорейшего

облегчения, путём иллюзии безопасности. Иными словами, продуктивная работа с паническими атаками начинается с прекращения избеганий неприятных переживаний и просьб о помощи. Следует отметить, что люди, склонные к панике и агорафобии, и ранее избегали потенциальных проблем, перекладывали ответственность, пытались найти опору в другом человеке, усиливая свою неуверенность и несамостоятельность.

§5. Каковы причины формирования панических атак?

Как тревожное расстройство, характеризующееся цепочкой «событие - тревога - симптом», так и паническое расстройство, отличающееся последовательностью «событие - тревога - симптом - паника», не являются психическими болезнями. Панические атаки - это следствие повышенного уровня тревожности, который возрос по причине накопления вегетативного нервного напряжения и истощения вегетативной нервной системы. Утомлённость последней ведёт к более чуткому ощущению симптоматики и более ярким реакциям на свет, звук и прикосновения. Именно тогда, когда нервное истощение достигает пикового уровня, и случается вегетативный криз, сопровождающийся обострённой симптоматикой, например, в виде скачков давления и учащения пульса, что трактуется тревожным сознанием человека как инсульт или инфаркт. Тогда мы и получаем паническую атаку. Поэтому в качестве общей причины панических атак стоит назвать длительный стресс, подтачивающий силы организма и повышающий общую тревожность.

В этой связи следует заметить, что стрессоустойчивость зависит от уровня и способов мышления. А посему мы опять возвращаемся к необходимости работы с искажённым мышлением, скованным различными ограничивающими фильтрами катастрофизации, поляризации, долженствований, чтения мыслей и прочими. Неспроста при сильном нервном напряжении человек может вызвать паническую атаку одной мыслью о возможном ухудшении состояния. Однако основными причинами формирования панических атак являются умственное, физическое и эмоциональное истощение на фоне тревожно-мнительного характера, а также ошибочное восприятие опасности. *Умственное истощение* может быть связано с перегрузками на учёбе и работе, особенно во время сессий и отчётов. *Физическое истощение* может рождаться переутомлением, неправильным питанием, разными психоактивными веществами и телесными изменениями. Наконец, *эмоциональное истощение* может быть обусловлено выгоранием, несчастной любовью, разводом, потерей близкого человека и прочими негативными и трагическими событиями.

Будучи одной из главных причин панических атак, *ошибочное восприятие опасности*, как мы уже знаем, являет собой испуг симптоматики вегетативного криза, неправильную реакцию на адреналин или самостоятельный вызов паники тревожными мыслями по типу «А что если...» при полном физическом здоровье организма. При этом стоит подчеркнуть, что зачастую человека пугает не столько сам симптом, сколько его последствия, например, страх смерти, сумасшествия, позора, боязнь не успеть выполнить дела, боязнь страданий родителей и прочее. Корнем формирования и причиной удерживания панических атак также является *тревожно-мнительный характер*, проявляющийся в постоянных переживаниях, раздувании из мухи слона, трусоватости, обидчивости и прочих качествах. О тревожно-мнительном характере мы также поговорим ниже.

Источником возникновения панических атак также является *гиперопека родителей*, ведущая к инфантильности как отсутствию навыка самостоятельного решения жизненных трудностей. Ребёнок привыкает к тому, что все проблемы за него решает кто-то другой, а поэтому, сталкиваясь со взрослой жизнью, не может понять, отчего мир не идёт навстречу всем его желаниям. Гиперопека формирует людей, зачастую не понимающих того, чего они хотят от жизни. Однако в этом случае не следует обвинять родителей в неправильном воспитании, поскольку каждый родитель воспитывает своего ребёнка так, как в своё время воспитывали его. Посему родители воспитывают ребёнка так, как умеют, и для них этот способ воспитания является наилучшим. Каким бы совершенным ни было воспитание

ребёнка, последнему, как известно, всегда будет что сказать психотерапевту. Стоит отметить, что панические атаки не связаны с внутренним конфликтом, поиск которого ведёт лишь к самокопанию, что в разы ухудшает состояние.

§6. Как справляться с паническими атаками?

Как мы уже поняли, паническая атака никогда не случается помимо воли человека и является продуктом его собственного производства, поэтому, пытаясь избавиться от панической атаки, человек идёт против самого себя, что приводит только к усилению панических приступов. А посему в момент панической атаки нужно идти не против своего страха, а навстречу ему. Важно двигаться в одном направлении со страхом, искреннее желая на полную мощь ощутить все чувства, помня, что паническая атака ничем не угрожает для жизни. Иными словами, когда человек бежит от панической атаки, она всегда его догоняет, но когда он идёт ей навстречу, они встречаются и расходятся в разные стороны. Однако важно не только понимание безопасности приступов паники, но и опыт положительного закрепления этого знания посредством поведения, приучающего мозг к тому, что защитный механизм «Беги или сражайся» и адреналин не опасны.

При приближении панической атаки нужно со спокойным любопытством наблюдать за своими тревожными мыслями, принять своё состояние всем телом, позволить быть любым эмоциям и ощущениям, гостеприимно приглашая панику в тело и сознание как старого друга. В момент усиления панической атаки следует требовать ещё больших ощущений, чего паника не может выполнить, поскольку питается только сопротивлением. На первых порах можно просить «добавки» у панической атаки в агрессивной манере, тем самым трансформируя страх в гнев, иными словами, превращая реакцию «Беги» в реакцию «Сражайся» и обращая адреналин в норадреналин. А поскольку физиологические реакции и симптомы страха и гнева идентичны, такой подход поставит страх в тупик, и он начнёт постепенно отступать.

В момент панической атаки нужно удерживать страх как можно дольше, не желая того, чтобы паника поскорее закончилась. Напротив, полезно превращать дикий ужас и неприятные ощущения в полнейший восторг, как при катании на американских горках, тем самым формируя правильное отношение к адреналину. Следует помнить, что тревога не может постоянно увеличиваться: она дойдёт до пиковой точки и обязательно пойдёт на спад. Такая тактика работы с паникой каждый раз будет способствовать тому, что пиковый уровень тревоги будет снижаться. А когда страх совсем отступит, нужно предложить панической атаке вернуться в любое удобное для неё время, когда ей только заблагорассудится, ведь паника отступает только тогда, когда человек перестаёт её бояться. Чем чаще будет использоваться эта техника, тем сильнее будет прогресс и тем радостнее будет встреча паники.

Работа с ночными паническими атаками ничем не отличается от тех техник, которые следует применять при дневных панических атаках, т.к. не существует никакой разницы между механизмами протекания панических приступов днём и во время сна. Единственным отличием является то, что ночные панические атаки осознаются человеком уже в момент их пика, а посему человек не всегда успевает их должным образом встретить. Поэтому при засыпании не стоит бояться, что ночью случится паническая атака. Довольно часто приступы паники происходят в момент засыпания, что проявляется в ощущении падения или удара током, а также в виде резкого вздрагивания (так называемых гипнологических судорог). Чаще всего они случаются, когда человек заснул в неудобном положении или сильно устал за прошедший день. Важно помнить, что такие судороги не нанесут никакого вреда, поэтому нужно принимать все ощущения, которые возникают ночью, тем самым избавляя себя от ненужного давления. Проснувшись среди ночи, желательно оставаться в постели, т.к. подъём выводит из состояния сна. Полезно также почитать художественную литературу до состояния сонливости.

Каждый раз перешагивая рубеж панической атаки, человек не обнаруживает ничего, чего бы стоило бояться, и понимает всю иллюзорность самостоятельно выдуманных опасностей. Поэтому человеку, страдающим паническими атаками, необходимо постоянно заставлять себя проходить сквозь тревогу, чтобы выходить с другой стороны совсем другим человеком, отдавшись страху на сто процентов. Поэтому перед любым событием нужно не отгонять тревожные мысли, а хотеть, чтобы паническая атака случилась. Порочный круг панической атаки ломается проработкой тревожных мыслей, от которых человек, как правило, пытается отвлечься, тем самым только усиливая свою тревогу. Нужно чётко осознавать, что человек сам позволяет случаться своей панике и не впадать в иллюзию того, что панические атаки наступают его внезапно. В этом отношении панические атаки дают возможность понять, что только сам человек является творцом того, что с ним происходит, и что только он сам несёт ответственность за свою жизнь.

Помимо вышеописанных техник работы с паническими атаками полезно найти смысл в своём тревожном или паническом расстройстве, чтобы подняться над тревогой и паникой, превратив их в позитивные моменты своей жизни. Так, смысл общей тревоги состоит в осознании неправильности жизни и напрасного сдерживания эмоций, в то время как смысл панических атак может заключаться в том, что они помогают человеку закалять его характер и познавать самого себя. Смыслом преодоления общей повышенной тревожности может быть наслаждение полноценной жизнью, а смыслом избавления от панических атак может являться саморазвитие и достижение успеха в разных сферах жизни.

§7. Какова роль антидепрессантов и психотерапевтов в работе с паникой?

Следует раз и навсегда осознать тот факт, что различного рода концепции, пропагандирующие антидепрессанты и транквилизаторы (так называемые селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина) как единственный способ избавления от высокой тревожности и панических атак, несостоятельны, поскольку тревога и паника являются лишь результатом искажённого мышления. А потому такие теории зачастую лоббируют производители успокоительных препаратов. Однако в отдельных и достаточно редких случаях, когда уровень тревоги крайне высок, лекарства на первых порах могут играть роль «костылей», помогающих человеку обрести ясность мышления. Но назначать и отменять лекарства может только квалифицированный врач. Тем не менее, важно помнить, что таблетка не учит человека мыслить по-новому. Равным образом и бумажка с диагнозом, как её не прикладывай к разным местам, не даёт целебного эффекта. Стоит также отбросить и домыслы о том, что панические атаки передаются генетическим путём. Как мы помним, тревожный способ мышления формируется под влиянием воспитания, поэтому никакие Гены и Чебурашки здесь не при чём.

Очень многие люди, страдающие тревожно-фобическим или паническим расстройством, рассматривают психотерапевта как ту же волшебную таблетку, которая должна принести мгновенный результат. Однако психотерапия - это длительный процесс, задачей которого является демонстрация человеку того, что все его проблемы создаёт только он сам. Поэтому большинство людей при работе с психотерапевтом получают результат гораздо позже, чем ожидают, поскольку только с течением времени осознают бесполезность поиска волшебной таблетки и необходимость работы над собой как главный способ решения своих проблем.

В этом отношении 70% успеха в психотерапии зависит от непосредственной работы самого человека. Иными словами, психотерапия - это временной промежуток между встречами клиента с психотерапевтом, в рамках которого человек активно и последовательно работает над собой, в то время как психотерапевт лишь даёт эффективный инструмент и корректирует путь решения проблемы клиента.

Однако по-настоящему хороших психотерапевтов, к сожалению, единицы.

Большинство психотерапевтов владеют каким-то определённым направлением психотерапии и «подгоняют» клиента под это направление, вместо того, чтобы подстраиваться под человека. Так, человек может попасть к специалисту, который без разбора ставит любому пациенту один и тот же диагноз. Таких врачей так и называют: «шизофренологи». Не стоит забывать и о том, что в настоящее время существует огромное количество шарлатанов от психологии, единственной целью которых является обогащение за счёт клиента. Такие «психологи-скороспелки», «психологи-самоучки», как правило, обещают человеку абсолютное «исцеление» от панических атак всего за пару сеансов, потакая желанию клиента в получении волшебной таблетки. Естественно, что максимальным результатом таких сеансов является лишь эффект плацебо.

Главный парадокс заключается в том, что люди зачастую остаются недовольны работой с хорошим психотерапевтом, поскольку им не нравится осознание того, что для избавления от тревожного или панического расстройства нужна активная, самостоятельная и достаточно длительная работа по изменению мировоззрения и характера, которая, тем не менее, приносит хорошие промежуточные результаты. Самое интересное, что такие люди не удовлетворены не только психотерапевтом, но и жизнью в целом, что и удерживает их в проблеме. Они упорно продолжают искать волшебное средство моментального избавления от панических атак, что раз за разом приводит их к вышеописанным специалистам, которые, несмотря на неэффективность их методов работы, пользуются большим спросом, поскольку психика человека устроена так, что чем наглее ложь, тем больше человек склонен ей доверять.

Постоянные обращения к различным неквалифицированным специалистам, обещающим стопроцентную гарантию результата, приводят к тому, что человек утопает в большом потоке противоречивой информации, лишая себя движения по одному эффективному пути. Нельзя обойти стороной и тот факт, что многие современные врачи очень жалуют доверчивых клиентов с тревожно-фобическим или паническим расстройством, ибо последние ради моментального избавления от проблемы готовы выкладывать любые суммы. Поэтому врачи назначают им всё новые и новые обследования, зарабатывая деньги на чужих несчастьях. Таким образом, крайне важно понять, что только сам человек является творцом своей жизни и своих проблем и что только сам человек может справиться со своим тревожным или паническим расстройством. Но для этого необходима длительная работа над собой и принятие на себя ответственности за результаты этой работы. Однако для достижения устойчивого эффекта полезно заниматься с грамотным психотерапевтом или в сообществе единомышленников, коим является «Система здорового мышления».

Вопросы для самоконтроля

1. Что представляет собой приступ панической атаки?
2. Что происходит в момент панической атаки?
3. Какой порочный механизм удерживает человека в состоянии паники?
4. Чем паническая атака отличается от обычного страха?
5. Чем вегетососудистая дистония отличается от панической атаки?
6. Каков порочный круг панической атаки?
7. В каком случае человек запускает ещё одну и несколько панических атак?
8. Может ли паническая атака случиться помимо воли человека?
9. Каковы наиболее частые симптомы панической атаки?
10. Чем опасны панические атаки?
11. Только ли выделения адреналина пугает человека?
12. Какое поведение удерживает панические атаки?
13. Что происходит, когда человек обращается за помощью во время паники?
14. К чему приводит попытка избегания неприятных ощущений?
15. В чём главная причина возникновения панических атак?

16. От чего зависит уровень стрессоустойчивости человека?
17. Какие факторы являются источником панических атак?
18. Что пугает человека больше: симптом или его возможные последствия?
19. Является ли внутренний конфликт источником панических атак?
20. Что нужно делать в момент панической атаки?
21. Как нужно вести себя при приближении панической атаки?
22. Что следует предпринять, если паническая атака усиливается?
23. Что полезно сказать себе, когда страх и паника отступили?
24. Каким образом следует принимать ночные панические атаки?
25. Какой смысл можно найти в тревоге и панике?
26. Передаются ли панические атаки по наследству?
27. В каких случаях человеку нужны антидепрессанты?
28. Почему люди не получают эффекта от работы с разными специалистами?

Основные выводы из главы «Панические атаки»

- **Паническая атака** - это приступ страха ухудшения состояния, смерти, сумасшествия или потери контроля.
- **Паническая атака** - это страх, направленный внутрь организма, **страх выдуманной** мозгом угрозы.
 - Во время панической атаки выделяется адреналин и запускается инстинкт самосохранения в виде древней защитной реакции **«Беги или сражайся»**.
- **Паническая атака** - это страх страха, адреналин на адреналин, защитный механизм на защитный механизм.
 - **Причины формирования панических атак** — умственное, физическое и эмоциональное истощение на фоне тревожно-мнительного характера при **полном здоровье организма**, а также ошибочное восприятие опасности.
 - **Общая причина панических атак** - длительный стресс, истощающий организм и повышающий тревогу.
 - **Причина повышенного уровня тревоги** - возросшее вегетативное нервное напряжение, возникающее из-за того, что «педаль газа» постоянно наполовину нажата, что приводит к «истончению» нервной системы и более острому ощущению симптомов, которые начинают доходить до мозга, **но которых человек боится**.
 - **Механизм подкрепления панических атак:** тревожно-мнительный характер; избегание неприятных переживаний и ситуаций; действия, совершаемые в момент первой панической атаки для «спасения».
 - **Причиной формирования панических атак** также является гиперопека родителей, которых не стоит винить, т.к. они не умеют воспитывать по-другому.
 - **Паническая атака** не возникает внезапно и вне зависимости от желания человека: он сам запускает паническую атаку, поэтому перед её наступлением у человека есть **около 2 минут**, чтобы её не допустить.
 - **Паническая атака безопасна:** организм не может выбросить столько адреналина, чтобы сам себя убить.
 - Во время панической атаки **организм наиболее мобилизован и жизнестоек**.
 - Никто и никогда не умирал от панической атаки.
 - **Одна паническая атака** длится не **более 5 минут**, за которые адреналин расщепляется в крови, но если человек продолжает «накручивать» себя мыслями, то случается **серия панических атак**, которая длится не **более 40 минут** и которая **также безопасна**.
 - У человека с паническими атаками **неправильная реакция на адреналин**, от которого люди обычно веселятся.
 - **Адреналин спасает человеку жизнь**, поэтому не следует его пугаться.

- Человек при страхе испытывает **те же симптомы**, что и при панической атаке, только не пугается их.
- Зачастую человека **пугает** не симптом, а его **последствия** (например, смерть, сумасшествие, позор).
- Во время панической атаки происходит тренировка **сосудов**, пусть и неприятная.
- **При приближении панической атаки** нужно начать со спокойным любопытством **наблюдать** за ней, **принять** состояние всем телом, **позволить быть** эмоциям и ощущениям, **гостеприимно пригласить** паническую атаку в своё тело и ум как старого друга.
- **При усилении панической** атаки нужно требовать ещё больших ощущений, чего паническая атака не способна выполнить, т.к. питается только сопротивлением.
- **Паническая атака** - **продукт собственного** производства: идя против панической атаки, человек идёт против себя, поэтому нужно идти навстречу страху, двигаться в одном направлении со страхом, а не против него, искренне желая на полную мощь ощутить все чувства, помня, что **жизни ничего не угрожает**.
- **В момент панической атаки нужно превращать** ужас и неприятные ощущения в **чистый восторг**, как при катании на американских горках.
- **В момент панической атаки нужно удерживать страх как можно дольше**, не желая того, чтобы паническая атака быстрее закончилась.
- **На первых порах** можно просить «добавки» у панической атаки в **агрессивной манере**, что поставит страх в тупик, и он начнёт постепенно отступать.
- **Когда страх отступит**, нужно предложить ему вернуться, когда он только пожелает, поскольку паническая атака отступает только тогда, когда человек перестаёт её бояться.
- Каждый раз перешагивая рубеж панической атаки, человек не находит ничего, чего бы стоило бояться, и понимает **иллюзорность выдуманных опасностей**, поэтому важно не только понимание её безопасности, но и положительный опыт её переживания путём закрепления поведением.
- Когда человек **бежит от панической атаки**, она его догоняет, а когда **идёт ей навстречу**, они расходятся.
- Перед любым событием нужно не отгонять тревожные мысли, а **хотеть**, чтобы паническая атака случилась.
- **Механизм панической атаки ломается** проработкой тревожных мыслей, от которых человек обычно бежит.
- Нужно заставить себя пройти сквозь тревогу и выйти с другой стороны уже **иным человеком**.
- Тревога не может постоянно увеличиваться: она дойдёт до пиковой точки и **пойдёт на спад**.

Памятка паникёра

Физический симптом: учащение сердцебиения.

Катастрофические мысли: «У меня случится сердечный приступ».

Медицинские факты. Здоровое сердце может совершать до 200 ударов в минуту на протяжении нескольких недель без негативных последствий. Сердце создано для того, чтобы справляться со стрессом. Пережить полчаса паники - это ничто по сравнению с тем, на что оно действительно способно. Чем сильнее человек беспокоится, тем быстрее бьётся его сердце, однако бояться сердцебиения не нужно, т.к. из-за этого сердце не может разорваться или остановиться.

Физический симптом: экстрасистолии.

Катастрофические мысли: «Похоже, у меня инфаркт или инсульт».

Медицинские факты. Экстрасистолии - дополнительные удары между регулярными сердечными сокращениями, которые абсолютно безвредны. Сердце - не часовой механизм, и

ему свойственно изредка сбиваться с ритма. Сердце будет правильно функционировать и без контролирования, а постоянное наблюдение и беспокойство за него как раз и заставляет его биться сильнее. Если отвлечься от контроля за сердцем сложно, то нужно пройти обследование и поверить положительным результатам, а также позволить сердцу биться так быстро, как оно хочет. Организм человека совершенен, и каждый орган точно знает, как ему работать в определённый момент времени. Сердце никогда не будет биться чаще, чем надо, и чем быстрее Вы это поймёте, тем быстрее избавитесь от проблемы.

Физический симптом: головокружение, предобморочное состояние, головная боль.

Катастрофические мысли: «Я потеряю сознание за рулём или прямо на улице».

Медицинские факты. Головокружение возникает из-за снижения притока крови к головному мозгу и гипервентиляции. Даже при сильнейших панических атаках человек не теряет равновесие, ведь когда тело вертикально, крови легче поступать в голову. В момент панической атаки кровяное давление повышается, обмороки же, напротив, связаны с пониженным давлением. В момент панической атаки, когда адреналин выбрасывается в кровь, организм мобилизуется, поскольку думает, что ему грозит опасность, а поэтому не допустит потерю сознания. Если успокоиться сложно, то нужно присесть и сказать себе, что если обморок решил прийти, пусть делает это прямо сейчас, принять это и дать волю своему телу упасть в обморок. Нужно помнить, что никто не может упасть в обморок по своему желанию, поэтому страх быстро испарится, ведь он питается только беспокойством. Головная боль — следствие напряжения мышц головы, горла и спины. Чтобы избавиться от головной боли, нужно снизить тревожность, для чего подойдёт занятие спортом на свежем воздухе, горячая ванна или массаж шеи и плеч.

Физический симптом: слабость, онемение, покалывание конечностей.

Катастрофические мысли: «Я слишком слаб, чтобы идти, я упаду».

Медицинские факты. Учащение сердцебиения и ускорение тока крови нужно для поступления кислорода в жизненно важные области. Поэтому кровь отступает из менее необходимых областей (пальцев рук и ног, что вызывает онемение и покалывание) и приливает к более необходимым областям (в мышцы ног и бицепсы, чтобы бежать или сражаться, что вызывает слабость в конечностях). Реакция «Беги или сражайся» приводит к временному расширению кровеносных сосудов в ногах, что усиливает приток крови к большим группам мышц. На самом деле ноги сильны и удержат Вас.

Физический симптом: затруднённое дыхание, боль в груди, «ком» в горле.

Катастрофические мысли: «Я перестану дышать, и у меня случится сердечный приступ».

Медицинские факты. Реакция «Беги или сражайся» вызывает напряжение мышц груди и брюшной полости, из-за чего может возникнуть давление и мышечная боль в этой области, а также сокращение объёма легких. Чтобы это компенсировать люди обычно начинают учащённо дышать, что усугубляет неприятные ощущения. Учащённое дыхание - это непродолжительная и неопасная реакция. Никто и никогда не переставал дышать из-за панической атаки. Какой бы дискомфорт человек ни испытывал, он получит достаточно воздуха. Необходимо позволить ощущениям быть, и через некоторое время они исчезнут. Ощущение «кома» в горле проходит с выплёскиванием эмоций, например, посредством пения.

Физический симптом: жар.

Катастрофические мысли: «А вот и паника».

Медицинские факты. Жар вызывается активным поступлением кислорода и кратковременными изменениями в системе кровообращения. Это безвредно и не может вызвать паническую атаку, если человек сам не начнёт воспринимать этот симптом как повод для тревоги.

Физический симптом: спутанность сознания, дереализация и деперсонализация.

Катастрофические мысли: «Я схожу с ума и теряю над собой контроль».

Медицинские факты. Эти ощущения также являются неопасными проявлениями

реакции «Беги или сражайся», связанными с гипервентиляцией и снижением притока крови и кислорода к мозгу. Они временны и никогда не приведут к умопомешательству или потере контроля над своими действиями.

Не зафиксировано случаев шизофрении, развившихся в результате панической атаки. Шизофрения характеризуется разрозненными мыслями, несвязной речью, странными убеждениями, галлюцинациями, имеет генетический компонент и не начинается внезапно. Потеря контроля над собой связана со страхом опозориться на публике, но это всего лишь страшные мысли, не имеющие абсолютно ничего общего с реальностью. Деперсонализация и дереализация - всего лишь следствие постоянного напряжения и тревоги, когда в организме накапливаются стрессовые химические вещества, тормозящие передачу информации в мозг, поэтому нужно принять эти состояния и верить, что они пропадут в ближайшее время с понижением уровня тревоги.

Физический симптом: тошнота и туалетная фобия.

Катастрофические мысли: «Я сейчас опозорюсь».

