

**Клаус Бернхардт**

психотерапевт, специалист по работе с тревожными расстройствами

# ПА НИ КА

Как знания о работе  
мозга помогут  
навсегда победить  
страх и панические атаки



**Клаус Бернхардт**  
**Паника. Как знания о**  
**работе мозга помогут**  
**навсегда победить страх**  
**и панические атаки**  
Серия «Психологический  
бестселлер (Эксмо)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57284188](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57284188)*

*Паника. Как знания о работе мозга помогут навсегда победить страх  
и панические атаки: Эксмо; Москва; 2020  
ISBN 978-5-04-112102-0*

### **Аннотация**

Необъяснимое чувство страха, учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение и потеря контроля над ситуацией – все это симптомы панической атаки, которые зачастую принимают регулярный характер и мешают вести полноценную жизнь. Причины, вызывающие тревожные состояния, могут быть самыми разными, но все они, как правило, сводятся к недостаточному пониманию собственных эмоций. Откажитесь от антидепрессантов и неэффективных традиционных методов лечения и узнайте, как победить страх с

помощью новейших ментальных упражнений, разработанных на основе последних исследований мозга.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие	10
1. Приступы паники – почему они случаются?	14
1.1. Предупреждающие сигналы, которые мы игнорируем	16
1.2. Вещества, которые могут вызвать приступы паники	18
1.3. Негативные мысли и их ощутимые последствия для мозга	28
1.4. Вторичная польза: когда приступы паники приносят скрытую выгоду	36
1.5. История болезни, возникшей с целью получения вторичной выгоды	38
1.6. Резюме: выявите истинную причину ваших страхов	43
2. Как замечать предупреждающие сигналы и правильно на них реагировать	44
2.1. Власть подсознания	46
2.2. Приступы паники: добрая услуга психики	48
2.3. Нейромедиаторы: мощные подручные нашей психики	53
2.4. Интуиция и сознание: вечное противостояние	58
2.5. Полная диспансеризация, но... ничего не	61

найдено	
2.6. Резюме: почему вы не больны, хотя по вашим ощущениям что-то не так	67
3. Как остановить тревожные расстройства, развивающиеся из-за внешних факторов	70
3.1. Альтернативные лекарства могут стать спасением	74
3.2. Защитный механизм: тошнота, приливы жара и головокружение	76
3.3. Психотропные средства: проклятие или благословение?	78
3.3.1. Антидепрессанты	78
3.3.2. Сильные успокоительные (бензодиазепин)	81
3.4. Ключ к здоровью: личная ответственность и чувство самооценности	83
3.5. Счастье и расслабление вместо искусственной стимуляции и кайфа	93
3.6. Резюме: как быстро ликвидировать приступы паники, возникающие из-за внешних воздействий	96
4. Как остановить вредные автоматические программы, сохраненные в мозге	98
4.1. Страх – это выученная модель поведения	99
4.2. Почему стандартные методы лечения приносят больше вреда, чем пользы	102

4.2.1. Экспозиционная терапия	107
4.3. Психоанализ	109
4.3.1. Групповая терапия	113
4.3.2. Отвлекающая терапия	115
4.4. Два уровня успешной страхотерапии	118
4.5. 10-фразовая методика. Как перепрограммировать свой мозг	122
4.6. Техника 5 каналов: турбозагрузка для психического здоровья	137
4.7. Первые успехи – и что вы можете сделать, чтобы процесс пошел быстрее	147
4.8. Резюме: как освободиться от страха при помощи 10-фразовой методики	153
5. Техники на крайний случай: быстрая помощь за несколько секунд	155
5.1. Каналы восприятия страха	160
5.2. Разрыв шаблона: тайное оружие против страха и паники	167
5.3. Тест для идентификации ваших личных провокаторов страха	170
5.4. Как выявить слабые места своего страха	176
5.5. Техника блокировки для страхов, приходящих по визуальному каналу восприятия	181
5.5.1. Техника визуального сдвига	182
5.5.2. Альтернатива технике визуального	186

сдвига: техника «больше-меньше»	
5.5.3. Техника «замедленной съемки»	189
5.6. Техника остановки страхов, которые разворачиваются из-за внутреннего диалога	195
5.6.1. Техника сдвига для аудиофакторов	195
5.6.2. Техника перенастройки (питчинг)	197
5.7. Техника остановки страхов, возникающих из-за телесных ощущений	203
5.7.1. Как оказывать противодействие	205
5.7.2. «Воплощение» – простое и действенное упражнение	213
5.7.3. Использование сильных поз	215
6. Наконец-то наступит жизнь без страха и приступов паники	218
6.1. Снова все о'кей! Что вы можете делать, чтобы сохранять и поддерживать текущее состояние	219
6.2. Оставайтесь в седле. Это того стоит!	222
6.3. Старые и новые советчики, умные и опытные	225
6.4. Почему так мало терапевтов работают по этой методике	228
6.5. Выбирайте правильные мотивационные стратегии!	232
6.6. Заключительные мысли	235
Будьте в курсе новых тенденций	237

Благодарности

238

Источники

240



**Клаус Бернхардт**  
**Паника. Как знания о**  
**работе мозга помогут**  
**навсегда победить страх**  
**и панические атаки**

Klaus Bernhardt

Panikattacken und andere Angststörungen loswerden

Copyright © 2016 Klaus Bernhardt

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Предисловие

Только на территории стран, говорящих на немецком языке, более 14 млн человек страдают от официально диагностированного тревожного невроза, а около 2 млн из них мучаются от постоянных приступов паники. Заветным желанием этих людей является скорейшее возвращение к нормальному существованию – к жизни без страха перед страхом.

Несколько лет назад, основываясь на собственном опыте лечения этих заболеваний, я принял решение сделать все, что в моих силах, чтобы помочь страдающим от приступов паники людям как можно скорее избавиться от них, используя новые комплексные методы, которые более эффективны, чем те, что применялись ранее. В связи с этим в нашей психотерапевтической клинике, находящейся в Берлине, мы специализируемся именно на лечении различного рода невротических расстройств. Мы с женой применяем совершенно новый тип терапии, основанный на результатах современных исследований мозга. Наша методика имеет мало общего с теми подходами, которые пациенты с неврозами обычно ожидают от врачей. Мы не применяем методы экспозиционной терапии<sup>1</sup>, не используем дыхательные упражнения и

---

<sup>1</sup> Экспозиционная терапия – основная техника поведенческой терапии, направлена на избавление человека от невротического поведения путем непосредственной встречи со стрессовой ситуацией (*прим. ред.*).

так называемое осознанное расслабление мышц, не копаемся в детских воспоминаниях наших больных. Мы также отказались от применения антидепрессантов и транквилизаторов и прописываем их только в особых случаях. Нас часто спрашивают, почему же наша форма терапии так радикально отличается от тех методов лечения, которые используют наши коллеги. И тогда я охотно привожу цитату Альберта Эйнштейна, который однажды очень метко сказал: «Чистейшая форма безумия – постоянно делать одно и то же, но надеяться, что при этом что-то изменится»<sup>2</sup>.

Я вынужден с сожалением констатировать, что это мудрое высказывание очень точно описывает то, как сегодня принято обходиться с пациентами, страдающими тревожными неврозами. Практикуются одни и те же виды терапии, несмотря на то что они либо не дают никакого результата, либо приносят лишь незначительное облегчение. В то же время новые знания в сфере исследования мозга игнорируются и не замечаются. Вместо того чтобы использовать свежие данные для разработки новых, более эффективных стандартов лечения, по всему миру врачи так и продолжают прописывать антидепрессанты и применять методы, которые на протяжении нескольких десятилетий, в сущности, почти не изменились. При этом именно за последние 20 лет было получено мно-

---

<sup>2</sup> Существуют сомнения, что Эйнштейн действительно говорил что-то подобное, хотя большинство источников из раза в раз приписывают ему эти слова (*прим. ред.*).

го новых знаний о мозге и принципах его работы. Благодаря методам визуализационной диагностики мы теперь имеем возможность наблюдать за клетками серого вещества непосредственно в процессе мышления. Мы можем проверить, какие мысли и ментальные процессы вызывают определенные реакции. К тому же у специалистов всего мира есть возможность обмениваться данными по Интернету.

Все это привело к тому, что сегодня мы точно знаем, какие процессы должны протекать в мозге, чтобы приступы паники в принципе могли возникнуть, а также знаем, что можно сделать для того, чтобы раз и навсегда победить эти страхи. Все техники, описанные в этой книге, проверялись и апробировались в нашей клинике на протяжении нескольких лет, и мы постоянно совершенствуем и оттачиваем их. Вы не поверите, но в среднем требуется менее 6 сеансов, чтобы навсегда избавить 70 % наших пациентов от приступов паники!

Конечно же, никакая книга не может – и не должна! – заменить работу с опытным врачом или терапевтом. Тем не менее эта книга может помочь вам понять, что именно вызывает у вас панику. Одновременно здесь также предлагаются интересные и простые в изучении техники, при помощи которых многим нашим пациентам уже удалось вернуться в жизнь без страхов, тревог, неврозов и других расстройств.

Я очень надеюсь, что следующие главы помогут и вам достичь данной цели в скорейшем времени.

*Ваш Клаус Бернхардт, научный и медицинский журналист, практикующий психотерапевт и член Академии нейронаучного образовательного менеджмента AFNB.*

# 1. Приступы паники – почему они случаются?

Страхи (к ним относятся и приступы паники) в целом представляют собой в первую очередь совершенно правильную и здоровую реакцию нашего организма. Ведь у страха есть лишь одна задача – защитить нас. Если, например, из-за кустов перед вами выпрыгивает голодный лев, ваш организм в тот же момент начинает выбрасывать в кровь адреналин, сердце принимается стучать так, будто вы взбираетесь на гору, и в течение нескольких миллисекунд вы принимаете решение: желаете вы драться (что при встрече со львом совершенно не рекомендуется) или же предпочтете убежать подальше. Это совершенно нормальная и необходимая реакция человеческого организма, которая обеспечивает наше выживание.

Однако что же происходит в вашем теле, когда вас не поджидает лев, а сердце тем не менее ни с того ни с сего начинает стучать как сумасшедшее, появляется чувство потери контроля над собой или же начинает казаться, что вы сходите с ума? Когда вас охватывает головокружение, вы утрачиваете слух, испытываете недостаток воздуха и на вас накатывает приступ отвращения – причем все это возникает как гром среди ясного неба?

Что происходит в вашем мозге и какие у вас имеются основания реагировать подобным образом? В сущности, можно назвать по крайней мере четыре причины появления таких состояний. Я расскажу о них в отдельной главе, и будет лучше, если вы не перескочите сразу туда, а прочтете книгу целиком, так как приступы паники часто вызываются не одним, а несколькими факторами. Только тот, кто знает их все и впоследствии использует подходящие техники, сможет быстро и надолго избавиться от своих страхов. Поэтому прежде мы вкратце рассмотрим четыре наиболее распространенные причины появления приступов паники.

# 1.1. Предупреждающие сигналы, которые мы игнорируем

Из того опыта, который я получил в течение последних лет практической работы в клинике, я могу сделать заключение, что подавленные или проигнорированные / незамеченные сигналы являются основной причиной появления первых приступов паники.

Что же именно относится к таким предупреждающим сигналам? В большинстве случаев все начинается с того, что вы слишком долго не прислушиваетесь к своему внутреннему голосу. Интуиция представляет собой рупор вашего подсознания и, можно сказать, голос вашей психики. Чем чаще вы пытаетесь привести еще один аргумент своему разуму, объясняя, почему в очередной раз не прислушались к своему чутью, тем отчетливее и громче кричит ваше недовольное подсознание. При помощи различных предупреждающих сигналов, которые могут иметь как психическую, так и соматическую природу, ваша психика пытается подвигнуть вас к осуществлению изменений в тех сферах жизни, где уже давно наблюдается разлад.

К психическим сигналам относятся, например, неожиданные нарушения памяти, утрата способности к концентрации, недостаток активности, снижение мотивации, слабость и якобы беспричинная грусть. Приступы паники сами по се-



бе являются последней ступенью, а потому могут быть названы самой сильной формой психических предупреждающих сигналов.

К соматическим сигналам относятся, среди прочего, проблемы с желудком или кишечником, неожиданное ухудшение зрения, раздражение кожи, непроизвольные подергивания мышц (так называемые тики), повышенные позывы к мочеиспусканию. Даже грыжи межпозвоночных дисков и опоясывающий лишай, как было научно доказано, часто обусловлены психосоматическими процессами и поэтому тоже причисляются к таким предупредительным «звоночкам» нашего тела. Как это все вместе связано и что именно вы можете сделать, чтобы ваша психика не вела себя подобным образом, я подробно расскажу в главе 2.

## 1.2. Вещества, которые могут вызвать приступы паники

Есть некоторые медикаменты, которые однозначно могут вызывать приступы паники. Наряду с нейролептиками, которые прописываются, например, при шизофрении, приступ может спровоцировать гормон тироксин, который назначается при нарушенной функции щитовидной железы. Прежде всего у женщин, которым был поставлен диагноз «болезнь Хашимото»<sup>3</sup>, неправильная дозировка синтетически полученного тироксина может привести к возникновению приступов паники. Здесь в любом случае рекомендуется проверить, правильно ли вам назначили дозировку лекарства. Некоторые мои пациенты перешли (и весьма успешно) на медикаменты, произведенные из щитовидной железы свиней, то есть естественные препараты. Больше информации по этой теме вы найдете в главе 3.1, а также на нашем сайте *hilfe-bei-hashimoto.de*, который мы с женой специально создали для пациентов, страдающих от этого недуга. На настоящий момент там есть страницы на немецком, английском и французском языках, а переводы на другие языки будут сделаны в ближайшее время.

Впрочем, гораздо чаще, нежели медикаментами, присту-

---

<sup>3</sup> Хроническое аутоиммунное воспаление щитовидной железы (*прим. пер.*).

пы паники вызываются наркотиками. В первую очередь это действующее вещество ТГК (тетрагидроканнабинол), которое поступает в организм любителей марихуаны, а также MDMA (известное как «экстази») и кокаин – все они могут сыграть свою негативную роль. Есть еще и псилоцибин, который является психоактивным веществом, содержащимся в грибах некоторых видов, – он стоит в первых строчках списка соединений, вызывающих приступы паники. Сюда же стоит отнести и множество синтетически произведенных наркотиков, которые наводнили сегодня рынок. Все эти вещества вторгаются в систему нейромедиаторов нашего тела и на некоторое время отключают определенные защитные функции мозга. Интересен тот факт, что после приема ряда психоактивных веществ умственные показатели нашего мозга как бы повышаются. Из биографий известных художников и писателей, к которым, в частности, принадлежит и автор бестселлеров Стивен Кинг, нам известно, что большое число произведений искусства создавалось и создается под влиянием наркотиков.

Работу находящегося в мозге защитного фильтра, который отключается после приема наркотиков, можно проиллюстрировать на следующем примере: представьте, что из водопроводной системы вытащили фильтр-грязеуловитель. Благодаря этому вода начинает течь немного быстрее, но находящаяся в ней грязь, к сожалению, распределяется во всей системе и при особых обстоятельствах может причинить ей

значительный вред. Одно из возможных негативных воздействий: в мозге создаются определенные нейронные связи, которые могут вызывать приступы паники. Если такое случилось хотя бы один раз, опасность возникновения приступов в будущем, при каждом последующем приеме наркотика, повышается. Если первый приступ паники произошел в течение 48 часов после приема наркотика, это говорит о том, что вам стоит держаться подальше от данного вещества. Впрочем, не играет никакой роли тот факт, принимали вы его в первый раз или на протяжении уже нескольких лет. Как только тело отреагировало на то или иное вещество паникой, оно тотчас же должно стать для вас абсолютным табу. Ведь опасность заполучить новый приступ паники после приема наркотиков у вас особенно велика, потому что мозг уже приобрел опыт, который отложился в памяти.

Впрочем, известно ли вам, что большинство людей в течение своей жизни переживали одну или две ситуации, при которых чувствовали приступ паники? Такие ситуации – иногда в большей, а иногда в меньшей степени – откладываются в памяти, и причины могут быть абсолютно разными. Аллергическая реакция на антибиотик, например, или же временный дефицит витамина В<sub>12</sub>. Кратковременное ослабление функции щитовидной железы, обусловленное привычками питания или непереносимостью каких-либо продуктов, также может послужить провокатором подобных приступов. Однако при недостатке витаминов или других питательных

веществ наше тело, как правило, само может позаботиться о том, чтобы этот дефицит был как можно скорее восполнен. В такой момент мы испытываем острую потребность в каком-либо продукте, где в избытке содержится недостающее вещество. После того как данная потребность удовлетворена, чувство паники пропадает так же неожиданно, как появилось.

Вегетарианцам и веганам, которые из-за особенностей диеты не получают достаточного количества витамина В<sub>12</sub>, содержащегося, к примеру, в печени, мясе, молоке и яйцах, я бы порекомендовал принимать при панических расстройствах этот витамин в виде пищевых добавок.

Кроме того, пучащие продукты питания, или глютен (то есть клейковина, которая содержится почти во всех зерновых продуктах), при непереносимости этого вещества могут привести к приступам паники. А виной всему так называемый синдром Ремхельда (синдром Боткина<sup>4</sup>). Он был назван по имени своего открывателя Людвиг фон Ремхельда, сделавшего в XX веке важное открытие. Он обнаружил, что люди, страдающие от пучения живота или отрыжки, часто жалуются на симптомы, которые в первую очередь наблюдаются у пациентов с невротами: приливы жара, недостаток воздуха, сердцебиение, одышку, тревожные состояния, головокружения, нарушения сна и так называемые экстрасистолы,

---

<sup>4</sup> Синдром, при котором происходит комплекс нарушений работы сердца, вызванных приемом пищи (*прим. ред.*).

больше известные под названием «пропущенные сокращения сердца».

Но что же скрывается за всем этим? В книге «Экзоплан. Краткое руководство по клинической медицине» этот феномен описывается следующим образом: «Из-за накопления воздуха в желудочно-кишечном тракте диафрагма поднимается вверх и может напрямую или опосредованно давить на сердце. В результате могут возникать различные осложнения на сердце, помимо других болей, которые напоминают симптомы стенокардии (грудной жабы). В тяжелых случаях подобные состояния могут приводить к кратковременным обморокам»<sup>5</sup>.

Если и вы часто страдаете от вздутия живота или отрыжки, вполне возможно, что у вас «всего лишь» синдром Ремхельда. К счастью, это можно узнать после проведения быстрого теста. К тому же есть целый ряд проверенных временем домашних средств, которые также разрешается использовать для проверки. Именно на начальной стадии подозреваемого тревожного невротического расстройства, пока страх структурно еще не укоренился глубоко в мозге, при синдроме Ремхельда действует твердое правило: нет давления на диафрагму, нет и страха.

Самый простой вариант избавиться от данной проблемы – как было принято во времена Лютера – рыгать и выпускать

---

<sup>5</sup> Н. Emminger, Т. Kia, (Hrsg.): Exaplan. Das Kompendium der klinischen Medizin. 7. Auflage. Elsevier, Urban & Fischer 2011.

газы сколько душе угодно. Тогда пучения в животе просто бы не возникало, так как внутреннее давление понемногу бы снижалось, что и нужно для снятия этих неприятных симптомов.

*Большинство людей в течение своей жизни переживали одну или две ситуации, при которых чувствовали приступ паники.*

Поскольку сегодня такие методы снижения страха неприемлемы ни в домашнем кругу, ни на работе, я бы посоветовал вам просто частично изменить рацион. Попробуйте ради эксперимента на протяжении 14 дней не употреблять продукты, вызывающие пучение. Если вас действительно постиг синдром Ремхельда, то, всего лишь немного изменив свое меню, вы сможете добиться значительного снижения симптомов тревоги.

Список продуктов, которые вызывают особенно интенсивное пучение живота, как и второй список – с продуктами, которые почти не влекут его, я опубликовал на нашей странице на сайте *Panikattacken-loswerden.de*. Вы можете ознакомиться с ними совершенно бесплатно в разделе блогов под заголовком «Синдром Ремхельда – когда вздутие живота приводит к возникновению страха».

Первый список – с перечислением продуктов, не рекомендованных вам к употреблению, довольно длинный, а здоровая еда и сбалансированное питание сильно связаны с качеством жизни. Поэтому я хотел бы раскрыть четыре трю-

ка, при помощи которых вы сможете значительно уменьшить пучение в животе, даже если не будете пристально следить за своим рационом.

## ТРЮК 1

Для начала ради эксперимента откажитесь хотя бы на неделю от всех глютеносодержащих продуктов, то есть от всего, что содержит злаки: пшеница, рожь, полба, овес или ячмень. Многие люди страдают именно от нераспознанной непереносимости к глютену. Это объясняется тем, что нынешние методы исследования крови могут только показать, вырабатываются ли у вас антитела к глютену, но как ваш организм и мозг реагируют на эту клейковину, они не объясняют. К счастью, вы можете без проблем проверить себя сами. Пронаблюдайте в течение двух дней, не появляется ли у вас усталость после еды. Если да – как быстро она возникает, уменьшается ли у вас концентрация внимания при этом? Как отражаются на вашей производительности те дни, когда вы едите только овощи, а вместе с ними, может быть, немного рыбы или мяса, по сравнению с теми, когда вы, вдобавок ко всему, решительно хватаетесь за пакет с хлебом? Я, например, замечаю огромную разницу между такими днями. Я очень люблю свежий хлеб, но после обедов с мучным долго не могу сконцентрироваться и демонстрирую не такую высокую производительность, как в те дни, когда отказываюсь от



глутеносодержащих продуктов. Впрочем, мое пищеварение в такие дни оставляет желать лучшего.

## ТРЮК 2

Ешьте продукты в правильной последовательности и по возможности отдельно друг от друга, а между блюдами делайте небольшой перерыв. Возьмем для примера такую комбинацию: сочный кусок медовой дыни, обернутый пармской ветчиной. Лично я очень люблю это сочетание, хотя для многих людей оно является гарантией возникновения пучения и проблем с желудком. Почему так? Если бы вы съели дыню отдельно, то самое позднее через 30 минут она бы уже покинула желудок и поступила в кишечник для дальнейшего усвоения. Но когда она попадает внутрь вместе с ветчиной, все происходит по-другому. Желудку нужно значительно больше времени на переработку ветчины, поэтому быстрое переваривание дыни блокируется. Из-за длительного нахождения в желудке овощи начинают бродить, а возникающий в результате газ давит на диафрагму, сдвигая ее вверх. Все это, в свою очередь, ведет к проявлению у чувствительных людей уже упомянутого синдрома Ремхельда – вместе с его неприятными последствиями.

Если вы употребляете блюда в правильной последовательности, то продукты с высоким содержанием воды должны съедаться в первую очередь! То есть фрукты нужно съедать

не в качестве десерта, а перед приемом основных блюд. Затем, выдержав небольшую паузу, можно есть продукты, богатые белком и жирами. И вы увидите, как вздутие живота понемногу уменьшится.

### **ТРИЮК 3**

В качестве пряности для блюд стоит использовать тмин. Также будет полезно, если перед едой вы будете съедать по чайной ложке свежего натертого имбиря, так как оба эти растения значительно снижают вероятность пучения. Тот, для кого такое сочетание является слишком острым, может просто выпить чай с имбирем. Чай с фенхелем, как и смесь чаев из аниса, фенхеля и тмина, тоже снижает газообразование.

### **ТРИЮК 4**

Занимайтесь спортом или по крайней мере регулярно гуляйте. Это усиливает мышцы диафрагмы: чем сильнее они становятся, тем труднее газам оказывать давление через ЖКТ на сердце. В идеале было бы неплохо комбинировать все четыре приема. Вы должны отказаться всего лишь от некоторых действительно сильно пучащих живот продуктов, таких как бобовые, лук-порей и определенные сладости. В качестве вознаграждения вы станете значительно меньше

уставать. Кто знает, может достаточно будет лишь физических нагрузок в сочетании с новыми привычками питания, чтобы избавиться от приступов страха.

## **1.3. Негативные мысли и их ощутимые последствия для мозга**

Есть такие люди, которые уже после единичных приступов паники начинают задумываться: что бы это могло быть? Начало шалить сердце, появилась опухоль в мозге или беспокоит какая-нибудь другая плохая болезнь? Полные страхов и опасений, они едут в отделение неотложной помощи какой-нибудь клиники, чтобы обследоваться с ног до головы. Чаще всего эти люди благополучно уезжают оттуда домой с рекомендациями, где говорится, что речь, скорее всего, идет лишь о приступе паники, а в организме с точки зрения физиологии все в порядке.

Большинству в это сложно поверить, поскольку они чувствуют, что в их теле что-то идет не так. Поэтому размышления и копания продолжаются. Они опять консультируются с врачами, чтобы пройти очередные исследования и найти новую «причину».