Медицинские факты. Тревога напрямую влияет на систему пищеварения, негативные проявления которого могут усиливать тревогу, вызывать страх рвоты и различных заболеваний. Нужно принять эти неприятные ощущения и позволить им быть, что позволит брюшным мышцам расслабиться. Туалетная фобия основана на страхе не иметь возможности сходить в туалет вовремя, что напрямую связано со страхом опозориться публично. При желании сходить в туалет во время нахождения в публичном месте не нужно подавлять эти мысли. Нужно сказать себе: «Я не боюсь своих мыслей и уверен в возможностях своего тела». Нужно посидеть некоторое время с уверенностью в собственном теле. Затем, когда тревога ослабнет, направиться в сторону туалета и, дойдя до него, обнаружить, что больше туда и не хочется. Отправляясь в туалет, когда тревога уже отступила, человек повышает уверенность в собственном теле, а посещая туалет при каждом желании, только закрепляет в себе свой страх.

Упражнение «Фото страха»

Упражнение «Фото страха» выполняется только при наличии панических атак. Его суть заключается в том, что каждый раз при наступлении страха и нарастании тревожности по поводу начинающегося приступа, где бы и когда бы это не произошло, Вам нужно записывать всё, что происходит во время приступа, в заранее составленную таблицу, строго следуя порядку вопросов. «Фото страха» нужно делать минимум три раза в день в тот момент, когда наступает страх, а не после него. Однако если приступов страха не возникает, нужно спровоцировать его, скажем, специально выходя на улицу, и фиксировать его в таблице. Таблица составляется по примеру:

Дата: 14 апреля.

Место: Магазин «Продукты».

Время: 16: 35.

С чего началось? Испытал острую тревогу.

Какие ощущения? Ощущение, что земля уходит из-под ног.

Какие мысли? «Сейчас я упаду в обморок».

Какие образы? Люди будут смеяться надо мной.

Какие чувства испытываю? Очень сильная тревога и паника.

Выраженность напряжения в частях тела: ноги начинают слабеть, руки потеют, по телу пробегают волны холода.

Как действую? Стараюсь быстрее покинуть магазин.

Какие последствия? Ничего не произошло, было неприятно, но я смог это выдержать.

Домашнее задание №2

1. Прочитать и законспектировать главу «Панические атаки» для более глубокого осознания информации.
2. Продолжать отслеживать жалобы, оправдания, осуждения, обвинения и критику других людей, как и эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины.
3. Продолжать выявлять и опровергать фильтры искажённого мышления.
4. Продолжать постепенно увеличивать физическую активность.
5. Продолжать следовать трём правилам поведения - соблюдать обет молчания (ни с кем не обсуждать свои состояния) и применять тактики «Победитель» (не просить о помощи) и «Охотник» (избегать избеганий).
6. Продолжать ежедневно перечитывать цель преодоления и таблицу мотивации.
7. Продолжать выполнять упражнения «Цунами», «Волшебник» и «Благодарность».
8. Применять рассмотренные техники по работе с паническими атаками.
9. Минимум один раз в день прочитывать «Памятку паникёра».
10. Начать выполнять упражнение «Фото страха» минимум три раза в день.

ГЛАВА III. АГОРАФОБИЯ

§1. Что такое агорафобия?

Агорафобия - это боязнь пребывания в открытых пространствах или в общественных многолюдных местах. Агорафобия проявляется настолько сильно, насколько сильно человек боится панической атаки, поэтому агорафобия - это степень выраженности панического расстройства. Агорафобия представляет собой механизм, состоящий из избеганий, которые человек встраивает в свою жизнь, чтобы не испытывать неприятных переживаний в виде приступов паники и тревоги, тем самым ограничивая свою жизнь и сужая мир до узкого пространства.

К избеганиям могут относиться места (например, парикмахерская, кинотеатр или кафе), ситуации (скажем, свидание, очередь или публичное выступление), а также пища, одежда и прочее. При этом мозг человека устроен так, что, испугавшись какой-то одной ситуации, он начинает распространять этот страх на аналогичные места, вещества и события.

Иными словами, агорафобия представляет собой привычку бояться, которая полностью ломается вместе с проработкой избеганий. Страх панической атаки даже при их отсутствии будет существовать до тех пор, пока будет существовать хотя бы одно избегание. Однако как только человек прорабатывает все избегания, постепенно входя в пугающие ситуации, уходят панические атаки и агорафобия. Крайне важно убирать все избегания и не думать, что можно жить с каким-то одним избеганием, поскольку именно оно рано или поздно проявится в виде тревоги на ранее проработанных избеганиях. Следует помнить, что избавиться от страха, не прожив его в реальной ситуации, невозможно. Страх прошлого опыта убирается только повторным переживанием, и чем чаще это переживание, тем быстрее страх уходит.

Важно чётко осознавать, что преодолеть агорафобию без столкновения с дискомфортом невозможно. Однако проработка избеганий позволяет получить практический опыт безопасности проживания пугающих ситуаций. При этом уходить из пугающего места нужно только тогда, когда страх миновал свой пик и пошёл на спад, что произойдёт в любом случае, т.к. тревога, как мы выяснили, имеет тенденцию снижаться. Но если человек идёт на поводу у своих страхов и избегает покидать «безопасную зону», то его страх только увеличивается. А весь фокус заключается в том, что «безопасная зона» суть иллюзия, т.к. в панической атаке нет ничего опасного, а стало быть, человек везде находится в одинаковой безопасности. В случае с агорафобией человека обманывает его мозг, который выработал привычку думать, что только «безопасная зона» является безопасной, и придумал тому объяснения, которые для человека являются зависимостью. В этом смысле единственной

опасностью панических атак и агорафобии может являться невозможность жить полноценной жизнью, которая восстанавливается в новых красках посредством постепенного преодоления избеганий.

Однако многие люди, испытывающие проявления агорафобии, полагают, что перед непосредственным избавлением от агорафобии необходимо сначала избавиться от своих страхов, понизить уровень своей тревожности и только потом снова входить в пугающие места. Но такого рода тактика априори проигрышна, поскольку человек только на практике может освоить, как управляться со своими страхами, а это значит, что практиковаться необходимо в тех самых пугающих ситуациях. В этом отношении избегание даёт ложноположительное подкрепление того, что какая-то ситуация является опасной, что ведёт к тому, что в следующий раз человеку будет гораздо труднее в неё входить и гораздо быстрее захочется из неё убежать в «безопасное место» по принципу «Бери шинель, пошли домой».

Поэтому важно погружаться в пугающие места, чтобы понять, что того, чем человек сам себя пугает, попросту не существует. Например, если ребёнок боится оставаться один в тёмной комнате, поскольку думает, что на него может напасть какое-то приведение, то, каждый раз избегая темноты, он лишь подкрепляет свои страхи.

В его голове с каждым разом всё сильнее формируется ложное убеждение в том, что приведение не напало на него только потому, что он убежал из тёмной комнаты или вовсе избежал нахождения в ней. Однако если бы он остался в этой комнате, то через некоторое время увидел, что темнота рассеялась, а приведение оказалось всего лишь старой кофтой, накинутой на спинку кресла.

В этой связи можно смело сказать, что не столько страхи мучают агорафоба, сколько агорафоб мучает свои страхи. И вместо того, чтобы постепенно входить в полноценную жизнь, пусть даже и испытывая поначалу неприятные ощущения, человек зачастую продолжает, словно глупый пингвин, робко прятать своё не менее робкое тело в утёсах иллюзорного «безопасного места». Девизом его жизни становится постоянно повторяемая в мыслях фраза «Застрелите меня здесь, я туда не пойду!» Однако следует чётко понимать, что проработка избеганий - это не терпение ужасных страданий, а постепенное осознание того, что все тревоги и страхи человека являются надуманными им же самим. Входя в пугающие места, человек раз за разом даёт своему мозгу понять, что страдания вызывает не сама реальность, а только то, как он к ней относится.

Иными словами, прорабатывая свои избегания, человек погружается не в страдание, а в реальность, к которой автоматически привязывает свои страдания. Это позволяет человеку осознавать, что, несмотря на все его страхи, в реальности не происходит ничего ужасного из того, что он себе представляет, каждый раз выходя на улицу. Преодолевая свои избегания, человек в прямом и переносном смысле шаг за шагом обретает понимание того, что способен пережить свои симптомы, если не будет пугать себя катастрофическими мыслями, рождающими острое желание поскорее убежать из пугающего места или события. Но поскольку агорафобия формируется не за один день, то и её преодоление займёт какое-то время, поэтому человеку не стоит тешить себя иллюзиями, что ему сразу станет хорошо. Однако, каждый раз отказываясь от избеганий, человек способствует постепенному исчезновению агорафобии и тревожных мыслей, сопровождающих его при выходе из «безопасной зоны».

Таким образом, человек, страдающий агорафобией, делает выбор между двумя «тяжелом»: ухудшать своё состояние, продолжая избегать пугающих мест и оставаясь в комфортном дискомфорте, или улучшать своё состояние, преодолевая избегания и сталкиваясь с дискомфортом изменений к лучшему. Стоимость этих вариантов одинаковая, но последствия абсолютно разные. Если в первом случае человек добровольно лишает себя положительного опыта переживания пугающих ситуаций, то во втором постепенно вырабатывает новую привычку поведения, каждый раз доказывая своему мозгу иллюзорность собственных страхов. Поэтому единственным человеком, способным

преодолеть «тюремные» стены агорафобии, является он сам. И искреннее желание избавления от агорафобии уже составляет половину успеха.

Стоит заметить, что агорафобия переводится с греческого языка как «*боязнь площадей*». Однако, как мы успели понять, агорафоб боится отнюдь не только площадей, но и многих других общественных мест и открытых пространств. По сути, агорафобия представляет собой выработанную мозгом привычку бояться, рождаемую неправильным восприятием реальности, т.е. отсутствием *позитивных* знаний безопасности пребывания где бы то ни было. Любопытно, что одним из самых вредных идолов познания, т.е. главным препятствием на пути достижения *истинных знаний* английский философ Фрэнсис Бэкон выделял *идолы* площади. Согласно мыслителю, они раскрываются как присущее большой группе людей неправильное употребление слов, что приводит к бесчисленным спорам. Также и с агорафобией: бесконечные избегания уводят человека от истины, состоящей в понимании безопасности его нахождения в любых местах или ситуациях.

§2. Каковы источники агорафобии и её проявления в поведении?

Перед рассмотрением непосредственных способов преодоления агорафобии нужно выявить её корни, а также обозначить различные варианты её проявления в человеческом поведении. К источникам агорафобии можно отнести три корневых страха человека. Первым из них является страх, что окружающие могут заметить приступ панической атаки человека, в результате чего он испытает ощущение унижения и смущения. Этот страх порождает попытку отдалиться от людей. Вторым страхом человека является опасение за то, что во время панической атаки у него может остановиться сердце или прекратиться дыхание, что повлечёт за собой смерть. Такой страх, напротив, определяет попытки приблизиться к людям, чтобы они в случае чего могли оказать человеку помощь. Наконец, третьим страхом является страх сойти с ума.

Говоря о различных проявлениях агорафобии в поведении, следует также выделить несколько вариантов. Первым и главным из них является *избегающая модель поведения*, выражающаяся в избегании событий, ситуаций, мест и даже веществ, которые, по мысли агорафоба, могут спровоцировать паническую атаку. Ко второму случаю проявления агорафобии можно отнести *уверенность человека в присутствии других лиц*, когда, скажем, он способен относительно спокойно посещать концерты, но только в том случае, если его сопровождает друг. Третьим вариантом проявления агорафобии можно назвать *предупреждающее поведение*, когда, например, с целью большей уверенности перед посещением публичного мероприятия человек употребляет алкоголь или принимает таблетки. Схожее поведение агорафоб демонстрирует, когда просчитывает пути отступления, например, покупая билеты в кинотеатр на крайние места в ряду, чтобы в случае панической атаки можно было быстро покинуть кинозал. Ещё одним проявлением агорафобии является *бегство из места или стрессовой ситуации и возвращение в «безопасную зону»*, что крайне нежелательно, поскольку такое поведение только усиливает агорафобию, поскольку является её источником.

§3. Каковы пути преодоления агорафобии?

Как мы успели заметить, у людей с тревожно-фобическим или паническим расстройством прослеживается избегающая модель поведения, которая и является источником агорафобии. Поэтому для того чтобы начать постепенное избавление от последней, необходимо с сегодняшнего момента начать избегать избеганий, т.е. полностью прекратить избегать пугающих мест, событий ситуаций и веществ.

Иными словами, нужно прекратить создавать новые избегания, начав плавное вхождение в тревожащие места и ситуации. В противном случае следует каждый раз говорить себе: «Сейчас я избегаю и делаю себе хуже, усиливая свой страх».

Теперь перейдём к непосредственным действиям, которые стоит совершить, чтобы вступить на путь постепенного избавления от проявлений агорафобии. Для начала Вам необходимо выписать на листок бумаги все свои избегания, т.е. места, ситуации и события, попадание в которые вызывает у Вас боязнь возникновения симптоматики, панической атаки и прочих вариантов ухудшения состояния. Этот список может включать в себя такие пункты, как поездка в метро или на автобусе, путешествие на поезде или самолёте, посещение магазина или торгового центра, поход в кинотеатр или парикмахерскую, кафе или банк, нахождение в очереди или физические нагрузки. Перечень избеганий могут пополнить пребывание на жаре или в холоде, участие в конфликтах, употребление различных веществ (еда, кофе, алкоголь, шоколад), ношение вещей, просмотр эмоциональных фильмов, общение с людьми и другие моменты, ассоциирующиеся у Вас с панической атакой. При этом не имеет значения, насколько длинным или коротким окажется Ваш список.

Главное понять, что для избавления от агорафобии Вам придётся убрать абсолютно все выписанные избегания.

После составления списка избеганий необходимо проработать каждое из них по степени страха в процентах, начиная с наименее пугающих избеганий и заканчивая самыми тревожащими. Например, поход в магазин может вызывать у Вас 15% страха, а полёт на самолёте оцениваться в 90% по уровню тревожности. Теперь нужно начать плавное вхождение в каждую ситуацию, начиная со слабых избеганий и переходя к более сильным. Так мозг будет постепенно приобретать уверенность, получая опыт безопасности проживания пугающих событий. При таком подходе изначально кажущиеся страшными ситуации станут трактоваться как менее опасные. Стоит помнить, что уходить из пугающего места необходимо только тогда, когда тревога пройдёт свой максимальный пик и начнёт спадать. Крайне важно не поддаваться желанию убежать из тревожащего события, ведь именно такое избегающее поведение и привело Вас к проблеме. Каждое избегание прорабатывается столько раз, сколько Вам потребуется для того, чтобы больше не испытывать тревоги в этих местах или ситуациях. Безусловно, проживание избеганий - это весьма дискомфортный процесс, однако необходимо понимать, что никто, кроме Вас, этого не сделает. Более того, Вы делаете это только для себя и ради постепенного обретения счастливой и свободной жизни.

В заключение необходимо отметить, что агорафобия формируется через увеличение избеганий, т.е. посредством уменьшения посещаемых мест и событий. Поэтому для преодоления агорафобии Вам нужно двигаться в обратную сторону, постепенно убирая все избегания. В процессе проработки избеганий Вы будете замечать, как постепенно уменьшаются страхи и исчезают тревожные мысли при выходе на улицу. Важно понять, что сроки полного избавления от агорафобии индивидуальны для каждого человека, поскольку зависят от количества избеганий и степени выраженности панического расстройства. Однако в среднем этот процесс занимает порядка нескольких месяцев. Пугаться этих цифр не стоит, поскольку чем чаще и настойчивее Вы будете прорабатывать свои избегания, тем лучше будет становиться Ваше состояние и тем более увереннее Вы будете себя ощущать. Более того, прорабатывая свои избегания, Вы со временем научитесь получать удовольствие от элементарных вещей, которые у остальных людей зачастую вызывают только раздражение, будь то ожидание в коридоре больницы или длительная поездка на автобусе.

Вопросы для самоконтроля

1. Что представляет собой агорафобия?
2. Какова связь агорафобии и панических атак?
3. Какое поведение лежит в основе агорафобии?
4. Можно ли избавиться от страха, не прожив его в реальной ситуации?
5. Можно ли преодолеть агорафобию без столкновения с дискомфортом?
6. В какой момент стоит уходить из пугающего места или события?

7. Почему безопасная зона является иллюзией?
8. Какова главная опасность панических атак и агорафобии?
9. Можно ли сначала убрать страх, а потом входить в пугающие места? до. Как избегание ситуаций влияет на механизм тревожного расстройства?
11. В чём состоит смысл проработки избеганий?
12. Почему важно проработать абсолютно все избегания?
13. Какие три страха лежат в основе агорафобии?
14. Каковы варианты проявления агорафобии в поведении?
15. Какие действия необходимо совершать для преодоления агорафобии?
16. По какому принципу составляется таблица избеганий?
17. Почему важно постепенное вхождение в пугающие ситуации?
18. Почему не стоит поддаваться желанию убежать из пугающего места?
19. Какой навык человек формирует путём проработки избеганий?
20. Почему нельзя быстро избавиться от агорафобии?

Основные выводы из главы «Агорафобия»

- **Агорафобия** - это боязнь пребывания в открытых пространствах или в общественных многолюдных местах.
- **Агорафобия** выражается настолько сильно, насколько сильно человек боится панической атаки.
- **Агорафобия** - механизм, состоящий из избеганий, которые человек постепенно встраивает в свою жизнь, чтобы не испытывать тревоги и панических атак, тем самым ограничивая свою жизнь и сужая мир до узкого пространства.
- **Агорафобия** - это привычка бояться, которая полностью ломается вместе с проработкой избеганий: как только убираются избегания, постепенно уходят панические атаки и агорафобия.
- Нужно убирать **все избегания и** не жить с каким-то одним избеганием, поскольку именно оно рано или поздно проявится в виде тревоги на ранее проработанных избеганиях.
- Преодолеть агорафобию **без сталкивания с дискомфортом невозможно**, т.к. необходим практический опыт безопасности проживания пугающих ситуаций.
- Избавиться от страха, не прожив его в реальной ситуации, **невозможно**.
- Страх прошлого опыта **убирается только повторным переживанием этого** страха.
- **Страх панической атаки** при их отсутствии будет существовать до тех пор, пока есть избегания.
- **Уходить из пугающего места нужно** только тогда, когда страх миновал свой пик и пошёл на спад.
- Если человек идёт на поводу у страха и избегает покидать **«безопасную зону»**, то его страх увеличивается.
- **«Безопасная зона»** - это **иллюзия**, т.к. в панической атаке нет ничего опасного, поэтому человек везде находится **в одинаковой безопасности**.
- **Корни агорафобии:** попытка отдалиться от людей или приблизиться к ним, а также страх сойти с ума.
- **Проявление агорафобии:** избегание тревожных ситуаций; уверенность в присутствии других лиц; предупреждающее поведение; бегство из стрессовой ситуации.
- Необходимо полностью **прекратить избегать избеганий**, т.е. прекратить создавать новые избегания, начав плавное **вхождение** в тревожащие места и ситуации.

Упражнение «Разговор со страхом»

Запишите на диктофон своим голосом или распечатайте нижеприведенный текст. И каждый день прослушивайте или прочитывайте его минимум один раз. Можно также

делать это при попадании в тревожащие ситуации.

«Я молод и физически здоров. Врачебное обследование показало, что моё сердце и мои внутренние органы абсолютно здоровы, что мои сосуды эластичны, подвижны и свободны от атеросклеротических бляшек. Я физически здоров и крепок. Просто я заблуждаюсь, когда при очередном начале сердцебиения или головокружения впадаю в панику, которая вызывает ужасную мысль о том, что моё сердце сейчас остановится, и я умру от разрыва сердца. Дальше появляется целый ряд плохо переносимых психосоматических симптомов, которые убеждают меня в правильности моего предположения: «Сейчас я умру». И порочный круг замыкается. Паника провоцирует нарастание вегетативной симптоматики, она же, в свою очередь, усиливает панику! А ведь на самом деле - это лишь результат моей болезненной мнительности и логических заблуждений.

Действительно, все переживаемые мной во время приступа ощущения субъективно крайне неприятны, но теперь я знаю, что со мной абсолютно ничего не произойдёт. Приступ не угрожает моей жизни, он только очень неприятен и плохо переносится. Всё происходит как при внезапном испуге, когда кора надпочечников выделяет в кровь массу адреналина и норадреналина, которые и вызывают учащённое сердцебиение, головокружение, одышку, чувство страха и прочие симптомы. Я не нуждаюсь в момент приступа паники ни во врачебной помощи, ни в приёме таблеток, ни в инъекциях. Я должен просто, с одной стороны, постараться уменьшить выброс в кровь этих гормонов и нейтрализовать их избыток, а с другой стороны, увеличить продукцию гормонов счастья, так называемых эндорфинов и серотонина.

Для этого я разрешаю панике полностью захватить меня, я хочу, чтобы она полностью поглотила меня. Ведь я знаю, что это обычный страх, бегство от которого только усиливает его же. С этого момента я категорически решил, что больше не буду подчиняться страху. Ведь я знаю, что со мной ничего страшного не происходит, я физически абсолютно здоров, я молод, моя сердечная мышца сильна, мои коронарные сосуды эластичны и свободно проходимы для крови. Всё это только результат действия адреналина и моей мнительности. Я дышу глубоко, спокойно и свободно. Частота сердечных сокращений уже нормализовалась, давление крови достигло абсолютно нормальных величин - 120/80 миллиметров ртутного столбика, прекратилось головокружение. Я свободен от страха, я счастлив, что освободился от моего страха, я понимаю, что мои опасения умереть, сойти с ума, задохнуться - это результат моей неосведомлённости. Все тягостные и неприятные телесные ощущения исчезли, я спокоен, расслаблен, я в состоянии продолжить мою работу, учёбу, ходьбу, поездку в автобусе, троллейбусе или трамвае.

Я с улыбкой и иронией вспоминаю мои былые страхи. Я опять бодр, активен и полон жизненных планов. Теперь я понимаю, что мой постоянный страх, страх ожидания нового приступа и был, в значительной мере, причиной многих моих панических атак. Я как бы сам себе внушал эти приступы, я ожидал их и непроизвольно вызывал их у себя. Я подсознательно понимал, что мой страх необоснован, но всё же опасался, что во время очередного приступа сойду с ума, задохнусь, умру от разрыва или остановки сердца. Поэтому я избегал выходить из дома, избегал пользоваться общественным транспортом, избегал людных мест. Я боялся, что во время приступа никто не окажет мне помощь, и я умру. Теперь я понимаю, что от этих приступов никто не умирает, тем более я, молодой, физически здоровый и крепкий, с хорошими и эластичными сосудами и здоровым сердцем, человек. Все мои приступы я провоцировал сам, ожидая и опасаясь их. Теперь я понимаю, как безосновательны и ошибочны были мои страхи смерти, мои страхи выходить из квартиры, где всегда наготове телефон для вызова кареты скорой помощи.

Мои приступы безобидны, они напоминают приступы истерии, хотя они очень и очень неприятны. Но они абсолютно ничем мне не угрожают. Слава Богу! Я, наконец, понял это, освободился от страха ожидания приступа и самих приступов, хотя приступы иногда, особенно после стресса, могут ещё быть. Но панический страх перед ними ушёл навсегда. Я свободен от страхов, я думаю о приступах всё реже и реже, я не жду их больше. Даже если

приступ, по привычке, и возникает, я знаю, что со мной ничего не случится. Я понимаю, что мне не стоит бояться покидать квартиру, избегать поездок в городском транспорте, посещений магазинов, вечеринок, пикников и загородных прогулок. Я не нуждаюсь во врачах скорой помощи, мне не нужны расположенные вблизи меня поликлиники и больницы.

Со мной ничего страшного во время приступа не происходит. Я начинаю дышать диафрагмой медленно, глубоко и спокойно. Я представляю себе, как воздух медленно и свободно заполняет мои лёгкие и так же медленно и свободно выдыхается мной. Если приступ происходит на улице, я ускоряю шаг или бегу трусцой, тем самым сжигая избыток адреналина и уменьшая его содержание в крови. Я купирую приступ без приёма таблеток.

Раньше я не знал, как мне поступать в таких случаях, я всегда думал, что умру и поэтому боялся покидать квартиру, не знал, что мне делать, чтобы успокоиться. Теперь я спокоен, я владею техникой «Цунами» и, самое главное, я знаю, что не умру и не сойду с ума. Знаю, что мне не нужна врачебная помощь во время приступа. При правильном дыхании и соответствующих представлениях приступ купируется в течение нескольких минут без приёма таблеток и инъекций. Я знаю, что таблетки и инъекции действуют как плацебо. С ними или без них, результат один и тот же. Вся проблема лежит во мне самом. Только я сам могу себе помочь во время приступа. Доктора исключили у меня органические поражения сердца, мозга и сосудов. Теперь я начинаю тренировки, ежедневно выхожу из квартиры и удаляюсь от моего дома всё дальше и дальше, погружаюсь в ситуации, вызывающие страх, и постепенно преодолеваю его. Я вооружён техникой «Цунами», и, главное, пониманием того, что приступы не опасны, что раньше они вызывались безотчётно мной самим, моим сознательным страхом ожидания приступа и бессознательным страхом смерти. Теперь я просвещён и правильно информирован.