Именно такое поведение способствует тому, что из единичного переживания возникают постоянно повторяющиеся приступы страха. Ведь регулярные тревожные мысли в комбинации с сильными негативными эмоциями постепенно меняют структуру мозга. Страх перед страхом в течение нескольких недель – или даже дней – превращается в полностью автоматическую привычку, то есть в мыслецикл, кото-

рый глубоко укореняется в синаптических связях у нас в голове. Как такое возможно?

Когда вы о чем-то думаете, вы можете спустя время вернуться к своим размышлениям. Получается, мысли должны где-то сохраняться в мозге. Но в голове нет жесткого диска, куда можно было бы записывать информацию, как на компьютере. Скорее, мысли сохраняются биологическим способом, в форме синапсов. Каждая мысль вызывает в голове создание определенных нейронных связей, и это происходит именно в ту секунду, когда вы продумываете данные мысли. За это открытие в 2000 году была присуждена Нобелевская премия по медицине. Оно внесло значительный вклад в создание возможностей для разработки новых, эффективных методов борьбы со страхами и победы над ними. Ученого, которого мы должны благодарить, зовут профессор Эрик Кандел, и он один из самых значительных современных исследователей мозга.

Профессор Эрик Кандел доказал, что все наши мысли и впечатления сохраняются в мозге в виде синаптических связей. Чем сильнее эмоции, которые лежат в основе той или иной мысли – хоть положительные, хоть отрицательные, – тем мощнее будет нейронная сеть. Частые негативные мысли создают, так сказать, нейробиологические предпосылки, на основе которых могут возникнуть приступы паники. Так что тот, кто достаточно часто прокручивает такие мысли в голове, неизбежно выстраивает в мозге определенные пути

передачи данных, этакую информационную магистраль, которая ведет в направлении плохого самочувствия и страхов. А вот пути, ведущие к радости и легкости, часто представляют собой всего лишь узкую тропинку.

Пациенты спрашивают меня, почему страх возникает в первую очередь тогда, когда они пребывают в спокойном состоянии – лежат вечерами на диване, находятся в отпуске или же занимаются рутинными, бытовыми занятиями (скажем, едут длинной скучной дорогой по шоссе). На этот вопрос есть очень простой ответ: человеческий мозг – не только под стрессом, но и в спокойные периоды жизни – автоматически реагирует на происходящее таким образом, как он привык это делать согласно созданным в мозге нейронным связям. Дело еще осложняется тем, что наша голова всегда должна быть занята хоть чем-нибудь. До тех пор, пока мы интенсивно занимаемся каким-либо делом, например говорим по телефону, ищем решение трудной проблемы или находимся в цейтноте, у нашего сознания достаточно задач для выполнения, и мы по большей части свободны от страхов и забот. А вот когда наступает покой, в голову лезут разные мысли. Ведь наш мозг стремится как можно быстрее найти себе какое-нибудь новое задание. И по какому же пути побегут мысли? По широкой и наезженной магистрали передачи данных негативных дум и страхов или же по узким тропинкам радости и легкости? Правильно, по широкой магистрали. Поскольку в голове уже имеются созданные негативными

мыслями стойкие нейронные связи, человеку гораздо легче и проще в данный конкретный момент вызвать у себя страх, чем чувство расслабленности и спокойствия.

*Регулярные тревожные мысли в комбинации с сильными негативными эмоциями постепенно меняют структуру мозга.*

Ваш образ мышления, то есть то, о чем вы думаете, снова и снова определяет, какие нейронные сети будут возникать в вашем мозге. День за днем в нашей голове возникает более 100 тыс. связей, в которых сохраняется все, о чем вы думали в тот или иной момент. Мысли, которые часто повторяются, становятся все более частыми. А к тому, что вы повторяете редко, доступ затрудняется – нейронные связи ослабевают. Вот объяснение, почему вы совершенно не помните математические формулы, которые выучили когда-то давно на уроках математики в школе. Вы просто не пользовались этими знаниями впоследствии, то есть не занимались данным видом мыслительной деятельности, и поэтому утратили прямые синаптические связи к этой информации. Точно так же вы потеряли доступ и к положительным мыслям.

Наш мозг реагирует на события и процессы полностью автоматически – так, как он большей частью используется. Это соответствует его биологическому предназначению. При выполнении определенных действий вырабатывается своего рода автоматизм, который в один прекрасный момент создает такие условия, при которых уже не вы управляете моз-

гом, а он – вами. Что особенно коварно, из-за этого у человека создается преднамеренный пессимизм. Вместо того чтобы ограждать себя от разочарований, ваш мозг постоянно тренируется воспринимать больше негатива, чем позитива. Другими словами, вы, в истинном смысле этого слова, становитесь слепы к красоте, которая вас окружает, и ко всем возможностям, которые имеются у вас, чтобы сделать свою жизнь более приятной, комфортной и успешной. Что же именно происходит в вашем мозге, я объясню подробнее в главе 4.

Является причиной приобретенный вами когда-то опыт, заставляющий концентрироваться на темных сторонах жизни, недостатке и отсутствии чего-то, или же вы унаследовали подобный образ мышления от своих родителей – это не имеет значения. Важно лишь то, что вы можете – при помощи простых уловок, упражнений, приемов – снова направить свои мысли по правильным нейронным путям. Для этого вам, конечно же, нужно немного потренироваться, но результат того стоит! Как только вы выучите все описанные в этой книге техники и выберите из них подходящие, можете тут же начать работу над собой и собственными усилиями перепрограммировать свой мозг, настроить его на жизнь, полную радости, жизнь, где нет места страху или панике.

На данный момент все это кажется вам невозможным. Но следует помнить, что в принципе мозг автоматизирует все действия, которые вы совершаете регулярно. Это относится



и к чистке зубов, и к езде на автомобиле, и к печати на клавиатуре слепым 10-пальцевым методом. Точно так же это применимо и к привычке заморачиваться плохими мыслями, рисовать мрачные картины или планировать приступы паники. Если у вас есть водительские права и немного практики вождения автомобиля – вы знаете, о чем я говорю. Опытный водитель не будет тратить время на раздумья, когда ему нужно нажать на педаль сцепления, переключить скорость, выбрать передачу. Он не думает, в каком направлении ехать или когда посмотреть в зеркало заднего вида. Все эти действия, которые причиняют новичку мучения и заставляют потеть от нервного напряжения, опытный автолюбитель выполняет автоматически – и совершенно неосознанно. Он может посвятить себя во время поездки другим вещам: поразмышлять над какими-нибудь идеями, послушать радио или же возбужденно поболтать с сидящим рядом пассажиром. Все это происходит потому, что мозг постоянно старается как можно больше разгрузить сознание. Как только он распознает определенный шаблон, повторяющиеся последовательности действий или мыслей переносятся из переднего отдела головного мозга в мозжечок, где они автоматически выполняются под управлением подсознания. Это происходит для того, чтобы наше сознание имело в своем распоряжении как можно больше свободных мощностей для выполнения других видов деятельности.

Если вы на протяжении многих лет прокручиваете в го-

лове больше плохих мыслей, нежели хороших, и с трудом прекращаете постоянное и бесполезное их перемалывание, то вам, конечно, будет сложно представить, что на самом деле можно остановить действие автоматического механизма негативных мыслей и тем самым положить конец тревожным и невротическим расстройствам. Едва ли в Германии найдется какое-либо лечебное учреждение, предлагающее стандартную терапию, при помощи которой можно было бы быстро и устойчиво воздействовать на мозг настолько же эффективно, как это возможно благодаря техникам из данной книги. Ведь ни экспозиционная терапия, ни копание в воспоминаниях детства (психоанализ), ни дыхательные упражнения или же осознанное расслабление мускулатуры не способны подействовать на построение синаптических связей в мозге. Первые два вида лечения еще больше укрепляют те самые механизмы, которые необходимо как можно скорее ликвидировать. Почему так получается, я расскажу в главе 4.2 во всех подробностях. Успокоительные средства и антидепрессанты, которые охотно прописывают многие врачи, не особо задумываясь при этом, также не способны изменить структуру мозга и могут в лучшем случае лишь немного сгладить ощущение страха.

Поистине успешная терапия должна обеспечивать такие условия, чтобы мозг за короткое время мог образовывать как можно больше синапсов, в которых сохраняются положительные жизненные переживания. Как только этих связей

станет достаточно, мозг сам собой начнет сохранять информацию в нейронных связях в мозжечке и тем самым создавать новые положительные автоматические шаблоны, а они смогут оказать ощутимое влияние на ваш мир чувств. На основе новых знаний из области нейробиологии можно разработать ряд специальных ментальных упражнений, позволяющих этому процессу протекать во много раз быстрее, чем при обычном мышлении. Первые изменения можно зарегистрировать уже через несколько дней, а через 3–6 недель положительную динамику просто нельзя будет не заметить. Через 6–12 недель 82 % пациентов, которых я наблюдал лично, полностью избавляются от страха перед страхом и исключают из своей жизни приступы паники. Во второй части книги мы разучим все виды этой ментальной тренировки. Полагаю, вам хочется прямо сейчас перелистать книгу до того места, где описаны эти самые упражнения, но я прошу вас набраться терпения. Для того чтобы весь процесс протекал оптимально, важно прочитать все предыдущие главы и усвоить содержащуюся в них информацию. Только в этом случае возможно быстрое и устойчивое выздоровление.

## **1.4. Вторичная польза: когда приступы паники приносят скрытую выгоду**

Иногда случается так, что моим пациентам удается быстро избавиться от приступов паники, однако через пару недель (или месяцев) некоторые возвращаются ко мне с той же проблемой. Часто подобный рецидив обусловлен так называемой *скрытой (вторичной) пользой*. Речь идет о получении вторичной выгоды: больные, с одной стороны, страдают от невротического расстройства, а с другой – извлекают из него некоторые преимущества. Зачастую данное явление ими вообще не осознается (именно поэтому оно и получило соответствующее название). Например, из-за серьезных приступов паники у пациента партнер может стать более заботливым и внимательным к нему. Или же невротическое расстройство служит законным оправданием для невыхода на работу, которая уже давно не приносит пациенту никакой радости. Может быть и такое: на протяжении многих лет человек заботился о больном родственнике, а теперь заболел сам и автоматически освобожден от тяжелой обязанности. Список возможных вторичных выгод от невротических расстройств можно продолжать бесконечно. В большинстве случаев больные отличаются повышенным чувством ответ-

ственности, и поэтому должно обязательно случиться что-то «очень плохое», чтобы на него перестали рассчитывать остальные. Таким образом, невротическое расстройство становится часто единственным выходом, позволяющим освободиться от обязанностей, которые человек уже больше не в состоянии выполнять.

*Поистине успешная терапия должна обеспечивать такие условия, чтобы мозг за короткое время мог образовывать как можно больше синапсов, в которых сохраняются положительные жизненные переживания.*

Вам, наверное, трудно представить такое, но я часто наблюдаю подобные случаи в своей практике. Приступы паники исчезают просто так, ни с того ни с сего, только потому, что пациент наконец находит в себе мужество и решительность, например, найти новую, более интересную работу или привлечь помощь со стороны для заботы о больном родителе. Есть много разных возможностей для получения такой скрытой вторичной выгоды от болезни. Особенно интересный случай, имеющий отношение к данному явлению, мне довелось недавно наблюдать в своей медицинской практике.

## **1.5. История болезни, возникшей с целью получения вторичной выгоды**

В феврале 2015 года в мою клинику обратилась женщина, которая вот уже несколько лет испытывала приступы паники, находясь за рулем. Особенно тяжелыми для нее были поездки через длинные тоннели. Болезнь приняла такие масштабы, что маршруты при совместных выездах с семьей на каникулы разрабатывались таким образом, чтобы на пути гарантированно не попадалось ни одного тоннеля. Панические приступы этой 32-летней, абсолютно здоровой в физиологическом плане женщины существенно ограничивали выбор возможных мест отдыха при планировании отпуска, и это все больше раздражало ее мужа и двоих детей. На тот момент, когда пациентка в первый раз обратилась в мою клинику в Берлине, у нее уже был двухлетний опыт терапии. Несмотря на лечение, страхи не уходили, поэтому она по совету своего лечащего врача в течение полутора лет принимала антидепрессанты. Назначение антидепрессантов при невротических расстройствах – обычная практика. Но лично я, за исключением крайних случаев, посоветовал бы воздерживаться от таких препаратов, и по данному вопросу вы найдете далее много полезных рекомендаций. Моя пациентка из-за приема подобных лекарств набрала 11 кг веса за 18 месяцев, что угнетало ее еще больше.

За четыре сеанса нам удалось при помощи техники питчинга (о ней я еще расскажу) полностью ликвидировать приступы паники. Под наблюдением своего лечащего врача пациентка понемногу снизила дозу принимаемого препарата, а через несколько недель и вовсе отказалась от него. На профессиональном жаргоне медиков это называется «купировать лекарство постепенно». Женщина снова могла нормально водить автомобиль, и даже длинные тоннели больше не представляли для нее никакой проблемы.

Примерно через 8 месяцев после чудесного выздоровления эта пациентка однажды позвонила мне в совершенно расстроенных чувствах и сообщила сквозь слезы, что приступы паники неожиданно вернулись и она при всем желании не может сказать, почему это случилось. Я попросил ее снова прийти ко мне в клинику, где задал несколько прицельных вопросов. Очень быстро выяснилось, что теперь, поскольку она снова может спокойно водить автомобиль, ей пришлось поехать к родителям мужа. Почти три года она была освобождена от этой обязанности, потому что до их дома можно было доехать только по длинному тоннелю. Так что ранее поездка туда по причине диагностированных приступов паники была, к сожалению, невозможна. Но теперь ей снова предстояла встреча с родственниками. Моя пациентка терпеть не могла свою свекровь. Предыдущие визиты всегда изматывали женщину так, что она в конце концов однажды взяла и заболела на неделю. Так что мне было совершенно

ясно, что приступы паники выполняли своего рода защитную функцию. Именно поэтому в динамичной психологии принято называть этот феномен «вторичная польза от болезни». В данном случае болезнь служит способом избежать чего-то другого, крайне неприятного. Все это происходит, конечно же, совершенно неосознанно. Моя пациентка не притворялась: у нее были настоящие приступы паники, которые она, как и другие, воспринимала как нечто, представляющее угрозу для жизни. И тем не менее она извлекала пользу из этих повторяющихся приступов, потому что благодаря им освобождалась от обязанности ездить к злой свекрови.

*Приступы паники и страха являются совершенно нормальной и здоровой реакцией вашего подсознания, которое стремится уберечь вас от чего-то другого, гораздо более плохого.*

По реакции пациентки на мой диагноз я сразу понял, что попал в самую точку. Было очевидно, что теперь у нее появилась возможность свободно общаться со всеми членами семьи, но, выздоровев, она все же продолжала игнорировать выезды к родителям мужа. Несмотря на 9-летний брак, в семье супруга к ней по-прежнему относились как к чужой женщине, которая увела у мамыши ее любимого сына и которую терпят, но не принимают полностью. Поскольку было ясно, что ее присутствие совершенно не приветствовалось в чертогах свекрови и свекра, пациентка объявила, что окажет себе и всем остальным любезность и больше не ступит ногой



в их дом. Как только дело было улажено таким образом и муж с детьми начал ездить к своим родителям один, приступы паники снова пропали сами собой. Впрочем, после такого ясного высказывания внезапно изменилось в лучшую сторону и поведение свекрови.

Если кто-то из вас страдает от приступов паники или других страхов, может быть, просто стоит задать себе несколько наводящих вопросов. Есть ли в вашей болезни, помимо неприятных эффектов, какие-либо положительные стороны? Чего вы избегаете благодаря своему расстройству (посещения каких-либо мест, определенной работы или изменений, которые давно назрели, но у вас просто все время не хватало сил для их осуществления)? Возможно, причина в расставании с партнером, смене рабочего места или переезде? Есть целый ряд техник постановки вопросов, при помощи которых можно быстро установить вторичную выгоду от болезни. Часто мои пациенты совершенно не хотят признавать вскрывшуюся связь, потому что страх перед необходимыми изменениями кажется им сильнее, чем проблемы, которые вызывают приступы паники. Однако внимательный терапевт может и в таких случаях предоставить нужную помощь, чтобы сделать возможным осуществление этих изменений, и быстро привести пациента к лучшей жизни без рецидивов.

Даже если вы на данный момент не готовы поверить в это, приступы паники и страха являются совершенно нормаль-

ной и здоровой реакцией вашего подсознания, которое стремится уберечь вас от чего-то другого, гораздо более плохого. С помощью этой книги вы сможете узнать, почему ваша психика запускает данную программу и какие у вас есть возможности, чтобы снова привести себя в нормальное состояние.

## **1.6. Резюме: выявите истинную причину ваших страхов**

- Приступы паники часто являются предупреждающими сигналами, потому что вы долгое время не прислушиваетесь к своей интуиции.
- Панические приступы могут вызываться наркотиками или неправильно назначенными лекарствами.
- Иногда за приступами паники скрывается синдром Ремхельда, который может исчезнуть только после изменения привычек питания и регулярной физической активности.
- Приступы паники – часто результат автоматизированных процессов мышления с вовлечением негативных мыслей. Подобные процессы можно остановить при помощи правильных методов.
- Панические приступы иногда служат для того, чтобы отвлечь нас от изменений, которые давно пора внести в жизнь. Как только такие изменения будут произведены, страхи исчезнут сами собой.

## **2. Как замечать предупреждающие сигналы и правильно на них реагировать**

Психосоматические расстройства зачастую нужно рассматривать как предупреждающие сигналы (и не более), подаваемые нашим подсознанием сознанию. Для вашего выздоровления важно понимать, каким образом психике удастся вызывать у вас настоящие соматические симптомы, хотя все области и органы организма находятся в совершенном порядке. Поскольку в классической медицине этот феномен никак не объясняется, многие люди опасаются, что их на самом деле постигло некое «психическое расстройство», и формально желают установить какую-нибудь другую, «фактическую», органическую причину возникновения приступов паники. Покалывание в руках и ногах, глухота, учащенное сердцебиение, схватки в животе, ощущение сдавливания в груди и горле, головокружение и чувство деперсонализации – все это так реально, что за подобными симптомами, конечно же, должно скрываться какое-нибудь физиологическое недомогание. В определенном смысле так оно и есть, однако в подавляющем большинстве случаев вы абсолютно здоровы как телом, так и душой. Такими выходками психика просто пытается привлечь ваше внимание к тому, что нужно

изменить что-то в поведении или мышлении, чтобы в долгосрочной перспективе избежать огромного вреда. Если вы будете впредь вовремя принимать эти сигналы всерьез и реагировать на них правильным образом, ваше невротическое расстройство и связанные с ним приступы паники очень скоро пропадут навсегда.

## 2.1. Власть подсознания

Для того чтобы лучше понять, какие процессы протекают внутри вашего организма во время приступа панического расстройства, нужно направить все ваше внимание на мозг и посмотреть на два совершенно разных способа работы сознания и подсознания.

В мозге взрослого человека находится около 86 млрд нервных клеток (их также называют нейронами). Они связаны между собой посредством синапсов, количеством примерно в 100 млн. То есть каждая клетка мозга связана нейронами по крайней мере с 1000 других. Количество возможных комбинаций, возникающих из наших нейронов и их связей, намного больше количества песчинок на всей планете. А ведь мы говорим о возможных комбинациях нейронов одного-единственного человеческого мозга!

Впрочем, наш разум использует из этого непостижимого спектра потенциальных мощностей и возможностей сравнительно малую часть. В секунду он воспринимает максимум 8 единиц информации, а для осознанной формулировки мыслей ему нужно в среднем 3 секунды. Раньше часто говорили, что мы будто бы используем только 10 % ресурсов нашего мозга. Сегодня мы знаем, что это не так, потому что наше подсознание полностью реализует потенциал клеток серого вещества мозга. Согласно новейшим данным, они

перерабатывают в секунду по крайней мере 80 тыс. единиц информации и поэтому в 10 тыс. раз быстрее (можно даже сказать – умнее) нашего сознания, на которое мы так сильно полагаемся.

## 2.2. Приступы паники: добрая услуга психики

Фактическим шефом, хозяином и начальником в нашей голове всегда есть и будет подсознание. И этот босс общается с нами с помощью так называемой интуиции, или внутреннего голоса. Вам, конечно же, знакомо такое: вы размышляете, прикидываете разные варианты, нужно ли вам сделать что-то или лучше воздержаться от поступка, приводите аргументы, взвешиваете все за и против... И тут у вас возникает то самое «шестое чувство». Именно оно, без всяких оснований и объяснений, говорит вам: «Лучше оставь это» или «Да, делай!». Потому что ваше подсознание благодаря своему невероятно мощному мыслительному потенциалу давно уже собрало все имеющиеся в наличии данные, сравнило их со всеми данными, которые вы когда-то собрали, с опытом, который пережили за всю жизнь, и приняло решение. И все это произошло за десятые доли секунды. Если бы нечто подобное попробовало сделать ваше сознание, оно было бы немедленно перегружено таким объемом информации.

*Как можно лучше защитить вас и оградить от опасности, чтобы вы не двигались слишком долго в неправильном направлении и не причинили себе вреда, – вот в чем состоит одна из важнейших задач вашего*



*подсознания.*

Однако для вашего подсознания такая работа не сложнее детской игры. В течение кратчайшего времени на основе проанализированных данных оно принимает решение и сообщает нам о нем, пусть даже и посредством того самого «шестого чувства» – интуиции. Впрочем, при этом принимаются во внимание многие факторы, о которых вы никогда бы не подумали. Поза, язык тела, тембр голоса, выбор слов и запах. Так, многочисленные исследования показали, что наш мозг при выборе партнера в состоянии на основе одного лишь запаха подсознательно сделать вывод, сможем ли мы когда-нибудь зачать с ним здоровых детей. Это также одна из причин, по которой запах некоторых людей может нам сильно нравиться, а других мы буквально «на дух не переносим».

Наилучшее решение, которое вы можете принять, – регулярно прислушиваться к собственной интуиции. Если вы не будете этого делать, то рано или поздно столкнетесь с весьма неприятными последствиями. Я не знаю, каково вам сейчас живется, но знаю невероятное количество людей, которым слишком часто приходится платить высокую цену за то, что они когда-то не прислушались к своему внутреннему голосу.

Наше подсознание подобно суперкомпьютеру. С помощью интуиции оно выполняет анализ текущей жизненной ситуации и дает рекомендации: что следует делать, а от чего лучше воздержаться. Все это с одной-единственной целью – уберечь нас от опасности. Поэтому, когда человек слыш-

ком долго не слушает свой внутренний голос и тем самым постоянно действует фактически вопреки своим желаниям, подсознание начинает посылать ему предупредительные сигналы: сначала незначительные, а потом – по мере необходимости – очень даже заметные. Эти интенсивные сигналы вы все, конечно, знаете, поскольку их также называют психосоматическими заболеваниями. Именно благодаря так называемым нейромедиаторам наш мозг может за считанные секунды заставить проявиться настоящие физиологические симптомы, хотя затронутые ими органы находятся в полном порядке. К этому весьма интересному и при этом хорошо исследованному феномену мы еще вернемся, но сначала мне бы хотелось подробнее рассказать вам о психосоматических действенных механизмах на примере небольшой истории.

*Фактическим шефом, хозяином и начальником в нашей голове всегда есть и будет подсознание.*

Представьте себе любящую мать, которая присматривает за своим 4-летним сыном, играющим в футбол. Ребенок, обладая, в силу возраста, весьма скудным запасом информации о своем окружении и ограниченным взглядом на мир, будет символизировать в этой истории сознание. А его мама, имеющая обширный житейский опыт, собранный не за один десяток лет, со своими телесными габаритами и способностью думать наперед будет олицетворять подсознание. Вообразите, как мальчик увлеченно играет в футбол – он бегает, пинает мяч снова и снова, не замечая при этом, что вот-вот

выскочит на оживленную улицу, по которой ездят машины. Бдительная мать, то есть наше подсознание, осознает это и кричит: «Стой! Остановись!» Она кричит один раз, второй, а потом и третий раз – может быть, даже очень громко. Если ребенок и тогда не услышит ее, обеспокоенная родительница, конечно же, немедленно побежит за дитем и, может быть, в последнюю секунду заберет его с проезжей части. Мальчик испугается и не поймет, почему его драгоценная мамуля так нервно и грубо схватила его. Нечто подобное происходит с вами во время приступов паники. Как мать из нашего примера, обеспокоенное подсознание, после того как вы никак не отреагировали на предупреждения внутреннего голоса, образно выражаясь, хватает вас за шкурку и через приступы паники принуждает переосмыслить определенные вещи в вашей жизни. Какие это могут быть вещи, я уже писал в главе 1, а немного позже еще подробнее остановлюсь на них.