Я начинаю постепенно пользоваться автобусом, трамваем и троллейбусом, ежедневно увеличивая протяжённость маршрутов. Я посещаю магазины и скоро буду ходить в них даже в часы пик. Я знаю, что мои страхи необоснованны, я никогда не умру во время приступа и не стану инвалидом. Подсознательно я знал об этом и раньше, но всегда опасался, что в очередной приступ со мной произойдёт катастрофа. Теперь я полностью свободен от страха ожидания приступа и знаю, как с ним бороться. Знаю, что со мной ничего страшного не произойдёт. Я возвращаюсь к нормальной жизни, я вышел из добровольного заточения в квартире, я полноценный член общества. Я начинаю посещать работу, учёбу, магазины, концерты. Скопления людей больше не страшат меня, я пользуюсь общественным транспортом. Я ежедневно тренируюсь самостоятельно. Я стал опять свободным человеком и наслаждаюсь жизнью.

Ежедневно я проговариваю этот сеанс, ежедневно я выхожу из дома, посещаю магазины, друзей, пользуюсь городским транспортом и планирую следующий отпуск провести с выездом на море или в деревню. Мои панические атаки становятся реже и слабее, я вооружён знаниями и методом «Цунами», агорафобия покидает меня. Ужасающий страх при мысли о приступе растаял как мираж в пустыне. Я всё реже и реже вспоминаю о приступах паники. У меня теперь другие интересы, я занят работой, учёбой, планами женитьбы, семьей. Я занимаюсь общественной деятельностью, много времени посвящаю спорту и активному отдыху, имею многочисленные хобби и много, много других новых и интересных идей и планов. Я здоров, я здоров и счастлив!»

Домашнее задание №3

1. Прочитать и законспектировать главу «Агорафобия» для более глубокого осознания информации.
2. Продолжать отслеживать жалобы, оправдания, осуждения, обвинения и критику других людей, как и эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины.
3. Продолжать выявлять и опровергать фильтры искажённого мышления.

4. Продолжать постепенно увеличивать физическую активность.
5. Продолжать следовать трём правилам поведения - соблюдать обет молчания (ни с кем не обсуждать свои состояния) и применять тактики «Победитель» (не просить о помощи) и «Охотник» (избегать избеганий).
6. Продолжать ежедневно перечитывать цель преодоления и таблицу мотивации, а также «Памятку паникёра».
7. Продолжать выполнять упражнения «Цунами», «Волшебник», «Благодарность» и «Фото страха» (последнее упражнение - только при панических атаках).
8. Составить таблицу избеганий и начать плавное вхождение в пугающие места, события и ситуации, но при этом избегать любых избеганий.
9. Начать выполнять упражнение «Разговор со страхом».

ГЛАВА IV. ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

§1. Что такое обсессивно-компульсивное расстройство?

Обсессивно-компульсивное расстройство - это мыслительно-действенное поведенческое расстройство, проявляющееся в навязчивых мыслях (обсессиях) и действиях (компульсиях). Как правило, обсессии содержат одну или несколько повторяющихся тем, наиболее распространёнными из которых являются насилие, агрессия, сексуальность, религия, порядок, симметрия и аккуратность. Прежде всего, невроз навязчивых состояний проявляется в тягостных мыслях о смерти, физической расправе, насилии, сексуальных извращениях, в богохульных идеях, в страхе болезней и заражения вирусами, в беспокойстве о потере материальных ценностей и прочем. Формами обсессий могут выступать желания (например, желание смерти супруга), импульсы (например, импульс выругаться в церкви), запретные образы насильственного и сексуального характера, идеи (например, идея о том, что повсюду микробы), а также сомнения (например, сомнение в том, закрыта ли дверь).

Эти тягостные мысли приводят в ужас человека, страдающего обсессивно-компульсивным расстройством. Он понимает их беспочвенность, но не может справиться с иррациональным страхом, что всё это однажды может воплотиться в реальности. Что интересно, навязчивые мысли на такие же темы случаются и у людей без обсессивно-компульсивного расстройства, скажем, желание вытащить руку из движущегося автомобиля, толкнуть кого-то подъезд, ударить прохожего. Каждому из нас знакомы такие состояния, как постоянное прокручивание песни в голове, беспокойство за дыхание новорождённого ребёнка, предчувствие падения самолёта и другие. Однако навязчивые мысли у «обычных» людей не становятся навязчивым состоянием и не мешают им жить, проявляясь лишь ситуативно. Иными словами, мысль становится навязчивой тогда, когда имеет личностно значимые критерии, т.е. является нежелательной, аморальной или постыдной.

Навязчивые действия являются продолжением навязчивых мыслей, т.е. способом погашения тревоги. Примером навязчивых действий могут служить проверка пульса при беспокойстве за сердце, постоянное мытьё рук при боязни заражения и другие. Поведенческие ритуалы играют роль защиты от навязчивых мыслей, но при этом сами являются мыслями, поэтому эта игра затягивается. К внешним симптомам обсессивно-компульсивного расстройства, выражающимся в повторяющихся движениях или действиях, можно также отнести постоянную перепроверку выключенных кранов, пересчёт количества ступенек на лестнице, расстановку книг на полке в определённом порядке, наведение симметричного порядка на столе и многое другое.

§2. Каковы причины обсессивно-компульсивного расстройства?

Главной причиной обсессивно-компульсивного расстройства, как и в случае с симптоматикой вегетососудистой дистонии и паническими атаками, является *повышенный уровень тревоги*. Поэтому обсессивно-компульсивное расстройство не является поводом считать себя сумасшедшим, ибо причина навязчивостей - это адреналин, который таким чудным образом проявляется в утомлённом мозгу. Стоит помнить, что у сумасшедших нет критического мышления. Помимо этого, причиной навязчивых состояний следует назвать автоматическое *мышление* как следствие привязанности к определённым убеждениям. Говоря иначе, человек отождествляет себя со своими убеждениями, не осознавая, что они являются автоматическими мыслями. Отождествление себя со своим мышлением приводит к тому, что человек становится неким автоматом, постоянно оценивая себя и других и неустанно думая о прошлом и будущем, но не находясь в настоящем. Так, проснувшись утром, он думает о том, как будет завтракать; во время завтрака он думает о том, как будет добираться на работу; по пути на работу он думает о том, как будет работать; во время работы его тиранят мысли о предстоящей вечерней прогулке, прогуливаясь, он думает о том, как он выглядят. И так происходит изо дня в день.

Если разделить область контакта человека с реальностью на три зоны, то можно выделить *внешнюю* зону как область восприятия объектов, *внутреннюю* зону как область восприятия телесных ощущений и *среднюю* зону как область мыслей, фантазий и представлений человека о себе и других людях. Большую часть времени человек находится в средней зоне и по факту контактирует не с реальностью, не с людьми и объектами, а со своими мыслями и представлениями. Иными словами, человек ведёт автоматический внутренний диалог с самим собой, постоянно думая о том, как он выглядит, как он должен себя вести и т. д. Происходит постоянный разрыв между реальностью и мышлением, что приводит к тревоге, поэтому важно учиться как можно чаще находиться в моменте «здесь и сейчас», осознанно воспринимая реальность и вырабатывая привычку жить, а не думать.

В этой связи полезно обращать внимание на детей, которые постоянно находятся в настоящем моменте времени, получая удовольствие от элементарных вещей и процессов.

В основе обсессивно-компульсивного расстройства также лежит *попытка всё контролировать* - себя, других людей и весь мир, что априори невозможно, поскольку в реальности существуют миллиарды причинно-следственных связей.

К тому же человек воспринимает только 15% реальности, да ещё и с задержкой в 250 миллисекунд. Однако иррациональное желание тотального контроля зачастую берёт верх над здравым смыслом, утомляя мозг, которому проще сосредоточиться на одной навязчивой мысли, чем постоянно контролировать то, что не поддаётся контролю - *таков его защитный механизм*. Помимо этого, навязчивые состояния являются следствием *требований* человека по отношению к себе, т.е. следствием создания человеком *идеального образа себя*. Это выражается в *долженствованиях* по типу «Я всегда должен помогать людям», «Я не должен ругаться», «Я должен всем нравиться», «Я должен всё делать быстро», «Я должен всё контролировать», «Я должен вести себя правильно», «Я должен быть лучшим» и многих других.

Однако, начиная следовать идеальному образу себя, человек постоянно себя контролирует, пытаясь соответствовать ожиданиям других людей. Говоря иначе, он живёт не так, как хочет, а так, как ему кажется, как от него хотят другие. Ради одобрения окружающих человек надевает на себя различные маски, скрывает свои истинные эмоции и теряет себя настоящего, обрастая капустными листьями долженствований. В этом отношении весьма показательна мысль французского философа эпохи Просвещения Франсуа Вольтера, который уже тогда замечал, что люди всё чаще стремятся казаться, а не быть. Однако сегодня человек мало чем отличается от современников Вольтера, поскольку зачастую боится быть собой, сковывая себя постоянным контролем, порождающим напряжение и тревогу.

Таким образом, именно долженствования, будучи одним из центральных фильтров искажённого мышления, приводят к попыткам неусыпного контроля, создавая напряжение при необходимости попросить таксиста ехать помедленнее, неудобство при необходимости попросить открыть окно в душном помещении, молчание при необходимости высказаться. Поэтому крайне важно постепенно убирать долженствования, снижать уровень контроля и становиться настоящим, искренним и открыто выражающим свои подлинные эмоции, ведь постоянный контроль подобен ежедневной ходьбе на цыпочках, что создаёт изматывающее напряжение, не давая взамен ничего, кроме симптоматики. Как мы выяснили, в основе навязчивых состояний лежит *страх потерять контроль*, однако на самом деле этот страх является *желанием потерять контроль*, желанием стать самим собой из-за того, что человек устаёт всё время соответствовать чужим ожиданиям.

Только путём избавления от тирании долженствований и обретения себя настоящего человек, как бы это не казалось странным, будет больше нравиться другим людям. Только в этом случае из круга общения человека будут исчезать люди, которые хотят видеть его ненастоящим и использовать в корыстных целях. Только при таком подходе пропадёт болезненная зависимость от других людей и возрастет уверенность в себе. Всё это существенно облегчит жизнь человека, которая отныне будет управляться им самим, а не его внутренними установками, убеждениями и долженствованиями. Однако зачастую человек настолько сильно верит в эти иррациональные долженствования, что начинает их оправдывать, полагая, что если он изменится, то станет эгоистом, и его перестанут любить. Однако и это убеждение является искажением, и ниже мы рассмотрим - почему.

§3. В чём разница между эгоизмом и эгоцентризмом?

Для начала необходимо осознать, что человек живёт не для того, чтобы удовлетворять потребности других людей, а для того, чтобы созидать и получать удовольствие. Поэтому в первую очередь нужно жить для себя, поскольку живя только для других, человек лишает себя возможности саморазвития и становится несчастным. А будучи несчастным, он не может способствовать счастью других. Поясним эту логическую цепочку на примере. Существует огромное количество матерей, которые, выражаясь их словами, «всю свою жизнь посвятили детям».

Но насколько верным в итоге оказывается такой подход? Ведь постоянно опекая своего ребёнка и потакая его малейшим прихотям, мать посредством гиперопеки, по сути, возвращает невротика, о чём мы уже говорили в параграфе, посвящённом причинам панических атак. Такая мать лишает личной жизни и себя, и своего ребёнка. Будут ли они счастливы? Смогут ли они сделать счастливыми других?

Будет ли измождённая мать интересна своему избалованному чаду?

Поэтому крайне важно понять, что всё, что человек делает в своей жизни, он делает исключительно ради самого себя. Не существует ни одной ситуации в мире, когда бы человек делал что-либо не для себя. Говоря иначе, когда человек совершает какое-то действие для кого-то, он всегда совершает его для себя. Так, родитель покупает своему ребёнку игрушку на самом деле не для него, а для себя, поскольку становится счастлив от того, что счастлив его ребёнок. Аналогичным образом муж, даря жене цветы, в действительности делает это не для неё, а для себя, поскольку получает радость от того, что жена улыбается. Точно также друг помогает своему другу исключительно ради себя, потому как это позволяет ему получать удовлетворение от здоровых отношений. Даже когда мать, переживая за отдыхающего в лагере ребёнка, звонит ему, она делает это не для него, а для себя, поскольку обретает спокойствие, когда узнаёт, что с её ребёнком всё в порядке.

Следует признать, что человек эгоистичен по своей биологической природе. Глубинное осознание этой простой истины будет способствовать постепенному избавлению от внутреннего напряжения, в отличие от ложного убеждения в том, что человек должен жить только для других людей, что приводит к страданиям и обвинениям всех и вся. Каждому из

нас известна фраза: «Я отдала тебе лучшие годы своей жизни!» Недаром великий итальянский гуманист эпохи Возрождения Лоренцо Валла полагал, что человеку необходимо заботиться в первую очередь о себе, а о своих близких - только во вторую. Несмотря на кажущуюся странной и неверной позицию философа, его подход содержит немало рациональных зёрен.

В этой связи формирование благополучных семейных отношений следует начинать с ориентации в первую очередь на *самого себя* и на саморазвитие. Лишь в этом случае человек становится способен сделать счастливыми других людей. Во вторую очередь необходимо ориентироваться на своего *партнёра*, например, советуясь с ним при решении каких-либо личных трудностей. Третьим звеном в ценностной иерархии счастливых семейных отношений являются *дети*, которым следует позволять только самое необходимое во избежание формирования в них эгоцентризма. Наконец, в последнюю очередь, как бы это не звучало, необходимо думать о своих *родителях*, пресекая избыточное внимание с их стороны, ведущее к гиперопеке и манипуляциям. Естественно, перестройка семейных отношений потребует длительного времени, и демонстративное заявление своим родителям о том, что отныне они занимают последнее место в жизни человека, приведёт лишь к конфликтам. Таким образом, счастливые отношения в семье основываются на саморазвитии и изменении отношения к миру.

Однако здоровый эгоизм стоит отличать от эгоцентризма как использования других людей для удовлетворения собственных корыстных целей вне ответной отдачи добра другому человеку. Такая позиция априори ущербна и вредоносна. Поэтому только здоровый эгоизм может стать источником истинного альтруизма, состоящего в бескорыстном действии во благо другого человека при отсутствии корыстного желания получить что-либо взамен. Однако многие люди, полагая, что бескорыстно помогают другим, впоследствии предъявляют к ним требования ответных действий и испытывают гнев и обиду при отсутствии таковых. Только от таких людей мы можем услышать фразу «Не делай добра — не получишь зла». В этом отношении подлинный альтруизм осуществляется тогда, когда человек делает то, чего хочет другой, а другой делает то, чего хочет человек.

Поэтому залогом здоровых отношений является способность ограничения себя ради получения большего в общении с другим, нежели при отсутствии этого самоограничения. Именно об этом говорил философ XX столетия Мартин Бубер, осмысливая мир как диалог между Я и Ты, в рамках которого сфера «между», отделяющая Я и Ты, предстаёт местом признания инаковости Ты и обретения подлинного бытия Я. В этой связи истинный разговор, по мнению мыслителя, раскрывается как соглашение инаковостей, а бытие человека интерпретируется как событие, т.е. как совместное бытие с другими людьми. При этом главной печалью человеческой жизни Бубер признавал невозможность постоянного пребывания Я в Ты. Стоит заметить, что любовь осмысливается философом как ответственность Я за Ты перед Богом как высшим собеседником. Неспроста другой выдающийся философ Эрих Фромм полагал, что среди всех видов любви любовь к Богу является наивысшей и раскрывается как стремление к достижению совершенной способности любить, выражающейся в каждом жизненном действии человека.

В структуре любви Эрих Фромм выделил пять основных элементов, среди которых значатся *желание отдачи себя другому*, рождающее ответное желание, забота как активная заинтересованность в жизни другого, *ответственность* как готовность отвечать за любимого, *уважение* как умение видеть человека таким, каков он есть, а также *знание* как желание понять сущность другого человека. В этой связи следует упомянуть о том, что в невротических отношениях любовь зачастую подменяется лишь сексуальным влечением и живёт, в среднем, не более двух лет. Об этом также писал немецкий мыслитель, выделяя несколько видов псевдолюбви, к которым относятся любовь как неограниченное сексуальное удовлетворение, любовь как спасение от одиночества, любовь как детская привязанность, любовь как поклонение, а также сентиментальная любовь. Иными словами, подлинная любовь основывается на саморазвитии, а также на уважении другого человека и искренней

заинтересованности в его жизни.

Таким образом, в качестве компонентов счастливых семейных отношений можно выделить честное, открытое и в то же время корректное проговаривание своих эмоций без обвинений и требований, основанных на чувстве своей правоты и стремлении переделать другого человека, а также следование единой общей цели, отсекающей излишнюю свободу. Важным элементом здоровых отношений также является забота как активная заинтересованность в жизни партнёра и сопутствующее ей получение удовольствия от доставления удовольствия близким людям. Необходимо заметить, что отношения человека в семье голографически отображают отношения человека с другими людьми. Только в семье человек проявляет себя настоящим, поэтому в первую очередь нужно начать налаживать отношения внутри семьи, и начать следует именно с себя, ведь семейное счастье делает человека счастливым и в жизни.

Однако зачастую в семейных отношениях прослеживается так называемый *психодраматический треугольник*, вершинами которого являются социальные роли жертвы, преследователя и спасителя, что было замечено американским психотерапевтом Стефаном Карпманом. Человек никогда не играет одну роль, а всегда чередует роли в этом треугольнике, в котором никогда не бывает любви. Так, когда человек берёт на себя роль *спасителя*, он стремится помогать всем людям, независимо от их желания, чтобы быть хорошим и получать одобрение. Например, спаситель вызвался помочь коллеге по работе в написании отчёта, но допустил ошибку, за что человека, которому он помогал, отругал начальник.

В итоге человек, которому оказывалась помощь, становится преследователем, а спаситель - жертвой, испытывающей чувство вины.

Родитель для ребёнка становится спасителем, когда ребёнок воспринимает родителя лишь как средство достижения целей и удовлетворения материальных потребностей. Но когда ребёнок вырастает, родитель начинает предъявлять ему претензии, превращаясь из спасителя в преследователя, что может выражаться, например, в такой фразе: «Я столько для тебя сделал, а ты такой неблагодарный!»

На что ребёнок может ответить: «Тебя никто не просил мне помогать! Ты мне всю жизнь испортил!» Тем самым родитель из преследователя становится жертвой. Рассмотрим ещё один пример. Мать приготовила вкусное блюдо и зовёт к столу детей, которые заняты своими делами. Не получив желаемой реакции от детей, мать начинает злиться и кричать на них, тем самым превращаясь из спасителя в преследователя. Недовольные таким родительским отношением дети не оценили приготовленное матерью блюдо, в связи с чем мать меняет роль преследователя на роль жертвы. Важно понять, что до тех пор, пока в семье существует такой психодраматический треугольник, о здоровых отношениях можно забыть. Выход из постоянно меняющихся ролей спаситель - преследователь - жертва как раз и состоит в саморазвитии и развитии других людей через саморазвитие.

§4. Материальны ли мысли?

Одним из центральных пунктов при работе с обсессивно-компульсивным расстройством и неврозом в целом является развенчание избитого мифа о том, что мысли материальны. Однако для начала важно осознать, что представляет собой человек, точнее, чем он не является. Зададимся вопросом: «Является ли человек своим телом?» Исходя из того факта, что в организме человека каждую секунду происходят миллиарды химических реакций, а также из того утверждения, что тело человека полностью обновляется в течение 7-10 лет, мы можем прийти к выводу о том, что человек не является своим телом. Быть может, человек является своими мыслями? Ответ на этот вопрос кроется в следующем научно доказанном положении: за сутки через сознание человека проходит порядка 50000 мыслей, 90% из которых постоянно повторяются. Иными словами, человек ежедневно воспроизводит одинаковые стратегии жизни, сформированные ещё в детстве, становясь

человеком привычки с автоматическим мышлением, поэтому человек также не является и его мыслями. Многие из Вас наверняка замечали, что когда в доме отключают свет, Вы автоматически щёлкаете выключателем, когда заходите в ванную комнату.

Целью мышления, представляющим собой набор концепций, установок, знаний, ценностей, верований и опыта прошлого, является выживание человека и того, с чем он себя отождествляет. Так, если человек отождествляет себя с детьми или деньгами, то потеря детей или банкротство могут обернуться для него весьма плачевными последствиями. Если же человек отождествляет себя со своими мыслями, то целью мышления становится выживание самого мышления путём согласия или правоты. Говоря иначе, согласие для мышления выступает жизнью, а любое несогласие воспринимается как смерть. В этом случае целью и смыслом жизни человека становится отстаивание своей точки зрения, доказательство своей правоты, что приводит к конфликтам, которые мы очень часто можем наблюдать на различных интернет-форумах.

Люди с пеной у рта и до последнего отстаивают свою позицию, даже если чувствуют, что неправы. Это происходит потому, что они отождествляют себя со своим мышлением, а значит, не способны признать свою неправоту, поскольку последняя, как мы уже знаем, ассоциируется их мышлением со смертью. При этом высказывание Сократа о том, что истина рождается в споре абсолютно верно, поскольку под спором философ понимал не способ доказательства своей правоты, а диалог равноправных людей, благоприятствующий рождению истины путём самопознания и способности человека прислушиваться к тихому голосу совести. Стоит заметить, что истина понималась мыслителем не как правота или согласие, а как сущность добродетели, которая является условием нравственной жизни, ведущей к счастью.

Самое интересное, что большинство мыслей, в которые человек верит и которые считает своими, во-первых, являются автоматическими, а во-вторых, были им где-то услышаны или прочитаны, кем-то осмыслены и трактованы, но не проверены на личном опыте. При этом новые знания зачастую воспринимаются человеком сквозь призму прошлого опыта и старых концепций. Так и возникают предубеждения, порождающие ненависть к людям, выражающим несогласие. Поэтому крайне важно учиться целостно и непредвзято смотреть на реальность и видеть её такой, какая она есть, а не такой, какой её представляют другие люди. Постепенное достижение этого возможно путём отказа от оценочных суждений и проверки различных знаний и верований на личном опыте, а также посредством осознанного нахождения в настоящем моменте времени, т.е. в моменте «здесь и сейчас». Такой подход дарует определённую ясность в жизни и возможность принятия себя и других в любых состояниях вне пустой борьбы и постоянного напряжения.

В этом случае проблема будет превращаться в задачу, решаемую с огромным интересом. Конечно, полностью избавиться от суждений и оценок невозможно, но возможно осознавать их, что позволит смотреть на мир более открыто и свободно.

Стоит понять, что мышление является следствием речи и придатком слов. Поэтому люди, которые не говорят, не имеют возможности мыслить. То же самое относится и к маленьким детям, которые воспринимают мир с помощью образов и действуют в настоящий момент времени, неосознанно подражая родителям. Речь возникла как средство эволюции человека для передачи информации и спасения людей. Однако сегодня речь всё чаще используется как средство манипуляции другими людьми посредством распространения искажённой информации. Из этих положений важно извлечь главный посыл: человек не является его мыслями. В этом отношении не стоит чересчур буквально понимать известное высказывание французского философа Нового времени Рене Декарта «Я мыслю, следовательно, существую». Мыслитель не ставил своей целью обозначить прямую зависимость мышления и существования человека, а лишь подчёркивал тот факт, что человек, согласно Декарту, должный во всём сомневаться, не может сомневаться только в существовании самого сомневающегося сознания, т.е. мыслящего Я — и не более.

Таким образом, как мы выяснили, неоправданное отождествление человека со своим

мыслями, приводит к множеству проблем, поэтому было бы полезным как можно скорее осознать, что человек не является своим мышлением. Равным образом мысли не являются материальными. Докажем это на простом примере. Не вызовет декартовских сомнений тот факт, что любая материальная вещь прежде своего возникновения была идеей, т.е. существовала в виде мысли какого-то человека. Так, появлению двигателя предшествовала идея его изобретателя. Однако для того чтобы идея двигателя превратилась в конкретный двигатель, который можно потрогать руками, необходимо действие его изобретателя. Без его действия двигатель так бы и остался всего лишь идеей, поэтому ни одна мысль не может материализоваться без непосредственного желания и действия человека. Так, если человек обычной комплекции будет постоянно представлять, что у него накаченное тело, но при этом всё время кушать сладости, то ничего не изменится. Однако если человек, желая обрести красивое тело, будет совершать действия в виде занятий в тренажёрном зале, то его тело, конечно, станет более сильным.