Как можно лучше защитить вас и оградить от опасности, чтобы вы не двигались слишком долго в неправильном направлении и не причинили себе вреда, – вот в чем состоит одна из важнейших задач вашего подсознания. И для этого оно прибегает, при необходимости, к кардинальным мерам. Приступы паники являются не болезнью, а скорее любезностью или услугой нашего подсознания (можно даже сказать, нашей психики), призванной оградить человека от всего дурного, опасного, вредного. Вероятно, теперь вы понимаете, откуда приходят все эти интенсивные соматические

реакции и почему они случаются как гром среди ясного неба. Если вы игнорируете свой внутренний голос, то ваша психика прибегает к «тяжелым» средствам. С помощью нейромедиаторов она пытается сделать так, чтобы сильные телесные реакции принудили вас прислушаться к некоторым вещам или, по крайней мере, заставили вас переосмыслить их.

## 2.3. Нейромедиаторы: мощные подручные нашей психики

Нейромедиаторы – это эндогенные вещества<sup>6</sup>, посредством которых наш мозг может инициировать практически любую реакцию в организме. Существуют десятки нейромедиаторов, самые известные – адреналин, норадреналин, серотонин, допамин, окситоцин и гистамин. Как только у вас в голове возникает какая-либо тревожная мысль, мозг тотчас же отдает надпочечникам приказ начать выделять адреналин. Этот нейромедиатор заставляет ваше сердце биться быстрее, благодаря чему ваше тело обеспечивается как можно большим объемом питательных веществ и кислорода, а их транспортировка происходит максимально быстро. В первую очередь интенсивно снабжаются кислородом руки и ноги, поскольку в экстремальной ситуации важно быстро убежать или оказать сопротивление.

Как правило, у людей с тревожными расстройствами избыток поступивших в кровь питательных веществ и кислорода не сжигается в борьбе или бегстве. Такие люди застывают в страхе и не двигаются. Поэтому организму приходится искать другой способ избавления от излишка энергии, ведь

---

<sup>6</sup> Вещества, которые образуются в организме, ткани или клетке в процессе жизнедеятельности. Противоположность экзогенным веществам, поступающим извне (*прим. ред.*).

он в принципе стремится как можно быстрее прийти в уравновешенное состояние. Для этого организм прибегает к микрораскращениям мускулатуры, которые вам, вероятно, очень хорошо знакомы и встречаются у многих. Это покалывание в руках и ногах, неожиданное дрожание конечностей, благодаря которым температура тела тотчас подскакивает, способствуя быстрому сжиганию энергии в клетках. При этом процесс может сопровождаться приливами жара, а зачастую потением ладоней. Все это не должно вызывать у вас дополнительного страха. Ваше тело в данном случае функционирует идеально и просто делает все необходимое, чтобы прийти в состояние равновесия.

Если же во время паники вас бросает в холод, а не в жар, тогда, скорее всего, вы интенсивно дышали из-за приступа страха. Произошла так называемая гипервентиляция легких, в результате которой в организм поступило много углекислого газа и значение показателя рН крови возросло. Из-за этого изменились определенные реакции обмена веществ в теле и кровоснабжение рук, ног и мозга ухудшилось. В таких случаях у человека часто случаются головокружения, покалывание и увлажнение кожи, судороги мышц.

В экстремальных случаях, которые, к счастью, встречаются крайне редко, человек может даже упасть в обморок, однако и это всего лишь защитный механизм вашего идеально работающего и хитроумно устроенного организма. Так он эффективно следит за тем, чтобы вы снова начали дышать

нормально, хотя использует при этом радикальные методы.

Так что зарубите себе на носу: все эти неприятные физиологические реакции, которые вы, возможно, уже неоднократно переживали, всегда и везде преследуют одну-единственную цель – наилучшим образом обезопасить вас от еще большего вреда. Даже понос и колики в животе можно объяснить подобным образом. В экстремальной ситуации вместе с адреналином в кровь выбрасывается гистамин. Он улучшает внешний вид кожи, но при этом оказывает влияние на функции желудка, кишечника и бронхов. Гистамин, помимо других функций, ответственен также и за то, чтобы при испуге произошли спазмы желудка. Это делается, чтобы оказать помощь организму. Когда мы из-за тревожных мыслей входим в режим «бей или беги», нам требуется вся энергия, чтобы спастись. Поэтому наш мозг, отдавая приказ выделять в кровь гистамин, останавливает процесс пищеварения. Ведь на него расходуется очень много энергии, которая при состояниях страха должна быть предоставлена немедленно – для борьбы или бегства.

Так что гистамин следит за тем, чтобы мы избавлялись от ненужного балласта. Это очень старая генетическая программа. Для нас, людей, она не имеет сегодня никакой практической пользы, но когда-то была очень важна. Те из вас, кто смотрел документальные фильмы о дикой природе, могли иногда наблюдать явление, о котором идет сейчас речь: когда зверь спасается бегством, он теряет по пути мочу и фе-

калии. Это приводит в буквальном смысле к облегчению организма, чтобы животное могло бежать быстрее. Потому что именно это незначительное преимущество в скорости может быть решающим, когда речь идет о жизни и смерти.

Мы тоже несем в себе генетические корни этого феномена. Люди, страдающие от приступов паники, часто чувствуют вскоре после испуга сильный позыв к мочеиспусканию. Многие страдают еще и от поноса. Такая реакция совершенно нормальна и так же стара, как и само человечество. Именно по этой причине выражение для описания данного феномена уже давно вошло в наш язык. Мы и по сей день говорим: «Я навалил в штаны» – имея в виду, что сильно испугались. В разговорной речи люди нередко используют описания других психосоматических расстройств: «Уже в печенках сидит», «Проняло до самой селезенки», «Захватило дух», «Живот скрутило», «Земля ушла из-под ног». Все это – разговорные описания соматических реакций, которые запускаются посредством выброса в кровь различных нейромедиаторов. При этом ни один отдел организма не испытывает каких бы то ни было недомоганий.

Если мы слишком долго вынуждаем собственное подсознание снова и снова напоминать нам о чем-либо, потому что из-за страха перед изменениями держимся за вещи, которые нам не приносят пользы, даже самое здоровое тело в один прекрасный момент начинает бунтовать и проявлять признаки какого-нибудь недуга. У человека внезапно возника-



ют «настоящие» клинические симптомы какой-то реальной болезни, которые пропадают, как только он усваивает преподнесенный урок. Большинство случаев язвы желудка, проблем с позвоночными дисками, хронических поносов, опоясывающего лишая и раздражения кожи можно очень быстро исцелить. Не проходило и недели в моей практике, чтобы какой-либо пациент не становился снова полностью здоровым, освоив наконец способность слышать сигналы собственного подсознания.

Так что сэкономьте себе и своей семье деньги на посещениях врача или постоянных звонках в «Скорую». Вторая гастроскопия или третье исследование сердца не принесут никаких новых результатов. Прислушайтесь лучше к тому, что подсознание все время хочет вам сказать. Узнайте, какие техники и упражнения помогут ввести ваш мозг в нужное состояние. Так вы сможете вернуть свою жизнь на правильный путь.

## 2.4. Интуиция и сознание: вечное противостояние

Приступы паники часто представляют собой жизненно важную услугу вашего подсознания. Ведь страх перемен удерживает вас от каких-либо конкретных шагов. От собственного внутреннего голоса вы давно уже знаете это, но сознание снова и снова пытается найти причины, чтобы и дальше оттягивать осуществление давно назревших изменений. Когда-нибудь ваше подсознание потеряет терпение и прибегнет к кардинальным мерам, чтобы вы начали делать то, что должны были сделать давным-давно.

Так что речь идет о том, чтобы научиться прислушиваться к внутреннему голосу. Тогда вы сможете распознать, исходит решение от подсознания, то есть является интуитивным, или же это так называемое решение из головы, принятое сознательным разумом. Узнать об этом проще, чем вы себе представляете. Нужно всего лишь следовать простому правилу:

Интуиция не приводит никаких аргументов, а вот разум – да.

Когда внутренний голос говорит однозначное «нет», например, если ваш шеф требует, чтобы вы поработали сверхурочно, голова тут же начинает приводить аргументы в пользу: «Оу! Мне выпадает прекрасная возможность заработать

еще немного денег». Или же разум говорит: «Если перейти в другую компанию, это ничего не изменит. Другие работодатели ничуть не лучше». А вот интуиция подсказывает: «Остановись! Тебе нужен отдых». Внутренний голос не приводит никаких аргументов и не объясняет, почему или для чего нужно делать то или иное. А вот разум, напротив, объясняет: «У тебя все получится, а всю следующую неделю тебе не придется заниматься этим делом».

И вот когда вы заработаетесь настолько, что уже не способны демонстрировать высокие показатели, когда всю оставшуюся часть дня вы занимаетесь устранением возникших проблем и исправлением собственных ошибок, ваша психика начинает заботиться о нужной вам передышке – через генерацию симптомов какой-либо болезни. Даже если вы не можете в полной мере поверить в данное утверждение, факт остается фактом:

Используя только разум, вы никогда не обхитрите ваше подсознание, которое говорит с вами посредством внутреннего голоса.

Так что мой совет: прекратите противодействовать своей интуиции, потому что у нее всего одна задача – наиболее эффективно защитить вас, помешать двигаться в неправильном направлении, оградить от вреда, который вы можете причинить себе самому.

Впрочем, есть и ограничения. Здоровое чувство интуиции присуще только тем людям, чьи страхи неожиданно про-

явились в какой-то момент жизни. Например, у того, кто раньше охотно водил машину, вдруг непредсказуемо проявляются приступы паники за рулем, после чего он из-за страха перед следующим таким эксцессом начинает избегать тоннелей и автобанов.

У людей, которые с молодых ногтей были боязливы и, возможно, из-за такого страха так и не получили права, все выглядит по-другому. В большинстве своем такие люди благодаря работе собственных зеркальных нейронов<sup>7</sup> с детства выучились сверхбоязливому поведению и запрограммировали свой мозг на совершение поступков определенного типа. Многие из них страдают от более или менее ярко выраженных социальных фобий. Им чаще требуется немного больше времени на то, чтобы полностью избавиться от страха и незащищенности. Ведь им необходимо отучиться от старого шаблона мышления, а вместо него выучить и внедрить абсолютно новую модель поведения. Если описанные в этой книге техники применяются правильно и последовательно, этот процесс занимает не более 4–6 месяцев, что было доказано опытом многочисленных пациентов, которые прошли через мои руки.

---

<sup>7</sup> Подробнее о работе зеркальных нейронов в главе 4.1 (*прим. ред.*).

## 2.5. Полная диспансеризация, но... ничего не найдено

Теперь, когда вы разобрались, как ваше тело само вызывает определенные симптомы, и, возможно, даже осознали, почему оно это делает, вам должно стать понятным, почему врачи не находят у вас никаких физиологических нарушений при обследовании. Остается только порадоваться этому, поскольку вашу проблему можно решить при помощи некоторых «трюков» из области исследования мозга (о них мы поговорим позже) и уладить дело гораздо проще, чем при приеме лекарств или хирургическом вмешательстве.

Привычка недооценивать силу психики и обращаться с психосоматическими заболеваниями так, будто они на самом деле являются настоящими недомоганиями, распространена шире, чем вы можете себе представить. Многие из моих пациентов жаловались, например, на высокое давление и измеряли его несколько раз в день. Другие долгие годы принимали бета-блокаторы<sup>8</sup> для купирования гипертензии.

*Интуиция не приводит никаких аргументов, а вот разум – да.*

---

<sup>8</sup> Группа фармакологических препаратов, применяемых для лечения сердечной аритмии и гипертензии – длительного повышения артериального давления, которое может приводить к инфарктам и инсультам (*прим. ред.*).

Между тем пациенту достаточно просто испугаться возможности заполучить высокое давление, чтобы оно тут же подскочило до критических значений. Этот феномен обстоятельно исследован в медицине и получил название «белохалатная гипертензия», или «синдром белых халатов»<sup>9</sup>. Он назван так, потому что один лишь вид белого халата вызывает у многих пациентов повышение давления.

Сходный эффект наблюдался у людей, которые самостоятельно пользовались тонометром, при этом сильно переживая, какие результаты он покажет. Поэтому я советую людям производить суточный мониторинг артериального давления, измеряя его через 24 часа. Если результаты измерений находятся преимущественно в «зеленой зоне», необходимо обсудить со своим лечащим врачом возможность постепенной отмены бета-блокаторов. Ведь если вы будете на протяжении многих лет беспричинно глотать таблетки, ваш организм может серьезно пострадать. Отдельные периоды повышения давления, регистрируемые в течение дня, не являются причиной для того, чтобы сразу же начинать применять препараты для его снижения.

*Используя только разум, вы никогда не обхитрите ваше подсознание, которое говорит с вами посредством внутреннего голоса.*

---

<sup>9</sup> Повышение артериального давления во время его измерения. Подъем происходит вследствие стресса, возникающего у пациента при общении с врачом (прим. ред.).

Вы уже заметили мое стремление как можно проще и нагляднее объяснить, что происходило до этого в вашем теле. Мне бы хотелось, чтобы вы снова приняли на себя ответственность за свою жизнь, вместо того чтобы слепо полагаться на высказывания каких-то врачей и терапевтов. Иногда достаточно проявить немного здравомыслия, чтобы осознать, что не каждый добрый совет – вам во благо.

Позвольте мне еще раз использовать пример с высоким давлением. Представьте, что вам нужно полить сад. У имеющегося в наличии шланга не хватает длины, чтобы окропить последний, самый дальний уголок участка живительной влагой. Что вы будете делать? Лично я попробовал бы немного сжать шланг рукой или закрыл бы большим пальцем конец трубки. Тогда давление внутри тут же повысилось бы, вода стала бы течь быстрее и разбрызгиваться дальше. Именно это и происходит в вашем теле! Как только возникает стресс, организм понимает, что теперь везде, по всему организму, требуется больше кислорода и питательных веществ. Поэтому ваши артерии сужаются, из-за чего давление повышается. Теперь тело быстрее снабжается всем необходимым, а продукты распада, возникающие при сгорании клеток, уносятся с повышенной скоростью. Все процессы представляют собой совершенно здоровую и обоснованную реакцию организма. Когда стресс проходит, давление снова нормализуется. Если вы помешаете этому процессу и снизите давление искусственным путем, приняв бета-блокатор, вашему организму

нужно будет придумать что-то другое, чтобы заставить кровь течь быстрее. Например, учащенное сердцебиение.

Анализ крови также представляет собой всего лишь моментальный снимок реальности, отражающий ваше состояние на конкретный момент. Знаете ли вы, что всего лишь за две минуты при помощи простых упражнений все значимые показатели крови могут кардинально измениться? Это обнаружили американские ученые – социальный психолог Эми Кадди со своими коллегами Даной Карни и Энди Япом. Для таких изменений нужно просто принять «сильную позу». Усядьтесь удобно в своем начальническом кресле, сплетите пальцы рук на затылке и положите ноги на стол. Удерживайте эту «позу босса» хотя бы в течение двух минут, а лучше – пяти. За это время в крови значительно подскочит уровень тестостерона, в то время как гормон стресса кортизол понизится до предельных значений. Также повысится и ваша способность к риску, что является решающим преимуществом именно во время приступов паники.

Иногда такие простые вещи могут все изменить. Поэтому все, что от вас требуется: прислушиваться к своему внутреннему голосу, принимать «сильные позы», не глотать без разбора лекарства, выписываемые вам врачами, и видеть в панике не болезнь, а только то, чем она является на самом деле, – любезную услугу от вашего обеспокоенного подсознания.

Может быть, вам станет легче уже в течение нескольких



недель, как это было с одной моей пациенткой. Недавно она прислала мне прекрасное письмо:

«Уважаемый господин Бернхардт!

До сих пор у меня просто не укладывается в голове, каким образом благодаря вашим упражнениям мне так быстро удалось снова вернуться к жизни без приступов паники. Сейчас я даже благодарна этим самым приступам! Ведь без них я бы так и не догадалась о том, что моя жизнь во всех аспектах протекает не так гладко, как раньше. Только когда я уже не знала, что делать дальше, я нашла смелость изменить свою жизнь. Оценивая все произошедшее со мной в ретроспективе, могу сказать, что мне следовало принять такое решение еще несколько лет назад. Сегодня я часто спрашиваю себя, почему моей психике вообще понадобилось посылать мне приступы паники, чтобы я наконец начала жить так, как давно мечтала. С нашей первой встречи прошло уже четыре месяца, и сейчас мое состояние гораздо лучше, чем на протяжении последних пятнадцати лет. Даже мои друзья замечают во мне эти изменения и до сих пор не могут понять, каким образом стала возможна такая кардинальная трансформация личности в положительную сторону всего за несколько сеансов. Я очень волнуюсь, куда может завести меня это путешествие. Впервые я больше не боюсь новых заданий и встреч, которые мне предстоят. Опыт, который я приобрела за последние несколько месяцев,

просто не поддается описанию, и день ото дня во мне все больше сил и уверенности.

*Спасибо Вам за все,*

*Ваша Николь В.».*

Я был тронут этими строками до глубины души. Жизнь Николь снова наполнилась радостью, стремлением к самоопределению и легкостью, а все потому, что интуиция стала для нее тем, чем всегда была с самого начала человечества, – наилучшим советчиком. Чтобы вы тоже смогли начать новую жизнь, мы рассмотрим на страницах этой книги (наряду с игнорируемыми предупреждающими сигналами) еще три других возможных фактора, способствующих возникновению приступов паники. Ведь только когда вы выясните все причины появления у вас тревожных расстройств, снова сможете вести жизнь, полную спокойствия, непринужденности и радости.

## 2.6. Резюме: почему вы не больны, хотя по вашим ощущениям что-то не так

Замечательный комедиант и врач Экарт фон Хиршхаузен в одном из своих эстрадных выступлений рассказал историю о пингвине в пустыне. Бедная полярная птица стояла на раскаленном песке, страдая от жестокой жары, и, казалось, была не в состоянии сама себе помочь. У пингвина были такие маленькие лапки, что он едва мог ковылять, и совсем ничемные крылья, не способные поднять птицу в воздух, чтобы наконец куда-нибудь убраться – в такое место, где можно было бы найти воду. Бедный пингвинчик! Как же, во имя всего святого, он вообще попал в пустыню? Здесь пингвин никогда не будет чувствовать себя хорошо и комфортно. Но кто же он такой: пингвин, с которым что-то не так, или тот, кто просто оказался в неподходящей среде?

*Большинство приступов паники происходит из-за того, что вы слишком долго игнорировали голос своего подсознания (интуиции).*

Как всем должно быть понятно, с пингвином все в порядке. Он не болен, а просто находится в неправильном месте, то есть вдалеке от воды. Вместо того чтобы неделями размышлять над тем, как его занесло в пустыню или какие лекарства

помогут ему в такой непростой ситуации, птичке следовало бы в первую очередь спросить себя: «Как я могу скорее добраться до воды?»

*Иногда достаточно проявить немного здравомыслия, чтобы осознать, что не каждый добрый совет вам во благо.*

Вы тоже не больны, даже если и чувствуете себя неважно. Вы просто находитесь не в той среде, не в том окружении. Может быть, вы работаете не на той работе, состоите не в тех отношениях или вас просто окружают не те друзья. И как только вы осознаете это и снова окажетесь в правильной, подходящей стихии, в вашей жизни снова настанет пора счастья и благоденствия.

Итак, к концу главы давайте подведем итог – что вы узнали о возможных причинах приступов паники:

- Большинство приступов паники происходит из-за того, что вы слишком долго игнорировали голос своего подсознания (интуиции).
- Интуиция отличается от осознанного мышления тем, что она никогда не выдвигает аргументов. Если вы взвешиваете аргументы и раздумываете, нужно вам это сделать или стоит воздержаться, значит, вы снова находитесь в самом центре осознанного восприятия и тем самым не используете невероятно точные и умные механизмы принятия решений собственного подсознания.
- Продолжительное продумывание негативных мыслей и

постоянная озабоченность бесконечными проблемами опутывают мозг сетью нейронов день за днем, и в конечном итоге все заканчивается развитием тревожных расстройств или депрессии. Намеренный пессимизм может в долгосрочной перспективе вызвать болезнь.

- Приступы паники могут иметь и соматические причины, но они почти никогда не вызывают регулярные и повторяющиеся панические расстройства.

- Соматические симптомы тревожного расстройства вызываются посредством нейромедиаторов. Вы не больны ни психически, ни телесно. Ваша психика просто хочет таким образом сообщить, что вы что-то срочно должны изменить в своей жизни.

### **3. Как остановить тревожные расстройства, развивающиеся из-за внешних факторов**

Есть много внешних факторов, которые могут спровоцировать появление тревожных расстройств. Например, отдельные медикаменты или наркотики, неблагоприятные отношения в семье или плохой климат на работе, а также различные тенденции в обществе или кругу знакомых. Мы рассмотрим все эти факторы в отдельности, так как чаще всего разные причины влияют друг на друга. Чем точнее вы знаете, какие из этих факторов действительно важны, тем легче у вас будет получаться шаг за шагом избавляться от своих страхов.

Есть целый букет различных веществ, гарантированно вызывающих приступы паники. Возьмем антидепрессанты. Звучит абсурдно, но врачи по-прежнему прописывают эти препараты в огромных количествах, а призванные избавить пациентов от упадка духа и подавленности лекарства на самом деле вызывают то, против чего должны действовать. Так называемые нейролептики, назначаемые, например, при шизофрении, тоже причисляются к провокаторам страха и паники, равно как и прогормон тироксин (о нем мы подробно поговорим чуть позже).

Гораздо чаще, чем при приеме лекарств, приступы паники возникают при употреблении наркотиков. Каждый их вид производит определенные изменения в нашем мозге, и это единственная причина, по которой люди вообще принимают подобного рода субстанции. Алкоголь многие ценят либо из-за его расслабляющего действия, либо из-за оглушающего и затуманивающего разум эффекта – в зависимости от того, сколько человек выпил. Вопреки широко распространенному мнению, алкоголь редко вызывает приступы паники. А вот после приема некоторых наркотиков возникает высокая вероятность рано или поздно получить тревожный невроз. Прежде всего стоит отметить ТГК – вещество, содержащееся в марихуане, которое вбирают в себя любители «покурить травку», затем идут экстази и кокаин. «Волшебные галлюциногенные грибы», как и многие новые синтетические наркотики, наводнившие рынок, могут также стать провокаторами приступов паники.

Если первые приступы паники, как было сказано выше, проявились у вас в течение 48 часов после приема наркотика, вы должны прекратить прием этого вещества и держаться от него подальше – отныне и навсегда. Ваш мозг не только приобрел определенный опыт с данным психоактивным препаратом, но и сохранил воспоминание об этом опыте в виде созданных новых нейронных связей. Каждый последующий контакт с наркотиком снова и снова активизирует синапсы, усиливает связи и тем самым увеличивает вероятность

того, что неприятный опыт повторится в будущем.

Такие же меры предосторожности следует соблюдать при приеме лекарств, которые, по вашему мнению, могут быть причиной приступов паники. В подобном случае обязательно обсудите данный вопрос со своим лечащим врачом и попросите его проверить, до какой степени вы можете отказаться от таких медикаментов или какие альтернативные препараты можно рассмотреть в качестве замены.

Независимо от того, какое вещество вызывает у вас приступы паники и тревоги, мозг в результате его употребления уже создал многочисленные отрицательные нейронные связи. Эти связи не так-то просто стереть, и они не исчезнут, если вы просто перестанете принимать опасное вещество. Поэтому, наряду с отказом от приема наркотиков или лекарств, требуется как можно скорее разрушить созданные ранее нейронные связи. К сожалению, это нельзя сделать напрямую и приходится выполнять небольшой обходной маневр.

*Вопреки широко распространенному мнению, алкоголь редко вызывает приступы паники.*

Новые нейронные пути с положительной информацией должны теперь активироваться посредством специальной ментальной тренировки. Как только они станут сильнее, чем первоначальные негативные связи, ваш мозг будет предпочитать новые, благоприятные пути, а старые, вредные, понемногу деградируют. Как именно все это функционирует с точки зрения нейробиологии и какую роль при этом играет



обновление клеток, я расскажу в главе 4.

## **3.1. Альтернативные лекарства могут стать спасением**

Люди, которые в течение всей жизни вынуждены принимать прогормон тироксин из-за снижения функции щитовидной железы, подвергаются повышенному риску развития у себя приступы паники. Однако имеются альтернативные препараты, которые могут снизить этот риск. Иногда бывает достаточно того, что пациент вдобавок к тироксину (его называют Т4) принимает второй по важности гормон щитовидной железы – трийодтиронин (сокращенно Т3). При следующем приеме у эндокринолога, наряду со значением Т4, вам стоит обязательно проверить и значение Т3, так как он настолько же важен для вашего самочувствия, как и стандартно измеряемый при исследованиях показатель Т4.