Яркой иллюстрацией того факта, что мысль нематериальна, может служить обращение к античной философии в лице Платона, который разделял бытие на мир совершенных и вечных *идей* и мир несовершенных и преходящих вещей. Мыслитель полагал, что идеи являются прообразами вещей, а вещи - подобием идей. При этом, по мнению философа, идеи, в отличие от вещей, обладают более истинным существованием, поскольку конкретная материальная вещь погибает, а идея продолжает существовать вечно, поскольку способна воплощаться в других вещах. Поэтому сама по себе мысль нематериальна и может материализоваться лишь при наличии сопутствующего действия: простая визуализация вне действий никогда не приведёт ни к какому результату, ибо мысль не есть факт реальности.

Однако человек зачастую упорно доказывает себе обратное, следуя своим домыслам и игнорируя доводы здравого смысла. Например, человек может считать, что плохо работает и в силу этого совершать больше неоправданных действий, из-за которых его и уволят. Так он приходит к ложному выводу о том, что мысль материальна. Тем не менее, следует раз и навсегда понять две простых истины, первая из которых заключается в том, что человек не является своими мыслями, но является тем, кто осознаёт своё мышление, а вторая состоит в том, что мысль нематериальна, но является началом поступка и зародышем вещи. При этом жизнь — это отражение того, куда человек направляет силу своего внимания. Скажем, если человек постоянно думает о машине, которую хочет купить, то он постоянно будет встречать на дорогах именно эту марку автомобиля. Но это вовсе не означает, что мысль материальна или что именно таких машин внезапно стало больше.

Дело здесь только в том, что немецкий философ Эдмунд Гуссерль назвал интенциональностью, т.е. направленностью сознания на объект, которое не может мыслить беспредметно. Поэтому если человек целиком сосредотачивается на тревожных мыслях, то его жизнь становится тревожной, в связи с чем следует перестать отождествлять себя со своими мыслями. В этом отношении абсолютно верна мысль Будды о том, что человек становится тем, о чём он думает, однако это опять же не является свидетельством материальности мысли. Именно поэтому не бытие определяет сознание, как считал Карл Маркс и другие материалисты, а мышление определяет реальность, поскольку то, о чём человек думает, он видит в своей жизни.

Вне всякого сомнения, человек не видит мир таким, какой он есть на самом деле, однако к этому, как мы указывали выше, необходимо стремиться. Внешний по отношению к человеку мир является отражением его внутреннего состояния, т.е. человек воспринимает реальность исходя из своего мировоззрения. Поэтому внутренняя установка человека, что мир является опасным или лживым, будет способствовать постоянному нахождению примеров опасностей или лжи в мире. Однако это происходит не потому, что мысли материальны, а лишь благодаря той самой интенциональности. Согласно *ментальному закону обратного усилия*, чем сильнее стремление человека обезопасить себя, тем сильнее воспринимается сама опасность, поскольку она ощущается в мыслях. Более того, человек воспринимает только 15% из того, что присутствует в его мышлении, а также слышит 99%

того, что хочет услышать и лишь 1% того, что ему говорят.

§5. Каковы пути избавления от навязчивых мыслей и действий?

Итак, мы пришли к выводу о том, что человек не есть его мышление и что сами по себе мысли не являются материальными. В противном случае люди с паническими атаками давно бы себя прикончили. Но в тревожном и навязчивом состояниях человек верит своим мыслям. Однако важно помнить, что навязчивая мысль, скажем, выпрыгнуть из окна никогда не приведёт к действию, поскольку является лишь следствием повышенной тревожности. Равным образом искреннее желание вызвать панику или сердцебиение никогда их не вызовет, но вот боязнь паники и сердцебиения может вызвать тревожность, которая их породит, ибо нельзя вызвать симптом, не испытывая тревожность. Поэтому нужно перестать верить своим мыслям, отождествлять себя со своим мышлением, а также помнить о том, что мысль - это всего лишь следствие речи. Следует ещё раз обозначить: всё, что человек думает относительно навязчивых состояний, не материализуется.

При этом в случае с обсессивно-компульсивным расстройством причиной реальных страданий являются не сами навязчивые мысли или действия, а желание о них не думать, попытка от них отвлечься и стремление от них избавиться. Но парадокс заключается в том, что, пытаясь запретить и заблокировать навязчивую мысль, человек лишь усиливает её, поскольку стараясь не думать о розовом слоне, человек автоматически будет думать именно о нём. Поэтому для того чтобы не испытывать навязчивых мыслей нужно не избегать их и не отвлекаться от них, а полностью в них погрузиться. Иными словами, следует безоценочно наблюдать за навязчивыми мыслями, проживать и принимать их без борьбы. Более того, нужно мысленно доводить их до катастрофического конца, представляя себе все самые ужасные сценарии. Например, если человек боится нанести вред своему ребёнку, следует представить эту картину в мельчайших подробностях, как будто это происходит на самом деле.

Работа с навязчивыми действиями строится по тому же принципу, ибо отказ от деятельности, в ходе которой человек мог бы приобрести собственный опыт необоснованности навязчивого переживания, ведёт лишь к усилению навязчивых действий. Иными словами, попытки избежать действий, которые могут показать необоснованность навязчивых мыслей, только подпитывают навязчивую мысль. Желание отвлечься от навязчивой мысли или избежать её (например, убрать нож при страхе нанести вред себе или близким, отойти от окна при страхе выпрыгнуть с балкона, не мыть руки при боязни заражения болезнью) приводит к усилению страха. Поэтому, если у человека возникает постоянное желание, например, померить пульс, то нужно подождать три минуты, и, если желание останется, то обязательно померить. Если человека терзает навязчивая мысль резать себя, то не следует прятать ножи, а нужно докручивать соответствующую ситуацию в мыслях до катастрофического конца.

В основе навязчивостей всегда лежит более сильное чувство, чем в основе тех переживаний, которые человек использует, пытаясь от них отвлечься. Однако более сильное чувство всегда притягивает к себе более слабое, поэтому попытки отвлечься усиливают навязчивость, ведь в их основе лежат более слабые очаги возбуждения, отдающие свою энергию более сильному очагу возбуждения, с которым конкурируют. Поэтому большой очаг возбуждения в виде навязчивой мысли (скажем, сойти с ума, нанести вред себе или другому, заболеть болезнью) притягивает к себе маленькие очаги возбуждения в виде попыток отвлечения от мысли, в итоге укрупняя большой очаг возбуждения, т.е. усиливая навязчивую мысль. Таким образом, если убрать отвлечения, то доминанта, т.е. большой очаг возбуждения будет постепенно уменьшаться, т.к. не найдёт подкрепления.

Вопросы для самоконтроля

1. Как проявляется обсессивно-компульсивное расстройство?
2. Какие темы навязчивых мыслей встречаются чаще всего?
3. Какие можно выделить формы обсессий и компульсий?
4. Бывают ли навязчивости у «обычных» людей?
5. В каком случае мысль становится навязчивой?
6. Что представляет собой навязчивое действие?
7. Каковы основные причины обсессивно-компульсивного расстройства?
8. Каким образом проявляется автоматическое мышление?
9. К чему приводит разрыв между реальностью и мышлением?
10. В чём связь между долженствованиями и постоянным самоконтролем?
11. Каков защитный механизм мозга от тотального контроля?
12. К чему приводит создание человеком идеального образа себя?
13. Почему важно ослаблять контроль и убирать долженствования?
14. Чем в действительности является страх потерять контроль?
15. Каково истинное значение человеческого эгоизма?
16. Чем отличается здоровый эгоизм от эгоцентризма?
17. Почему эгоизм является основой альтруизма?
18. Какова структура идеальных семейных отношений?
19. Какие элементы любви и формы псевдолюбви выделял Эрих Фромм?
20. Каковы компоненты счастливых семейных отношений?
21. В чём смысл психодраматического треугольника Стефана Карпмана?
22. Является ли человек своим телом и своими мыслями?
23. К чему приводит отождествление человека со своим мышлением?
24. Все ли мысли человека являются его собственными мыслями?
25. Почему важно как можно чаще находиться в моменте «здесь и сейчас»?
26. Как соотносятся мышление и речь?
27. Материальны ли мысли?
28. Может ли мысль материализоваться вне действия?
29. Что необходимо делать при навязчивых мыслях и действиях?
30. Почему отвлечение от навязчивой мысли усиливает её?

Основные выводы из главы «Обсессивно-компульсивное расстройство»

- **Обсессивно-компульсивное расстройство** - это поведенческое расстройство, проявляющееся в навязчивых мыслях и действиях.
- **Навязчивые мысли** бывают у всех людей, но не у всех становятся навязчивым состоянием.
- **Навязчивые действия** - продолжение навязчивых мыслей, т.е. способ погашения тревоги.
- Мысль становится **навязчивой**, когда имеет личностно значимые критерии, т.е. является нежелательной, аморальной и постыдной.
- **Обсессивно-компульсивное расстройство** - не повод считать себя сумасшедшим, т.к. **причина навязчивых мыслей - адреналин**, который таким образом проявляется в утомлённом мозгу.
- **Причины обсессивно-компульсивного расстройства:** повышенный уровень тревоги; привычка к автоматическому мышлению; отождествление себя со своими мыслями; нереализованное желание контролировать себя и мир; следование идеальному образу себя и стремление соответствовать ожиданиям других людей.
- **Чрезмерный контроль и попытка не быть собой** рождает напряжение, утомляющее мозг, которому проще не контролировать всё вокруг, а концентрироваться на одной навязчивой мысли - **таков его защитный механизм.**

- В основе навязчивых состояний лежит **страх потерять контроль**, который в действительности является **желанием потерять контроль**, т.е. **желанием стать самим собой** в связи с усталостью соответствовать чужим ожиданиям.
- **Нужно** постепенно убирать иррациональные долженствования, т.е. требования к себе, снижать уровень контроля и **становиться настоящим**, честно и открыто выражающим свои эмоции и не боящимся отказывать другим людям.
- **Нужно** решать внешние конфликты, создающие напряжение, т.е. **принимать себя и других**.
- **Нужно** перестать отождествлять себя со своими мыслями, т.к. **человек не есть его мысли**, а есть тот, кто **осознаёт своё мышление**, но **мышление определяет бытие**, т.к. человек видит в жизни то, о чём человек думает.
- **Жизнь** - отражение того, куда человек направляет силу своего внимания.
- **Мысли не материальны**, т.к. мысли без **желания** и **действия** не приведут к **результату**, поэтому всё, что человек думает о навязчивостях, не материализуется.
- Большинство мыслей, в которые человек верит и считает своими, являются внушёнными, т.е. некритически заимствованными от авторитетных личностей.
- **Нужно** находиться в моменте **«здесь и сейчас»**, т.е. перестать постоянно думать о будущем.
- **Нужно** помнить, что чем сильнее стремление обезопасить себя, тем сильнее сама опасность, т.к. она ощущается в мыслях.
- **Причина страданий** - не навязчивые мысли, а желание о них не думать, желание отвлечься и «взять себя в руки».
- Попытки **запретить** и **блокировать навязчивую** мысль лишь **усиливают** её, т.к. стараясь не думать о чём-либо, человек автоматически думает именно об этом.
- Попытки **избежать действий**, которые могли бы показать необоснованность навязчивых мыслей, лишь **усиливают** навязчивую мысль.
- Чтобы не испытывать навязчивых мыслей, нужно **не избегать их не отвлекаться от них**, а **полностью погрузиться в них, безоценочно наблюдать за ними, проживать и принимать их без борьбы**, а также мысленно доводить их до катастрофического конца, представляя все самые ужасные сценарии.
- В основе **навязчивостей** всегда лежит более **сильное** чувство, чем в основе тех переживаний, которые человек использует, пытаясь от них **отвлечься**.
- Более **сильное** чувство всегда притягивает к себе более **слабое**, поэтому попытки отвлечься усиливают навязчивость, ведь в их основе лежат более **слабые** очаги возбуждения, поэтому они отдают свою энергию сильному очагу возбуждения, с которым конкурируют.
- **Большой** очаг возбуждения в виде **навязчивой мысли притягивает к себе маленькие** очаги возбуждения в виде **попыток отвлечения**, в итоге укрупняя большой очаг возбуждения, т.е. усиливая навязчивую мысль.
- Если убрать отвлечения, то доминанта, т.е. большой очаг возбуждения будет постепенно уменьшаться, т.к. не найдёт подкрепления.

Техника «Здесь и сейчас»

Большинство людей постоянно находятся в своём мышлении, оценивая себя и других, думая о прошлом и будущем, но не находясь в настоящем. Этот разрыв между реальностью и мышлением приводит к тревоге, поэтому важно опираться на настоящее, на момент «здесь и сейчас». Техника «Здесь и сейчас» способствует развитию осознанности. Постепенно вырабатывается привычка жить, а не думать, и испытывать удовольствие от элементарных вещей, не прилагая к этому никаких усилий. Конечно, постоянно находиться в моменте «здесь и сейчас» не получится ни у одного человека, поэтому нужно выполнять эту технику по мере того, как Вы о ней вспоминаете. Теперь перейдём к самой технике. Она достаточно

проста.

Вам следует научиться *пить, есть и ходить*. Не удивляйтесь. Большинство людей осуществляют эти процессы абсолютно неосознанно, заглатывая пищу большими кусками под какой-нибудь сериал или постоянно находясь в мыслях во время любой прогулки. Попробуйте осознанно пить воду и принимать пищу, концентрируясь на её вкусе, на процессах глотания или жевания. Не торопитесь. При ходьбе ощущайте касание Ваших стоп земли, наслаждаясь этим приятным ощущением.

Помимо этого, можно также безоценочно сосредотачиваться на *теле* путём направления внимания внутрь себя, словно перекатывая воображаемый шарик от одной части тела к другой. Это будет сопровождаться ощущениями тепла или лёгкого покалывания, на которых и необходимо концентрироваться. Выполняйте такое сканирование тела в течение недели, когда будете об этом вспоминать. Желательно делать это перед сном, что будет способствовать более быстрому засыпанию и более качественному сну. Начиная со второй недели, Вы можете безоценочно сосредотачиваться на окружающих Вас звуках, вслушиваясь в пение птиц, в грохот проезжающих мимо машин и прочие звуки. При этом поначалу можно мысленно проговаривать: «Здесь и сейчас я слышу...». Третью неделю можете посвятить безоценочному сосредоточению на том, что находится у Вас перед глазами, при этом мысленно проговаривая: «Здесь и сейчас я вижу...» Со временем Вы обнаружите, что не замечали вещей, которых, казалось бы, невозможно не заметить. Неспроста Иоганн Вольфганг Гёте писал о том, что самое трудное - видеть перед глазами то, что находится перед глазами.

Упражнение «Тишина»

Удобно сядьте, закройте глаза и начните наблюдать за своими мыслями, не оценивая их, от 30 минут до часа. Упражнение можно делать утром и вечером. Поначалу Вас может «выбрасывать» из упражнения и уносить вместе с мыслями, ведь чем больше Ваша эмоциональная напряжённость, тем больше у Вас мыслей.

В этом случае нужно, не ругая себя, снова начинать безоценочно наблюдать за своими мыслями. Постепенно время тишины между мыслями увеличится, а, в среднем, через 42 дня улучшатся концентрация внимания и память, увеличится степень осознанности и спокойствия, уменьшится тревога. «Тишина» формирует привычку нахождения в настоящем моменте времени, в моменте «здесь и сейчас». Упражнение позволяет учиться принимать реальность такой, какая она есть, а также отделять себя от своих мыслей. Посредством «Тишины» Вы производите гигиену ума, успокаивая и очищая свой разум.

Такая гигиена ума важна потому, что человек постоянно «бомбардируется» средствами массовой информации, интернетом, социальными сетями, семьёй, работой, друзьями и видит во внешнем мире лишь проекцию своих мыслей.

У большинства людей нет своей точки зрения, т.к. люди чаще всего транслируют то, что когда-то услышали. Постоянная практика «Тишины» позволяет жить более осознанно, не привязываться к «своей» точке зрения, которая, к тому же, может меняться в связи с развитием человека, поэтому нужно высказываться через свой, а не чужой опыт. «Здоровому» человеку достаточно легко усидеть на одном месте от 30 минут до часа. Однако во время выполнения «Тишины» Вам может срочно захотеться заняться чем-то другим и не тратить время «зря», хотя «Тишина» - это как раз полезная «трата» времени на самого себя. В отличие от различного рода медитаций, в «Тишине» нет цели достижения какого-то определённого состояния: нужно просто сидеть и ничего не делать. Во время «Тишины» полезно также сосредотачиваться на дыхании, окружающих звуках и сканировать свой организм, как при выполнении техники «Здесь и сейчас».

Как мы помним, невротические проблемы связаны с долженствованиями, которые создают негативные эмоции вины, стыда, обиды, гнева и тревоги, запускающие автоматическое поведение. В результате человек часто начинает заниматься самокопанием,

создавая хаос, в котором отыскать долженствования становится практически невозможно. «Тишина» позволяет расслабить мозг, не доводить мысли до хаоса и возвращаться в точку минимального напряжения, в то самое состояние осознанности, из которого легче отыскивать долженствования и прорабатывать эти искажённые убеждения.

Помимо этого, «Тишина» позволяет понять, что для счастья человеку не нужно никаких внешних материальных вещей, излишняя увлечённость которыми затягивает человека в пропасть, поскольку каждый раз для получения такого же удовольствия от материальных вещей человеку нужно в два раза увеличивать «дозу». Говоря иначе, «Тишина» учит получать удовольствие от обычных вещей, а не от внешних стимулов. Таким образом, если «Цунами» помогает формировать правильное отношение к тревоге, то «Тишина» позволяет вырабатывать правильное отношение к реальности в целом. При длительной практике «Тишины» Вы впоследствии сможете делать это упражнение даже на улице или в общественном транспорте.

Но если во время выполнения «Тишины» мысли постоянно Вас «уносят», то в эти моменты можете задавать себе вопрос: «Какова моя следующая мысль?», после чего продолжать расслабленно наблюдать за своим мышлением, не пытаясь специально о чём-то думать. После постановки этого вопроса Вы заметите, что никаких мыслей у Вас не возникает. Таким образом, «Тишина» позволяет осознанно обнаруживать себя за рамками своего мышления, т.е. не отождествлять себя со своими мыслями. При длительной практике упражнения Ваше восприятие жизни полностью изменится, появится больше радости, осознанности и покоя. Главное, воспринимать это и другие упражнения не как универсальный способ избавления от тревоги или навязчивых мыслей, а как способ осознания себя вне мышления, т.е. получения свободы и обретения себя настоящего.

Домашнее задание №4

1. Прочитать и законспектировать главу «Обсессивно-компульсивное расстройство» для более глубокого осознания информации.
2. Продолжать отслеживать жалобы, оправдания, осуждения, обвинения и критику других людей, как и эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины.
3. Продолжать выявлять и опровергать фильтры искажённого мышления.
4. Продолжать постепенно увеличивать физическую активность.
5. Продолжать следовать трём правилам поведения - соблюдать обет молчания (ни с кем не обсуждать свои состояния) и применять тактики «Победитель» (не просить о помощи) и «Охотник» (избегать избеганий).
6. Продолжать ежедневно перечитывать цель преодоления и таблицу мотивации, а также «Памятку паникёра» и «Разговор со страхом».
7. Продолжать выполнять упражнения «Цунами», «Волшебник», «Благодарность» и «Фото страха» (последнее упражнение - только при панических атаках).
8. Продолжать плавное вхождение в пугающие места, события и ситуации согласно таблице избеганий.
9. Применять рассмотренные техники по работе с навязчивыми мыслями и действиями.
10. Начать практиковать технику «Здесь и сейчас» и упражнение «Тишина».

ГЛАВА V. ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

§1. Что такое тревожно-фобическое расстройство?

Тревожно-фобическое расстройство, равно как и паническое расстройство с агорафобией не являются психическими заболеваниями, а представляют собой

поведенческие проблемы, которые поддаются эффективному разрешению. Такие расстройства являются результатом чувствительной и истощённой вегетативной нервной системы и абсолютно не говорят о сумасшествии или шизофрении. *Если страх* всегда существует в настоящий момент времени и обусловлен наличием внешней опасности, то *тревога* является следствием катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?» Иными словами, тревога возникает только тогда, когда мышление оторвано от реальности и целиком и полностью погружено в будущее. Следует понимать, что тревога не может существовать в настоящем моменте времени, в который, как мы уже не раз подчёркивали, необходимо уметь возвращаться. В этом отношении *фобия является* устойчивым и необоснованным страхом перед вещами и явлениями, не представляющими собой объективной опасности, но субъективно воспринимающимися человеком в качестве угрозы.

Важно помнить, что тревогу создаёт только сам человек, и поэтому только сам человек может её преодолеть. Но тревога является естественным состоянием человека, сохраняющим ему жизнь, если проявляется ситуативно. Однако когда тревога мешает повседневной жизни человека, тогда мы имеем дело с тревогой невротического плана. Именно такую повышенную и беспричинную тревожность, возникающую из-за постоянной катастрофизации ситуаций, нужно прорабатывать. К тому же повышенный уровень тревожности приводит к возникновению самых разных симптомов, которые будут проходить с понижением уровня тревожности. *Замкнутый круг тревожности* состоит в том, что нервная система истощена и выдаёт симптомы, которых человек пугается, тем самым ещё больше истощая нервную систему, поэтому нужно формировать новый навык правильной работы с тревожностью путём рассмотренных практических упражнений.

§2. Каковы источники тревожности?

Большинство людей, страдающих тревожно-фобическим расстройством, обладают *тревожно-мнительным характером* как привычкой определённого мышления и поведения, которую необходимо постепенно менять. При этом важно понимать, что полностью избавиться от тревоги невозможно и не необходимо, поскольку тревога является следствием инстинкта самосохранения. Например, во время полёта на самолёте практически все люди испытывают лёгкую тревогу. Интересно, что люди меньше боятся пользоваться наземным транспортом из-за иллюзии контроля, хотя вероятность разбиться на самолёте ничтожно мала и гораздо меньше, чем погибнуть в автокатастрофе. Однако сейчас следует понять, что источниками тревоги являются два основных фактора.

Первым из них является *тревога из-за самого тревожного расстройства*, рождающая рассмотренный выше замкнутый круг тревожности, проявляющейся в заикленности на симптомах и постоянной борьбе с ними. В этом случае человек постоянно задаётся вопросами из серии «За что это со мной?», «Почему именно я?», «В чём причина моего тревожного расстройства?» Иначе этот фактор можно обозначить как *расстройство из-за самого расстройства*. Такое неправильное отношение к проблеме лишь усиливает тревогу, подавленность и депрессивность, которые приводят к различным симптомам и избегающему поведению. Поэтому первостепенной задачей в работе над тревожно-фобическим расстройством является изменение отношения к тревоге, уменьшение переживаний по поводу самих переживаний и отказ от самокопания и поиска причин расстройства. Важно понимать, что причиной всех этих состояний является лишь повышенная тревога. Вторым и центральным фактором, провоцирующим повышенную тревожность, является *тревожно-мнительный характер*, проявляющийся через различные виды тревожности, которые мы подробно рассмотрим далее. Таким образом, тревожно-фобическое расстройство питается *стрессом*, возникшим по причине *неправильного отношения к проблеме*, и *повседневным стрессом*, источником которого является *тревожно-мнительный характер*.

§3. Каковы виды тревожности?

К первому виду тревожности следует отнести *личностную тревожность*, связанную с неуверенностью в себе и нестабильной самооценкой, зависимой от обстоятельств. Так, человек чувствует себя уверенно только в том случае, если обладает новым телефоном, крутой машиной, дорогим костюмом и, напротив, ощущает себя не в своей тарелке, когда выходит на улицу с грязными волосами, когда не получает чужого одобрения или при отсутствии рядом других людей. Нестабильная самооценка формируется в детстве, если родители проявляли по отношению к ребёнку так называемую условную любовь вместо безусловной.

Если *безусловная* любовь характеризуется принятием ребёнка таким, какой он есть, безо всяких условий, что способствует становлению стабильной самооценки ребёнка, то *условная* любовь зависит от позитивных или негативных с точки зрения родителей поступков ребёнка, что рождает его нестабильную самооценку. Сравним два случая обращения родителя к ребёнку: «Ты разбил вазу, это плохой поступок, но я всё равно люблю тебя» и «Ты разбил вазу, это плохой поступок, потому что ты плохой».

Иными словами, если безусловная любовь укрепляет в ребёнке понимание того, что он хороший при любых условиях, то условная любовь ведёт к тому, что ребёнок считает себя хорошим только при определённых условиях. В последнем случае происходит подавление индивидуальности, инициативности и творческого начала ребёнка, который вынужден подменять истинные желания стремлением удовлетворить чужие ожидания, дабы получить одобрение, что во взрослой жизни может проявиться в виде ощущения пустоты, апатии и депрессии. В результате ребёнок начинает казаться, а не быть собой, поскольку считает, что он хороший только тогда, когда соответствует требованиям и ожиданиям других людей, и что он никому не нужен, когда он проявляет себя настоящего.

Таким образом, ребёнок формирует в себе определённые долженствования, требования к себе, которые во взрослом возрасте превращаются во внутреннего родителя-тирана. Это происходит из-за того, что для получения любви ребёнок вырабатывает стратегии поведения, позволяющие удовлетворить требования родителей. Говоря иначе, чтобы стать счастливым, ребёнок должен реализовывать список требований к себе, что порождает его нестабильную самооценку и страх опозориться в будущем. Именно такие долженствования, которые проявляются, например, в установке «Я должен быть умным», часто ведут к катастрофизации:

«А что, если я скажу глупость? Это будет ужасно!» Самое печальное, что такие процессы не осознаются человеком, но постоянно управляют его жизнью.

Таким образом, *стабильная самооценка* является следствием безусловной родительской любви и выражается уже известной нам формулой «Я+». В этом случае человек оценивает себя позитивно независимо от ситуаций и поступков. *Нестабильная самооценка* возникает в результате условной любви родителей и проявляется в долженствованиях по типу «Я+если» и «Я—если». Если представить человека в виде дворца с множеством комнат, то установка «Я+если» является открытыми и светлыми комнатами, а установка «Я—если» - тёмными и закрытыми комнатами, наполненными привидениями. Человек с нестабильной самооценкой старается всячески избегать закрытых комнат и стремится попасть только в открытые. А когда другие люди пытаются приоткрыть закрытую комнату, то у человека включается защитный механизм, например, в виде агрессии.

Иными словами, люди с нестабильной самооценкой стараются реализовать список «Я+если» (сильный, лучший, полезный, нравлюсь другим, много работаю) и уйти от списка «Я—если» (слабый, худший, бесполезный, не нравлюсь людям, мало работаю). Поэтому они всячески избегают ситуаций, в которых могут быть слабыми или глупыми, что порождает страх неудачи и отвержения. При падении самооценки человек зачастую отказывается от дальнейших действий. Например, ребёнок, занимающийся в музыкальной школе, при неудачном выступлении на концерте может выразить нежелание дальнейшего обучения музыке. В этой связи нестабильная самооценка способствует тому, что спокойствие человека

легко нарушается любыми внешними обстоятельствами, в результате чего он начинает заниматься самобичеванием, которое ухудшает настроение и ускоряет падение самооценки.

Таким образом, чтобы чувствовать себя позитивно, человек с нестабильной самооценкой предъявляет требования к себе, выражающиеся в долженствованиях трёх типов: «Я должен быть хорошим» - при боязни обидеть людей отказом, «Я должен быть лучшим» — при боязни облажаться, возникающей из-за постоянных сравнений в детстве, и «Я должен быть сильным» - при боязни показать свою слабость. В результате, как мы уже замечали, человек избегает тех ситуаций, в которых он может быть не хорошим, не лучшим и не сильным, тем самым лишая себя возможности самореализации. До тех пор, пока внутри человека будут жить завышенные требования по отношению к себе, не он будет управлять жизнью, а самооценка будет управлять им. Поэтому крайне важно постепенно выравнивать самооценку путём ликвидации долженствований и преобразования установок «Я+если» и «Я—если» в установку «Я+».

Как правило, у человека с нестабильной самооценкой нарушена система отношений с другими людьми, что сопровождается постоянными конфликтами, рождающими напряжение и длительные стрессы. Кроме всего прочего, человек с нестабильной самооценкой постоянно классифицирует людей на две контрастные категории путём сравнения себя с окружающими. В результате получается два типа людей - те, кто выше его, и те, кто ниже его. Первые относятся к категории «Вау» и обожают человека. С такими людьми он ведёт себя почтительно и заискивает перед ними. Вторые образуют категорию «Фу» и заслуживают лишь пренебрежительного отношения. К таким людям человек выказывает равнодушие или высокомерие. При этом критерием такой градации является тот самый список «Если», который необходимо постепенно устранять, ведь у людей со стабильной самооценкой такие жёсткие классовые деления людей попросту отсутствуют.

Таким образом, нестабильная самооценка является следствием установки «Я должен». Говоря иначе, она образуется путём создания человеком идеального образа самого себя, что порождает постоянный контроль над своими мыслями, словами и действиями, лишаящий человека возможности проявления спонтанности, что ведёт к напряжению, лжи и зависти. При этом следует понимать, что низкая и высокая самооценка - это крайние проявления нестабильной самооценки. В этом отношении низкая самооценка, как правило, подразумевает высокую оценку себя человеком, который не уверен, что другие люди оценят его так же высоко, как и он себя. Следствием нестабильной самооценки зачастую оказывается *социофобия*, основанная на таких фильтрах искажённого мышления, как «чтение мыслей», «персонализация» и «сравнение». Поэтому социофобия представляет собой не боязнь людей, а боязнь собственных мыслей и предъявляемых к себе требований, вкладываемых в головы других людей. Постепенно прорабатывая эти искажения, человек становится более спокойным и уверенным в себе, поскольку убирает зависимость от мнения других людей.

В этом отношении самым быстрым способом избавления от этих фильтров является прекращение осуждения других людей в своих мыслях. Неспроста в Евангелии от Матфея сказано: «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить». Смысл этих слов раскрывается в том, что человеку, постоянно осуждающему других людей в своей голове за внешний вид и манеру поведения, кажется, что другие люди мысленно осуждают его за это же. Это происходит потому, что человека раздражает в других людях только те черты характера, которые есть в нём самом, но в подавленном виде. При работе с социофобией также полезно намеренно показаться тем, кем человек стыдится показаться. Например, если человек боится выглядеть бедным в дорогом магазине, то ему следует ответить продавцу: «Я не могу себе этого позволить из-за маленькой зарплаты». Иными словами, нужно отыгрывать такие ситуации, что позволит увидеть себя без своих требований и долженствований, принять себя и осознать, что всем людям угодить невозможно. К тому же у людей с социофобией проблема существует только в их мыслях, поскольку другие люди попросту не замечают того, что их

беспокоит.

Весьма показательным примером формирования нестабильной самооценки является так называемый «синдром отличника». Дело в том, что в школе или вузе отличники зависят от оценивания себя по внешним критериям: если он получил «пятёрку», значит он хороший, а если схлопотал «двойку», то, конечно, плохой. Поэтому отличники стремятся быть лучшими, что нередко порождает зависть и радость неудачам других людей. Однако, попадая во взрослый мир, отличник лишается возможности оценивания себя по внешне заданным критериям, теряется и впадает в тревожное и депрессивное состояние, поскольку неспособен оценить себя сам и жизненно нуждается в оценке со стороны. Очень часты случаи, когда

отличники работают на тех же троечников, которые становятся более успешными за счёт того, что испытывали трудности в школе и выработали навык их решения, в то время как отличники боялись совершить ошибку из-за страха наказания. Отличники видят в других людях «оценителей» и поэтому постоянно стремятся соответствовать их ожиданиям и получать от них одобрение, тем самым теряя собственную индивидуальность.

К ещё одним источникам формирования нестабильной самооценки следует причислить социальные сети. Если изначально они создавались для общения людей и облегчения их жизни, то сегодня стали катализатором невротизации: на своих личных страничках в социальных сетях люди зачастую создают пафосный образ себя, чтобы произвести впечатление на других людей. Для этого многие фотографируются с чужим букетом цветов или в чужой машине, но почему-то не выкладывают фотографии в плохом самочувствии или селфи с пьяным мужем. Всё это создаёт у людей иллюзию успешности чужой и ничтожности своей жизни, что порождает зависть и агрессию. К тому же социальные сети создают иллюзию внимания за счёт лицемерия, поэтому человек попадает в зависимость от лжи, чтобы поддерживать иллюзию ненастоящего себя. Те, кто на самом деле счастлив, не кричат об этом на весь мир в социальных сетях. Не стоит забывать и о том, что фрагмент реальности, не перенесённый в виртуальное пространство, для многих современных людей, по сути, не является до конца реальным, что отрывает их от момента «здесь и сейчас».

Не менее невротизирующим фактором, негативно влияющим на самооценку человека, является современное телевидение. Так, через многие телевизионные передачи и сериалы в обход человеческого сознания транслируются «ценности» употребления алкоголя, раннего секса, измен, развратного образа жизни, которые преподносятся как неотъемлемые компоненты человеческого существования.

Не секрет, что спонсорами таких телевизионных продуктов зачастую выступают крупнейшие компании, зарабатывающие деньги на пропаганде такого способа жизни. К бизнесу этих корпораций также причастны и создатели многих фильмов, содержащих сцены употребления алкоголя и различных наркотических веществ. Проблема состоит в том, что телевидение не отражает, а формирует реальность, поэтому всё, что человек видит на телеэкране, переходит в его подсознание путём 25 кадра, что способствует тому, что, скажем, пьющие, курящие и развратные школьницы неосознанно воспринимаются как норма.

Аналогичным образом работает и пропаганда таких идеалов «красивой жизни», как накаченное тело и дорогие вещи, которые создаются лишь для того, чтобы человек тратил деньги на спортзалы, диеты и магазины, удовлетворяя свои невротические потребности. Порой это доходит до безумия, ведь люди начинают стыдиться, например, своего тела и бороться собой, ходя в спортзал лишь для того, чтобы потешить своё самолюбие путём пустого хвастовства мышцами перед друзьями. При этом стоит понимать, что заниматься в спортзале для поддержания физического тонуса или покупать дорогой автомобиль ради увеличения уровня безопасности - значит удовлетворять свои естественные и базовые потребности, поэтому во всём нужна мера и осознанность. Действительно, смысл человеческой жизни состоит, скорее, в саморазвитии, нежели в показе собственной значимости. Заметим, что многие люди путешествуют не для того, чтобы расширить свой

кругозор, а лишь ради выкладывания красивых фотографий в тех же социальных сетях.

Второй вид тревожности можно назвать *наследственной тревожностью*, которая посредством воспитания передаётся ребёнку от тревожных родителей, формируя у него установку опасного мира. Многие из нас в детстве слышали, казалось бы, поучительные родительские наставления: «Не подходи к собаке - загрызёт», «Не подходи к незнакомцам - украдут», «Не ходи без шапки - заболеешь и умрёшь». Наследственная тревожность является следствием гиперопеки и катастрофизации родителей, которые воспитывают ребёнка в тепличных условиях и ограничивают его, диктуя свои потребности и желания, что порождает его несамостоятельность и боязнь ошибочного принятия решения. При этом родители забывают о том, что ребёнок может стать личностью только через собственный негативный опыт. В этой связи следует помнить и о том, что дети полностью перенимают и как губка впитывают родительскую модель поведения, а поэтому воспитывать детей бесполезно: нужно воспитывать самого себя, а не компенсировать свою неудовлетворённость от жизни за счёт ребёнка.

Следующим видом тревожности следует обозначить *тревожность из-за неопределённости*. Поясним истоки её возникновения на примере двух ситуаций. Ситуация первая. Находясь дома, ребёнок начинает капризничать, в ответ на что родитель всячески его успокаивает. Ситуация вторая. Ребёнок капризничает в переполненном людьми магазине, что вызывает противоположную реакцию родителя, который начинает кричать на него, демонстрируя окружающим «процесс воспитания» из-за боязни того, что другие подумают, что он плохой родитель. Вследствие различной реакции родителя на одно и то же поведение ребёнка, последний каждый раз вопросительно и напряжённо ожидает реакции других людей на своё поведение, что постепенно повышает уровень его тревожности.

Нельзя обойти стороной и такой вид тревожности, как *тревожность из-за нестабильности*, которая является результатом неуверенности в завтрашнем дне. Иными словами, по причине отсутствия тех или иных навыков человек постоянно боится, например, потерять работу и тем самым лишиться источника доходов.

В этом отношении показательны советские времена, в которые тревожность из-за нестабильности попросту отсутствовала, поскольку будущее людей было более определённым: после учёбы им была гарантирована работа по распределению, а за достижения в работе им могли дать квартиру или машину. Поэтому данный вид тревожности убирается путём приобретения навыков в какой-либо области, т.е. через постепенное становление востребованным специалистом.

К очередному виду тревожности относится *тревожность из-за прошлого опыта*, скажем, аварии или укуса собаки, которая убирается только повторным проживанием аналогичных ситуаций, например, езды на автомобиле или игр с собакой. Существует также *тревожность, обусловленная ожиданием приступа панической атаки*, о способах погашения которой речь велась в соответствующей главе. Наконец, последним видом тревожности следует назвать *тревожность как следствие внутреннего конфликта*, конфликта потребностей внутри личности. Примером таких внутриличностных конфликтов, рождающих напряжение, могут служить вынужденная жизнь с нелюбимым человеком, вынужденная учёба на нелюбимой специальности и многие другие ситуации.

Действительно, различная симптоматика и многие болезни могут возникать как следствие неосознанности и неудовлетворённости потребностей человека, которые могут вступать в противоречия друг с другом или с внешним миром. В первом случае одна потребность вступает в конфликт с другой, что порождает напряжение.

Скажем, потребность в разводе, будучи истинным и неосознаваемым желанием, сталкивается с потребностью в муже, являющейся долженствованием.

Образующееся напряжение перетекает в невроз, когда не находится решения в пользу одной из потребностей, для чего необходимо повышать самооценку и прорабатывать долженствования посредством замены установки «Я должен» на установку «Мне бы хотелось», о чём мы неоднократно говорили выше. Следует понимать, что во взрослой

жизни требования являются фиктивной потребностью, привитой извне. Иными словами, нужно не искать причину невроза, а выявлять проблемные зоны жизни, сопровождающиеся негативными эмоциями.

Во втором случае потребность человека вступает в конфликт с внешней средой, которая блокирует удовлетворение потребности, порождая напряжение. Например, потребность в деньгах вступает в конфликт с ситуацией разорения, что может привести к неврозу. Однако как в первом, так и во втором случаях поиск способов разрешения этих противоречий благоприятствует творческому развитию человека.

В этой связи необходимо проработать как нестабильную самооценку, проявляющуюся в долженствованиях и невротических потребностях, о которых будет сказано ниже, так и характер, представляющий собой способ реагирования, эмоции и ценности. Таким образом, если первичной причиной невроза является внутренний конфликт потребностей или конфликт потребности с внешней средой, что проявляется в повышенной тревоге и симптомах, то вторичной проблемой предстаёт неправильное отношение к первой проблеме. Это выражается в тревоге из-за самого тревожного расстройства и в панических атаках, представляющих собой страх собственного страха, нередко приводящий к агорафобии.

§4. Каковы пути работы с повышенным уровнем тревожности?

Главным посылом данной книги является положение о том, что причиной симптоматики вегетососудистой дистонии, панических атак, навязчивых мыслей и действий, ипохондрии, страхов умереть и сойти с ума, фобий и многих других мучений является лишь *повышенный уровень тревожности*, снижение которого, соответственно, будет способствовать постепенному устранению этих проблем.

Но в силу того, что повышенная тревожность является следствием длительной и неоправданно частой работы симпатического отдела вегетативной нервной системы, то снижение уровня тревожности займёт определённое время. Поэтому не стоит торопить себя с «выздоровлением», ведь такая спешка только усиливает напряжение, а значит, способствует удержанию и усилению тревоги. Необходимо помнить, что избавиться от страданий быстро не получится, а поэтому следует принять присутствие тревожного состояния в своей жизни ещё некоторое время, необходимое организму для восстановления.

Одним из ключевых способов снижения уровня тревоги является *принятие*. Иными словами, нужно принимать все свои состояния и разрешать себе все свои чувства, поскольку борьба с тревогой и попытка отвлечения и избавления от неё только возвращает её словно тушение костра бензином. Борьба с тревогой сродни заталкиванию резинового мячика под воду или сжиманию пружины, что рождает излишнее напряжение. Следует постепенно выбираться из порочного замкнутого круга тревожности и не кормить свою тревогу сопротивлением. Только тогда она утихнет. Даже сама природа подсказывает человеку, как жить в гармонии: когда дует ветер, деревья не противятся ему, иначе бы сломались. Точно также вода обтекает камень, а не пытается проникнуть сквозь него.

Иными словами, важно смириться со своими чувствами, позволить им быть и искренне верить в «выздоровление». Такой подход преобразует проблему в преимущество и вернёт энергию, ранее растрчиваемую на бесполезную борьбу с тревогой. Организм способен поправиться самостоятельно, если не мешать ему каждодневной борьбой с симптомами, попытками контролирования организма, самокопанием, поиском причин симптомов и волшебного способа «излечения». Борьба лишь подпитывает тревогу и усиливает симптоматику, лишая человека возможности вырваться из замкнутого круга тревожности. Это можно сравнить с тем, как если бы постоянно спрашивать спящего человека: «Ты спишь?»

Нужно не рассматривать симптомы по отдельности, постоянно утомляя и без того утомлённый мозг поиском их причин, а смело причислить их к тревоге и жить при всех

ощущениях, что существенно сократит длительность переживаний. Отказ от борьбы и смирение со своим состоянием каждый раз приближают человека к победе. Кроме того, борьба с симптомами бессмысленна ещё и потому, что человек, как мы уже знаем, воспринимает реальность с некоторой задержкой, а поэтому ошибочно борется с симптомом, которого уже не существует. Борясь со своей тревогой, человек борется с собой, что порождает напряжение и обостряет её психосоматические проявления.

Крайне важным методом постепенного преодоления повышенной тревоги является *проживание*. При каждом возникновении тревоги нужно проживать её через тело, концентрируясь на своих ощущениях и направляя внимание в ту часть тела, где находится тревога. У большинства людей тревога проявляется в груди, животе, голове и ногах. При этом необходимо описывать её местоположение, размер, цвет, форму и прочие характеристики, но ни в коем случае не избегать и не отвлекаться, поскольку это только усиливает тревогу. Тревога - это сгусток энергии, наблюдение за которым растворяет её по телу, а блокирование -увеличивает. Не следует бежать и прятаться от своих чувств, ибо отступление даёт мозгу сигнал об опасности, в то время как в тревоге нет ничего ненормального, особенно при утомлённой нервной системе.

Весьма продуктивной техникой работы с тревогой предстаёт *безразличие*. Всё, что нужно делать, - это перестать что-либо делать для избавления от тревоги и равнодушно относиться к тревоге: есть ли тревога, нет ли тревоги - всё равно. Боязнь симптомов и опасливое отношение к тревоге создают лишь нервозность, а утомлённый мозг, придавая слишком большое значение тревоге, может рождать ощущение непричастности к происходящему, именуемое дереализацией, которая будет отступать вслед за снижением тревоги. Если не следить за телесными проявлениями симптомов, то они будут менее выражены. Нужно просто жить при всех ощущениях, позволить им быть и без эмоций относиться к симптомам, ибо «выздоровление» начинается с бесстрашия перед своим состоянием, в то время как путём переживаний ничего изменить нельзя. Поэтому вопросы из серии «Когда это закончится?» или «А что если?» стоит отбросить и попросту не обращать внимания на своё состояние, постепенно автоматизируя привычку «пофигизма».

Следует понимать, что постоянная тревога - это не болезнь, поэтому нужно жить обычной жизнью, но не совершать привычных действий избегающего поведения. Избегание тревоги в краткосрочной перспективе делает человеку лучше, но в долгосрочной перспективе усиливает общее состояние тревожности. Не стоит отказываться от предстоящих событий из-за боязни дискомфорта: нужно идти против инстинктов, играющих с человеком злую шутку. При этом не стоит медлить жить, надеясь, что желание придёт позже, не нужно идти на поводу у страхов, ведь зачастую человеку мешают лишь необоснованные предчувствия, попросившись с которыми можно добиться неожиданных и очень приятных достижений. Однако до тех пор, пока человек будет ныть и жалеть себя, он не сможет проработать свою тревожность. Поэтому в качестве девиза своей жизни отныне полезно взять фразу «Я прекращаю беспокоиться и начинаю жить».

Важной методикой работы с тревожностью является *усиление*. В моменты сильной тревоги нужно желать её усиления и полностью отдаваться всем своим ощущениям, стремясь ощутить их как можно ярче и красочнее. Такая тактика более подробно описана в главе, посвящённой паническим атакам. Наконец, ещё один метод, применяемый для постепенного снижения уровня тревожности -это *дружба*. Нужно выработать навык дружественного отношения к тревоге, дав ей смешное имя. Например, её могут звать «Тревожка», «Пугашка» и много как ещё. Следует выгуливать свою «Тревожку» как можно чаще и приглашать её в гости в любое удобное для неё время. При этом необходимо учитывать, что новое, более дружественное отношение к тревоге, согласно физиологическим законам, формируется, в среднем, в течение 42 дней, поэтому, как уже говорилось, не стоит торопить себя с «исцелением» и требовать от себя скорейшего «выздоровления», мечтая о хорошем состоянии к определённому сроку. Это лишь ограничивает время, необходимое организму для восстановления, и ведёт к разочарованию.

Но позитивный настрой постепенно вытеснит бесполезный негатив, приводящий к стрессу, и станет привычкой, которая изменит взгляд на проблему, ослабит неприятные ощущения и будет способствовать постепенному «излечению».

Таким образом, ключевыми тактиками при работе с повышенным уровнем тревожности являются принятие, проживание, усиление, безразличие и дружба. Однако принимать, проживать, усиливать тревогу, безразлично к ней относиться и дружить с ней нужно не с целью избавления от неё, а просто так, ради желания почувствовать себя по-новому. В противном случае будет происходить возврат к постоянной борьбе, поскольку если желать избавления от тревоги, то она будет возвращаться, но если желать её наличия, то она постепенно уйдёт. Также важно чётко уяснить для себя, что нет таких людей, которые не смогли бы избавиться от тревоги. В день поправки тревожное состояние с симптомами навсегда отступят.

§5. Каковы пути работы с рецидивами и «откатами»?

После нескольких дней отличного настроения и отсутствия тревоги может наступить ощущение, что всё вернулось назад. В этом случае не стоит переживать и расстраиваться, поскольку *процесс «выздоровления» волнообразен* и состоит из подъёмов и спадов. «Выздоровление» состоит из удач и неудач, поэтому не нужно ждать и требовать от себя удачного дня после такого же предыдущего. Любые ухудшения временны и вовсе не говорят о том, что человек вернулся к начальной точке своего пути. Более того, мозг тревожного человека часто обесценивает уже имеющиеся достижения. Поэтому «откаты», напротив, являются показателем того, что человек находится на верном пути, хотя иногда обходится и без них. Однако если «откат» всё-таки случился, его нужно принять и особенно активно работать над собой в такие моменты. Важно помнить, что временные ухудшения и сбои нормальны, а причина проблем состоит лишь в повышенной тревожности, которая создаёт симптомы и страхи. В моменты рецидивов стоит чётко понимать, что состояние вскоре снова продолжит улучшаться, что точка «взлёта» будет становиться всё выше, и что возможные будущие «откаты» непременно сменятся новым прогрессом. Иными словами, тенденция к улучшению не изменится, если не отчаиваться из-за временного ухудшения.

Важно осознавать, что тревожное состояние не возвращается неожиданно. Меньший риск начать тревожиться у тех людей, которые пережили это состояние и проработали мышление и убеждения. Сформировав новое отношение к тревоге, в дальнейшем необходимо начинать осваивать навыки здорового мышления и прорабатывать свои убеждения, что позволит стать более стрессоустойчивым, приобрести уверенность в себе, перестать стараться соответствовать ожиданиям других людей, пытаясь получить одобрение. Проработка искажённого мышления также будет способствовать налаживанию отношений с людьми в разных сферах жизни, что позволит значительно улучшить качество жизни. В любом случае не следует бояться возвращения тревоги, поскольку применение представленных техник уже не позволит сформировать новый порочно-замкнутый круг тревожно-фобического расстройства. Однако проблема может возвращаться только потому, что человек не развивается дальше, а продолжает применять невротические тактики избегания проблем, перекладывания ответственности, манипулирования чувством вины и обиды и прочими невротическими стратегиями поведения.

Таким образом, чтобы избавиться от страха и тревоги, нужно постоянно работать, поскольку самое страшное - это не тревога, а бездействие. Как только в жизни человека возникает просвет в виде отсутствия тревоги, у него появляется выбор: либо продолжать работать, либо начать «скатываться» обратно. Поэтому тревожно-фобическое расстройство даётся человеку не в качестве наказания, а для осознания себя и осуществления выбора - либо сдаться, обвиняя всех в своей проблеме, либо выйти из неё победителем. И те люди, которые победили своё тревожное расстройство, впоследствии благодарили жизнь за то, что оно у них случилось, поскольку в противном случае многие из них так бы и оставались

несчастливыми, продолжая злоупотреблять различными вредными привычками. Однако самые вредные привычки находятся внутри человека: невротические тактики поведения, искажённое мышление и многое другое, о чём мы ещё поговорим в следующей главе, посвящённой неврозу.