Еще один способ избавиться от приступов паники, которые возникают из-за проблем, связанных с работой щитовидной железы, – заменить синтетически произведенный гормон щитовидки естественным веществом, добытым из желез свиней. Для многих моих пациентов именно такое замещение стало ключом к успеху. Поскольку природный гормон предлагает значительно более широкий спектр действия, чем искусственно синтезированный препарат, замена лекарств, кроме сниженной предрасположенности к приступам паники, имеет также дополнительные преимущества:

некоторые сообщают об улучшении сна, другие – о легком снижении веса и значительном выравнивании колебаний настроения.

К сожалению, в Германии сегодня мало врачей, которые специализируются на такой замене, к тому же импорт лекарств обходится недешево. Тем не менее именно для пациентов с болезнью Хашимото это – еще один способ обеспечить себе нормальную жизнь без страха и паники.

Моя жена Даниэла, которая вот уже много лет живет с данным диагнозом, создала для таких людей сайт *hilfe-bei-hashimoto.de*. Здесь, помимо ценной информации о природных гормонах щитовидки, вы найдете список врачей, которые имели дело с такой заменой лекарств и могут прописывать пациентам нужные препараты.

## **3.2. Защитный механизм: тошнота, приливы жара и головокружение**

Человеческое тело – произведение искусства. Оно обладает очень эффективными механизмами защиты и предупреждения и на протяжении всей нашей жизни следит за тем, чтобы мы сами себе не причинили никакого вреда.

Если мы съедаем что-то не то или принимаем наркотик, который не переносим, тело тут же реагирует соответствующими симптомами: тошнота, приливы жара и головокружение. Нас рвет, случается понос – все это помогает как можно скорее избавиться от яда, который мы в себя вбросили.

Большинству людей легко представить, что плохая еда, злоупотребление лекарствами или же наркомания быстро могут вызвать неприятные телесные реакции. Однако им в то же время бывает трудно поверить, что при помощи сходных симптомов наша психика через тело пытается предупредить, что мы слишком долго задержались на неприятной работе, завязли в нездоровых отношениях или проживаем в неблагоприятных условиях. И все же – в данном случае имеют место быть те же самые биохимические процессы, что и во время отравления. Напичкали мы свое тело лекарствами, наркотиками или просто постоянно игнорируем подсказки внутреннего голоса – чем сильнее потенциальная опасность, тем интенсивнее подсознание попытается предупредить.

дить нас о нездоровом поведении, используя все имеющиеся в его распоряжении средства.

Управляемые через нейромедиаторы и гормоны, мы реагируем на каждый нездоровый контакт, телесно или психически, теми же самыми симптомами: тошнота, колики в животе, повышение температуры, головокружение, боли, покалывания, мурашки и учащенное сердцебиение. Разница только в том, что посылаемые психикой предупреждения обычно выражаются не в такой резкой форме и только при систематическом игнорировании становятся все интенсивнее, в то время как при приеме каких-либо веществ сигналы тревоги, как правило, ощущаются немедленно и очень даже сильно.

## **3.3. Психотропные средства: проклятие или благословение?**

### **3.3.1. Антидепрессанты**

Именно из-за того, что психические недуги бывают очень сильными, многие врачи и терапевты полагают, что смогут помочь своим пациентам, если пропишут им лекарства, которые позволят снова прийти в уравновешенное состояние. Неудивительно, что антидепрессанты давно стали самыми популярными по назначению лекарствами во всем мире.

Считается, что страдающие от депрессии или страхов люди испытывают дефицит серотонина и норадреналина в мозге. Гипотетически именно эти нейромедиаторы отвечают за то, чтобы мы вообще могли ощущать радость и легкость. Антидепрессанты должны позаботиться о том, чтобы наш организм увеличил производство этих веществ. По крайней мере, так гласит теория. Но как же все происходит на самом деле? Я наблюдал множество пациентов, которые рассказывали мне, что во время пребывания в стационаре им прописывали до 5 различных препаратов от депрессии, причем ни один не приносил нужного эффекта.

Ничего удивительного в данном факте нет. Некий Джей Фурнье из Университета Пенсильвании после оценки ре-

зультатов 6 различных исследований смог однозначно доказать, что только в случаях тяжелой депрессии антидепрессанты дают заметный эффект. Если же рассматривать в целом всех пациентов, которых лечили препаратами подобного рода, можно прийти к выводу, что антидепрессанты не показывают вообще никакого эффекта у 25 % больных, в то время как остальные 75 % не чувствуют никакого положительного эффекта, однако регистрируют много самых разных неприятных побочных воздействий.

Антидепрессанты, в частности, не воздействуют на ту область, где изначально возникла проблема, то есть на нейронные связи в мозге. Они скорее манипулируют концентрацией нейромедиаторов в надежде на то, что вы перестанете сильно реагировать на вопросы, которые вас гнетут или тревожат. Можно провести следующую аналогию: предположим, у вас в машине имеется течь в системе водяного охлаждения, но, вместо того чтобы устранить неисправность, вы день за днем постоянно пополняете запасы потерянной воды для предотвращения поломки мотора. Течь становится все больше и больше, а ваши действия – все менее и менее эффективными, потому что вы должны постоянно следить за уровнем воды в системе и восполнять ее недостаток.

Разумеется, было бы лучше устранить течь, вместо того чтобы постоянно ликвидировать ее последствия. Это так же справедливо и при лечении тревожных расстройств. В данном случае имело бы смысл изменить структуру вашего

мозга посредством специальных упражнений так, чтобы тревожные расстройства прекратились там, где они возникли, а именно – в системе автоматизированных процессов мышления. Прием лекарства против страха в принципе представляет собой то же самое, что и постоянное пополнение запасов утекшей воды в баке. Вы оттягиваете проведение необходимого ремонта, однако не решаете проблему.

Скептическое отношение к антидепрессантам вот уже много лет растет и в научных кругах: действительно ли эти лекарства содержат необходимые вещества, как в течение многих лет утверждают представители фармакологической индустрии? Всемирно известный американский концерн был недавно оштрафован на несколько миллиардов долларов, потому что в маркетинговых целях распространял ложь о действенности антидепрессантов и нейролептиков. Последние также часто прописываются при тревожных расстройствах, хотя их применение спорно, как и в случае с антидепрессантами.

В США с 2005 года на все упаковки с антидепрессантами обязательно наносится надпись, предупреждающая о том, что они повышают риск самоубийства, в особенности у молодых пациентов. По какой причине эта надпись в Германии присутствует только на пачках сигарет, но не на упаковках с лекарствами, для меня остается абсолютной загадкой. Тот, кто хочет иметь больше информации о потенциальных опасностях антидепрессантов, найдет на нашем сайте



(вкладка «Рекомендуемая литература») еще несколько интересных публикаций по этой теме.

### 3.3.2. Сильные успокоительные (бензодиазепин)

При борьбе с тревожными расстройствами наряду с антидепрессантами часто используются успокоительные средства, обладающие способностью вызывать сильное привыкание<sup>10</sup>. На данный момент на рынке есть около 20 различных препаратов подобного рода. В моей клинической практике чаще всего используются диазепам и лоразепам. Эти лекарства действуют очень быстро (буквально в течение 20 минут), оказывая расслабляющий эффект и прогоняя тревогу, из-за чего именно пациенты с тревожными расстройствами подвергаются наибольшей опасности, так как слишком часто пользуются этими препаратами.

*Если вы уже принимаете психотропные препараты, не повторяйте широко распространенную ошибку – не отменяйте их прием самостоятельно.*

Парадоксально то, что уже через 14 дней регулярного приема таких лекарств у людей развивается физиологическая зависимость от них. А если выработалась зависимость от

---

<sup>10</sup> Бензодиазепины – класс психоактивных веществ со снотворным, седативным, анксиолитическим (уменьшающим тревожность), миорелаксирующим и противосудорожным эффектами (*прим. ред.*).

бензодиазепина, резкая отмена препарата может привести к развитию абстинентного синдрома, поэтому лучше всего не использовать эти медикаменты или же прописывать их только в самом крайнем случае. Ведь бензодиазепин просто подавляет страх, но не устраняет его причин, как и в случае с антидепрессантами. Если же посмотреть на список возможных побочных эффектов, психотропные средства для лечения тревожных расстройств и приступов паники скорее являются проклятием, нежели благословением. Следует сделать еще одно важное замечание:

Если вы уже принимаете психотропные препараты, не повторяйте широко распространенную ошибку – не отменяйте их прием самостоятельно.

Ваш организм при определенных обстоятельствах настолько привык к ним, что внезапная отмена может привести к тяжелым и непредсказуемым реакциям. Прекращать прием какого-либо препарата нужно только после консультации с лечащим врачом, под его надзором осторожно уменьшая дозу – постепенно и в течение длительного времени. В идеале стоит начать с выполнения упражнений из этой книги – делать их на протяжении нескольких недель. Благодаря этому вы снова станете сильными и уверенными и сможете легко преодолеть абстинентный синдром при отмене препаратов.

## **3.4. Ключ к здоровью: личная ответственность и чувство самоценности**

Ключ к собственному здоровью находится у вас внутри, так как только вы несете ответственность за свою жизнь. Ни общество, ни врач, ни ваша семья не обладают властью и силами для вынесения решения в последней инстанции – что вам делать, а чего не делать.

Никто не заставляет вас глотать лекарства, которые вам не подходят. Никто не принуждает оставаться в отношениях, в которых вы не чувствуете себя комфортно. Никто не может требовать от вас, чтобы вы и дальше продолжали работать на той работе, которая не приносит вам радости и не делает счастливым. Никто не может приковать вас цепью к той среде, в которой вы не получаете любви и уважения, полагающихся вам по праву. Никто не может сделать этого, кроме вас самих!

В данном случае речь не идет о перекладывании вины за ситуацию целиком на ваши плечи. Скорее, я хочу показать путь к новой жизни – жизни без страха и неуверенности, чтобы вы могли раз и навсегда положить конец вашим страданиям. Однако этот самый шаг навстречу свободной и легкой жизни вы можете сделать только тогда, когда станете готовы

принять ответственность за свою собственную жизнь.

Кроме того, необходимо освободиться от страха перед изменениями. Ведь именно этот страх заставляет многих людей жить в тех условиях, которые они на самом деле больше не могут выносить. Так не должно продолжаться. В дальнейшем вы познакомитесь со стратегиями, не только позволяющими внедрять изменения легко и без труда, но и способными приносить радость и удовольствие. Одна из них заключается в выявлении ложных убеждений, которые мы сами же и выдумали. В этой связи мне бы хотелось рассказать вам одну историю.

Однажды ко мне на прием попала пациентка с севера Германии, которую мы простоты ради назовем Дорис. Эта самая Дорис вот уже много лет работала заведующей коммунальным хозяйством. Сначала она трудилась вместе с коллегой, и они обслуживали около 320 квартир. Потом ее коллега была вынуждена оставить компанию из-за беременности, поэтому Дорис пришлось одной продолжить работу, хотя ее зарплата так и не была скорректирована соответствующим образом. В течение 9 лет, которые Дорис проработала в компании, число квартир выросло до 500, а все заявки жильцов по-прежнему обрабатывала она одна. Шеф Дорис отказался нанять ей помощницу – ведь она и так прекрасно справлялась с работой. При этом начальник намеренно игнорировал тот факт, что Дорис приходилось брать работу на дом на выходные, чтобы обработать большой объем заявок. От нарастающего

цейтнота дал трещину ее брак, испортились отношения со взрослой дочерью, а связи с теми немногими друзьями, что еще оставались, становились все слабее, потому что в свободное время, которое изредка появлялось, у Дорис просто не было сил в должной мере поддерживать свои социальные контакты.

Когда же у Дорис, как гром среди ясного неба, случился приступ паники, ей стало понятно, что пришло время что-то менять, поэтому она приехала в Берлин, в мою клинику. После того как пациентка изложила мне все эти обстоятельства, я спросил, почему она при таком раскладе столько лет не искала новую работу.

Дорис тут же выпалила, не раздумывая: «Это ведь не так просто. Мне уже 49 лет. В таком возрасте не очень легко найти хорошую должность. Кроме того, я неплохо зарабатываю на своем нынешнем месте. Со своим образованием в другой фирме я не скоро стану получать такие деньги. А на улице стоит очередь из сотен молодых людей, которым тоже срочно нужна работа, и они согласны работать за меньшие деньги».

Я тут же спросил Дорис, почему она так уверена в этом и пыталась ли она откликаться на вакансии. Она этого, конечно, не делала, потому что была твердо убеждена в истинности своих аргументов. После этого я попросил ее мысленно представить себя на месте потенциального работодателя, например владельца коммунального хозяйства. Кого бы он принял на работу? Женщину 49 лет с богатым опытом ра-

боты, которой вот уже 9 лет удавалось одной обслуживать более 500 квартир, общаться с самыми разными жильцами и улаживать сложные жилищные проблемы, в результате чего она обрела уверенность и независимость, столь нужные в этой профессии? Или же молодую неопытную девчушку без опыта работы? Девушку лет 28, которая бы пыталась противостоять, например, разгневанному старику, годившемуся ей в отцы? Такую девушку, которая бы мучилась комплексом бездетности и в любой момент могла бы запросто уйти в декретный отпуск?

Постепенно Дорис стала осознавать, что ее мнимые недостатки на рынке труда на самом деле были невероятными достоинствами. На той же неделе она подала две заявки в другие компании коммунального обслуживания, и обе согласились немедленно принять ее. Поскольку Дорис продолжала работать на своей нынешней должности, она могла совершенно свободно вести переговоры с обеими фирмами относительно зарплаты, а через два месяца перешла на новое место. И приступы паники тут же прошли. Теперь Дорис обслуживала всего 180 квартир, а не 500, ее зарплата повысилась на 450 €, выходные были полностью свободны, а ежедневный путь до работы сократился на 15 минут. Какой прекрасный результат! А все потому, что Дорис в один прекрасный момент выразила готовность усомниться в истинности собственных мыслей, мешающих ей трансформировать свою жизнь. Она лишь сожалела о каждом месяце, который поте-

ряла из-за того, что не приняла решение произвести эти изменения гораздо раньше.

В ходе своей врачебной практики подобные истории мне приходится слушать почти каждый день. Люди сами себя убеждают в чем-либо, даже не пытаясь проверить, соответствует ли их взгляд на тот или иной вопрос истинному положению вещей. Проведенные по этой теме исследования показали, что мы постоянно врем самим себе до 70 раз на дню, прокручивая в уме ложные мысли, которые просто принимаем в том виде, в каком они приходят в нашу голову. И парадокс состоит в том, что каждая из них имеет влияние на нашу жизнь и самочувствие.

Поэтому стоит порекомендовать тем людям, которые тренировали подобный способ мышления с самого детства (потому что именно такое поведение видели день за днем в своем отчем доме), выучить и запустить другую ментальную программу. Американская писательница и автор многих бестселлеров Байрон Кейти хорошо описала такую программу в своей книге «Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь»<sup>11</sup>, поэтому я настоятельно рекомендую ее к прочтению. При помощи содержащихся в данной книге опросных методов и нескольких упражнений можно раскрыть ложные убеждения, при помощи которых вы ежедневно усложняете себе жизнь без всякой надоб-

---

<sup>11</sup> Byron Katie: *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life*, with Stephen Mitchell, Harmony Books, 2002.

ности. Кроме того, со временем вы будете замечать все больше шансов, которые предлагает вам жизнь, и использовать их себе во благо. Таким образом вы снова станете кузнецом своего счастья, и в вашем мозге вскоре не останется никаких автоматических механизмов, иницирующих ненужные страхи и панику.

Так много было уже сказано о личной ответственности, а как дела обстоят с чувством собственной значимости? Какая причина заставляет людей снова и снова выпадать из реальности из-за наркотиков? Почему многие день за днем пытаются вернуть свою жизнь в нормальную колею при помощи лекарств только для того, чтобы и дальше быть в состоянии успешно функционировать? Почему столько несчастных по вечерам топят отчаяние в вине? Почему люди стараются заглушить чувство неудовлетворенности собственной жизнью предметами ширпотреба, прекрасно зная, что все эти вещи, которыми они себя окружают, не в состоянии помочь им преодолеть одиночество и заполнить пустоту внутри?

Как получилось, что люди имеют такое слабое чувство собственной ценности?

И что эти самые люди готовы сделать, чтобы вернуть себе здоровое чувство значимости? Конечно, на развитие такого характера наложили отпечаток события раннего детства. Впрочем, их влияние не столь велико, как долгое время полагали ученые. Результаты последних исследований показали, что мы до самого преклонного возраста можем оказывать



значительное воздействие на свою модель поведения и тем самым способны изменить чувство собственной значимости.

Все начинается с того, что мы становимся честны с собою.

На самом ли деле мы счастливы в той жизни, которую в течение многих лет выстраивали вокруг себя? Или же давно прошли ту точку, на которой нужно было перевернуть лист? Может, на протяжении многих лет мы гонимся за мечтой, которая давно превратилась в кошмар, а мы не хотим признать этого? Возможно, профессия, о которой мы грезили долгие годы, перестала прельщать нас? Так нужно ли продолжать жить в этом аду только из-за того, что путь на работу не занимает много времени или мы когда-то так интенсивно боролись за это место?

Или дело в нашем давнишнем партнере, которого мы уже не любим, но продолжаем жить с ним ради блага совместного потомства? При этом каждый, кто имеет детей, совершенно точно знает, что они копируют наше поведение, хотим мы этого или нет. Какие же модели поведения и мысли мы вкладываем в своих отпрысков, сохраняя и поддерживая отношения, в которых давно не чувствуем себя счастливыми?

«Дорогой ребенок! Когда у тебя появятся дети, к сожалению, ты должен будешь оставаться со своим партнером независимо от того, насколько будешь доволен вашими отношениями. Только когда ваши потомки выпорхнут из гнезда, выучатся и устроятся на работу, у тебя снова появится

право распоряжаться своей жизнью по собственному усмотрению».

Разве такой совет вам бы хотелось дать собственным детям? Нет? Тогда почему же вы желаете нечто подобное себе и подаете своим детям дурной пример? Вы действительно хотите, чтобы они потом страдали так, как вы страдаете сейчас?

Может быть, все сказанное к вам не относится. Тогда, возможно, проблема в окружении, например в вашем доме, который обязательно должен быть опрятен и наилучшим образом обустроен, в то время как настроение семьи, проживающей в нем, становится день ото дня хуже? Или же что-то не так с вашим кругом друзей, с которыми вы больше не имеете общих интересов?

*Все начинается с того, что мы становимся честны с собою.*

В действительности у более чем 70 % пациентов, обратившихся в мою клинику, я смог найти и идентифицировать причинно-следственные связи с проблемой. Все они попадают в одну из трех категорий: отношения, профессия или личное окружение. В 7 из 10 случаев стоит честно взглянуть на итоги своей жизни, чтобы узнать, не может ли там скрываться давно назревшей необходимости в изменениях для решения какой-либо проблемы. В главе 4 я покажу, шаг за шагом, как вы можете найти в себе силы для осуществления необходимых изменений, и расскажу о том, что именно сле-

дует сделать, чтобы в будущем избежать подобных ошибок. Не стоит волноваться. Никто не будет требовать от вас совершить прыжок в ледяную воду. Путь к здоровью плавен и состоит из множества маленьких шагов. Нужно только начать делать что-либо по-другому. Помните цитату Эйнштейна, приведенную в начале этой книги?

«Чистейшая форма безумия – постоянно делать одно и то же, но надеяться, что при этом что-то изменится».

Легендарный американский предприниматель Генри Форд еще точнее ухватил самую суть бытия и выразил ее в этой фразе:

«Полюби, оставь или измени это».

Получается, есть три варианта: приспособиться к ситуации, выйти из нее или что-то изменить в ней. Начните снова воспринимать себя как полноценную, значимую личность. Только когда у вас будет хорошо на душе, когда вы полюбите себя, вы сможете стать источником сил для вашей семьи и детей. Только когда вы почувствуете себя комфортно в собственном теле, вы сможете быть ценным работником для вашей фирмы, приносящим вдохновение другим коллегам.

Выясните же, что вам действительно нужно, чтобы стать счастливым. Речь больше не идет о том, чего от вас ожидают другие. Вам нужно решить, что нравится и хочется именно вам. Спокойно назовите это здоровым эгоизмом, но не забывайте, что только заряженная батарейка может расходовать

энергию. Опустошенный аккумулятор никому не поможет.

## **3.5. Счастье и расслабление вместо искусственной стимуляции и кайфа**

Составьте прямо сегодня список разных занятий, которым вы предаетесь с удовольствием. Гулять, плавать, рисовать, читать, выезжать на природу с друзьями, танцевать, слушать музыку или играть на инструменте самому – что бы то ни было! Если такой способ времяпрепровождения приносит вам радость и удовольствие, просто запишите его на листе бумаги. Все, что войдет в данный список, потенциально будет служить для подзарядки ваших энергетических резервов. Возможно, вы сейчас подумали, мол, неплохо сказано, но где же мне взять на все это время? Я ведь едва справляюсь со своими рабочими и личными обязанностями.

Думать так – как идти с тускло светящим карманным фонариком по темному тоннелю и все время успокаивать себя мыслью, что у вас якобы нет времени на подзарядку батарей. Однако впоследствии, когда вы будете в полной темноте двигаться на ощупь, держась за холодную стену, вы остро осознаете печальную реальность: вероятно, вы просто неправильно расставили приоритеты. Если бы вы потратили время и своевременно подзарядили батарейки, то в конечном итоге смогли бы пройти большее расстояние по тоннелю. Ведь фонарик с полностью заряженными батарейками освещает путь гораздо лучше, а вы идете по дороге быстрее и увереннее.

*«Полюби, оставь или измени это».*

Может быть, у вас в данный момент возникнут трудности, которые встречаются у многих моих пациентов. То есть вам не удастся за раз записать так уж много занятий, которые приносят удовольствие. Если же я спрошу вас о том, к чему у вас больше не лежит душа, вы наверняка начнете перечислять раздражающие вас факторы или вызывающие недовольство обстоятельства. В вашей ситуации это совершенно нормально и не должно вызывать никакого беспокойства. Ваш мозг просто лучше натренирован замечать то, чего вы не хотите, чем то, что приносит вам удовольствие.

Представьте молодого человека, который на протяжении многих лет развивал при помощи гантелей только лишь левую руку, при этом совершенно игнорируя и не используя правую, хотя она абсолютно здорова. В то время как мышцы на одной руке исправно растут, другая рука становится все слабее и тоньше.левой рукой спортсмен может легко поднять 50 кг, а его правая рука едва способна оторвать от земли гирию весом в 5 кг.

Что, по вашему мнению, должен делать этот молодой человек, чтобы быстро избавиться от дисбаланса? Правильно. Он должен начать тренировать правую руку, а левую оставить в покое. Так и вы не решите проблему, пока будете ходить вокруг да около. Как и данному юноше, вам нужно работать над тем местом, где наблюдается дефицит, то есть уделить внимание области, где мышц – или же нейронных свя-

зей – не хватает.

Спортсмен может возразить: «Но я не могу тренировать правую руку, потому что она такая слабая. Разве мне нельзя все время пользоваться левой рукой, ведь она уже накачена?» Тогда вы с полным правом ответите: «Именно поэтому тебе нужно тренировать правую руку. Попробуй – увидишь, что быстро сможешь восстановить необходимый баланс!»

Именно такой совет мне бы хотелось дать вам. Продолжайте упражняться и натренируйте свой мозг всего за несколько недель так, чтобы он стал органом, который снова может испытывать счастье, легкость и радость. Конечно, в самом начале вы столкнетесь с трудностями – это не так просто, как глушить себя алкоголем и таблетками, – но это того стоит. Большинство моих пациентов достаточно ежедневной ментальной тренировки в 20 минут, чтобы за 6 недель выработать совершенно другое отношение к жизни. Укрепив свою нервную систему подобным образом, вы будете в состоянии разобраться, какие внешние факторы ответственны за возникновение у вас тревожных расстройств, и вам удастся понемногу освободиться от их влияния.