Затронем ещё один важный момент, который часто встречается на пути преодоления тревожно-фобического расстройства. С понижением тревоги может возникнуть состояние пустоты и тревога из-за отсутствия тревоги, связанные с тем, что мозг постепенно лишается привычки постоянно тревожиться, но ещё не выработал новую привычку спокойствия. Если раньше жизнь человека строилась вокруг борьбы с тревогой, то когда тревога понижается, человек иногда начинает теряться и тревожиться из-за отсутствия привычного состояния тревоги. Возникает пустота, которую нужно заполнять постоянными делами, увлечениями, хобби. Говоря иначе, такие состояния тоже необходимо принимать и продолжать работу.

Важно также понимать, что преодолевая свою проблему, тревожные люди развивают могучую внутреннюю силу, недоступную обычным людям, а победа над тревогой делает человека более смелым и решительным. Поэтому тревожное расстройство - это не наказание, а следствие неправильного отношения к жизни и уникальный шанс осознать себя, измениться к лучшему и стать совершенно другим человеком через преодоление определённого дискомфорта. Стоит раз и навсегда отказаться от ложного убеждения в том, что повышенная тревожность означает отсутствие мужества, поскольку тревожным людям порой приходится совершать ежедневные подвиги. Выход из дома на улицу, посещение кабинета стоматолога, стояние в очереди для людей с тревожным расстройством являются чем-то сродни полёту в космос, чего никогда не поймут «обычные» люди. Более того, преодолевая своё тревожно-фобическое расстройство, люди начинают получать удовольствие от обычных вещей, которое раньше им было недоступно и которое сейчас недоступно другим людям.

§6. Каковы пути работы с постоянной утренней тревогой?

Утренняя тревога - обычное явление, которое не будет продолжаться вечно и которого не стоит пугаться. Для преодоления утренней тревоги нужно сделать несколько простых шагов. Первыми из них являются уже знакомые нам *принятие* и *проживание*. Говоря иначе, не стоит заострять внимание на своём самочувствии после пробуждения. Напротив, нужно принять тревогу и не расстраиваться из-за её наличия, поскольку только восприятие тревоги, только отношение к тревоге, в чём мы убедились ранее, и определяет её длительность. Также полезно после пробуждения сделать упражнения «Волшебник» и «Благодарность», о которых мы говорили выше.

Ещё одним приятным шагом на пути работой с утренней тревогой являются потягивания, зарядка и другие физические упражнения, что сбросит напряжение и заметно снизит тревогу. Говоря в целом, необходимо постепенно увеличивать физические нагрузки, которые постепенно вырабатывают привычку чувствовать себя комфортно в состоянии повышенной активности, идентичной состоянию панической атаки, сопровождающейся учащённым пульсом, быстрым дыханием и обильным потоотделением. Физические упражнения также заменяют внутреннюю напряжённость естественным напряжением, высвобождают питающие её эмоции и сжигают лишний адреналин, накапливающийся в течение дня. Полезно также с самого утра открыть окно для поступления свежего воздуха.

После принятия и проживания тревоги, формирования позитивного настроения и выполнения физических упражнений можно сделать контрастный душ, который создаст непередаваемые ощущения, снизит тревогу и успокоит нервную систему.

Но в случае с контрастным душем нужно постепенно увеличивать контрастность температуры воды. Важным элементом работы с утренней тревогой является завтрак, который нежелательно пропускать. В этой связи правильное питание в целом стоит выстроить на основе увеличения потребления углеводов, помогающих выработке

серотонина, который способствует успокоению. К таким продуктам относятся овсянка, коричневый рис, цельная пшеница. Не менее важно увеличение потребления продуктов, вырабатывающих триптофан, который способствует расслаблению. Среди такого рода продуктов значатся нежирные молочные изделия, овёс, кунжут. На первых порах стоит сократить потребление алкоголя, кофе, чая и сахара. То же кофе поначалу лучше заменять стаканом горячей воды с лимоном. Также полезно употреблять другую здоровую пищу, уменьшающую тревогу -нежирные белки, фрукты и овощи.

После утреннего пробуждения важно не бездельничать, но и не спешить. При отсутствии планов на утро нужно обязательно придумать себе занятие, иначе ум будет концентрироваться на тревоге и навязчивых мыслях. При этом любые занятия не следует осуществлять с целью отвлечения и избавления от тревоги, иначе происходит возврат к бессмысленной борьбе. Поэтому нужно просто жить, занимаясь своими повседневными делами, стараясь не обращать на свою тревогу абсолютно никакого внимания. Равным образом спешка лишь добавляет телесное напряжение, поэтому гораздо эффективнее делать всё спокойно, продумав чёткий план действий, чтобы успеть его выполнить. Таким образом, нужно комплексно подходить к решению проблем, связанных с различными проявлениями тревоги.

С одной стороны, необходимо задействовать *телесный* уровень путём увлечения физической активности, а с другой стороны -*психический*, включающий в себя правильное отношение к тревоге и выполнение упражнений. В противном случае могут остаться, соответственно, либо тревожность, либо симптомы.

§7. Каковы пути работы с бессонницей?

Наряду с симптомами вегетососудистой дистонии, паническими атаками, навязчивыми состояниями и различными страхами, бессонница является одним из распространённых симптомов повышенного уровня тревожности. Но помимо высокого уровня тревоги причин бессонницы может быть немало, ибо даже люди, не страдающие тревожными расстройствами, иногда не могут заснуть, например, перед экзаменом, не говоря уже о тревожном человеке. Даже сам факт того, что за окном полночь, а сна ни в одном глазу, у многих людей вызывает беспокойство, порождаемое мыслями о том, что отсутствие полноценного сна может сказаться на работоспособности на следующий день. Так образуется замкнутый круг. Если перед сном человек боится, что будет долго засыпать, то, скорее всего, так и случится, поэтому для начала необходимо изменить своё отношение к бессоннице и понять, что главную роль в нормальном отдыхе играет не количество часов сна, а его качество.

В этой связи не следует заставлять себя спать, поскольку так человек только создаёт лишнее напряжение, мешающее засыпанию. Поэтому лучше ложиться спать с установкой «Будь что будет». Именно такое принятие и является ключом к избавлению от бессонницы, ведь трудность засыпания связана с чрезмерной активностью мозга, поэтому вместо постоянного анализа прошедшего дня лучше принять его таким, какой он есть, а вместо попыток принуждения себя ко сну стоит разрешить мозгу делать то, что он хочет. Кроме всего прочего, бессонница может быть связана либо с гиподинамией, либо, напротив, с переутомлением. А теперь перейдём к рекомендациям, выполнение которых будет способствовать засыпанию.

Перед сном хорошо бы принять тёплую ванну, что поможет расслабиться и успокоиться. При этом в воду можно добавить несколько капель масла лаванды -оно усилит успокоительный эффект. Находясь в постели, перед выключением света полезно почитать художественную литературу, поскольку она стимулирует правое полушарие мозга, отвечающее за воображение, и делает менее активным левое аналитическое полушарие, отвечающее за беспокойство о предстоящем дне. При сильных переживаниях о завтрашнем дне очень помогает выписывание всех своих страхов, переживаний и планов до тех пор, пока

не наступит утомление. Это выпустит психологическую энергию, которая мешает заснуть, ведь одной из причин бессонницы также является восприятие мозгом опасений как важных и их постоянный анализ. Очень способствует здоровому сну рассмотренное выше упражнение «Тишина», которую можно совмещать со сканированием организма.

Во время бессонницы полезно вспоминать ситуации, когда очень хотелось спать, но нужно было бодрствовать. При этом стоит до мельчайших подробностей вспомнить ощущения в теле, тяжесть век, борьбу со сном и почувствовать это как можно более отчётливо. Затем нужно подумать о том, что сейчас можно укрыться одеялом и заснуть, и о том, как много, порой, можно отдать, чтобы иметь такую хорошую возможность. Ещё одним очень интересным средством от бессонницы является мытьё полов. При отсутствии сна нужно начать мыть пол и делать это на протяжении часа, как бы сильно не хотелось спать, после чего снова лечь спать. Если сон не приходит, нужно снова повторить эту процедуру.

Вопросы для самоконтроля

1. Чем отличаются тревога, страх и фобии?
2. В чём разница между здоровой и невротической тревогой?
3. В чём выражается замкнутый круг тревожности?
4. Каковы два главных источника тревожности?
5. Какие можно выделить виды тревожности?
6. Каковы отличия условной и безусловной любви родителей?
7. Как связаны условная любовь и нестабильная самооценка?
8. Чем отличаются стабильная и нестабильная самооценка?
9. Чем характеризуется поведение людей с нестабильной самооценкой? до. Какие шаги нужны для постепенной стабилизации самооценки?
11. Как человек с нестабильной самооценкой воспринимает окружающих?
12. На каких фильтрах искажённого мышления основывается социофобия?
13. Что необходимо делать для преодоления социофобии?
14. Как «синдром отличника» влияет на формирование самооценки?
15. Как социальные сети и идеалы «красивой жизни» влияют на самооценку?
16. Почему бесполезно воспитывать детей?
17. Что такое внутренний конфликт и каковы пути его разрешения?
18. Каковы основные тактики преодоления повышенной тревоги?
19. Почему не следует желать отсутствия тревоги?
20. Что делать, если тревога периодически возвращается?
21. Является ли «откат» возвращением в начало пути работы над тревогой?
22. Как правильно относиться к «откатам»?
23. Что необходимо делать в моменты «отката»?
24. Для чего вместе со снижением тревожности нужна работа с мышлением?
25. За что можно быть благодарным тревожному расстройству?
26. Какие возможности для человека открывает тревожное расстройство?
27. Какие шаги нужно предпринимать для работы с утренней тревогой?
28. Что необходимо делать для избавления от бессонницы?

Основные выводы из главы «Тревожно-фобическое расстройство»

- **Тревога** — следствие катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?»
- **Тревога** возникает тогда, когда мышление оторвано от реальности и находится в будущем.
- **Тревога** не может существовать в настоящем моменте, в который нужно возвращаться.
- **Тревогу** создаёт только сам человек, и только сам человек может её преодолеть.

- **Ситуативная тревога** — естественное состояние человека, сохраняющее ему жизнь.
- **Невротическая тревога** — мешающее состояние, которое можно и нужно прорабатывать.
- **Повышенный уровень тревожности** является источником различных симптомов, которые будут проходить с понижением уровня тревожности.
- **Замкнутый круг тревожности** состоит в том, что нервная система истощена и выдаёт симптомы, которых человек пугается, тем самым ещё больше истощая нервную систему.
- **Источниками тревоги** являются **тревожно-мнительный характер**, приводящий к неврозу, и **тревога из-за тревожного расстройства**, образуемая замкнутый круг из-за борьбы с симптомами.
- **Расстройство из-за самого расстройства**, т.е. неверное отношение к проблеме усиливает тревогу, поэтому для начала нужно **изменить отношение** к тревоге и **уменьшить переживания** по поводу самих переживаний, прекратив самокопание и поиск причин расстройства.
- **Тревожно-фобическое расстройство** - это не психическое заболевание, а решаемая поведенческая проблема.
- **Тревожно-фобическое расстройство** - это результат чувствительной и истощённой вегетативной нервной системы.
- Существует несколько **видов тревожности**:
 - **личностная тревожность** — связана с неуверенностью в себе и нестабильной самооценкой, зависимой от обстоятельств;
 - **наследственная тревожность** — передаётся через воспитание от тревожных родителей с катастрофизацией и гиперопекой и формирует установку опасного мира;
 - **тревожность из-за неопределённости** — вопросительное и напряжённое ожидание реакции других людей на своё поведение;
 - **тревожность из-за нестабильности** — отсутствие уверенности в завтрашнем дне;
 - **тревожность из-за прошлого опыта** - страх явлений, ранее вызвавших страх;
 - **тревожность из-за ожидания страха** - ожидание приступа панической атаки;
 - **тревожность из-за внутреннего конфликта** — конфликт потребностей внутри личности.
- Существует несколько **способов работы** с повышенной тревожностью:
 - **приятие**: нужно принимать все свои состояния, разрешить себе все свои чувства, поскольку борьба с тревогой, попытка отвлечения и избавления от неё только возвращает тревогу; смирение со своим состоянием и искренняя вера в «выздоровление» преобразуют проблему в преимущество, возвращая энергию, растрачиваемую на борьбу с тревогой, и даруя организму время на самостоятельное восстановление; каждый раз отказ от борьбы и смирение со своим состоянием приближает человека к победе;
 - **проживание**: нужно каждый раз проживать тревогу через тело, концентрируясь на своих ощущениях и направляя внимание в ту область тела, где находится тревога; не стоит бежать и прятаться от своих чувств, т.к. отступление даёт мозгу сигнал об опасности, в то время как в тревоге нет ничего ненормального, особенно при утомлённой нервной системе;
 - **безразличие**: нужно равнодушно относиться к тревоге и перестать что-либо делать для того, чтобы от неё избавиться, поскольку боязнь симптомов и опасливое отношение к тревоге лишь провоцируют нервозность; не нужно совершать обычные действия избегающего поведения; если не следить за телесными проявлениями, то они будут менее выражены; нужно просто жить при всех ощущениях, позволить им быть и без эмоций относиться к симптомам;
 - **усиление**: в моменты сильной тревоги нужно желать её усиления и полностью отдаваться всем своим ощущениям, стремясь ощутить их как можно ярче и красочнее;
 - **дружба**: нужно выработать навык дружественного отношения к тревоге, дав ей

смешное имя, выгуливая её как можно чаще и приглашая в гости в любое удобное для неё время.

- **Принимать, проживать, усиливать** тревогу, **безразлично относиться** к ней и **дружить** с ней нужно **не с целью избавления** от неё, иначе происходит возврат к постоянной **борьбе**.

- **Борьба** с симптомами, **попытка контролирования** организма, **самокопание**, **поиск причин** симптомов и **способов** «излечения» лишь подпитывают тревогу и усиливают симптомы, не давая человеку вырваться из **замкнутого круга тревожности**.

- Любая **борьба** рождает напряжение; борясь с тревогой, человек борется с собой, что ведёт к обострению психосоматики.

- **Избегание** и **отвлечение** лишь поначалу улучшают состояние, но в долгосрочной перспективе ухудшают его и усиливают тревожность, удерживают невроз и истощают организм, погружая человека в зыбучие пески тревоги.

- **Борьба** с симптомами бессмысленна ещё и потому, что человек воспринимает реальность с задержкой, поэтому ошибочно борется с симптомом, которого уже не существует.

- Если **желать избавления** от тревоги, то она **вернётся**; если **желать её наличия**, то она **уйдёт**.

- «Выздоровление» начинается с **бесстрашия** перед своим состоянием, в то время как путём переживаний ничего изменить нельзя.

- Нужно взять в качестве девиза фразу «**Я прекращаю беспокоиться и начинаю жить**».

- Новое **дружественное** отношение к тревоге, согласно физиологическим законам, формируется в течение **42 дней**, поэтому не стоит торопиться с «исцелением», требовать от себя скорейшего «выздоровления» и мечтать о хорошем состоянии к определённому сроку, т.к. это ограничивает время и приводит к разочарованию.

- **Позитивный настрой** постепенно заменит **бесполезный негатив**, приводящий к стрессу, и станет привычкой, которая изменит взгляд на проблему, ослабит неприятные ощущения и будет способствовать «исцелению».

- «Выздоровление» волнообразно и состоит из подъёмов и спадов, поэтому любые ухудшения **временны** и вовсе не говорят о том, что человек вернулся к начальной точке своего пути, поэтому «откаты» **нужно принимать** и **особенно активно** работать над собой в эти моменты

- **Рецидивы** являются показателем того, что человек находится на правильном пути; тенденция к улучшению не изменится, если не отчаиваться из-за временных ухудшений.

- С понижением тревоги может возникнуть **состояние пустоты** и **тревога из-за отсутствия тревоги**, связанные с тем, что мозг постепенно лишается привычки постоянно тревожиться, но ещё не выработал новую привычку спокойствия.

- Непереносимость дискомфорта заставляет человека оставаться в комфортном дискомфорте; не стоит идти на поводу у страхов и отказываться от предстоящих событий из-за боязни дискомфорта: нужно столкнуться с дискомфортом изменений, которые приведут к здоровью, тем более что человеку часто мешают только необоснованные предчувствия, попросившись с которыми можно добиться неожиданных и очень приятных достижений.

- Повышенная тревожность **не означает отсутствие мужества**, поскольку тревожным людям порой приходится совершать **ежедневные подвиги**.

- Решая свою проблему, тревожные люди развивают **могучую внутреннюю силу**, недоступную обычным людям, а **победа над тревогой** делает человека более смелым и решительным, поэтому тревожное расстройство - это не наказание, а **уникальный** шанс осознать себя, измениться к лучшему и стать другим человеком.

- Преодолевая тревожное расстройство, люди начинают получать **удовольствие от обычных вещей**, которое раньше им было недоступно и которое сейчас недоступно

другим людям.

- Нет таких людей, которые не смогли бы избавиться от тревоги.
- В день поправки тревожное состояние с симптомами навсегда отступят.

Упражнение «Ответ»

В тревожном состоянии эмоции человека становятся сильнее, любые события воспринимаются обострённо, и маленькая проблема раздувается в большую, зачастую тревожа человека целыми днями. Тревожность - следствие выработки адреналина, выражающегося в страшных и необычных мыслях, которые ничего не значат и которые можно только принять, что снизит их значимость и, в итоге, уничтожит. Нужно игнорировать эти мысли и разрешить им приходить в голову, воспринимая их с улыбкой и понимая, что они являются следствием тревожности, подобной опьянению, не отражающему реальности. Однако пытаясь уничтожить страшные мысли, человек лишь увеличивает их важность, хотя на самом деле они абсолютно ничего не значат. Поэтому свобода от мыслей возможна только в том случае, если разрешить им себя посещать.

Тревога всегда начинается с искажённых мыслей о будущем по типу «А что если?», которые являются лишь развлечением разбушевавшейся фантазии. При возникновении пугающей мысли, влекущей за собой тревогу, нужно задать себе вопросы: «Какой ужас меня может ждать? На самом ли деле он случится? Имеет ли эта мысль основания?» Помимо этого, при каждом возникновении тревоги необходимо задаваться вопросом: «Какая моя цель? Борьбаться или принимать?» Так проверяется наличие искажения цели и происходит настройка организма на здоровье. Правильным вариантом такого внутреннего диалога будет следующий: «Какова моя цель? Борьбаться или принимать?» - «Моя цель - дружить с тревогой, а не избавиться от неё».

Смысл упражнения «Ответ» состоит в рациональном объяснении своих катастрофических мыслей, что способствует снижению уровня тревоги. Поэтому при каждом появлении тревожных мыслей по типу «А что если?» нужно давать ответ по схеме: «Ну и что? Я знаю...». Это упражнение следует использовать в течение дня. После того, как Вы дали рациональный ответ на тревожные мысли, следует принимать тревогу, если она осталась, и продолжать выполнять дела, несмотря на тревогу.

Приведём примеры катастрофических мыслей и вариантов рациональных ответов на них:

- А что если моё сердце не перестанет быстро биться?
- Ну и что? Я знаю, что моё сердце - очень сильная мышца. Это лёгкая тренировка для него!

- А что если у меня будет паническая атака здесь, в автомобиле?
- Ну и что? Я остановлюсь и пойду без него!
- А что если я упаду в обморок на публике? Кто мне поможет?
- Ну что? Ничего не поделаешь! Кто-то поможет мне, и я буду в сознании снова!
- А что если мой ум никогда не перестанет заикливаться на этих мыслях?
- Ну и что? Мысли не причинят вред. Мой ум расслабитя и мысли рассеются!

Вот другие примеры ответов на мысли по типу «А что если?»:

- «Это чувство неприятно, но я принимаю его»;
- «Я могу испытывать тревогу, но при этом справляться с ситуацией»;
- «Я могу справиться с симптомами и ощущениями»;
- «Я потрачу столько времени, сколько нужно, чтобы выбросить это из головы и расслабиться»;
- «Я переживал подобное раньше, переживу и сейчас»;
- «Я могу делать то, что нужно, невзирая на тревогу»;
- «Эта тревога не причинит мне вреда - она просто неприятна»;
- «Это только реакция „Беги или сражайся" - она не опасна»;

- «Это всего лишь тревога - я не собираюсь из-за неё мучиться»;
- «Ничего серьёзного со мной не случится»;
- «Это всего лишь мысли, а не реальность»;
- «Эти ощущения не бесконечны»;
- «Когда я перестану волноваться, эти ощущения постепенно пройдут»;
- «Так мой организм справляется, он знает, что нужно делать».

Дыхание и расслабление

Естественное дыхание человека — это дыхание животом, как у маленьких детей. Люди с неврозом, как правило, дышат грудью, а это неправильное, сбитое, тревожное дыхание. При восстановлении правильного дыхания будет уходить тревожность и часть симптомов. Для этого нужно один раз в день на протяжении 15 минут или два раза в день утром и вечером на протяжении 7 — 8 минут дышать животом. При этом Вы вдыхаете одной ноздрей, зажимая другую пальцем, и выдыхаете другой ноздрей, зажимая первую пальцем. Затем вдыхаете ей же, удерживая первую ноздрю пальцем, и выдыхаете первой ноздрей при зажатой второй ноздре.

Дыхание должно быть полным, длительным и медленным. При дыхании должен двигаться только живот, а грудь должна быть неподвижна. Такое дыхание стабилизирует работу полушарий, симпатического и парасимпатического отделов нервной системы и успокаивает тревожное мышление. Дыхание направлено не на избавление от тревожного расстройства, а на общее оздоровление организма. Попеременное дыхание ноздрями или простое дыхание животом также можно со временем включить в упражнение «Тишина» вместе со сканированием организма или концентрацией на звуках.

Также существует два вида расслабления. Первый - это расслабление лица массажем. Для этого нужно в течение пяти минут утром и вечером интенсивно разминать лицо руками и после концентрироваться на расслаблении и приятном ощущении. Ещё одним вариантом расслабления лица является нервно-мышечная релаксация. Она заключается в попеременном напряжении и расслаблении лица. При этом напряжённое и расслабленное состояния сменяются через каждые 5 секунд, а само упражнение выполняется на протяжении 2-3 минут. Такие виды расслабления лица важны потому, что в лице сосредоточено 50% всех мышц, склонных к напряжению.

Домашнее задание №5

1. Перечитать и законспектировать главу «Тревожно-фобическое расстройство» для более глубокого осознания информации.
2. Продолжать отслеживать жалобы, оправдания, осуждения, обвинения и критику других людей, как и эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины.
3. Продолжать выявлять и опровергать фильтры искажённого мышления.
4. Продолжать постепенно увеличивать физическую активность.
5. Продолжать следовать трём правилам поведения - соблюдать обет молчания (ни с кем не обсуждать свои состояния) и применять тактики «Победитель» (не просить о помощи) и «Охотник» (избегать избеганий).
6. Продолжать ежедневно перечитывать цель преодоления и таблицу мотивации, а также «Памятку паникёра» и «Разговор со страхом».
7. Продолжать выполнять упражнения «Цунами», «Волшебник», «Благодарность», «Тишина», «Здесь и сейчас» и «Фото страха» (последнее упражнение - только при панических атаках).
8. Продолжать плавное вхождение в пугающие места, события и ситуации согласно таблице избеганий.
9. Применять рассмотренные техники по работе с повышенной тревогой.

10. Начать выполнять упражнение «Ответ», а также практиковать дыхание и расслабление.

ГЛАВА VI. НЕВРОЗ

§1. Что такое невроз?

Следует понимать, что симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые состояния и тревожно-фобическое расстройство - это *невроз*. Невроз можно охарактеризовать как совершение действий по избеганию тревоги и страха, которые ограничивают жизнь человека. Невроз не является психическим заболеванием, признаком сумасшествия или шизофрении и представляет собой всего лишь функциональное обратимое расстройство, когда организм более ярко реагирует на обычные жизненные ситуации, что проявляется в виде неприятной симптоматики, которой человек начинает бояться. Невроз - это состояние, когда симптом управляет человеком. Из-за невроза человек не может стать пациентом психиатрической лечебницы, поэтому не стоит путать невроз и психоз. Иными словами, невроз - это глупое поведение неглупых людей, умное слово для нытья, своеобразный способ защиты.

Невроз заставляет человека терять силы, ведь он постоянно сосредоточен на одной идее, что в буквальном смысле его изматывает. Особенно часто невроз случается с людьми, которые остро реагируют на проблемы и принимают всё слишком близко к сердцу. Причинами невроза могут быть тяжёлая умственная работа и связанные с ней волнения, повышенный уровень напряжения, вызванный разными стрессовыми ситуациями, постоянное ожидание неприятных ощущений и желание их избежать. Следует чётко осознавать, что невроз возникает только при соприкосновении с критической ситуацией в реальности, поэтому невроз - это следствие межличностных конфликтов и тревожно-мнительного характера. Помимо этого, источником невроза также является предъявление непосильных требований к себе, к другим людям и к миру в целом, порождающих зависимое, истерическое и избегающее поведение, кроющееся в глубоких убеждениях в том, что мир должен соответствовать желаниям человека, а также в том, что другие люди должны постоянно одобрять человека.