*Только вы несете ответственность за собственную жизнь. А она слишком коротка, чтобы тратить время на нездоровые отношения, нелюбимую работу или окружение, в котором вы не чувствуете любви и не получаете признания, полагающихся вам по праву.*

### **3.6. Резюме: как быстро ликвидировать приступы паники, возникающие из-за внешних воздействий**

- Есть целый ряд наркотиков, которые могут вызывать приступы паники. Если вы реагируете на какое-либо вещество паникой, избегайте его при любых обстоятельствах.
- Известно, что некоторые лекарства могут вызывать приступы паники, однако всегда есть альтернативы таким препаратам. Обсудите данный вопрос со своим лечащим врачом, а при необходимости найдите нового терапевта, который знаком с данной проблематикой.
- Если вы уже принимаете психотропные вещества, никогда не отменяйте их самостоятельно, а постепенно уменьшайте дозу под наблюдением врача.
- Только вы несете ответственность за собственную жизнь. А она слишком коротка, чтобы тратить время на нездоровые отношения, нелюбимую работу или окружение, в котором вы не чувствуете любви и не получаете признания, полагающихся вам по праву. Научитесь жить, придерживаясь следующего девиза: «Полюби, оставь или измени это». Примите ситуацию, выйдите из нее или что-нибудь поменяйте в ней.



- Только заряженная батарея может тратить энергию. Здоровый эгоизм – основная предпосылка для того, чтобы иметь возможность вносить свой вклад в отношения, семью или работу.

- Речь идет не о том, чтобы просто освободиться от страха, а окружить себя людьми и занятиями, которые приносят вам счастье и удовлетворение. Как только вы сделаете это, страх исчезнет так же быстро, как и появился.

## **4. Как остановить вредные автоматические программы, сохраненные в мозге**

Тревожные расстройства почти всегда представляют собой доведенную до автоматизма привычку, сохраненную в мозге, которая заставляет вас идти в неверном направлении. Так что страх – это всего лишь выученная когда-то давно модель поведения.

Благодаря современным методам исследования мы знаем очень много о том, каким именно образом в мозге сохраняются эти модели поведения. С использованием новых знаний была разработана противодействующая программа, при помощи которой выученное нежелательное поведение в течение нескольких недель может быть забыто и переучено. Возможно, вы уже побывали на многих консультациях у самых разных терапевтов и поэтому не можете поверить в такое, но вам также может быть оказана помощь. Специальные ментальные тренировки, которые подробно описаны в этой главе, а также техники, направленные на ликвидацию страха (они ожидают вас в главе 5), могут устранить большинство тревожных расстройств в течение 6–12 недель.

## 4.1. Страх – это выученная модель поведения

Представьте себе годовалого ребенка, который сидит посреди комнаты и играет в кубики. Его мама находится рядом и наблюдает за ним. Неожиданно в комнате появляется большая собака, не знакомая малышу, и приближается к нему. Первое, что сделает ребенок, как только заметит животное, – установит зрительный контакт со своей матерью. Не сама ситуация, а только реакция его матери теперь является решающей для дальнейшего поведения малыша: испугается он собаки или же с любопытством подойдет к ней, чтобы потрогать. Если ребенок увидит в глазах матери страх, он тут же переймет его и начнет плакать. А если увидит на ее лице улыбку и заинтересованность, это будет означать, что от собаки не исходит опасность.

За этот процесс отвечают так называемые зеркальные нейроны, которые имеются в мозге каждого человека. Они следят за тем, чтобы мы с младых ногтей копировали поведение наших объектов привязанности и таким образом интуитивно учились тому, что для нас хорошо, а что – плохо. В частности, это причина, по которой, например, дети, выросшие в доме, где часто играли с собаками, очень редко страдают от кинофобии.

Мы, люди, имеем лишь два первородных страха, которые

наследуются врожденно. Первый – боязнь высоты, а второй – непереносимость громкого шума. Все остальные страхи представляют собой выученный на протяжении многих лет стандарт поведения, и многие из таких моделей и шаблонов закладываются в нас в течение первых 6 лет жизни.

Научение происходит на нейронном уровне, когда в мозге создается достаточно большое число синапсов, необходимых для того, чтобы тот или иной вид поведения мог протекать автоматически. По этой причине усвоенный страх перед изменениями часто встречается у людей, чьи родители вели себя соответствующим образом. Их отцы и матери настолько ненавидели любые изменения, что много десятилетий работали на одном месте, в одной профессии, на одной должности, которая не приносила им удовлетворения, или же продолжали жить вместе якобы ради детей, хотя их брак давно уже стал просто союзом по расчету, без всяких признаков любви. В таких семьях дети с самого раннего возраста имели возможность при помощи своих зеркальных нейронов усвоить определенный шаблон поведения и на нейронном уровне изо дня в день укрепляли и запоминали его в виде связей.

Но даже если человек и выучил когда-то определенную модель, он может забыть ее и перестать по ней жить. Никто не может заставить вас и дальше копировать то или иное поведение, если оно мешает вести такую жизнь, какая вам нравится. Благодаря современным исследованиям мозга сегодня имеется целый ряд самых разных техник, способных

помочь вам. Впрочем, пока эти техники применяются очень редко. Поэтому до сих пор большое количество пациентов с тревожными невротами – как, впрочем, и терапевтов – придерживаются ложного убеждения, будто человеку очень сложно избавиться от тревоги, страхов и приступов паники.

## **4.2. Почему стандартные методы лечения приносят больше вреда, чем пользы**

Многие представления о мозге, сложившиеся в 70, 80 и 90-е годы прошлого столетия, сегодня признаны абсолютно неправильными. Они были однозначно опровергнуты современной наукой. При этом многие виды терапии, которые считаются сегодня стандартными, были разработаны либо в те самые стародавние времена, либо значительно раньше. Так что нет ничего удивительного в том, что многие, кто в течение долгих лет лечился по старым рецептам, до сих пор продолжают страдать от приступов паники.

До середины 90-х годов прошлого века считалось, что у взрослого человека мозг не изменяется по своей сути. Благодаря профессору Эрику Канделу и некоторым другим выдающимся ученым мы сегодня знаем, что все обстоит как раз наоборот. Наш мозг меняется постоянно, день за днем он приспособливается к переменчивым обстоятельствам в зависимости от способа его использования. Так, в исследовании поведения таксистов из Лондона выяснилось, что у них область мозга, ответственная за пространственную ориентацию на местности, значительно больше, чем у офисных работников.

Такая способность мозга называется нейропластичностью<sup>12</sup>. Почти все лечебные процедуры, которые оплачиваются сегодня в Германии пациентами при тревожных расстройствах, были разработаны в то время, когда способность мозга к изменению отрицалась официальной наукой. Большинство этих лечебных методик разработано 30, а то и 60 лет назад. Психоанализ и вовсе уходит корнями в глубь веков на 120 лет. Многие из традиционных терапевтических подходов основаны на представлении, что мозг в большей или меньшей степени полностью сформирован, когда мы вырастаем, и с определенного возраста вообще не меняется.

И насколько же успешными могут быть такие стандартные методы лечения? Это как если бы корабельных дел мастер, который видел воду лишь в замерзшем виде, разрабатывал различные виды лодок, исходя только из своих представлений о состоянии реки зимой. Как вы думаете, насколько хорошо плавали бы такие суда летом, когда лед растаял?

Таким же образом, как увеличиваются определенные области мозга у таксистов, наш мозг реагирует день за днем на то, как именно использует его обладатель. Вы в течение многих лет беспокоитесь по разным поводам? Критика с ваших губ слетает чаще и быстрее похвалы? Вы воспитывались как демонстративный пессимист? Тогда ваш мозг будет гораздо

---

<sup>12</sup> Свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия (*прим. ред.*).

эффективнее находить в жизни проблемы, чем возможности. Он будет находить причины, почему мечту нельзя превратить в жизнь, и не развивать идеи, которые можно воплотить в реальность. Утверждение, что проблем больше, чем решений, – неправда! Просто ваш мозг гораздо лучше натренирован на то, чтобы замечать одно и упускать из виду другое.

Мозг, который долгое время был натренирован на страх, рано или поздно начнет принужденно развивать у себя тревожные расстройства или депрессию. Если же можно натренировать мозг в направлении страха и паники, вероятно, есть способ изменить ход и направление его мыслей и обратить их в сторону легкости и радости. И в самом деле, есть техники, при помощи которых такое перепрограммирование возможно в течение нескольких недель. Меткое высказывание одного из исследователей мозга гласит: «Нейроны, которые активируются вместе, связываются между собой». То есть нейроны, которые сообща подают сигналы, укрепляют контакты друг с другом посредством синапсов.

При помощи недавно разработанной ментальной тренировки, с которой вы познакомитесь во всех подробностях в следующих главах, можно активировать у себя в мозге особенно много синапсов, которые одновременно передают по нейронам положительную информацию. Это приведет к тому, что они свяжутся друг с другом и в вашей голове создастся новая магистраль для передачи полезных данных.



Чем сильнее будет эта новая нейронная сеть в вашем мозге, тем чаще вам будут приходить в голову положительные мысли, в то время как пугающих и панических будет становиться все меньше и меньше. Как только вам удастся три недели подряд думать в положительном ключе, а не крутить у себя в голове проблемы и заботы, ваше тело начнет активно помогать вам в преодолении страхов. Ведь теперь законы обновления клеток больше не будут работать против вас. Одна из любимых фраз нейробиологов звучит так: «Используй это или выбрось!» То есть применяй или откажись. Клетки мышечных волокон отмирают в тех местах организма, где они не используются регулярно. А в области, которую вы тренируете, уверенно растет мускулатура, и она становится сильнее. Аналогично, если синаптические связи, в которых сохраняется информация о страхе, долгое время не используются, они постепенно отмирают, в то время как постоянное возвращение к данной теме только укрепляет нейронные связи и усугубляет расстройство нервной системы.

Вы уже, вероятно, поняли, почему большинство стандартных терапевтических процедур стали ненужными: они просто не помогают пациентам с тревожными расстройствами снова обрести легкость и уверенность. При экспозиционной терапии, групповой психопрактике и регулярном проговаривании страхов нейронная сеть все больше укрепляется там, где на самом деле нужно ее разрушить. А такие техники ре-

лаксации, как цигун<sup>13</sup>, прогрессивное мышечное расслабление и аутогенная тренировка, предназначены «только лишь» для того, чтобы подарить человеку немного душевного покоя. Они никак не изменяют нейронные структуры вашего мозга, в которых укоренен страх. Часто используемые в последнее время техники контроля дыхания, к сожалению, тоже не могут помочь быстро обратить вспять нежелательные поведенческие шаблоны и устранить автоматические программы. Страх можно окончательно выключить только там, где он возник – в нейронных структурах вашего мозга.

*Утверждение, что проблем больше, чем решений, – неправда!*

При всем этом стоит упомянуть об одном заслуживающем похвалы исключении. В рамках когнитивной поведенческой терапии уже давно принято работать с техниками, которые основаны на принципе нейропластичности и призваны инициировать рост «полезных» нейронов в мозге пациентов. Увы, подобные благоприятные предпосылки на практике часто комбинируются с другими техниками, которые тормозят быстрый успех терапии против неврозов. Один из примеров, стоящих упоминания, – так называемая экспозиционная терапия.

---

<sup>13</sup> Система дыхательных и двигательных упражнений, возникшая на основе буддийских психопрактик и выполняемая преимущественно с оздоровительными и терапевтическими целями. Используется восточными религиозными общинами в качестве медитативной практики (*прим. ред.*).

## 4.2.1. Экспозиционная терапия

Во время экспозиционной терапии в мозге возникает много нейронных связей, но большая их часть создается не в той области. Как такое возможно? Во время экспозиции вас сопровождает специалист, вводя в такую ситуацию, при которой вы испытываете особенно сильный страх. В течение сеанса вы должны осознать, что ваш страх необоснован, ведь вы в конечном итоге пережили испугавшую вас ситуацию. Чем чаще вы позволяете подвергать себя подобной пытке, тем больше должен «притупиться» ваш страх. По крайней мере, в теории.

Однако экспозиционная терапия работает в весьма ограниченных пределах и только на ранних этапах развития тревожного расстройства. В 8 из 10 случаев из-за таких мысленных погружений в пугающую ситуацию страх только усиливается. Ведь в то время, как вы, с одной стороны, на уровне сознания учитесь усваивать, что провоцирующая страх ситуация не убьет вас, с другой стороны, вы переживаете очень неприятное, наполненное страхом состояние, которое длится в течение нескольких часов, а в вашей голове при этом вертятся мысли о бегстве.

Поскольку каждая мысль сохраняется в мозге в виде нейронных связей, а они укрепляются и становятся тем функциональнее, чем сильнее эмоции, которые лежат в основе мыс-

лей, с каждым сеансом вместе с парой сотен положительных синапсов вы создаете тысячи негативных нейронных связей.

Поэтому резоннее будет сначала «оплести» свою голову новой сетью нейронов, проигрывая какую-нибудь приятную ситуацию, а затем пережить неприятную, уже без всякого страха. Как именно функционирует такой механизм, вы узнаете из главы 4.3.

## 4.3. Психоанализ

При психоанализе все возможные негативные эффекты, какие только могут обрушиться на пациента, лишь усугубляются. Ведь это копание в давних воспоминаниях в принципе служит только одной цели: найти ту самую полученную в раннем детстве травму, из-за которой у вас во взрослом возрасте развилось то или иное психическое расстройство.

Бесспорно, условия развития в раннем детстве оказывают огромное влияние на формирование нашего характера и воздействуют на всю оставшуюся жизнь. Однако это влияние не так сильно, как предполагалось долгое время. По крайней мере, настолько же важны и ваш генетический набор, и дальнейшее социальное окружение, и условия пренатального развития, то есть развития, которое мы получали в утробе матери.

Сегодня мы знаем, что как минимум два из этих четырех факторов способны оказывать чрезвычайно неблагоприятное влияние, которое может иметь серьезные последствия для нашей дальнейшей жизни. Насколько сильными будут эти последствия, зависит в значительной мере от того, насколько благоприятными или неблагоприятными были остальные условия и события. Так, например, круг хороших друзей или присутствие в жизни горячо любящей вас тетушки может уравновесить влияние многих других неблагоприятных

ятных факторов, обусловленных плохими генами или действиями неумелых родителей.

Даже когда человек не имеет никакого понятия о медицине и психоанализе, достаточно здравого рассудка для осознания того, что заикленность психоаналитика на каком-нибудь одном травматическом событии детства, скорее всего, ничем не оправдана. Если именно негативные происшествия первых лет жизни влекут за собой развитие различных психических расстройств в дальнейшем, абсолютно все дети, пережившие Первую и Вторую мировые войны, должны иметь целый набор психических отклонений. Ведь едва ли можно представить себе большую душевную травму, чем пережитые в течение нескольких лет сцены смерти, насилия, бомбардировок, различные лишения и голод. Однако, как ни странно, именно эти два поколения органически здоровы и психически устойчивы. Получается, определенные трудности, пережитые в детстве, только стимулируют процесс созревания личности. Если вы изучите книжный рынок и пролистаете автобиографии выдающихся людей, то заметите, что мало кто из них может похвастаться безоблачным детством. Однако не стоит понимать данное утверждение как призыв к тому, чтобы начать без надобности создавать тяготы для собственных детей. Поверьте, наша система школьного образования и современное общество предлагают более чем достаточно затруднений в этом отношении.

Если мы приобрели плохой опыт в детстве и наша психи-

ка решает, что для нас лучше было бы забыть о таких событиях, то мы должны позволить ей это сделать. Здесь мне бы снова хотелось упомянуть о враче и комике Экарте фон Хиршхаузене, который в одной своей эстрадной программе метко выразился по поводу психоанализа: «Может так случиться, что детство на самом деле было дерьмовым. Однако что должно случиться, если мы поставим себе на колени горшок с дерьмом тридцатилетней давности и будем копать там? Мы же не найдем никакого золота. Дерьмо так и останется дерьмом».

Одна из основных задач нашего бессознательного – защищать нас. При этом оно работает как антивирус какого-нибудь компьютера. Подсознание постоянно проверяет всю входящую информацию: будет она полезна для нас или может принести вред. Как только программа обнаруживает вирус, который нельзя уничтожить, она его упаковывает и отправляет на карантин. Хотя опасность так и остается на жестком диске, он не причиняет нам никакого вреда, поскольку у нее нет прямого доступа к психике. Единственная ошибка, которую мы можем совершить в данном случае, – вытащить вредоносную программу из карантина, чтобы изучить ее во всех подробностях. Именно это и происходит во время сеанса психоанализа.

Так что имеется веская причина, почему мы в определенных обстоятельствах не можем вспомнить о каких-то вещах из нашего детства или не хотим этого делать. Ведь иначе

наше чрезвычайно производительное подсознание давно бы уже предоставило нам эту информацию.

По моему разумению, каждый сеанс психоанализа в конечном итоге подталкивает пациента сделать один и тот же вывод: «Во всем виноваты родители!» Но разве это знание поможет вам в дальнейшем? Может быть, вы начнете злиться на своих отца и мать, потому что они разрушили вашу жизнь. В этом случае нужно придерживаться логики психоанализа, в соответствии с которой родители могут предоставить вам идеальную отговорку: они не имеют к вашим проблемам никакого отношения, потому что во всем виноваты *их* родители, то есть ваши дедушки и бабушки. Таким образом, ответственность за собственную жизнь перекладывается на предыдущее поколение до тех пор, пока мы не доберемся до первого человека на земле. К сожалению, данное открытие нисколько не поможет в решении вашей проблемы.

Не поймите меня превратно. Я вовсе не хочу принизить достижения поколений предыдущих терапевтов. Зигмунд Фрейд сделал грандиозный прорыв в науке, когда примерно 125 лет назад изложил свои мысли о человеческой психике и основал учение психоанализа. На его основе смогли возникнуть многие новые концепции и подходы, проверенные временем и протестированные на людях. Конечно, очень интересно как-нибудь узнать, в каких отношениях находится пациент со своими родителями и какое влияние имеют выученные в раннем детстве модели поведения на нашу жизнь



во взрослом возрасте. Тем не менее техники психоанализа немного устарели, поскольку они существенно не изменились со временем. А если и изменились, то настолько незначительно, что можно провести такую аналогию: приходите вы к дантисту, а в его кабинете установлена техника 125-летней давности. Поэтому вам не стоит иметь дело с подобно-го рода техниками и прибегать к ним, чтобы избавиться от тревожных расстройств.

*Одна из основных задач нашего бессознательного – защищать нас.*

### **4.3.1. Групповая терапия**

Я не вижу ничего плохого в групповой терапии. При лечении различных зависимостей это хорошая методика, помогающая людям преодолеть свои страхи и удерживающая их от того, чтобы снова соскользнуть в пучину порока. Но вот для пациентов с тревожными расстройствами я считаю групповую терапию – по крайней мере в той форме, какая предлагается сегодня, – абсолютно неправильной и даже опасной. И дело не в том, что уже сотни пациентов сообщили, что после такого лечения их состояние только ухудшилось. Нейрофизиологические исследования показывают, что, если человек страдает от тревожного расстройства, при групповой терапии больше причиняется вреда, чем приносится пользы.

Весь получаемый нами чувственный опыт и все мысли со-

храняются в мозге в форме синаптических связей. Что же происходит, когда мы несколько часов сидим вместе с другими людьми в кругу и слушаем о том, как сильно наши собеседники страдают от различных страхов, чтобы потом рассказать в красках собственную историю? В вашем мозге создаются тысячи нейронных связей, в которых сохраняется определенного рода информация, а именно – о страхе! Снова и снова вы слушаете истории о том, как долго другие люди борются с тревожными расстройствами, как тяжело взять под контроль свои фобии и насколько сильно пострадали от этого их семьи и карьеры. Единственное, чему вы на самом деле учитесь на сеансах групповой терапии: вы со своими страхами не уникальны. Как было уже упомянуто, от них на сегодняшний день страдают более 14 млн человек, проживающих в немецкоязычных странах. Более 2 млн таких пациентов борются с повторяющимися приступами паники.

В тот момент, когда человек понимает, как работает его мозг, сеансы групповой терапии при тревожных расстройствах теряют всякий смысл. Ведь на такого рода мероприятиях не сидят два-три человека, которые могут сказать другим: «Эй, ребята! Только спокойствие. Мне было очень просто избавиться от страха. Я использовал одну классную технику, которая помогла мне выявить свои ложные убеждения и изменить их. Теперь все отлично, и моя жизнь стала еще лучше, чем прежде».

Таких людей вы просто не найдете на сеансах групповой

терапии. На подобные мероприятия приходят индивиды, которые не знают, как избавиться от своих страхов, и встречаются там своих собратьев по несчастью.

Если вам понадобится рецепт вкусного пирога, вы же не будете просить его у подруги, которая известна тем, что абсолютно не умеет готовить? Вы обратитесь с такой просьбой к какой-нибудь поварихе-любительнице, чьи пироги охотно едят ваши друзья. Вместо того чтобы сидеть в кругу и сводить друг друга с ума страшными историями, я бы окружил себя людьми, которые смогли преодолеть свои страхи, и спросил бы, как именно им удалось справиться со своим недугом.

### **4.3.2. Отвлекающая терапия**

Это самая известная и наиболее часто используемая методика избавления от страха и паники за короткое время. На ранних этапах развития тревожного расстройства ее применение эффективно и оправданно, однако при долговременном течении болезни отвлекающая терапия имеет один весьма существенный недостаток: она не лечит, а только немного отсрочивает следующий приступ. Чем бы вы себя не отвлекали – таранились на некий узор или листья дерева за окном, повторяли про себя ряды цифр или названия улиц, разговаривали с другом или как-нибудь еще, – как только вы прекращаете свое занятие, при первой удобной возможности

страх обрушивается на вас с новой силой.

Можно сравнить отвлекающую терапию с бросанием бумеранга. Хотя он и улетает, но всегда возвращается назад и ударяет ничего не подозревающего человека прямо по голове. Вы прибегаете к отвлекающим маневрам с целью избавления от паники уже очень долгое время, но приступы по-прежнему донимают вас. Как если бы вы бросили бумеранг 50 раз – он всегда возвращался к вам, снова и снова ударяя по голове. Шишки от ударов были бы прямым следствием ваших действий, а результат совершенно неудовлетворительным. В вашем случае принято называть такие шишки, то есть последствия отвлекающей терапии, фобофобией, боязнью страха. Такая фобия также усугубляется со временем, если вы продолжаете отвлекать себя, вместо того чтобы позаботиться о первопричинах, вызывающих расстройство.

Вам уже известно, что вы сами вызываете у себя приступы паники. Это может происходить и из-за того, что вы постоянно ждете, когда они снова обрушатся на вас. Мысль вроде: «Надеюсь, у меня сейчас не будет приступа паники» – практически стопроцентная гарантия того, что он непременно случится с вами. Боязнь испытать страх является главным триггером<sup>14</sup> приступа паники, поэтому отвлечение чем-либо представляет собой лишь кратковременное откладывание

---

<sup>14</sup> Триггер (с англ. trigger – «спусковой крючок») в психологии – событие, вызывающее у человека внезапное повторное переживание психологической травмы (прим. ред.).

припадка, но не решение проблемы.

Но что было бы, если вы бы не отталкивали от себя страшные мысли, а напротив – совершенно осознанно удерживали их? В таком случае то, что вы сохраняете в фокусе своего внимания, хотя бы не свалится на вас неожиданно. Скорее, в таком случае у вас появится возможность осознанно изменить плохие мысли, чувства и внутренние образы.

Конечно, вам уже неоднократно говорили эту фразу: «Ты должен принять свой страх». К сожалению, этот призыв на протяжении многих десятилетий понимается неправильно как многими пациентами, так и многими терапевтами. Речь не о том, чтобы занимать позицию жертвы и позволять обрушиваться на свою голову всем напастям на свете. Напротив, мы говорим о необходимости активного изменения иницирующих страх механизмов. И тут нужно принять одну простую истину: страх есть любезная услуга со стороны вашей психики. Первый и самый важный шаг заключается в том, чтобы сказать самому себе: «Ну ладно, я понял, что мне нужно что-то менять в своей жизни, чтобы мое подсознание наконец перестало подавать сигналы тревоги». Так что избавление от страха всегда подразумевает признание необходимости принять к сведению толковый совет и начать производить нужные изменения.

## 4.4. Два уровня успешной страхотерапии

При тревожных расстройствах следует производить изменения на двух уровнях, которые взаимно дополняют и расширяют друг друга.

Первый уровень – это изменение условий жизни: отношений, работы, социального окружения или потребления определенных веществ. Как только вы начнете осуществлять необходимые изменения, ваше подсознание прекратит инициировать приступы паники. Чтобы у вас появилось необходимое для этого мужество, вы можете привести свой мозг в положительный настрой с помощью так называемой 10-фразовой методики (о ней подробнее ниже).

Второй уровень подразумевает борьбу непосредственно с самим страхом. Чем дольше вы страдаете от нервного расстройства, тем сильнее внедряются в ваш мозг автоматические механизмы, ответственные за восприятие тревоги и ассоциирующиеся с ней телесные ощущения. Они настроены на то, чтобы реагировать страхом на некоторые события, даже когда вы уже знаете, что та или иная ситуация не представляет для вас никакой опасности.