В структуре невроза можно выделить *два основных уровня*. Первый из них представляет собой *стресс, вызванный неправильным отношением к проблеме*, который проявляется в самокопании и самоанализе, в поиске причин симптомов и в мыслях из серии «За что это со мной?», «Почему именно я?», «Этого не должно быть!» Вторым уровнем невроза является *повседневный стресс*, проявляющийся в семейных, бытовых, рабочих и других отношениях. Источником повседневного стресса является искажённое мировосприятие, рождающее невротические эмоции тревоги, стыда, обиды, вины и гнева. Таким образом, невроз поддерживается стрессом, который является следствием отношения к *проблеме*, которое возникло в результате стресса, вызванного искажённым мировосприятием. Поэтому для начала необходимо изменить отношение к проблеме, что снизит уровень тревоги и уберёт симптомы, а затем - проработать искажения в мировосприятии, без чего от невроза избавиться практически невозможно.

§2. Каковы вторичные выгоды от невроза?

Невроз - это не болезнь, которая внезапно свалилась человеку на голову, а закономерный результат его собственного поведения, которого он придерживался в течение всей своей жизни. Невроз представляет собой кризис, который даётся человеку для осознания невозможности жить так, как он живёт сейчас. При этом невроз является не

наказанием высших сил или свидетельством плохих качеств, а прекрасной и уникальной возможностью стать совершенно другим человеком. Однако для начала необходимо понять, что невроз - это то, что человек делает сам с собой по собственному выбору и желанию ради получения неосознаваемых вторичных выгод. Осознание и постепенное преодоление этих психологических выгод является неременным условием преодоления невроза.

Примерами вторичных выгод от вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий являются такие факторы, как привлечение внимания, любви, тепла и заботы близких людей, удерживание близкого человека рядом с собой, манипулирование его поведением и наказание его путём провоцирования чувства вины. Вторичными выгодами также могут служить вызывание жалости и сочувствия окружающих, защита от тревоги, связанной с недостатком уважения и любви, снятие ответственности, уклонение от обязанностей, бегство от проблем, получение права быть иждивенцем. Кроме того, вторичными выгодами являются получение внутреннего права следовать своим желаниям и доказывание несправедливости мира в лица окружающих.

Практически все вторичные выгоды основаны на психологии жертвы, т.е. желании проявления жалости к себе. Такому поведению нередко сопутствуют фразы из серии «Посмотри, до чего ты меня довёл!», «Я больше не могу работать на этой работе!», «Не трогайте меня, я болен!» Зачастую невроз, как и болезнь в детстве, воспринимается как способ привлечения внимания, избегания проблем, снятия ответственности и получения желаемого, даже несмотря на то, что такой способ является странным, болезненным, мучительными, доставляющим массу неприятных ощущений и делающим человека несчастным. Поэтому во время болезни не следует уделять ребёнку повышенного внимания, а наоборот, стоит ограничивать его в удовольствиях. До тех пор, пока человек будет использовать свой невроз как вторичную выгоду, ему будет крайне сложно от него избавиться, поскольку будут включаться лень или сопротивление при работе над собой. В этом отношении полезно как можно чаще задаваться вопросом: «Чем мне грозит „выздоровление“?»

Осознав свои вторичные выгоды, нужно сделать выбор - либо меняться и развиваться, либо продолжать оставаться в неврозе. При этом не следует думать, что можно сначала избавиться от невроза и только потом начать полноценную жизнь. Такой путь иллюзорен и непродуктивен. Поэтому нужно убирать острую фазу невроза и начинать заниматься делами, а не ждать «выздоровления», которое никогда не наступит, если не начать постепенное вхождение в жизнь. Следует помнить, что не наступит такого момента, когда на небе сойдутся все звёзды и невроз внезапно отступит, положив начало счастливой и здоровой жизни, поэтому нужно жить так, как будто проблемы уже не существует. При этом в работе над неврозом нужны максимум ответственности и минимум жалости к себе.

Американский психолог Карен Хорни выделила три стратегии защиты человека, которые он использует в качестве своего невроза. Первая из них состоит в движении *к людям* и характеризуется желанием получения любви и одобрения окружающих. Невротики, стремящиеся к людям, стараются быть хорошими для всех за счёт проявления уступчивости и подавления агрессии. Такие невротики общительны, но поверхностны, «альтруистичны», но в корыстных целях. Вторая стратегия использования невроза как защиты заключается в движении *от людей* и сопровождается боязнью быть обиженным, брошенным или униженным, которая порождает избегающую модель поведения и стремление быть самодостаточным. Такие невротики независимы, малообщительны, эмоционально отгорожены и не создают связей, в которых могут оказаться зависимыми. Наконец, третий способ защиты направлен *против людей* и отличается убеждённой жестокостью всех людей, что рождает у человека агрессию и стремление к власти. Такие невротики постоянно спорят и вечно со всеми несогласны. Однако на более высоком уровне развития эти люди реализуют себя во власти, бизнесе, политике и общественной деятельности, преобразуя установку «Против людей» в установку «Над людьми».

§3. Каковы особенности невротического поведения и характера?

Согласно закону голографического единства мироздания, выявленному академиком РАМН Константином Викторовичем Судаковым, от атомного и до космического уровня функциональные системы более низкого уровня отражают в деятельности своих элементов деятельность объединяющих их функциональных систем более высокого уровня. Говоря иначе, мельчайшие элементы мироздания голографически отображают работу всех вышестоящих систем. Например, работа клеток отражает работу образуемого ими органа. В свою очередь, деятельность органов отображает деятельность составляемого ими *человеческого организма*. Жизнь людей отображает жизнь формируемого ими *общества* - и так вплоть до масштабов *Вселенной*. Неспроста строение атома весьма похоже на устройство солнечной системы, «ядром» которой является Солнце, а «электронами» которой предстают планеты.

Чтобы выжить, *клетка* должна не только брать питательные вещества от других клеток и органа, но и отдавать их обратно, тем самым работая во благо вышестоящего *органа*. В свою очередь, целью *органа* является работа во благо единого *человеческого организма*. Следуя этой физиологической закономерности, *человек* трудится во благо *семьи*, которая обеспечивает единство всего *общества*. Целью последнего является работа во благо *государства*, которое поддерживает миропорядок *планеты* в целом. Однако если какой-то элемент единой системы начинает работать вопреки общим целям этой системы, то последняя начинает разрушаться. Например, когда клетка начинает работать только на саму себя, чрезмерно потребляя вещества и «думая» только о себе, она становится раковой, что порождает болезнь вышестоящего органа. Говоря иначе, клетка разрастается, уничтожая среду, в которой находится, и в результате сама погибает от «чувства собственной значимости».

Таким образом, планета состоит из людей, которые являются маленькими клетками единого планетарного организма. Чтобы сохранить целостность этого организма, люди должны жить по законам природы. Об этом много рассуждали и эпикурейцы, и стоики, и даосы, и конфуцианцы. Однако в современном обществе потребления многие люди являются раковыми опухолями общества, поскольку стремятся за счёт других удовлетворить свои *невротические потребности* в успехе, одобрении, правоте, власти, богатстве и славе, тем самым уничтожая среду, в которой они живут, а значит, и самих себя. В этой связи следует помнить, что человек не сможет избавиться от невроза до тех пор, пока в нём будет жить детская раздутость чувства собственной важности, поэтому ключевой установкой на пути постепенного преодоления невроза является искреннее желание думать о других людях. В этом отношении эгоцентрические и невротические потребности, исходящие из убеждения в том, что всё должно быть таким, каким того желает человек, ведут лишь к разрозненному обществу, которым весьма легко управлять.

Иными словами, если невротик считает, что мир должен вращаться вокруг него, то «здоровый» человек стремится бескорыстно отдавать другим людям, и по «закону бумеранга» получает в несколько раз больше, о чём разными словами говорят все мировые религии и что доказано современной физиологией. Однако зачастую невротик отдаёт другим людям только для того, чтобы взять от них ещё больше. Такого рода псевдоальтруизм исходит из корыстного желания получить одобрение или похвалу или из боязни кого-то обидеть. В этом отношении нужно быть честным с самим собой, постоянно задаваясь вопросом: «Какова моя цель?» Кроме того, если невротики пытаются изменить других людей и обстоятельства, поскольку не умеют терпеть, то «здоровый» человек пытается измениться сам или временно подстроиться под обстоятельства.

Таким образом, постепенное преодоление невроза невозможно вне развития нравственных качеств и искреннего желания думать о других людях. Именно об этом свидетельствует библейская фраза: «Возлюби ближнего твоего как самого себя». Именно этому учил Конфуций, изрекший: «Не делай другим того, чего не пожелаешь себе». Именно

об этом говорил Сократ, утверждая: «К родителям относись так, как ты желал бы, чтобы твои дети относились к тебе». Именно этому посвящены все три формулировки категорического императива Иммануила Канта: «Относись к другим людям так же, как бы ты хотел, чтобы они относились к тебе», «Поступай так, чтобы правило твоего поведения могло стать всеобщим законодательством», «Относись к человеку как к цели и никогда только как к средству».

Следует понимать, что практически все люди обладают невротическими наклонностями, однако далеко не все страдают неврозом, поскольку многие люди компенсируют свой возможный невроз алкоголем, наркотиками, перееданием, постоянным шопингом, чрезмерным сексом и иными невротическими тактиками поведения. Однако не следует видеть в таком поведении средство избавления от своего невроза, поскольку люди с невротическими наклонностями, но без невроза, как правило, имеют органические проблемы со здоровьем, возникающие, в том числе, из-за вышеописанных стратегий поведения. В то же время люди с неврозом практически никогда не испытывают органических проблем со здоровьем. Более того, согласно статистике, люди, испытывавшие невроз и избавившиеся от него, более здоровы, чем их сверстники, как и органы, за которые они боялись, в связи с постоянной работой над собой.

Однако помимо негативных черт характера, невротики обладают массой достоинств, к которым относятся яркое воображение, склонность к анализу, интеллектуальные способности, совесть, порядочность, сопереживание, требовательность к себе, творческая одарённость. Тем не менее, нельзя обойти стороной и отрицательные качества невротичных людей. К таковым следует отнести постоянные оправдания в связи с нежеланием брать ответственность за свою жизнь, неустанные обвинения как способ перекладывания ответственности на других людей и обстоятельства и жалость к себе при отсутствии результатов. Действительно, многие люди с невротическими расстройствами инфантильны и несамостоятельны из-за того, что привыкли жить под чужую ответственность и находить опору не в себе, а только в других людях. При этом инфантильность не зависит от возраста, социального статуса, мужества или успешности.

До тех пор, пока человек не начнёт развивать в себе самостоятельность и находить опору в самом себе, а не в других людях, до тех пор, пока человек будет ждать, что все его проблемы за него решит кто-то другой, он не преодолит свой невроз, который будет проявляться в виде психосоматических и вегетативных проблем, сопровождаемых депрессией. В этой связи следует чётко осознавать, что только сам человек является творцом своей жизни и, в том числе, своих проблем. Неспроста античный мыслитель Протагор замечал, что человек есть мера всех вещей: существующих - в том, что они существуют, и несуществующих - в том, что они не существуют. Словно продолжая его мысль, русский философ Николай Александрович Бердяев полагал, что человек несёт ответственность не только за свершённое, но и за несвершённое. Обобщая утверждения мудрецов, следует заключить, что человек является творцом как всего происходящего, так и всего не происходящего в его жизни. Поэтому невроз - это возможность учиться на своих ошибках и меняться к лучшему, посему не стоит ругать себя и жалеть о прошлом.

Тезис о том, что человек является творцом своей жизни, отстаивали многие другие великие мыслители. Например, испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет трактовал жизнь как источник забот и проблем, избавиться от которых человек может только путём *свободного выбора* своего возможного бытия, ведь жить - значит упражняться в свободе. Иными словами, человек ежесекундно творит свою жизнь как *проект своего будущего существования*, а потому обречён на преобразование необходимости в свободу. Схожим образом мыслил французский философ

Жан-Поль Сартр, полагавший, что человек *обречён на свободу*, которая проявляется в выборе поступков, за которые он несёт *ответственность* перед самим собой и перед миром в целом. В этом отношении Сартр замечал, что успехи и провалы являются результатом *свободного выбора* человека, а поэтому перекладывание ответственности за

случившееся на других или обстоятельства недопустимо.

В качестве единственного способа избежать поступка, за который нужно отвечать, философ утверждал сознательное бегство *в эмоции*, рождающие реакции, не соответствующие ситуации, - страх, обморок, истерику. Эти эмоции, согласно Сартру, являются игрой, в которую верит человек, а также способом самообмана для избегания ответственности.

Многие невротики смотрят на жизнь как на череду случайных событий, полагая, что причиной их проблем, ссор, предательств, разводов и многих других негативных событий являются не они сами, а другие люди или обстоятельства. Однако в действительности каждое событие даётся человеку для осознания того, что только он является творцом своей жизни и своего невроза. Отсутствие этого понимания ведёт лишь к тому, что такого рода негативные ситуации постоянно повторяются. Поэтому следует признать, что все события в жизни не случайны, а закономерны.

Об этом немало написано в трудах таких именитых философов, как Демокрит, Сенека, Марк Аврелий, Августин Блаженный, Пьетро Помпонаци, Никколо Макиавелли, Барух Спиноза, Джон-Энтони Коллинз, Джозеф Пристли, Иоганн Христиан Эдельман, Иоганн Готлиб Фихте, Николай Гартман, Михаил Александрович Бакунин, Владимир Николаевич Ильин, Николай Иванович Бухарин и многих других.

Помимо вышеописанных негативных черт невротиков стоит также указать на такие отрицательные невротические качества, как высокомерие и гордыня, зависть и жадность, мнительность и обидчивость, эгоцентризм и инфантилизм, перфекционизм и желание всё контролировать, стремление получить всё и сразу и недовольство уже имеющимся, низкая переносимость дискомфорта и стремление возвыситься над другими путём критики, оценки и осуждения, отсутствие любви к себе и неумение слушать и слышать других людей, а также другие качества.

Следует понимать, что подобный перечень условных недостатков невротичных людей носит достаточно обобщающий характер, однако в то же время не является беспочвенным. Поэтому чем скорее невротик осознает, что его невротические качества, потребности, цели и стратегии поведения являются бессмысленными, тем большей продуктивности он может достичь в работе над собой.

Любопытно, что большинство невротиков склонны доверять различным проявлениям обыденного мировоззрения, таким как стереотипы и гороскопы, суеверия и приметы. Однако если спросить этих людей о том, откуда они всё это знают, то ответа не последует. Здесь мы опять же возвращаемся к некритическому усвоению информации и отсутствию осознанного нахождения в моменте «здесь и сейчас». Посредством следования различным приметам и суевериям люди сами себе создают проблемы, тревожась из-за научно необоснованных предположений. Вспомним семь лет несчастья из-за неосторожного взгляда в разбитое зеркало, желание посмотреть в зеркало при возвращении за забытой вещью домой, обход стороной дороги, которую перебежала кошка.

Интересно, что в Шотландии чёрная кошка, напротив, является символом удачи. Получается, приметы действуют только на определённой территории? Да и сами приметы, влекущие за собой стереотипные формы поведения, образуются достаточно нелепым образом. Рассмотрим механизм их появления на примере одной семьи, в которой мама, когда жарит пирожки на сковороде, каждый раз обрезала им края. Заинтересовавшаяся дочка спросила маму о том, почему она так делает, на что мама ответила, что так делала её бабушка. Обратившись с таким же вопросом к бабушке, дочка получила аналогичный ответ и была отправлена за ответом к прабабушке. И только последняя внесла ясность, заявив о том, что она обрезала края пирожков потому, что в её время не было достаточно больших сковородок и что пирожки попросту не помещались в сковородку целиком.

Заострим внимание также на том факте, что человек появляется на свет с естественными базовыми установками счастья, здоровья и принятия жизни в настоящем моменте времени, которые достигаются отнюдь не реализацией невротических

потребностей, а путём творческого саморазвития, нравственного самосовершенствования и самопознания. Действительно, самый главный вклад, который человек может внести в свою жизнь - это вклад в своё образование, поскольку знания и навыки всегда будут с человеком, независимо от политических и экономических событий в стране. Более того, человек изначально является победителем, поскольку первым из 150 миллионов сперматозоидов достигает финиша в виде материнской клетки. Каждый человек развивается путём перехода от потребности к её удовлетворению, а также программируется вышестоящими функциональными системами, которые формируют в нём те или иные ценности, обуславливающие выбор действий для удовлетворения потребностей.

Тем не менее, зачастую человек смещает акцент с естественных установок здоровья, счастья и принятия на искажённые невротические цели и потребности в успехе, одобрении, правоте, власти, богатстве и славе, достигаемые путём замены установки «Я+» на установку «Я+если», выражающуюся в виде долженствований. Реализуя свои невротические потребности посредством таких моделей поведения, как достижение, долженствование, сопротивление и контролирование, человек получают лишь кратковременное удовольствие и гонится за новой «дозой» счастья. Однако повторная «инъекция» невротического счастья не вызывает такого же сильного удовольствия, как в первый раз, что порождает желание ещё большей «дозы».

В результате порочный круг усиливается каждый раз, однако счастье так и не наступает.

Иными словами, чем больше человек стремится реализовать невротические потребности в успехе, одобрении, правоте, власти, чрезмерном богатстве и славе посредством невротических же стратегий поведения, таких как достижение, долженствование, сопротивление и контролирование, тем больше он скатывается в депрессию, что характерно даже для миллионеров, у которых, казалось бы, всё должно быть хорошо. В результате такой гонки за невротическим удовольствием организм постепенно истощается, и энергия день за днём покидает человека. А для того чтобы снять накопившееся напряжение, возникшее из-за постоянных попыток подогнать реальность под свои ожидания, невротики компенсируют его алкоголем, наркотиками, перееданием, беспорядочными половыми связями, что вновь приводит к болезням и психологическим расстройствам. Поэтому крайне важным предстаёт умение ставить перед собой здоровые, а не невротические цели.

Согласно физиологическим законам, *цель, которая находится в будущем, целиком и полностью определяет восприятие и поведение человека в настоящем.* Поэтому всё, что человек имеет в настоящем, будь то тревожное расстройство или счастливая жизнь, является его целью. Иными словами, *каждый момент времени человек проживает только то, что является его целью.* Если у человека здоровая цель, направленная к людям, то любая деятельность приносит ему удовольствие, на что организм *по закону обратной связи* отвечает здоровьем. Если у человека невротическая цель, направленная на получение выгоды, то любая деятельность приносит ему только страдания, на что его организм по закону обратной связи отвечает напряжением. Так, если ребёнку нравится учиться, то учёба приносит ему удовольствие и похвалу родителей, на что его организм отвечает здоровьем. Но если ребёнок учится ради одобрения родителей и достижений, то учёба вызывает только страдания и критику родителей, на что организм даёт обратную связь, в виде, например, головной боли или симптомов панических атак.

В этом отношении следует заметить, что *поведение человека определяется вышестоящими функциональными системами,* а человек, будучи нижестоящей системой, даёт вышестоящим системам обратную связь. При невротических целях и потребностях обратная связь от организма будет проявляться в виде различной вегетативной симптоматики, которая подавляется человеком ради достижения невротической цели. Например, родители заставляют сына быть отличником, суля покупку нового телефона, и только ради него он терпит свои симптомы. Однако погоня за внешними материальными

вещами затягивает человека в пропасть, поскольку каждый раз для получения такого же удовольствия от материальных вещей человек вынужден в два раза увеличивать «дозу», что не может длиться бесконечно и в итоге оборачивается неврозом. Как тут не вспомнить учение Будды об иллюзорности материального мира, привязанность к которому обрекает человека на бесконечные страдания. Поэтому если человек бежит за деньгами и в сторону от людей, то деньги от него убегают, но если человек бежит за людьми в сторону от денег, то деньги сами его догоняют.

Иными словами, тревога и симптомы представляют собой обратную связь от невротического поведения и искажённых целей человека, стремящегося не к здоровью и счастью путём творческой самореализации, а к удовлетворению лишь своих невротических потребностей. При этом *каждый момент времени человек ведёт себя наилучшим образом из всех возможных, доступных ему*, поэтому в прошлом человек никак не мог повести себя по-другому. Глубинное осознание этого научного факта способно избавить человека от сожалений о том, что в определённых ситуациях ему стоило вести себя иначе. Однако данный факт вовсе не означает, что человек не способен со временем совершенствовать свой способ поведения, который приведёт его к положительным результатам. В то же время следует помнить о том, что *поведение человека определяется вышестоящими функциональными системами*, поэтому человеку только кажется, что у него есть свобода выбора.

Действительно, никто из нас не выбирает, где и в какой семье ему родиться, на каком языке говорить, какими ценностями руководствоваться. Все действия человека обусловлены вышестоящими системами - семьёй, законами страны, природными потребностями. Неспроста крупнейший средневековый философ Августин Блаженный полагал, что человеку только кажется, что он действует свободно, потому как на самом деле всё через него делает Бог. Иными словами, вышестоящей функциональной системой для религиозного мыслителя был Бог. В этом отношении единственной свободой выбора, которой обладает человек, является свобода выбора той среды, которая будет определять его поведение. Поэтому если человек хочет быть спортсменом, ему нужно попасть в сообщество спортсменов, а если человек хочет стать миллионером, ему стоит попасть в круг богатых людей. Равным образом если человек находится в обществе сплетников, то он сам вскоре станет распускать слухи.

Обратимся к ещё одному научному факту, подтверждающему отсутствию свободы воли у человека. В результате многочисленных научных экспериментов было доказано, что зоны мозга, отвечающие за *принятие* решения, срабатывают раньше, чем зоны мозга, отвечающие за *осознание* этого решения. Говоря иначе, человек осознаёт своё решение только после того, как его принимает. Разрыв между принятием решения и его осознанием составляет, в среднем, 5-7 секунд. Поэтому мы снова возвращаемся к утверждению, что человеку только кажется, что он самостоятельно принимает решения и контролирует свою жизнь. На самом деле поведение человека, как мы теперь знаем, определяется вышестоящими функциональными системами - семьёй, сообществом, государством - равно как и работа клеток определяется целями, задаваемыми вышестоящим органом, цели которого, в свою очередь, задаются вышестоящим организмом.

Необходимо также вспомнить уже звучавшую в этой книге мысль о том, что человек в своей жизни не способен ничего контролировать, поскольку в мире существуют миллиарды причинно-следственных связей. Вспомним и о том, что человек может воспринимать только 15% реальности, да ещё и с задержкой в 250 миллисекунд, а также о том, что человек слышит 99% того, что хочет услышать и лишь **1** % того, что ему говорят. Поэтому чем больше человек сопротивляется себе и миру, тем более сильное напряжение он испытывает. Неспроста в тот момент, когда сороконожку спросили, как ей удаётся управлять всеми сорока ногами, она задумалась и перестала ходить. В этой связи нужно просто жить настоящим и наблюдать, как жизнь живёт человеком. Ведь только в состоянии осознанности человек может постепенно увеличивать область проявления своей свободы воли. Свободный выбор появляется у человека только в том случае, когда не эмоции, страсти и влечения

управляют человеком, а человек управляет эмоциями, страстями и влечениями.

В этом отношении показательны размышления нидерландского философа Бенедикта Спинозы о том, что поведение человека определяется аффектами, понимаемыми как воздействие материальных вещей на тело человека. К главным аффектам мыслитель причислял радость, печаль и влечение. Исходя из этого, Спиноза трактовал счастье как свободу от аффектов, достигаемую только путём разумного познания природы и самого себя. В этой связи его философским кредо была фраза: «Не смеяться, не плакать, не отворачиваться, но понимать». Поэтому только истинное познание мира и самопознание, только проработка искажённого мышления, только изменение невротического мировосприятия способны шаг за шагом освобождать человека от влияния различных невротических «аффектов» и тревожно-мнительного характера. Неспроста Альберт Эйнштейн полагал, что нельзя решить проблему на том уровне мышления, на котором она создавалась.

Однако для того чтобы начать путь постепенного преодоления невроза, необходимо для начала признать его наличие, т.е. перейти из *точки отрицания* своего состояния, которое сопровождается вопросами из серии «Что со мной?», в *точку принятия* своего состояния, которое характеризуется утверждением «У меня невроз». Только такой поход позволит в дальнейшем перейти в новую точку: *отсутствие* невроза. Но прежде всего крайне важно признать свой невроз, иначе избавиться от него будет невозможно. Следует понимать, что чудесным образом вернуться в состояние до невроза невозможно, поскольку именно это состояние и привело человека к неврозу. Поэтому единственным способом преодоления невроза является кропотливая, но очень интересная работа над собой и своим мышлением.