Эту цепную реакцию страха можно представить в виде ряда поставленных друг за другом фишек домино. Если уронить первую, все остальные повалятся вслед за ней. Если же

прервать цепочку, удалив одну фишку в какой-либо точке, именно здесь процесс остановится. Такое удаление элемента принято называть в психологии «разрыв шаблона». Впрочем, чтобы появилась возможность разрушить устоявшуюся модель, необходимо сначала выявить ее. Как же идентифицировать у себя шаблон инициации страха, если вы все время отвлекаетесь? Только если начнете внимательно отслеживать свои внутренние образы и телесные реакции, вы узнаете определенный паттерн<sup>15</sup> и найдете точное место, где можно легко прервать цепную реакцию.

За годы врачебной практики мне удалось выявить более десятка различных шаблонов инициации страха. И для каждого такого шаблона есть свой собственный способ разрыва. У так называемых визуалов страх часто вызывает, например, быстро мелькающий перед внутренним взором образ. Многие представляют себя упавшими или попавшими в такую ситуацию, из которой невозможно выбраться. Другие воображают, как они попадают в аварию при езде на машине или у них возникает нервная тряска во время авиарейса. Все страхи, которые иницируются через внутренние образы, вписываются в один общий шаблон: очень быстро мелькающие картинки. Именно в этом – слабое место визуально вызываемых страхов.

Наверняка вы хотя бы раз в жизни были в кино? Мо-

---

<sup>15</sup> Набор стереотипных поведенческих реакций или последовательностей действий (*прим. ред.*).

жет быть, на каком-нибудь триллере, в котором затаившийся убийца поджидает в кустах жертву, чтобы неожиданно выпрыгнуть перед ней с быстротой молнии? Кто не вздрагивает в такие моменты, сидя перед экраном? Данный прием работает потому, что злодей выпрыгивает быстро и неожиданно. Если бы вся сцена протекала плавно и неспешно (этот прием известен как «эффект замедленной съемки»), никто бы не испугался. Фильм бы получился скучным, а большая часть зрителей через пять минут после начала сеанса покинула бы зал.

Иницируемый посредством образов страх имеет одно слабое место: он оказывает свое действие только тогда, когда картинки сменяют друг друга достаточно быстро. Но как же на основе этого знания разработать лечебную методику, при помощи которой можно быстро и надежно остановить страх? На этот вопрос я отвечу в главе 5. Там же вы найдете действенные техники разрыва шаблонов, при помощи которых уже многим пациентам удалось навсегда избавиться от страха.

Однако стоит проявлять осторожность. Не забывайте, что страхи сами по себе, как и связанные с ними телесные симптомы, большей частью – лишь предупредительные сигналы, которые подает психика с целью привлечь внимание к тому или иному аспекту вашей жизни, где как можно скорее необходимо произвести изменения. Если вы просто выключите при помощи новых техник все неприятные чувства и



связанные с ними страхи, не устанавливая причину, по которой ваша психика была тревогу, это будет ошибкой. Как если бы при пожаре в жилом доме вы бы просто деактивировали пищущий датчик дыма, игнорируя при этом распространяющийся по зданию огонь. «Потушить пламя» при психосоматических заболеваниях – значит создать новые связи в мозге и тем самым заблокировать нейронные пути передачи данных, в которых сохранены воспоминания о страхе и шаблоны его активации. Это – основа вашего страха перемен и истинная причина тревожного расстройства. Поскольку данная магистраль передачи данных выстроилась благодаря тому, что вы долго практиковали определенный образ мышления, наряду с техниками остановки симптомов вам нужна новая схема для создания лучших путей передачи данных. И именно такой план я хочу представить вашему вниманию прямо сейчас.

*Страх есть любезная услуга со стороны вашей психики. Первый и самый важный шаг заключается в том, чтобы сказать самому себе: «Ну ладно, я понял, что мне нужно что-то менять в своей жизни, чтобы мое подсознание наконец перестало подавать сигналы тревоги».*

## 4.5. 10-фразовая методика. Как перепрограммировать свой мозг

Самый быстрый способ избавиться от страха и паники раз и навсегда представляет собой 2-ступенчатую или 2-компонентную стратегию. Быстрая остановка приступа страха при помощи подходящего метода разрыва шаблона и создание новых связей в нейронных сетях. Действуя подобным образом, вы помешаете повторному зарождению страха, когда в буквальном смысле удалите питательную почву для его роста.

Быстрее всего это удастся сделать при помощи особой ментальной тренировки, которая называется «10-фразовый метод». Основная идея, лежащая в основе данной методики, заключается в простом вопросе: «Как будет выглядеть ваша идеальная жизнь?» Когда я задаю такой вопрос своим пациентам, обычно слышу всего два слова: «Без паники!» Больше ничего людям в голову просто не приходит. Если же я спрашиваю, что еще есть такого в их жизни, от чего они хотят избавиться, почти все тут же начинают рассказывать длинные истории.

Произведите этот тест на себе самом. Выделите 3 минуты и перечислите все то, что вам не нравится на настоящий момент в вашей жизни. Еще за 3 минуты опишите, как выглядела бы ваша жизнь, если бы была идеальной во всех отно-

шениях. Очень важно при этом использовать исключительно положительные формулировки. Список предметов, от которых бы вы с удовольствием избавились, мы составили за первые 3 минуты.

В то время как большинству моих пациентов первое задание дается сравнительно легко, со вторым справляется значительно меньше людей. Это еще одно доказательство того, что мозг пациентов с тревожными расстройствами с точки зрения нейронных связей значительно лучше настроен на негатив. Однако не стоит беспокоиться об этом. Даже если вы уже много лет думали скорее в негативном, чем в позитивном ключе, это еще не значит, что вам теперь придется на протяжении нескольких лет тренироваться, чтобы научиться мыслить по-другому. Современные исследователи мозга разработали одну технику, при помощи которой можно значительно быстрее перепрограммировать свой мозг, чем при традиционных методах. Эта техника является важной составляющей 10-фразовой методики и позволяет пациентам уже в течение 3 недель почувствовать себя значительно лучше, если они занимаются по 20 минут в день. Обладая таким оружием, вы вскоре избавитесь от сомнений, есть ли надежда на возвращение к нормальной жизни. Вы также можете в скорейшем времени полностью избавиться от своих страхов.

*Страхи сами по себе, как и связанные с ними телесные симптомы, большей частью – лишь предупредительные сигналы, которые подает психика*

*с целью привлечь внимание к тому или иному аспекту вашей жизни, где как можно скорее необходимо произвести изменения.*

Как было уже упомянуто, 10-фразовая методика основывается на одном простом вопросе: «Как выглядела бы ваша жизнь в идеале?» Теперь возьмите лист бумаги и запишите 10 предложений о том, как вы представляете себе свою идеальную жизнь. Прежде чем сядете за стол, вы должны узнать 5 основных правил, так как речь идет о вещах гораздо более важных, чем о просто положительном мышлении. Мы же хотим добиться «истинного перепрограммирования» вашего мозга, поэтому вы точно должны знать, по каким правилам, закономерностям и принципам он работает.

Мышление представляет собой аудиальный процесс: когда вы мыслите, вы слышите свой голос, раздающийся в голове. Если вы до сего дня не знали об этом, можете прямо сейчас убедиться. Мысленно продумайте про себя 5 раз следующее предложение: «Я радуюсь, что скоро снова стану абсолютно здоровым!» Я прошу вас мысленно повторить это предложение, прежде чем вы продолжите читать.

Вы заметили, что произошло? Вы не только услышали собственный голос в голове – скорее всего, повысился уровень ощущаемой вами внутренней энергии. Ведь то, что вы проигрываете внутри, тотчас же оказывает влияние на наши ощущения. В связи с этим употребляемые нами слова, произнесенные вслух или же продуманные мысленно, вы-

полняют ту же самую функцию, что и операционная система компьютера. Это базис, на котором строится все остальное. В действительности каждое отдельное слово имеет большее значение, чем вы можете себе представить. Именно по этой причине методы, которые вы освоите при прочтении данной книги, настолько эффективны.

Я представляю вашему вниманию 5 простых правил, которые помогут вам наилучшим образом использовать свой внутренний голос, чтобы создать в мозге новую сеть нейронов и перепрограммировать его заново. Как только вы овладеете всеми этими правилами и начнете применять их в собственной жизни, она быстро станет меняться в положительную сторону, хотя многие терапевты старой школы, занимающиеся тревожными расстройствами, и по сей день считают такое невозможным.

## **ПРАВИЛО № 1: СФОРМУЛИРУЙТЕ ВСЕ 10 ФРАЗ БЕЗ ОТРИЦАНИЙ**

«Без отрицаний» означает, что фразы не должны содержать никаких негативных утверждений. «Хочу не испытывать вообще НИКАКОГО страха и жить вообще БЕЗ забот» – вот вам типичные примеры отрицательных предложений. Почему же использование отрицаний является ошибкой? А потому, что ваш мозг не в состоянии думать, находясь в отрицании. Чтобы убедиться в этом, выполните пря-

мо сейчас небольшой тест.

*Каждый раз, когда говорите себе фразу: «У меня больше не будет никаких приступов паники», вы создаете условия для того, чтобы мозгу было все легче испытывать эти самые приступы, поскольку все сильнее закрепляете в нейронных связях информацию о панике.*

Я прошу вас **ни в коем случае** не думать о едущем на велосипеде медведе, который **не** носит солнечных очков, а на спине у него **нет** маленького желтого рюкзака.

Удалось ли вам не увидеть перед своими глазами такого медведя? Конечно, нет. Вы просто не могли не думать о нем. Чтобы переработать какую-либо информацию о том, о чем вы не должны думать, для начала нужно представить себе ее, поэтому ваш мозг создает в голове соответствующие нейронные связи. Это означает, что каждый раз, когда говорите себе фразу: «У меня больше не будет никаких приступов *паники*», вы создаете условия для того, чтобы мозгу было все легче испытывать эти самые *приступы*, поскольку все сильнее закрепляете в нейронных связях информацию о *панике*.

В дальнейшем я буду снова и снова просить вас пройти какой-нибудь тест. Мне бы не хотелось, чтобы вы слепо верили во все, что я говорю. Придерживайтесь критичного подхода и перепроверяйте все мои утверждения. Наверняка вы уже достаточно пострадали из-за мнимых специалистов и советчиков, которые так и не смогли избавить вас от стра-

хов. Поэтому мне хотелось бы приободрить вас и заставить взять на себя ответственность за собственную жизнь. Узнайте о механизмах, запускающих реакцию страха, – благодаря этому вы лучше узнаете себя. Тем самым вы будете развивать у себя навык, позволяющий перепрограммировать самого себя при помощи языка. Такое самопрограммирование затрагивает все сферы вашей жизни без исключения. Поэтому техники из этой книги помогут вам не только с легкостью победить страх, но и привлечь в вашу жизнь значительно больше успехов.

## **ПРАВИЛО № 2: ФОРМУЛИРУЙТЕ МЫСЛИ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ И УТВЕРДИТЕЛЬНОМ КЛЮЧЕ**

Это правило возникает автоматически при условии, что мы придерживаемся правила № 1. Вместо того чтобы говорить: «Я не хочу больше испытывать никаких страхов», скажите так: «Я смел и самоосознан». При произнесении первой фразы ваш мозг обязательно вспомнит о ситуации, в которой вы испытывали страх. При второй он будет стремиться найти ссылки на обстоятельства, при которых вы когда-то были смелыми и самоосознанными.

Следите также за тем, чтобы в ваших фразах не попадалось скрытых негативов типа «беззаботный» или «без долгов». Не только потому, что здесь присутствуют негативные

«заботы» и «долги». Приставка и предлог «без» в данных случаях имеют значение «нет», «никакой». Вместо: «Я беззаботен», скажите: «Я живу здесь и сейчас, наслаждаясь каждым моментом своей жизни». «Без долгов» можно заменить следующим предложением: «У меня всегда достаточно денег, чтобы позволить себе все, что для меня важно». Кстати, за таким вроде бы позитивным словом, как «раскованный», скрывается отрицание, потому что оно означает «без оков». Лучше используйте «свободно и легко» или «жизнерадостный».

Вероятно, сейчас вы подумали: «Как же изменение формулировки мыслей увеличит количество денег в моем кармане?» Поскольку такой вопрос возникает очень часто, я вам вкратце объясню образ действия. Изменяя принцип мышления, вы активируете другие возможности собственного мозга. До этого вы тратили большую часть своей энергии и времени на размышления о том, насколько тяжелая и беспросветная у вас жизнь. Если бы вы направляли те же самые ресурсы изо дня в день на поиск способов улучшения жизни, то давно добились бы положительных результатов.

Возможно, в данный момент все это звучит как выдержки из какой-нибудь книги по магии или эзотерике, но действенность подобных методик можно обосновать с научной точки зрения. Дело в том, что ваше подсознание перерабатывает более 80 тыс. единиц информации в секунду. Это 80 тыс. помощников, которые каждое утро ждут от вас приказа. Ес-



ли вы и дальше будете инструктировать их искать то, что мешает вам достичь личного успеха и вести смелую и самоосознанную жизнь, все ваши 80 тыс. бессознательных помощников будут выполнять именно это задание. Как же, по вашему мнению, могла бы выглядеть жизнь, если бы ваш мозг неосознанно по 80 тыс. раз за день искал возможности как можно быстрее сделать вашу повседневность гораздо более приятной?

*Изменяя принцип мышления, вы активизируете другие возможности собственного мозга.*

## **ПРАВИЛО № 3: ФОРМУЛИРУЙТЕ ВСЕ 10 ПРЕДЛОЖЕНИЙ В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ**

Благодаря современным методам исследования мозга мы знаем, что он создает много синапсов, когда мы переживаем что-то в реальной жизни. Гораздо интереснее, впрочем, тот факт, что создается почти такое же количество нейронных связей, когда мы интенсивно представляем себе какое-либо событие. Как только мы начнем мысленно вести себя так, будто уже можем делать то, чего пока лишь хотим достичь, нам становится гораздо легче добиться желаемого. Этот эффект уже в течение нескольких лет успешно используется в большом спорте и является существенным аспектом так

называемых ментальных идеомоторных тренировок. Например, если фигуристка решает выучить новую сложную фигуру, тренер просит ее представить себе идеальное исполнение этого элемента и снова и снова тренировать его в мыслях. В один день он будет акцентировать внимание спортсменки на том, как выглядит этот процесс, а в другой попросит представить, какие ощущения она будет испытывать во время исполнения. Как будет вести себя каждая отдельная мышца, когда фигуристка выполняет тот или иной элемент, прекрасно владея всем своим телом?

Результат, которого добивается тренер: чтобы спортсменка уже в мыслях мастерски исполняла данный элемент. Исследования показали, что при помощи дополнительных ментальных упражнений можно добиться на 40 % больше успеха на тренировках, чем при отработке только в реальности, без включения мыслей и мозга.

Если подобные упражнения позволяют добиваться таких впечатляющих результатов в спорте, значит, эти стратегии можно и нужно применять и тогда, когда речь идет о вашем здоровье. В связи с этим я прошу вас сформулировать свои 10 предложений исключительно в настоящем времени, даже если вы думаете, что пройдет еще много лет, прежде чем вы достигнете поставленной цели. Ваши предложения ни в коем случае не должны быть сконцентрированы на телесном или психическом самочувствии. Бытовые желания и цели прекрасно подходят для того, чтобы снова вернуть свой мозг

на верные рельсы. «Я провожу восхитительный отпуск на Мальдивах» и «Я живу в счастливом браке» – вот всего лишь два возможных примера идеальной жизни, которая прекрасна и полна наслаждений.

## **ПРАВИЛО № 4: ФОРМУЛИРУЙТЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ КАК МОЖНО КОНКРЕТНЕЕ**

Чем конкретнее вы опишете, как будет выглядеть ваша жизнь, когда она станет идеальной, тем быстрее ваш мозг сможет создать необходимые нейронные пути. Общие формулировки типа «Хорошо на душе» или «Я счастлив» предлагают очень мало возможностей для клеток серого вещества мозга и не позволяют им быстро соединиться в обширную сеть. Найдите такие фразы, которые конкретно описывают те ситуации, которые вы хотите пережить, если действительно желаете навсегда избавиться от своего страха. Сконцентрируйтесь прежде всего на тех областях вашей жизни, где поведение избегания стало привычным. Например, если вы уже долгое время не ездите на автомобиле, можно воспользоваться следующей фразой: «Мне нравится выезжать куда-нибудь на своей машине, спонтанно и без подготовки». Вот еще несколько примеров того, как могут выглядеть такие конкретные предложения:

- Я просыпаюсь по утрам отдохнувшим и жаждущим де-

тельности.

- Я люблю свою новую работу, где весело провожу время с приветливыми коллегами и каждый день радуюсь тому, насколько ценят в компании меня и мою работу.

- Я катаюсь на крутой тачке, которая доставляет мне массу удовольствия каждый день.

- Я часто готовлю для друзей различные блюда и наслаждаюсь тем, какой я гостеприимный хозяин.

- Я обращаюсь с самим собой так, как это делал бы мой лучший друг. Я хорошо разговариваю с собой, питаю свой организм качественной едой и общаюсь только с теми людьми, которые доставляют мне радость и повышают настроение.

- Дважды в неделю я занимаюсь своим любимым видом спорта и чувствую себя великолепно, живя в собственном теле.

- Мне нравится находиться среди людей и легко удается дарить всем дружелюбную улыбку. Я люблю излучать положительную энергию, которая благодаря такому поведению возвращается ко мне многократно.

- Я ценю старые и новые знакомства и каждый день радуюсь тому, что в моей жизни присутствует так много любящих и вдохновляющих меня людей.

- Я обогащаю свою жизнь, занимаясь приятными видами деятельности (предоставьте здесь конкретные примеры), и радуюсь тому, что сфера моих интересов с каждым днем ста-

новится все шире.

- Я допускаю в мысли только хорошую информацию, которая помогает сформировать мою жизнь в положительном ключе и сделать ее еще легче, радостнее и успешнее.

- У меня есть хобби (укажите конкретное хобби), которое я сделал своей профессией, и я люблю свою работу. Эта деятельность приносит мне хорошие деньги и доставляет массу удовольствия.

## **ПРАВИЛО № 5: СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ БЫЛИ «САМОДОСТИЖИМЫМИ»**

Это ни в коем случае не означает, что в ваших фразах должны выражаться только «реалистичные» намерения. Напротив, чем выше будет планка, тем быстрее вы добьетесь успеха. Такое утверждение может показаться на первых порах противоречивым, однако его справедливость можно доказать с помощью результатов нейробиологических исследований, о чем мы поговорим немного позже.

Под самодостижимостью понимается следующее: вы должны сделать так, чтобы воплощение ваших желаний не зависело от других людей. Ни ваш босс, ни ваш любимый партнер, ни даже ваша семья или государство не несут ответственности за вашу жизнь. Только вы один решаете, каждый день заново, что вам нужно делать, чего не делать и с кем

проводить большую часть времени, отпущенного вам. Если же вы не можете пожелать себе ничего лучшего и уже наслаждаетесь сожительством с идеальным партнером или работой в команде с лучшим боссом на свете, вам можно, конечно же, включить обе эти персоны в свое упражнение.

Однако чаще всего приходящие ко мне в клинику люди на первом же приеме жалуются на то, насколько ужасны их условия труда и какой мерзкий у них начальник. Тогда я спрашиваю, кто же в таком случае решил в течение многих лет работать на этого бессердечного тирана и предпочел не искать новую работу где-нибудь в другом, более спокойном месте, оставив все надежды на лучшую жизнь? И в ответ слышу только одно слово, произнесенное тихим голосом: «Я».

Вы же помните историю Дорис из главы 3? Долгие годы она убеждала саму себя в том, как непросто найти новую работу. Чем чаще повторялось это негативное самопрограммирование, тем хуже становилась ситуация. Как только ей удалось изменить свой внутренний диалог, в течение двух недель на горизонте возникла новая, очень даже неплохая работа.

Учитывая этот конкретный пример, посмотрим на правило № 5 внимательнее. Предположим, что и вы долгие годы были несчастливы из-за плохого начальника на работе. Тогда ваше перепрограммирующее внушение звучало бы так: «Я чувствую себя на своей текущей работе просто отлично». В данном случае речь идет о совершенно типичном примере

неверно понятого принципа положительного утверждения, который никогда не будет работать, если применять его подобным образом. Это предложение не является самодостижимым, так как в данном случае кто-то другой должен измениться, чтобы вам стало хорошо на душе. Получается, вы делаете свое счастье зависимым от поведения своего же босса, а такая установка никогда не будет работать. Ведь ваш начальник преследует собственные интересы, и, можно предположить, ему все равно, как вы себя чувствуете. Для него имеет значение только один фактор: чтобы вы приносили максимальную пользу за минимальное вознаграждение. При таком образе мышления возникает лишь неприятное чувство зависимости и беспомощности, больше ничего.

Самодостижимые цели будут иметь такие формулировки: «У меня неплохая работа в фирме, где я и мои способности ценятся и соответствующим образом вознаграждаются». Теперь вы можете поразмышлять: что представляют собой ваши способности? Как именно должна выглядеть работа, на которой вы сможете проявить свои таланты и показать себя во всей красе? Как только ответы на эти вопросы будут четко сформулированы, вы сможете эффективно направить усилия всех своих 80 тыс. неосознанных помощников на достижение этой цели. Вашему мозгу будет выдан вполне осмысленный поисковый запрос, и, ориентируясь на него, он сможет отрегулировать ваше бессознательное восприятие так, чтобы вы не упустили возможности для поиска и наход-

дения работы своей мечты.

Многие пациенты с тревожными расстройствами очень хорошо знают, чего им не хочется. Они хотят, чтобы в их жизни не было шефа, который только непрерывно критикует, им не нужна работа, где мало платят, им не хочется выполнять скучные и не приносящие личного удовлетворения задания. Думая подобным образом, они посылают подсознанию такой поисковый запрос, который приносит еще больше того, чего они совсем не хотят иметь. Из-за этого люди, мыслящие в подобном ключе, получают лишь предложения о таких вакансиях, которые ничуть не лучше места, где они работают в данный момент. Впрочем, те же самые закономерности распространяются и на межличностные отношения. До тех пор, пока вы говорите своему бессознательному только о том, чего вы не хотите, вы будете встречать все больше людей, которые проявляют именно эти негативные качества.



## 4.6. Техника 5 каналов: турбозагрузка для психического здоровья

После того как вы запишете свои 10 фраз, перед вами встанет задача как можно быстрее создать у себя в мозге новые нейронные сети и связи. В этом нам поможет один небольшой трюк, основанный на нейробиологических особенностях мозга, который я называю «турбозагрузка для психического здоровья». Ежедневно в течение 20 минут мысленно проговаривайте про себя одну из 10 фраз, попеременно концентрируясь на одном из пяти каналов восприятия.

При выполнении упражнения вы будете по очереди видеть, слышать, чувствовать, обонять и вкушать. Все эти ощущения необходимо как можно тщательнее отделять друг от друга. Мышление подобного рода требует определенной подготовки, однако большинству моих пациентов удастся за неделю внедрить в свою жизнь эту несложную, но эффективную ментальную тренировку. Как именно будет протекать процесс, легче всего представить на конкретном примере. Давайте возьмем следующую фразу:

«Я живу в счастливых отношениях и каждый день радуюсь тому, что могу проводить свою жизнь с таким любящим и внимательным партнером».

Важное замечание: если вы уверены, что никогда не вступите со своим нынешним партнером в долгие отношения, выполняйте мысленное упражнение с воображаемым человеком, которого еще не знаете. Если вы думаете о ком-то конкретном, ваша фраза, в соответствии с правилом № 5, не соответствует критерию самодостижимости. Так что здесь речь идет только о человеческих качествах, которыми может обладать идеальный партнер, а не о конкретной личности.

Будет проще и эффективнее, если во время произнесения этой фразы вы представите вполне конкретную ситуацию, которая является неотъемлемой составляющей идеальных отношений. Это может быть, например, совместный завтрак в приятной обстановке в субботу утром, прогулка по лесу, романтическая ночь любви или же поход в кино с последующим посещением вашего любимого ресторана. В течение следующих нескольких недель при выполнении этого упражнения вы можете представлять все новые ситуации, которые вписываются в рамки счастливых отношений. Может статься, что для вас элементами хороших отношений будут ссоры или споры по разумным поводам. Однако само слово «ссора» имеет негативную коннотацию и потому является табу, а большинству людей скорее недостает счастливых часов вдвоем, чем выработки культуры отношений при конфликтах и шероховатостях.

На примере совместного похода в кино я сейчас объясню, как вы можете оптимально разделить каналы восприятия. Но

прежде нужно сделать еще одно важное замечание: возможно, среди вас есть такие, которые сейчас подумали: «Но ведь я давно уже не могу ходить в кино из-за своего страха».

Примите к сведению то обстоятельство, что вы не можете ходить в кино только по одной простой причине: в кинозале у вас могут возникнуть приступы паники. У вас в воображении появляются образы: вы сидите в переполненном зале и не можете быстро покинуть его. Остальные зрители якобы смотрят на вас с упреком, когда вы посреди сеанса пробираетесь через ряды людей, чтобы наконец вырваться наружу. Возможно, вы даже слышите злые комментарии сердитых кинолюбителей.

Пока что вашему мозгу в тысячу раз легче представить все эти негативные образы и звуки, чем создать положительные мысли. Но скоро все изменится, так как именно для этого и предназначены следующие упражнения. Речь идет не о том, чтобы снова принуждать себя идти в кино, когда вас обуяли страх или паника, а о необходимости сначала привести свой мозг в безопасную зону, где он снова автоматически сможет начать генерировать положительные мысли вместо отрицательных.

Если вы будете выполнять это упражнение последовательно в течение нескольких недель, то у вас снова появится возможность заниматься всем тем, что сейчас представляется невыполнимым ни при каких обстоятельствах. Было бы неплохо, если бы вы не стали нацеливаться на быстрый успех.

Но вы действительно будете переживать приятные состояния или чувства все чаще, если будете последовательно выполнять все нужные тренировки.

Найдите себе тихое, спокойное место, устройтесь как можно удобнее и пройдитесь по всем каналам восприятия по очереди. По возможности не выполняйте это упражнение в письменном виде, поскольку его лучше делать мысленно, ведь речь идет о тренировке нового типа *мышления*. Если же вам не удастся сконцентрироваться, то сначала можно потренироваться на бумаге, но в дальнейшем упражнение должно все чаще выполняться именно в воображении, а не письменно.

Чтобы при помощи нашего примера правильно практиковать 10-фразовую методику посредством 5-канальной техники, мысленно отправьтесь со своим любимым человеком на какой-нибудь фильм и в подробностях представьте этот поход, используя только один зрительный канал восприятия, то есть концентрируясь только на образах. Не торопитесь. Речь идет не о том, чтобы делать все быстро, а о том, чтобы как можно глубже войти в этот самый канал.

Ничего страшного, если такого идеального человека пока нет в вашей жизни. Просто представьте себе, каким качествами он должен обладать, чтобы вы неразрывно связали свою жизнь с ним.

Как только вы осознанно восприняли все прекрасные образы, которые пришли вам на ум в связи с данной ситуаци-

ей, переключитесь на аудиальный канал – на звуки – и подумайте, что можно услышать во время совершенно идеального похода в кино с любимым человеком. Потом переключитесь на осязание, на обоняние и в самом конце – на вкусовые ощущения.

Последние два канала чувственного восприятия связаны с древними отделами мозга, поэтому особенно мощны при перепрограммировании, из-за чего не стоит преждевременно отказываться от них. Около 98 % всех страхов приходят по одному из первых трех каналов, из-за чего обоняние и вкус часто оказываются недогруженными старыми тревожными структурами, поэтому с самого начала могут принимать активное участие в положительном перепрограммировании вашего мозга.

## **ТЕХНИКА 5 КАНАЛОВ НА ПРИМЕРЕ ИДЕАЛЬНОГО ПОХОДА В КИНО**

Вот вам конкретный пример, как должно протекать это упражнение у вас в голове. Приспосабливайте отдельные детали к своим личным предпочтениям. Если вы не любите газировку, просто замените ее каким-нибудь другим напитком, который бы предпочли в такой ситуации. Это не обязательно должна быть вода – с таким же успехом можно представить пиво, шампанское или кофе. Мы же хотим мысленно запланировать и внедрить в нейронные сети такое поведение.

ние, которое бы наилучшим образом соответствовало вашей идеальной жизни. Вы уже владеете методикой вызова у себя панических состояний, а как раз страх мы и не хотим поддерживать ни в коем случае. Если вы любите кофе, но из-за своего тревожного расстройства были вынуждены отказаться от этого божественного напитка, пришло время снова начать (хотя бы мысленно) наслаждаться им. Важно и то, чтобы вы не просто воображали и предвосхищали отдельные детали представляемой сцены, но интенсивно проживали ситуацию в текущем моменте.

**ЗРЕНИЕ.** Я вижу кинозал, большой белый экран, на котором идет реклама. Я вижу людей с напитками и попкорном. Я вижу у себя в руках упаковку с попкорном и бутылку с холодной газировкой. Я вижу своего спутника/спутницу, который с нетерпением ждет начала фильма. Я вижу, как его рука нежно и легко берет мою и поглаживает ее. Я вижу его прекрасную улыбку, а на экране начинается фильм и появляется мой любимый герой.

**СЛУХ.** Я слышу диалоги из фильма, музыку, смех людей. Я слышу тихий скрип кресла, когда ворочаюсь в нем. Я слышу, как моя спутница/мой спутник сопровождает все происходящее шуточными комментариями. Я слышу свой внутренний диалог о том, насколько я счастлив, что рядом со мной наконец находится такой прекрасный человек. Я слышу хруст попкорна, когда ем его.

**ОЩУЩЕНИЯ.** Я чувствую удобное кресло. Я ощущаю приятное тепло в зале. Я чувствую нежное прикосновение руки моей спутницы/моего спутника. Я ощущаю ладонью прохладу бутылки с газировкой. Я чувствую хрустящий попкорн у себя во рту, я чувствую возрастающий интерес, когда начинается фильм. Мне хорошо, потому что я снова могу делать то, к чему у меня лежит душа, и я чувствую вливающийся в мое горло ледяной напиток, который с каждым глотком освежает меня все больше и больше.

**ЗАПАХИ.** Я вдыхаю запах кинозала, запах духов моей спутницы/одеколона моего спутника, ароматы свежего, только что приготовленного попкорна и газировки.

**ВКУСЫ.** Я ощущаю вкус попкорна, газировки, нежный поцелуй своей подруги/своего друга.

Может быть, уже во время чтения этих строк вы заметили, какую силу имеет другой способ мышления. Чем больше подробностей придет вам в голову во время мысленного проигрывания ситуации, тем быстрее вы сможете снова вернуться к свободной и счастливой жизни, поскольку это упражнение позволяет создаваться новым нейронным связям со скоростью, которая в 10 тыс. раз превосходит темп подобного создания при обычном мышлении. Ведь во время произнесения фразы «Я провожу со своей подругой прекрасный ве-

чер в кино» создается лишь пучок синапсов в вашей голове, а при разделении каналов активируются пять различных областей мозга. Как только вы переключаетесь с одного канала на другой, эти области вынуждены обмениваться между собой информацией, поскольку, увидев что-либо в представленной ситуации, вы теперь хотите еще и услышать, прочувствовать, понюхать или же ощутить это на вкус. Таким образом, ваши нейроны вынуждены снова и снова сплетаться друг с другом в сеть, что в итоге приводит к их связи между собой посредством синапсов.

Предположим, вы нашли 20 образов для созерцания, потом еще 20 звуков и ощущений, далее еще 10 вещей, которые можете понюхать, а в дополнение еще 5 вещей, которые можете попробовать на вкус. Тогда вашему мозгу придется создать  $20 \times 20 \times 20 \times 10 \times 5$  синаптических связей.

Ну как, вы уже посчитали, сколько связей у вас получится? Если вы будете делать это упражнение прилежно, то в течение 20 минут в вашей голове создастся до 400 тыс. синапсов, в которых будет сохранена следующая информация: какое это удовольствие – снова регулярно ходить в кино с человеком, идеально подходящим вам по всем статьям.

Когда вы потренируете эту 10-фразовую методику с применением техники 5 каналов в течение двух дней, убедитесь, что на самом деле это не так уж и просто – оставаться в одном и том же канале на какое-то время. Может быть, при обонятельных ощущениях вам в нос неожиданно и спонтан-



но ударит прекрасный запах свежескошенной травы и придет на ум фраза: «Мне нравится гулять в одиночестве». Тогда ваш мозг будет вынужден представить в визуальном канале свежескошенный луг и добавить на него косца, а в ушах автоматически зазвучит звон лезвия косы, и все это будет сохранено в нейронной сети.

Снова и снова вы будете перепрыгивать из одного канала в другой, в чем, однако, нет ничего плохого, так как тем самым снова будут создаваться дополнительные положительные связи в мозге. Важно, чтобы вы потом возвращались в тот канал, в котором только что были, и продолжали искать объекты, которые будете вскоре воспринимать автоматически – как только преодолете свой страх раз и навсегда.

С самого начала имеет смысл при визуальном представлении ситуации встраивать в нее сцены с едой и напитками. Предположим, вы планируете снова вернуться в ту профессию, которая делает вас счастливым. Тогда вы можете, например, проводить обеденный перерыв с новыми приятными коллегами, которые будут непременно появляться в вашем упражнении.

*Чем больше подробностей придет вам в голову во время мысленного проигрывания ситуации, тем быстрее вы сможете снова вернуться к свободной и счастливой жизни, поскольку это упражнение позволяет создаваться новым нейронным связям со скоростью, которая в 10 тыс. раз превосходит темп*

*подобного создания при обычном мышлении.*

Вначале у вас могут возникнуть трудности при отработке отдельных техник. Не позволяйте этому обстоятельству разубедить вас, так как в данный момент вы осваиваете совершенно новое искусство использования собственного мозга. Как и во всех случаях, когда человек учится чему-то с нуля, здесь уместно упомянуть притчу: с мастерством люди не рождаются, но добытым ремеслом гордятся.

Поскольку во время своих практических семинаров мне часто приходилось наблюдать, как пациентам, которые уже давно страдают от симптомов тревожного невроза, помогает наглядное представление этих техник, в дополнение к этой книге я разработал специальный видеокурс. Дальнейшую информацию вы найдете на моей странице: *Panikattackenloswerden.de*.

## **4.7. Первые успехи – и что вы можете сделать, чтобы процесс пошел быстрее**

10-фразовая методика в комбинации с 5-канальной техникой, как правило, очень быстро приносит первые успехи. В 9 из 10 случаев у пациентов, которых я наблюдал в своей клинике, в течение недели частота и интенсивность приступов паники снижались на 60–70 %. У людей, которые выполняют это упражнение непосредственно перед отходом ко сну, эффект еще более выражен. Тому есть научное объяснение. Во время сна мозг человека проходит через различные фазы. За ночь так называемые фаза глубокого сна и фаза быстрого сна (ее еще называют фазой быстрых движений глаз, сокращенно БДГ) сменяют друг друга 4–6 раз. В фазе быстрого сна наш мозг учится и снова перерабатывает те события, которые случились в течение дня. То, о чем мы думаем непосредственно перед отходом ко сну, будет с наибольшей долей вероятности обработано во время фазы быстрого сна. Таким образом, число положительных нейронных связей, которые мы осознанно прорабатываем по вечерам, возрастает с 400 тыс. до 1,2 млн, так как мы целенаправленно подталкиваем мозг к построению синапсов при нахождении в царстве Морфея.

Такого рода быстрое структурное изменение клеток серого вещества вашего мозга, конечно же, не проходит бесследно. Так, 8 из 10 моих пациентов сообщают о сильно изменившемся поведении во сне, что преимущественно отмечается на 3-ю ночь после начала упражнений. При этом 2 из 10 испытывают легкое сдавливание головы в течение нескольких дней, но оно совершенно безвредно и скоро проходит. Особенно тонко чувствующие природу и окружающий мир люди ощущают, как их мозг на полной скорости образует новые нейронные связи и нейронную сеть. Примерно через неделю повышается настроение в целом, и вы все чаще чувствуете себя прекрасно в своем теле без всякой очевидной причины.

Будут и такие периоды, когда вас снова начнут охватывать страх или недовольство. Однако они будут становиться все короче и все слабее отражаться на вашей жизни.

Через 3 недели постоянного выполнения упражнений ваш мозг начнет распознавать повторяющийся шаблон и откладывать определенные данные не только в больших полушариях, но и в мозжечке, где укореняются и хранятся наши автоматизированные модели/шаблоны поведения. С этого момента начинает автоматизироваться именно ощущение радости и легкости – там, где ранее находились механизмы, активирующие страх и панику.

Через 6 недель ментальной тренировки около 70 % моих пациентов забывают про страх и далее живут без него. Те, кто предпочитает выполнять тренировку по вечерам, пе-

ред отходом ко сну, составляют большую часть этой группы. Другим 25 % удастся в дальнейшем, через 3–6 недель, снова начать вести жизнь без страха перед страхом. По опыту, приобретенному за время своей практики, могу сказать, что группа пациентов, столкнувшихся с рецидивом заболевания, составляет всего 5 %. Люди, которые вновь подвергаются атаке страха и паники, сталкиваются с таким эффектом из-за наличия вторичной пользы (глава 1.4) или же потому, что слишком рано перестали выполнять упражнения.

Независимо от того, хочет человек иметь красивое и спортивное тело или желает обзавестись мозгом, которому легко удастся ощущать радость и легкость, в обоих случаях нужно, даже необходимо, делать хоть что-то для этого. Если, например, юноша в течение двух лет несколько раз в неделю тренировал свое тело, можно с уверенностью сказать, что он имеет подтянутую спортивную фигуру. Самое глупое, что он может сделать, – удовлетвориться достигнутым результатом и прекратить заниматься. Тогда вся набранная с таким трудом мышечная масса пропадет за несколько месяцев, так как наше тело поддерживает и сохраняет только те мышцы, которые регулярно используются в процессе жизнедеятельности. Если среди читателей есть люди, занимавшиеся тяжелой атлетикой, они знают, что по крайней мере 2–3 раза в неделю необходимо проводить так называемые поддерживающие тренировки, чтобы сохранять форму.

Применительно к мозгу, который вы успешно настроили

на счастье, успех и легкость, действуют те же законы. Отличие состоит лишь в том, что здесь тренируются не клетки мышечных волокон, а синаптические связи между нейронами. Важно продолжать упражнять определенный тип мышления даже после того, как ваше состояние улучшилось. Поэтому вы должны выполнять 10-фразовые упражнения хотя бы по 5 минут в день каждый вечер или альтернативно тренироваться 3 раза в неделю по 15 минут даже тогда, когда у вас уже много месяцев хорошее настроение, а приступы страха больше не беспокоят. Особенно важно продолжать ментальные тренировки, когда вы отменили все лекарства, которые принимали долго до этого, поскольку теперь вашему мозгу может понадобиться любая поддержка, чтобы снова отучить вас от этих психоактивных веществ.

Можно провести еще одну параллель с наращиванием мышц. Каждый, кто долго и упорно тренировался, через определенные промежутки времени повышает вес штанги или гирь, чтобы процесс роста не прекращался. Как только те 10 фраз, что вы тренировали, успешно реализуются, вам нужно заменить их новыми целями, которые вы бы хотели достичь. Уже исполнившиеся желания вы можете записать в свой дневник успеха. Вскоре вы увидите, что эта тетрадь заполняется значительно быстрее, чем могли себе представить.

Еще одно важное замечание для обеспечения правильного выполнения упражнения. Каждый вечер перед отправкой в постель выбирайте другую фразу из своего списка. Через

10 дней вы должны начать проходить список с самого начала. Если вы засыпаете во время упражнения, выполняйте его перед чисткой зубов. Альтернативный вариант: вы можете заниматься с каждой фразой в течение 2 дней, прежде чем проинформировать необходимую переменную. Вам потребуется 20 дней, чтобы пройти все 10 фраз и начать список с самого начала. На каждый 2-й день прорабатывайте чувства в обратной последовательности. То есть начинайте со вкуса, потом идут запахи, далее – ощущения, затем – слух и в последнюю очередь – видение. Так вы можете быть уверены, что создаете в своем мозге оптимальную сеть нейронов и это упражнение принесет желаемый эффект.

*Независимо от того, хочет человек иметь красивое и спортивное тело или желает обзавестись мозгом, которому легко удастся ощущать радость и легкость, в обоих случаях нужно, даже необходимо, делать хоть что-то для этого.*

Многие из моих пациентов сообщают, что регулярное применение 10-фразовой методики вечером имеет еще один положительный эффект. Те, кто до этого страдал от нарушений сна, снова могут погружаться в царство Морфея без всяких проблем. При этом качество сна с каждой неделей, во время которой они проводили такие упражнения, улучшалось.

При 10-фразовой методике работает правило: чем больше, тем лучше! При желании можно выполнять упражнение

хоть несколько раз в день. Как уже было упомянуто в предыдущей главе, можно прорабатывать отдельные каналы снава и снава в письменной форме. Люди, которым плохо удается концентрироваться, отмечают, что предварительное выполнение упражнения при содействии ручки и бумаги очень помогает им. Но обязательно следите за тем, чтобы вы тренировались не только письменно. Ведь речь идет о том, чтобы внедрить в вашу повседневную жизнь новые шаблоны и привычки мышления, а когда вы думаете, не записываете ни единого своего слова. Впрочем, чем дольше вы проделываете это упражнение, тем лучше становится ваша способность к концентрации, так как она также автоматически тренируется.



## **4.8. Резюме: как освободиться от страха при помощи 10-фразовой методики**

- Подробно изложите в 10 фразах, как будет выглядеть ваша жизнь, когда она станет идеальной. Запишите эти 10 фраз.
- Придерживайтесь следующих правил: использовать только положительные предложения, формулировать мысли в настоящем времени, представлять совершенно конкретные ситуации и выражать самоисполняющиеся желания.
- Каждый вечер мысленно прорабатывайте очередную из записанных 10 фраз, используя технику 5 каналов.
- Можно сначала выполнять упражнение в письменной форме, но необходимо все больше и больше переходить на мысленную проработку фраз, чтобы достичь наилучшего эффекта от тренировки.
- Через 10 дней снова возвращайтесь к первой фразе и продолжайте тренировать все 10 предложений по очереди, пока одно из желаний не воплотится в реальность. Тогда вы заменяете достигнутую цель новым предложением, то есть новым желанием, которое вам теперь хотелось бы реализовать.
- При каждой фразе планируйте какую-нибудь ситуацию,

в которой можно что-то понюхать или попробовать на вкус, так как тем самым вы ускоряете у себя рост нейронных связей и убыстряете процесс выздоровления.

- Не просто проговаривайте про себя предложения, а на самом деле проживайте каждую отдельную ситуацию в мыслях, в воображении, настолько интенсивно, насколько это возможно.

- Не прекращайте упражнения до тех пор, пока вы не станете по-настоящему хорошо себя чувствовать, а далее проводите поддерживающие тренировки. Так вы сможете исключить потенциальные откаты назад.

- Не выбирайте такие фразы, которые уже не вызывают у вас никаких затруднений, так как в этом случае у вас не будет достаточного потенциала роста. Предпочитайте ситуации, которых вы до этого не достигали или же избегали, формулируя их так, как будто вы уже можете насладиться плодами своих достижений в полной мере.

## **5. Техники на крайний случай: быстрая помощь за несколько секунд**

Вы помните историю о пингвине в пустыне из главы 2.6? Там она приведена в качестве наглядного примера того, как способ постановки вашего вопроса будет определять, удастся ли получить приближающие вас к цели ответы или нет. Тот, кто продолжит выяснять, каким образом бедная птичка попала в пустыню, лишь без необходимости заставит ее стоять под палящим солнцем и страдать. А тот, кто захочет узнать, каким образом пингвин сможет быстрее всего попасть к воде, вскоре найдет решение и сможет помочь ему.

Для вас это означает вполне конкретную вещь: прекратите копаться в своем прошлом. Вместо того чтобы искать провоцирующие факторы вашего тревожного расстройства, сконцентрируйтесь на новых эффективных техниках, которые имеются в наличии уже сегодня и помогут вам как можно быстрее избавиться от страха и паники.

Единственное, что может помешать вам в скорейшем обретении здоровья, – ложные убеждения, которые внедрились вам в голову на протяжении долгих лет. Я имею в виду следующие мнения: «Такое серьезное тревожное расстройство нельзя взять и просто так ликвидировать за несколько

недель». Или такую фразу: «Необходимо проработать воспоминания из детства, иначе страх так никогда и не пройдет».

До тех пор, пока вы верите в эти устаревшие постулаты, будете без необходимости усложнять самому себе путь к инновационным методам. При этом достаточно бросить всего один взгляд на историю человечества, чтобы удостовериться, что большинство великих открытий сначала осмеивались современниками или даже отрицались и встречали яростное сопротивление. Многие из того, что на протяжении десятилетий считалось стандартом в медицине, сегодня больше уже не применяются – просто потому, что предыдущие подходы и принципы заменили более продвинутые методы. Тот, кто принципиально отвергает новое, не извлек никаких уроков из истории человечества. Каждый, кто сегодня встает и говорит: «Это работает только так и никак иначе!» – в течение следующих лет или десятилетий обязательно поймет, что был не прав.

Это всегда было и будет так, потому что человек никогда не перестанет исследовать окружающий мир. Увеличивается год от года лишь скорость, с которой якобы правильные знания замещаются новыми. Знаменитый американский химик, дважды лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг своей известной фразой поставил точки над «i»:

«Наука – это заблуждение, опровергнутое до последнего предела».

Чтобы добиться быстрого успеха, вам нужно избавиться

от некоторых старых убеждений. Возможно, в рамках каких-то других концепций лечения вы выучились, что пациент должен принимать свой страх, а где-то от вас требовали дать своей панике имя, например Хьюго или Сюзи. Если это помогает – никто не мешает вам поступать подобным образом и дальше. Впрочем, если бы эти методы были успешными, вы бы сейчас не читали эту книгу, так что забудьте все, что вам говорили ранее, как можно быстрее. Необоснованный страх – всегда неприятное чувство, поэтому его стоит как можно скорее победить. Для этого нужно поступать именно так, как бы вы действовали во время спортивных соревнований, чтобы победить противника. Вы бы изучили слабые места оппонента и наносили бы удары именно туда.

В вашем случае противником является страх. И у него тоже есть много слабых мест, которые зависят от того, по какому каналу восприятия он преимущественно возникает. При помощи перечисленных ниже техник на крайний случай, которые были проверены и отточены мной на протяжении многих лет практики, можно остановить зарождающуюся панику за несколько секунд. Но для этого нужно сначала выявить самые уязвимые места в структуре вашего персонального страха, что можно сделать с помощью ряда простых тестов.

В заключение вы узнаете о нескольких способах разрыва шаблона, при помощи которых можно прервать сохраненную в мозге нежелательную цепную реакцию. Эта тех-

ника работает сразу, а положительный эффект сохраняется тем дольше, чем интенсивнее вы ее практикуете. Методика разрыва шаблона, вызывающего страх, – настолько сильное средство, что многие из моих пациентов уже после двух сеансов сообщают, что она помогла им больше, чем те лекарства, которые они принимали все предыдущие годы. Конечно же, такой успех возможен только тогда, когда вы сами позволите ему случиться. Убежденный пессимист, изначально говорящий: «Этого просто не может быть. Такие простые техники, производящие столь мощное воздействие, не были внедрены в других методах лечения», этой фразой сам же блокирует нужные психосоматические механизмы.

*Чтобы добиться быстрого успеха, вам нужно избавиться от некоторых старых убеждений.*

А тот, кто готов пробовать что-то новое, очень скоро станет обладателем эффективных инструментов, при помощи которых будет самостоятельно и быстро избавляться от страха и паники. Если человек укрепит психику подобным образом, он в течение нескольких недель избавится от своей страховобии, то есть боязни страха. Ведь тот, кто однажды выучился останавливать панику за считанные секунды, перестает бояться, что его неожиданно настигнет приступ. Именно благодаря этому страх будет появляться все реже и вскоре исчезнет полностью.

Важная подсказка. Если вы уже принимаете лекарства против нервного расстройства, не позволяйте себе пойти на

поводу возникшей эйфории и не отказывайтесь преждевременно от таблеток. Ваш мозг при создавшихся обстоятельствах настолько сильно привык к регулярно получаемому веществу, что его неожиданная отмена может спровоцировать появление неблагоприятных сопутствующих явлений. Минимум через 6 недель ваше состояние должно нормализоваться, и только потом можно будет осторожно – после консультации со своим лечащим врачом – начать постепенно отказываться от медикаментов.

## 5.1. Каналы восприятия страха

Мы активлируем все наши страхи через 5 каналов восприятия, а 99 % всех страхов приходят по одному из 3: визуальный (зрение), аудиальный (слух) или кинестетический (чувство).

По визуальному каналу страх приходит в виде образов, которые невероятно быстро проносятся перед нашим внутренним взором, то есть в воображении. Например, вы вдруг видите, как падаете в обморок, конструируете и проектируете несчастный случай с собой или представляете ситуацию, когда вас порицают и осуждают окружающие. Эти образы мелькают очень быстро, иногда настолько стремительно, что вы даже не успеваете осознанно отследить их. Поэтому важно в будущем отмечать, как именно вы сами вызываете у себя страх. Каждый раз, когда вас охватывает испуг, задавайте себе вопрос: «Каким образом я спровоцировал возникновение страха? Была это быстро промелькнувшая картинка, чувство, на которое я обратил особое внимание, или же внутренний диалог?»