В заключение заострим внимание на том, что зачастую вопрос о смысле жизни возникает у людей, находящихся в эмоциональной яме в виде тревожно-фобического или панического расстройства. Таким людям кажется, что если они найдут своё предназначение или ответ на вопрос о том, в чём смысл жизни, то получат волшебную таблетку, которая раз и навсегда разрешит все их проблемы. Однако экзистенциальный психотерапевт Виктор Франкл, долгое время бывший узником нацистского концлагеря, полагал, что смысл жизни человека не является универсальным на протяжении всей его жизни, а зависит от человека, времени и ситуации. Мыслитель подчёркивал, что человек не должен спрашивать, в чём смысл его жизни, а должен осознавать, что сама жизнь задаёт ему вопросы, ответить на которые он может, только отвечая за свою жизнь.

Иными словами, даже найдя смысл, человек несёт ответственность за его реализацию в любых жизненных обстоятельствах, какими бы трагичными они не были, ведь если человек будет знать «зачем», он сможет вынести любое «как». Помимо этого, Франкл апеллировал не столько к поиску смысла жизни, сколько к обнаружению смысла смерти, состоящего в необходимости наиболее полного проживания каждого мгновения жизни. У большинства невротиков страх смерти основан на эгоистических устремлениях, т.е. на боязни не успеть получить от жизни каких-либо благ. Поэтому для преодоления невроза необходимо поступать так, как бы человек хотел, чтобы поступали с ним, и возлюбить ближнего как своего себя, ведь по закону обратной связи человек всегда получает то, что отдаёт миру.

§4. Что нужно и что не нужно делать для преодоления невроза?

Перед подведением итогов и кратким обзором рассмотренных упражнений, направленных на снижение повышенного уровня тревожности, следует освятить как необходимые шаги для постепенного преодоления невроза, так и типичные ошибки, совершаемые многими людьми на этом пути. Для начала поговорим о том, какие шаги являются *позитивными* для избавления от невроза. Прежде всего, Вам нужно *следовать одному выбранному пути*, поскольку попытка охватить сразу несколько направлений, как мы уже выяснили в начале книги, приводит к противоречиям, путанице в сознании и

информационному перегрузу. В этой связи следует понимать, что представленная в книге информация является уникальной и позволяет получить исчерпывающие сведения не только о вегетососудистой дистонии, панических атаках, навязчивых состояниях и тревожно-фобическом неврозе, но и о различных мировоззренческих и философских аспектах невроза. Именно поэтому книга поначалу может вызывать сопротивление, порождаемое старыми привычками мышления, по причине чего крайне *важно воспринимать информацию без предубеждений* и, желая, перечитать эту книгу ещё раз для глубокого осознания информации. Это позволит более продуктивно воплощать полученные знания в жизнь, что приведёт к более устойчивому результату.

При работе с неврозом важно *нести ответственность за свою жизнь и осознать*, что человек является творцом своей жизни, в том числе и своих проблем, которые способен разрешить только самостоятельно. Поэтому нужно перестать сваливать ответственность на других людей и обстоятельства, а также убрать жалость к себе и инфантильность, которые и являются истоком проблемы. Важно *работать над собой* на постоянной основе. Не менее важным элементом этой работы является вера в *возможность решения проблемы*, несмотря ни на какие преграды. Стоит помнить, что тысячи людей больше не страдают неврозом, воплотив в жизнь данный материал. И самое главное: нужно постепенно начинать *жить так, как будто проблемы уже не существует*, и не «циклиться» на ней.

Теперь рассмотрим *типичные негативные* шаги, которые люди совершают для преодоления своего невроза, тем самым только удерживая себя в нём. К первому из них *относится стремление получить волшебную таблетку*, т.е. желание избавиться от проблемы в одночасье. Такой подход, как мы уже знаем, является бесполезным, поскольку человек долгие годы вёл себя к своей проблеме. Однако обратный путь к здоровой и счастливой жизни при должном усердии в работе над собой займёт гораздо меньше времени. Не менее бесполезно *ждать «выздоровления»*. Как уже говорилось, необходимо начинать жить прямо сейчас, заняв активную жизненную позицию и получать удовольствие от постоянной работы над собой. Не следует *обсуждать свои симптомы и страхи*, поскольку в противном случае человек, получая поддержку в виде жалости, даёт своему мозгу ложную информацию о том, что его проблема якобы серьёзна. Иными словами, нужно соблюдать *обет молчания*, без которого «выздоровление» невозможно.

Также не стоит *смотреть медицинские сайты и форумы и навешивать на себя ярлыки болезней*, поскольку в этом случае человек начинает придумывать себе разные болезни, произвольно интерпретируя информацию и веря жалобам лентяев и нытиков, в то время как тревожность может проявляться по-разному. Важно прекратить *самокопание и поиск причин проблемы*. Бессмысленно искать психотравму или внутренний конфликт в качестве источника всех несчастий, ибо главной причиной проблемы является всего лишь повышенный уровень тревоги. Помимо этого, у человека нет возможности изменить прошлое, но есть отличная возможность управлять настоящим, чтобы изменить будущее. Не следует также *избавляться от проблемы только на уровне тела*. Такая тактика бессмысленна и ведёт лишь к появлению новых симптомов. Стоит забыть *про жалость к себе и обвинение себя*. Нужно перестать ныть и начать работать над собой, понимая, что человек не виноват в своём неврозе, хоть и является источником того, что с ним происходит.

Распространённой ошибкой является *прекращение работы над собой при первом облегчении*. Если работать над собой лишь время от времени, то проблема будет постоянно возвращаться, поэтому нужно жить не по принципу *морковки сзади*, работая над собой только в критические моменты, а по принципу *морковки спереди*, работая над собой, когда есть правильная цель, мотивация и желание. Противоположной ошибкой является *выстраивание жизни вокруг «болезни»*. При таком подходе человек постоянно концентрирует внимание на своей проблеме, создавая плотный режим дня, посвящённый только борьбе с неврозом. Здесь мы снова возвращаемся к тому, что нужно начинать жить прямо сейчас, проявляя себя в различных сферах жизни - здоровье, финансах, отношениях и прочих. Не стоит концентрироваться только на тревоге. Важно расширять жизнь, пусть даже

и через силу, особенно поначалу. Наконец, не стоит *относиться к техникам как к средству избавления от проблемы*. Представленные упражнения и практические рекомендации необходимо воспринимать всего лишь как приятное и полезное времяпрепровождение, позволяющее ощущать себя по-новому. В противном случае Вы будете бороться с тревогой, что способствует лишь её усилению.

Таким образом, только принимая во внимание вышеуказанные позитивные и негативные шаги, стоит вступать на путь интенсивной работы по постепенному преодолению невроза. Стоит также упомянуть о том, что мы подробно изучили основные техники по работе с симптоматикой вегетососудистой дистонии, паническими атаками, агорафобией, навязчивыми состояниями и повышенным уровнем тревоги в целом. В книге также предложены эффективные упражнения и практические рекомендации, придерживаясь которых можно добиться серьёзных успехов в избавлении от вышеописанных проблем. Данные методики направлены на постепенное снижение повышенного уровня тревожности, который и является причиной вегетососудистой дистонии, панических атак и навязчивых состояний. Однако для полноценного избавления от тревожно-фобического или панического невроза необходимо также работать со своим мышлением и характером, на что нацелены тренинги проекта «Система здорового мышления» и готовящаяся к выходу в свет книга «Настройки ума».

Крайне важным на пути преодоления невроза является поддержка, которую Вы можете получить в сообществе единомышленников, которым является проект тренингов «Система здорового мышления». В этой уникальной и единственной в России социальной сети, функционирующей по определённым правилам, Вы сможете делиться даже самыми маленькими победами, успехами и радостями и оказывать поддержку другим участникам, тем самым формируя позитивную мотивирующую среду, которая, как мы знаем, определяет поведение человека. Кроме того, Вы сможете перечитывать свои сообщения о победах при «откатах» и ухудшениях, без которых иногда не обходится путь «выздоровления», но которые никак не влияют на общий прогресс. Это позволит вспоминать свои победы и понимать, что прогресс на самом деле есть.

Вопросы для самоконтроля

1. Что представляет собой невроз?
2. Следует ли отождествлять невроз и психоз?
3. Каковы истоки и причины невроза?
4. Сколько уровней невроза можно выделить?
5. На какой уровень невроза следует обратить внимание прежде всего?
6. Какие вторичные выгоды человек может извлекать из невроза?
7. Что лежит в основе вторичных выгод?
8. Можно ли преодолеть невроз, не осознав свои вторичные выгоды?
9. Можно ли начать жить полноценной жизнью лишь после окончательного избавления от невроза?
10. Каковы три стратегии защиты человека по Карен Хорни?
11. В чём смысл закона голографического единства мироздания?
12. Каковы примеры невротических потребностей и убеждений человека?
13. К чему ведёт опора лишь на невротические и эгоцентрические цели?
14. Можно ли избавиться от невроза, не развив в себе нравственность?
15. Чем отличаются невротики и люди с невротическими наклонностями?
16. Почему люди с невротическими склонностями могут не впасть в невроз?
17. Каковы основные позитивные и негативные качества невротиков?
18. Какую роль в преодолении невроза играет положение о том, что человек является творцом своей жизни?
19. Для каких осознаний человеку даётся невроз?

20. Чем здоровые установки человека отличаются от невротических?
21. К чему приводит замена здоровых целей на невротические?
22. Каковы основные невротические стратегии поведения человека?
23. Каким образом цель определяет поведение и восприятие человека?
24. Как вышестоящие системы влияют на поведение человека?
25. Каковы механизмы работы закона обратной связи?
26. Способен ли был человек вести себя в прошлом по-другому?
27. Обладает ли человек свободой воли и выбора?
28. Способен ли человек постоянно контролировать свою жизнь?
29. Почему для избавления от невроза важно сначала принять его наличие?
30. Что следует и что не следует делать на пути избавления от невроза?
31. Чем отличается тактика «Морковка спереди» и «Морковка сзади»?
32. Можно ли избавиться от невроза, не соблюдая обет молчания?

Основные выводы из главы «Невроз»

- **Невроз** - это действия по избеганию тревоги и страха путём ограничения поведения.
- **Невроз** - это глупое поведение неглупых людей, умное слово для нытья.
- **Невроз** - не сумасшествие, а всего лишь более яркая реакция организма на обычные жизненные ситуации в виде симптомов, которых человек боится.
 - **Невроз** - не психическое заболевание, а обратимое расстройство.
 - **Невроз** - это состояние, когда симптом управляет человеком.
 - **Невроз** изматывает человека, поскольку он постоянно сосредоточен на своей проблеме.
 - **Невроз** возникает только при соприкосновении с критической ситуацией в реальности.
 - **Невроз** - следствие характера и межличностных конфликтов.
 - **Источники невроза** : тревожно-мнительный характер, требования к себе, к другим людям и к миру, а также отсутствие ответственности за свою жизнь.
 - **Причина невроза** - постоянное ожидание неприятных ощущений и симптомов и желание их избежать.
 - Существует **два уровня невроза** :
 - **стресс** , вызванный **отношением к проблеме** - самокопание, поиск причин симптомов;
 - **повседневный стресс** - искажённое мировосприятие, рождающее негативные эмоции.
 - **Невроз** поддерживается **стрессом** , вызванным **отношением к проблеме** , которой возник вследствие **стресса** , вызванного **мировосприятием** .
 - **На первом этапе** необходимо **изменить отношение к проблеме** , что снизит уровень тревоги и уберёт симптоматику (работа со **стрессом** , вызванным **отношением к проблеме**);
 - **На втором этапе** необходимо изменить **искажённое мировосприятие** .
 - **Невроз** является средством получения **вторичных психологических выгод** , таких как:
 - привлечение внимания, любви, тепла и заботы близких людей;
 - удерживание близкого человека рядом с собой;
 - манипулирование поведением близкого человека;
 - наказание близкого человека через провоцирование чувства вины;
 - вызывание жалости и сочувствия окружающих людей;
 - защита от тревоги, связанной с недостатком уважения и любви;
 - снятие ответственности, уклонение от обязанностей и бегство от решения проблем;
 - получение права быть иждивенцем;

- получение внутреннего права следовать своим желаниям;
- доказывание несправедливости мира.
- **Невроз** - странный, болезненный и мучительный способ решения неосознанных конфликтов личности, способ адаптации и получения желаемого.
- **Без осознания вторичных** выгод избавиться от невроза крайне сложно, поскольку будут включаться **лень или сопротивление**, поэтому нужно задать себе вопрос: **«Чем мне грозит «выздоровление?»»**
- **Главные невротические** эмоции: гнев, обида, вина, стыд, тревога:
 - **гнев** - несоответствие поведения другого человека или ситуации своим ожиданиям;
 - **обида** - несоответствие поведения близкого человека своим ожиданиям;
 - **вина** - несоответствие своего поведения чужим ожиданиям;
 - **стыд** - несоответствие своего поведения своим ожиданиям;
 - **тревога** - следствие катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?».
- **Главные виды невротического поведения:** избегающее, зависимое, истеричное.
- **Главные невротические потребности:** власть, успех, одобрение, правота, богатство, слава.
- **Отрицательные черты невротика** : жадность, гордыня, высокомерие, зависть, эгоцентризм, инфантильность, обидчивость, мнительность, контроль, перфекционизм, исполнительность, низкая переносимость дискомфорта, отсутствие любви к себе, недовольство имеющимся.
- **Положительные черты невротика:** яркое воображение, склонность к анализу, хороший интеллект, совестливость, порядочность, сопереживание, требовательность к себе, творческая одарённость.
- Все люди имеют **невротические наклонности**, но не все **страдают неврозом**: многие люди компенсируют его алкоголем, наркотиками, перееданием, покупками, чрезмерным сексом и т. д.
- Люди с невротическими наклонностями и **без невроза** имеют проблемы со здоровьем, в то время как у людей с **неврозом** практически не бывает органических проблем со здоровьем.
- **Невроз** - не наказание за плохие качества, а уникальная возможность стать лучше.
- Чтобы избавиться от невроза, нужно сначала **признать его наличие**, т.е. перейти из точки **отрицания** своего состояния в точку **принятия** состояния, чтобы в дальнейшем перейти в новую точку - **отсутствие** невроза.
- Вернуться в состояние **до невроза** нельзя, т.к. именно это состояние и привело к неврозу.
- **Избавиться от невроза можно** путём развития нравственности как желания думать о других.

Домашнее задание №6

1. Прочитать и законспектировать главу «Невроз» для более глубокого осознания информации.
2. Продолжать отслеживать жалобы, оправдания, осуждения, обвинения и критику других людей, как и эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины.
3. Продолжать выявлять и опровергать фильтры искажённого мышления.
4. Продолжать постепенно увеличивать физическую активность.
5. Продолжать следовать трём правилам поведения - соблюдать обет молчания (ни с кем не обсуждать свои состояния) и применять тактики «Победитель» (не просить о помощи) и «Охотник» (избегать избеганий).
6. Продолжать ежедневно перечитывать цель преодоления и таблицу мотивации, а также «Памятку паникёра» и «Разговор со страхом».
7. Продолжать выполнять упражнения «Цунами», «Волшебник», «Благодарность»,

«Тишина», «Здесь и сейчас», «Ответ» и «Фото страха» (последнее упражнение -только при панических атаках), а также продолжать практиковать различные виды дыхания и расслабления.

8. Продолжать плавное вхождение в пугающие места, события и ситуации согласно таблице избеганий.

9. Осознать и выписать на бумагу свои вторичные выгоды от невроза.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Таким образом, преодоление невроза представляет собой единую картину, состоящую из нескольких пазлов: рассмотренные техники работы с различными проблемами (симптоматика вегетососудистой дистонии, панические атаки, агорафобия, навязчивые мысли и действия, повышенная тревожность, невроз), практические рекомендации (цель избавления, таблица мотивации, соблюдение трёх правил поведения, работа с телом и мышлением), а также упражнения. Каждый из этих пазлов составляют единое целое, только которое и способно привести к настоящему результату. Поэтому Вы обязательно получите хорошие результаты, но только при должном усердии и постоянной работе над собой. При этом к техникам и упражнениям нужно относиться не как к методу избавления от Вашей проблемы, а просто как к приятному и полезному времяпрепровождению, позволяющему ощущать себя по-новому. В противном случае будет происходить возврат к постоянной борьбе, которая и удерживает Ваше состояние. Для того чтобы обобщить изученный практический материал, ещё раз кратко пробежимся по основным пазлам книги, способным привести Вас к счастливой жизни без тревоги, паники, страхов и фобий.

1. Работа с телом (активная жизненная позиция):

- физические нагрузки и спорт;
- здоровый сон и правильное питание;
- отказ от вредных привычек;
- временное исключение алкоголя и кофеина;
- укрепление спины и позвоночника;
- массаж и бассейн;
- пробежки и прогулки;
- дыхание и расслабление;
- контрастный душ.

2. Работа с мышлением:

- отслеживание жалоб, оправданий, осуждений, обвинений и критики;
- отслеживание эмоций тревоги, гнева, стыда, обиды и вины;
- выявление и опровержение фильтров искажённого мышления;
- осознание и проработка вторичных выгод;
- следование установкам «Я+», «Вы+», «Они+» и «Труд+».

3. Соблюдение трёх правил поведения:

- обет молчания - не обсуждать страхи;
- «Победитель» - не просить о помощи;
- «Охотник» - избегать избеганий.

4. Цель преодоления и таблица мотивации:

- ежедневное чтение для осознания целей, побед и достижений, особенно в «откаты», если таковые случатся.

5. Упражнение «Цунами»:

- формирование нового отношения к тревоге;
- осознание иллюзорности тревоги;
- выход страхов в сознание;
- выработка рефлекса тревожиться не весь день, а лишь полчаса в день.

6. Упражнения «Волшебник» и «Благодарность»:

- правильная и позитивная постановка целей, определяющих настоящее.

7. Упражнение «Фото страха» (при наличии панических атак):

- осознание безопасности проявлений тревоги;
- перенос внимание с организма на внешний мир.

8. Упражнение «Разговор со страхом»:

- осознание безопасности тревоги;
- позитивная настройка организма.

9. Памятка паникёра:

- осознание безопасности тревоги;
- позитивная настройка организма.

10. Упражнение «Тишина»:

- безоценочное сосредоточение на настоящем моменте времени;
- формирование осознанности;
- разотождествление себя и мышления;
- принятие реальности такой, какая она есть;
- гигиена ума и успокоение разума.

11. Техника «Здесь и сейчас»:

- безоценочное сосредоточение на настоящем моменте времени;
- формирование осознанности;
- разотождествление себя и мышления;
- принятие реальности такой, какая она есть;
- удовольствие от элементарных вещей (тело, звуки, предметы, питьё, еда, ходьба).

12. Упражнение «Ответ»:

- рационализация тревожных мыслей по типу «А что если?»

Не стоит пугаться этого перечня. Также не стоит хвататься за всё сразу и ставить чемпионские рекорды. Это приведёт к излишнему напряжению, чувству вины и раздражению. Только поначалу Вам будет казаться, что Вам ни за что не осилить всех рекомендаций этой книги. Но, шаг за шагом внедряя их в жизнь, Вы почувствуете кураж и уже не сможете остановиться в работе над собой. Для того чтобы понимать, что предлагаемые упражнения и практические рекомендации не отнимут у Вас много времени, как это может казаться поначалу, предлагаем Вам примерный распорядок дня, опираясь на который Вы можете составить удобный для себя порядок выполнения этих ежедневных удовольствий.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

УТРО:

1. Чтение цели преодоления, таблицы мотивации, памятки паникёра и «Разговора со страхом» на фоне дыхания животом **(10 минут)**;
2. Выполнение упражнений «Благодарность» и «Волшебник» на фоне попеременного дыхания ноздрями через живот **(10 минут)**;
3. Выполнение нервно-мышечной релаксации и расслабления лица массажем на фоне дыхания животом **(10 минут)**;
4. Физическая нагрузка и контрастный душ **(15 минут)**.

ВЕЧЕР:

1. Выполнение упражнения «Цунами» **(30 минут)**;
2. Выполнение нервно-мышечной релаксации и расслабления лица массажем на фоне дыхания животом **(10 минут)**;
3. Выполнение упражнения «Тишина» с дальнейшим подключением сканирования организма и дыхания животом **(30 минут)**;

ВСЕГДА:

1. Выполнение упражнения «Фото страха» три раза в день (при наличии панических атак);
2. Выполнение техник «Здесь и сейчас», «Ответ» и «Ситуационное цунами»;
3. Соблюдение трёх простых правил поведения;
4. Отслеживание жалоб, оправданий, осуждений, обвинений и критики;
5. Отслеживание эмоций тревоги, гнева, стыда, обиды и вины;
6. Выявление и опровержение фильтров искажённого мышления;
7. Осознание и проработка вторичных выгод
8. Сокращение времени на социальные сети и телевидение;
9. Формирование установок «Я+», «Вы+», «Они+», «Труд+»;
10. Отсутствие спешки и безделья;
11. Постоянная работа над собой по принципу «Морковки спереди».

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ. ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Жизнь - это не разрозненная череда случайных событий, а закономерный итог человеческого творчества, поэтому расстройства, ссоры и предательства не являются случайными. Однако любые негативные события даются человеку для развития осознанности, отсутствие которой порождает повторение этих событий. Как говорится, Бог разговаривает с человеком языком жизненных обстоятельств. Нарушение моральных заповедей, смысл которых можно свести к непричинению вреда себе, другим людям и миру в целом, ведёт к разным психотерапевтическим проблемам. Поэтому высоконравственные люди никогда не страдают тревожно-депрессивными расстройствами, поскольку живут в соответствии с заповедями, ставящими человека под защиту Бога, Природы, Судьбы, Фортуны, Жизни - каждый может называть это по-своему.

Однако человек не может развиваться не греша, ведь слово «грех» означает промах и ошибку, исправляемые покаянием, которое подразумевает не посыпание головы пеплом и самоедство, а извлечение урока и выбор более продуктивного способа мышления и поведения. «Я могу быть не прав» - это то утверждение, с которого начинается длительная и ответственная работа над собой. В Писании говорится, что Бог задумал человека по своему образу и подобию, но вот создал только по образу. Это означает, что подобным Богу человек должен стать путём саморазвития. Неспроста уже упоминавшийся нами Николай Александрович Бердяев считал, что человеческое творчество — это продолжение творчества Бога. В этом отношении для религиозного человека вера Богу означает абсолютное принятие реальности такой, какая он есть, и признание того, что всё происходит наилучшим образом из всех возможных.

Поэтому старайтесь каждый вечер прощать всех тех, на кого Вы обиделись, и тех, кто сделал Вам плохо. Старайтесь быть не лучше других, а лучше себя вчерашнего. Старайтесь соревноваться не в накоплении материальных вещей, а в благих делах. Старайтесь быть честным, ведь честность - это тот уникальный индикатор, который позволяет обнаруживать искажения, которые и привели Вас к проблеме. Никогда не давайте советы другим людям, если Вас об этом не просят, потому что с большой долей вероятности Вы останетесь крайним. Никогда не помогайте другим людям, если Вас об этом не просят, иначе Вы можете оказаться виноватым. Живите для себя, ведь только в этом случае Вы можете сделать счастливыми родных, близких и других людей.

ПОЛЕЗНАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ

1. Вучич, Н. Жизнь без границ.
2. Гринбергер, Д. Падески, К. Управление настроением.
3. Гусев, В. Средство от болезней.
4. Кейти, Б. Любить то, что есть.

5. Кейти, Б. Мне нужна твоя любовь - а так ли это.
6. Ковпак, Д. Как избавиться от тревоги и страха.
7. Курпатов, А. 12 нетривиальных решений обрети мир в своей душе.
8. Маккей, М., Дэвис, М., Феннинг, П. Как победить стресс и депрессию.
9. Орлов, Ю. Стыд. Зависть.
10. Ринпоче, Й. Будда, мозг и нейрофизиология счастья.
11. Толле, Э. Сила момента настоящего.
12. Уолш, Н. Беседы с Богом.
13. Федоренко П. Наслаждение жизнью без тревоги, фобий и ВСД.
14. Федоренко, П. Счастливая жизнь без навязчивых мыслей.
15. Федоренко, П. Счастливая жизнь без панических атак и тревоги.
16. Форд, Д. Тёмная сторона охотников за светом.
17. Франкл, В. Скажи жизни «Да».
18. Фриман, А. Девульф, Р. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди.
19. Фромм, Э. Искусство любить.
20. Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику.
21. Эллис, А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса.
22. Яковлев, В. Захотела и смогла.