*Если вы уже принимаете лекарства против нервного расстройства, не позволяйте себе пойти на поводу возникшей эйфории и не отказывайтесь преждевременно от таблеток.*

При внутреннем диалоге страх или даже паника приходят



через аудиальный канал, то есть являются следствием того, что вы себе мысленно говорите. Мало кто из людей осознает, что мышление является аудиальным процессом, потому что, когда мы думаем, слышим у себя в голове внутренний голос. Вы говорите себе мысленно: «Надеюсь, сейчас у меня не будет приступа паники» – или даже так: «Я не справлюсь с этим. Я просто не смогу выдержать такое напряжение!» Такие мысли лишь усугубляют страх, а не способствуют его снижению, что может подтвердить каждый, кто уже сталкивался с приступами паники.

Вероятно, вы сейчас скажете: «Но я же не могу управлять такими мыслями. Они просто приходят ко мне, сами по себе!» Эта идея, озвученная вашим внутренним голосом, также отложилась у вас в голове. Если дать ей волю, она может обрести большую власть над вами, так как заставит впасть в сомнения и тем самым лишит энергии. Но эта мысль – неправильная, поскольку вы прекрасно можете управлять своим внутренним диалогом. Просто вам не показали, как это делается. Однако все изменится после прочтения следующих глав этой книги.

Страх, поступающий через кинестетический канал, возникает из-за определенных ощущений в теле, на которые мы обращаем больше внимания, чем обычно. Если человек уже один раз испытал на себе приступ паники, каждый укол в теле, кратковременное напряжение мышц и незначительное скручивание в животе тут же оцениваются как предупрежда-

ющий сигнал и предвестник приближающегося приступа паники. Именно посредством такого чрезмерного внимания к своим ощущениям вы активируете выброс адреналина и гистамина, поэтому сами ответственны за то, что неприятные ощущения еще больше усиливаются. Если же вы просто будете игнорировать их, все симптомы быстро пропадут, как это случается ежедневно с каждым нормальным и здоровым человеком.

Особенно коварными бывают страхи, поступающие через кинестетический канал в виде усиления тех функций организма, которые при нормальных обстоятельствах протекают полностью автоматически и регулируются подсознанием. Например, некоторые из моих пациентов пытаются контролировать свое дыхание. Такая попытка неизбежно приводит к проблемам, потому что люди стараются управлять процессом, который с самого рождения протекает в организме полностью автоматически. Если бы нам требовалась мыслительная деятельность, чтобы дышать правильно, человечество давным-давно бы вымерло. Вывод: именно для таких пациентов дыхательные упражнения – самый плохой совет, который только можно дать. Вместо того чтобы учиться позволять телу дышать так, как ему нужно, все усилия концентрируются на процессе, который должен протекать произвольно, без участия нашего сознания.

Впрочем, многие из моих пациентов на первых порах утверждают, что страх у них разворачивается полностью на

кинестетическом уровне. Они пока еще не осознают, что неприятным телесным симптомам предшествует чаще всего очень короткий аудиальный или визуальный триггер. Может быть, вы пока не осознаете этого, но многие буквально *планируют* свой страх. Большинство указывает на то, что их состояние остается удовлетворительным довольно долгое время, пока они интенсивно занимаются каким-нибудь делом. Однако стоит им только подумать о страхе, как тут же появляются первые предвестники надвигающегося расстройства. Всего лишь мысль о приступе паники может спровоцировать его появление.

Чувству страха предшествует внутренний образ и (или) внутренний диалог. Это короткая мысль: «Надеюсь, что со мной не случится очередной приступ паники» – или мимолетная картинка перед внутренним взором, показывающая, как человек беспомощно валяется на полу бесчувственный или в спешке убегает из места, где у него уже когда-то произошел приступ паники.

Так что пациенты с тревожными неврозами непосредственно перед приступом сами планируют – на аудиальном или визуальном уровне – неприятную ситуацию. Многие не обращают внимания на то, что у них проносится в голове с быстротой молнии прямо перед припадком, поэтому первое, что они осознанно воспринимают, – это телесная реакция на страх. Она выражается у каждого очень по-разному и может проявиться, например, в виде головокружения, пока-

лывания в ногах и руках, сдавливания в животе, стеснения в груди или учащенного сердцебиения.

*Если бы нам требовалась мыслительная деятельность, чтобы дышать правильно, человечество давным-давно бы вымерло.*

Это знание очень важно, поскольку многие из моих пациентов изначально убеждены в том, что страхи приходят внезапно и выражаются лишь в телесных ощущениях. Впрочем, чем быстрее до них доходит, что перед этим имел место внутренний диалог в голове или перед глазами мелькали образы, которые запустили цепную реакцию страха, тем скорее появляется возможность вовремя остановить такой процесс. Телесные ощущения страха проявляются благодаря этому все реже и со временем совершенно проходят. В следующих главах вы познакомитесь с техниками блокировки страха, при помощи которых можно очень быстро выключить все неприятные симптомы, используя одно простое упражнение. Ведь чем более эффективные инструменты вы будете применять для борьбы со своим неврозом, тем быстрее избавитесь от страховофобии.

Впрочем, ограничивать себя одними лишь техниками блокировки страхов было бы ошибкой. Только тогда, когда вы одновременно устраните истинные причины расстройства, то есть откажетесь от натренированной на протяжении долгих лет определенной манеры мышления, вы сможете избавиться от своих страхов надолго. И именно в этом вам по-

может 10-фразовая методика. Если вам удалось настолько эффективно спланировать собственный страх, что в вашем теле возникают самые настоящие симптомы приступов паники, вы сможете научиться настраивать себя на легкость и будете понемногу возвращаться к здоровой и счастливой жизни.

Справедливости ради упомянем также страхи, которые инициируются через запах или вкус. Менее 1 % всех страхов и приступов паники приходит через обонятельный (запах) или вкусовой (вкус) канал восприятия. В таких случаях первоначальным провокатором зачастую является некий травматический опыт в форме особо серьезного происшествия, насильственного преступления или трагического несчастного случая. Запах или вкус, который присутствовал при одном из таких событий, может стать причиной появления приступов паники и страха.

Если это так, то при определенных обстоятельствах может возникнуть необходимость не только использовать техники из этой книги, но и дополнительно воспользоваться обонятельными и вкусовыми воспоминаниями, вызываемыми при помощи гипноза, чтобы стереть их или переписать. Если вы принадлежите к этой сравнительно немногочисленной группе пациентов, свяжитесь с нашей клиникой. Мы поддерживаем связи с целым рядом профессиональных гипнотерапевтов<sup>16</sup> и с удовольствием перенаправим вас к нужному специ-

---

<sup>16</sup> Специалист, владеющий навыками гипнотизера, то есть умеющий вводить

алисту.

---

людей в состояние транса и работать с ними в такие моменты (*прим. ред.*).

## **5.2. Разрыв шаблона: тайное оружие против страха и паники**

Страх инициируется по определенной схеме, о чем мы даже не задумываемся. Не нужно долго учиться, чтобы выявить шаблон возникновения страха; для этого достаточно нескольких простых тестов, в чем вы прямо сейчас удостоверитесь. Впрочем, поскольку каждый человек создает свои страхи по-разному, действующие автоматические модели вызова состояния тревоги проявятся у вас не все сразу. Кое-что будет вполне однозначным, а кое-что – нет. В первую очередь сконцентрируйтесь на четко выраженном шаблоне и потренируйте на нем соответствующий метод разрыва, чтобы вы могли как можно быстрее достигнуть желаемого результата.

При выявлении такого шаблона нам часто помогает разговорный язык, который мы используем в ежедневном бытовом общении. Ведь многие шаблоны спрятаны в речевых формулировках, существующих в языке уже многие столетия. Прекрасный пример тому – «карусель мыслей» в голове. Имеется вполне веская причина, почему мы говорим о постоянно крутящихся в сознании мыслях, поскольку на самом деле почти всякий человек, у которого в голове совершается этот «аттракцион», сконцентрировавшись, сможет понять, в какую сторону крутится круглая платформа. Направо или

налево, по кругу, как стоящее колесо или лежащая шайба. Иногда мысли можно представить в виде ролика, который катится в ту или иную сторону, или как спираль, закручивающуюся вверх или вниз.

Как только вы определите направление вращения, присущее вашим мыслям, сразу заметите, что речь идет о повторяющемся шаблоне – ваша «карусель» крутится все время в одном и том же направлении.

В следующий раз, когда у вас в голове снова закрутится вихрь мыслей, это будет означать, что пришел идеальный момент для проверки метода разрыва шаблона на практике. Обратите для начала внимание на то, как крутится ваша «карусель мыслей», а потом просто представьте себе, что она начинает вращаться в обратном направлении. Наблюдайте внимательно за тем, что произойдет в этот момент. Тот, кто может хорошо концентрироваться, уже через несколько секунд заметит, что «карусель» забуксует, застопорится и остановится. Именно в этот момент нужно удержать свое внимание, еще секунд на 10, на противоположном вращении, происходящем в вашей голове. Вы почувствуете, как становитесь все спокойнее и расслабленнее. Для многих именно в это мгновение, первое за многие недели или месяцы, в голове наступает покой, прямо как по волшебству.

Года 3 назад одна моя подруга захотела посетить своего брата, лежащего в психиатрической лечебнице, и попросила меня сопроводить ее. Молодой человек лежал в клинике вот



уже 5 недель, потому что в истинном смысле слова «съехал с катушек». «Карусель мыслей» в его голове вращалась без остановки, из-за чего юноше никак не удавалось успокоиться. Боясь совершенно потерять рассудок, он согласился на госпитализацию.

Я знал его еще маленьким мальчиком, поэтому пациент с радостью согласился ответить на мой необычный вопрос: я спросил, в каком направлении крутятся мысли в его голове. При помощи движения руки он дал мне понять, что «карусель» крутилась по часовой стрелке. Тогда я попросил пациента представить себе ту же самую карусель, но вращающуюся в другую сторону. Вся концентрация его внимания в данный момент должна была быть направлена на противоположное вращение. Пациент так и сделал, погрузившись в себя, а я внимательно наблюдал за ним. Через минуту он начал улыбаться, и вдруг пара слезинок скатилась по его щеке. Он встал, взял меня за руку, сжал ее крепко и сказал: «В первый раз за многие недели ко мне пришел покой».

Молодой человек и в дальнейшем практиковал эту технику каждый раз, когда мысли начинали кружиться в его голове. Чем чаще юноша это делал, тем быстрее возвращалось к нему спокойствие и тем дольше сохранялся эффект. Всего лишь через неделю он смог выписаться из клиники, а вскоре после этого вернулся на работу и благополучно трудится там по сей день.

## 5.3. Тест для идентификации ваших личных провокаторов страха

Для этого теста вам понадобятся три листа бумаги и карандаш. Теперь вам предстоит выявить два фактора, вызывающих у вас страх, а также два триггера приятных чувств. Для этого мы рассмотрим три главных канала восприятия страха по отдельности: сначала аудиальный, потом – визуальный и, наконец, чувственный. У каждого пациента один канал играет основную роль при появлении паники. Тем не менее имеет смысл внимательно рассмотреть все три. Страхи имеют обыкновение менять канал проникновения, как только шаблон ломается. Только когда вы будете уметь целенаправленно останавливать страх по всем трем каналам, сможете быстро преодолеть свою болезнь и предотвратить рецидив.

Давайте начнем с аудиальных раздражителей, вызывающих страх. Для этого запишите две мысли, которые чаще всего приходят вам в голову непосредственно перед приступом страха. Они могут выглядеть следующим образом: «Только бы меня сейчас не обуяла паника. Это будет абсолютной катастрофой». Или так: «Боже мой! Мы же скоро будем проезжать через тоннель. Надеюсь, мы не застрянем там в пробке». Еще одна излюбленная фраза: «Я отсюда не выйду. Мне кажется, я просто сойду тут с ума». Это всего лишь примеры, поэтому я бы попросил вас найти внутренние диа-

логи, присущие лично вам, и как можно точнее записать те фразы, которые приходят вам в голову незадолго до приступа или во время него, проигрываясь «дословно» в голове.

*Только когда вы будете уметь целенаправленно останавливать страх по всем трем каналам, сможете быстро преодолеть свою болезнь и предотвратить рецидив.*

Наконец, запишите две такие фразы, которые, по вашим воспоминаниям, были сказаны в ваш адрес кем-то другим, и это необычайно сильно осчастливило вас. Важно, чтобы вы и сегодня испытывали приятное чувство в груди в те моменты, когда вспоминаете о тех словах. Может быть, вы подумали о голосе своего ребенка, когда он сказал вам, что вы самая лучшая мама на свете или самый классный папа в мире. Некоторые охотно вспоминают о победном вопле ликования, когда их команда забила решающий гол в ворота соперника. Немедленно приступайте к делу и не читайте дальше до тех пор, пока не увидите эти четыре предложения на бумаге перед собой.

Готово? Теперь напишите сверху листа слово «АУДИАЛЬНОЕ» и отложите его в сторону.

Возьмите новый лист и запишите две ситуации, когда вы чувствовали особенно сильный страх или панику и при которых у вас в голове сохранились особенно сильные образы. Когда это было и где именно? Кто присутствовал при этом,

вы были одни? Что конкретно произошло? Что вы видели во время приступа, какой воображаемый образ или реальное событие?

К примеру, многие видят, как они падают в обморок, едут на машине по шоссе в противоположном направлении или въезжают с разгона в отбойник. Всего этого почти никогда не происходит в действительности, но одного только зрительного представления бывает достаточно, чтобы запустить в организме реальную реакцию страха. Запишите еще одну ситуацию, которая имеет однозначно негативную окраску, но при которой вы никогда не испытывали приступа паники. Это могло быть много лет назад, например яростная ссора с партнером, несчастный случай, особенно болезненное поражение или что-либо подобное.

Теперь вам нужно вспомнить противоположные образы, чтобы вы могли правильно провести тест. Покопайтесь в своих воспоминаниях и найдите две положительные сцены, которые можете представить образно. Многие думают о рождении своего первого ребенка, хорошо сданном экзамене, сказочном отпуске или мечте, которая была воплощена в реальность. Прошу вас выбирать однозначно положительные воспоминания. Не стоит думать о рождении ребенка, если оно было сопряжено с какими-либо трудностями, или о таких моментах, когда вы были по уши влюблены, но впоследствии расстались с предметом своего обожания или любовь давно прошла. И уж тем более не стоит вспоминать об отпус-

ке, во время которого вас посещали частые приступы страха.

Может быть, при выполнении этого задания у вас возникнут некоторые затруднения, потому что ваш мозг просто не приучен к тому, чтобы вызывать из памяти однозначно положительные воспоминания. После того как вы правильно и достаточно долго проработаете все 10 фраз из упражнения, не будете ощущать никаких трудностей, так как мозг уже создаст новую сеть нейронов с новыми связями. Так что немедленно отложите книгу в сторону и прочитайте все те сцены, которые только что записали.

Готово? Напишите сверху листа слово «ВИЗУАЛЬНОЕ» и тоже отложите его в сторону.

Нам не хватает теперь только кинестетических раздражителей. Запишите прямо сейчас на новом листе бумаги все неприятные чувства, которые можете отчетливо воспринимать в те моменты, когда внутри вас поднимается страх. Оставляйте между каждой фразой пространство в две строчки, оно понадобится вам немного позже.

Прошу вас не указывать такие симптомы, как быстрое сердцебиение, даже если оно возникает у вас очень часто во время приступов и является их отличительной особенностью. Сердцебиение представляет собой всего лишь побочный эффект выброса адреналина, который исчезнет сам собой, как только вы активно поработаете с разрывом шаблона. Независимо от его причины, быстрое сердцебиение не вредно для вашего здоровья, даже если в такие моменты вы

убеждены в обратном. Ваше сердце также начинает стучать в убыстренном темпе, когда вы интенсивно занимаетесь спортом, предаетесь страстному сексу или смотрите остросюжетный фильм. Всем известно, что спорт оказывает положительный эффект на здоровье, а сердце – это всего лишь мышечный орган, который тем больше укрепляется, чем больше его нагружают. Вызвана ваша тахикардия выбросом адреналина или же забегом на тысячу метров – в конечном итоге это не имеет никакого значения, так как в обоих случаях вы тренируете сердечную мышцу и тем самым делаете ее только сильнее.

Так что лучше запишите другие телесные симптомы, которые вы ощущаете во время приступа паники. Это может быть головокружение, покалывание в руках или ногах, сдавливание в груди или же ком в горле. Опишите это чувство как можно точнее, обращая внимание на его температуру и направление. Например, если вам кажется, что по рукам у вас ползут муравьи, определите, в какую сторону они двигаются – вверх или вниз – и какое дополнительное ощущение возникает при этом – холодное или горячее. Если вам спонтанно приходит в голову какой-либо цвет, например красный, отметьте и его тоже. Чем больше деталей вы сможете связать с этим чувством, тем легче вам будет позднее остановить его в течение нескольких секунд. Сдавливание в области живота может, например, распространяться снаружи вовнутрь (или наоборот – стремиться изнутри наружу). Оно

может быть похоже на колющее ощущение, как при порезе кожи кончиком ножа, или же ассоциироваться с тупой болью, как после удара кулаком. Головокружение может ощущаться в виде вращения или покачивания, и в этом случае тоже можно определить направление: крутится мир вправо или влево, качает вас вперед-назад или же из стороны в сторону.

Вполне возможно, что вам удастся правильно описать все эти чувства только тогда, когда они появятся у вас в следующий раз и вы осознанно пронаблюдаете за ними. Если это так, то не записывайте ничего до очередного приступа. На этот случай оставьте лист бумаги с надписью «КИНЕСТЕТИКА» в пределах досягаемости и рассматривайте следующий приступ страха как некое полезное явление, чем он на самом деле и является. Пусть следующий припадок послужит прекрасной возможностью выявить последнюю слабую точку вашего тревожного расстройства, которая позволит вам победить его и на этом уровне.

## 5.4. Как выявить слабые места своего страха

А теперь создайте такие условия, чтобы в течение следующих нескольких минут вас никто не мог побеспокоить, сядьте удобно и возьмите в руки лист с надписью «АУДИАЛЬНОЕ». У многих моих пациентов следующий тест на первых порах вызывает крайнее раздражение, поэтому иногда требуется некоторое время, чтобы они могли сконцентрироваться и целенаправленно прислушаться к своим ощущениям. В конечном итоге такое удается абсолютно всем, если потратить на упражнение достаточно времени и выявить особенно важные слабые точки страха. Так что проявите немного терпения к себе.

Для начала прочитайте первую пару «страшных» фраз, но проговаривайте их лишь мысленно. Вероятно, следующая моя просьба покажется вам странной, но я все же попрошу вас обратить внимание на следующее обстоятельство: не воспринимаете ли вы написанные вами фразы одной стороной головы лучше, чем другой? Каким ухом это получается сделать лучше всего, правым или левым? Если вы не можете точно определить сторону, нужно продолжать проговаривать фразы до тех пор, пока тенденция тяготения к одной стороне не станет восприниматься вами отчетливо. Иногда бывает легче привязать негативные фразы к какой-то одной сто-



роне, если при выполнении этого теста закрыть глаза. Если же вы воспринимаете фразы в буквальном смысле лбом, попробуйте определить, в какую сторону этот внутренний диалог может быть сдвинут с большей вероятностью, а с какой стороной ассоциируется в меньшей степени. Наконец, обратите внимание на то, воспринимаете вы негативные фразы преимущественно правой или все же больше левой стороной головы.

Повторите этот тест с двумя положительными предложениями. Удивительно, но около 91 % моих пациентов отмечают два факта. Во-первых, они могут слышать одной стороной свои мысли отчетливее, чем другой, а во-вторых, сторона меняется в зависимости от того, о каких именно мыслях – положительных или отрицательных – идет речь.

Если окажется так, что вы принадлежите к тем людям, которым пока что не удастся однозначно установить стороны восприятия, это не повод для расстройства. Это означает лишь то, что страх приходит к вам по другим каналам, и для таких случаев есть специальные тесты и техники, до которых мы еще дойдем. Если же вы проведете этот маленький тест до конца, может быть, его результаты вас удивят.

Внимательные люди довольно быстро могут установить, что они по крайней мере субъективно разделяют плохие и хорошие мысли по разным полушариям мозга. Наблюдения, сделанные мной в ходе клинической практики, показывают, что около 51 % моих пациентов воспринимают плохие мыс-

ли скорее левой стороной, а хорошие предпочитают слышать правой. У 42 % все получается абсолютно наоборот.

Здесь можно выявить еще один отчетливый шаблон: различные чувственные состояния воспринимаются в различных областях мозга (различными полушариями).

Теперь возьмите в руки лист с надписью «ВИЗУАЛЬНОЕ» и повторите тест сначала с негативными, а затем с положительными образами. Те из вас, кто смог совершенно четко распознать разделение полушарий мозга на аудиальном уровне, скорее всего смогут сделать это и при восприятии зрительных образов. Вы слушаете и видите одной стороной все негативное, а другой стороной – все позитивное (или хотя бы испытываете там нейтральное чувство).

Если вы затрудняетесь при слушании, вполне возможно, что при анализе образов вы сможете лучше установить «хорошую» и «плохую» стороны, так как можете оказаться сильнее в визуальном плане, чем при восприятии информации через аудиальные каналы. Часто при втором «пробеге» людям удается легче определить соответствующие области восприятия слуховых раздражителей.

Около 7 % не могут определить преобладающую сторону восприятия ни при созерцании внутренних образов, ни при прослушивании внутренних диалогов. Они воспринимают всю информацию по центру. Такой феномен прежде всего можно наблюдать у тех, чье тревожное расстройство уже переросло в депрессию. Такие пациенты обычно страда-

ют от нарушений сна, а также от так называемой утренней хандры. Другими словами, их настроение утром, как правило, гораздо хуже, чем вечером. Однако не позволяйте этому обстоятельству лишить вас воли и мужества, так как для вас есть другая техника, о которой я расскажу позже.

У подавляющего большинства моих пациентов, которые довольно четко ощущают разделение между «хорошей» и «плохой» сторонами, негативные образы и дурные внутренние диалоги воспринимаются одной и той же стороной. Только 2 из 100 человек демонстрируют здесь дополнительное разделение между аудиальным и визуальным каналами восприятия. Такие люди воспринимают левой стороной негативные образы, а правой – плохие внутренние диалоги, или наоборот. Однако это не имеет никакого влияния на действенность следующей техники. Так что проверьте в состоянии полного спокойствия, что и где вы воспринимаете, и в зависимости от этого приспособляйте следующие упражнения соответствующим образом.

*Различные чувственные состояния воспринимаются в различных областях мозга (различными полушариями).*

Наряду с направлением вращения наших мыслей вы теперь знаете еще один шаблон, которому следует ваш мозг, чтобы генерировать положительные или негативные мысли: можно выявить «хорошие» и «плохие» стороны в вашей голове. В следующей главе вы узнаете, как можно целенаправ-

ленно использовать этот шаблон, чтобы быстро избавиться от страха и паники. При помощи еще одного способа разрыва шаблона вы будете шаг за шагом брать контроль над мозгом в свои руки, пока наконец не сможете снова жить без страха и паники.

Важное замечание: примерно 4 из 100 пациентов реагируют парадоксальным образом в течение следующих 2–3 дней на приведенные ниже упражнения. В то время как 96 из 100 испытывают существенное улучшение, 4 человека реагируют повышением уровня беспокойства. Однако это почти всегда проходит через несколько дней, и в итоге упражнения оказывают благоприятное влияние.

## **5.5. Техника блокировки для страхов, проходящих по визуальному каналу восприятия**

Прежде всего хочу дать один совет: я буду то и дело говорить об образах или сценах, которые вы должны вызывать перед своим внутренним взором. Это могут быть воспоминания о чем-то уже пережитом или о созданных вашим воображением фантазиях. Также возможна комбинация того и другого. Как правило, при этом вы видите что-то вроде фильма, который проигрывается у вас в голове, а инициирующие страх сцены протекают заметно быстрее, чем нейтральные или положительно окрашенные фрагменты «киноленты». Кое-кому понадобится поупражняться немного дольше и выработать у себя навык концентрации, чтобы осознанно управлять тем, что до этого мозг делал полностью автоматически. Проявите терпение к себе, если вам не удастся выполнить упражнение с первого раза. Мой опыт показывает, что рано или поздно почти каждый в состоянии осознанно воспринимать эти процессы у себя в голове, чтобы потом, на следующем этапе, активно изменять их.

## 5.5.1. Техника визуального сдвига

Найдите в воспоминаниях какую-нибудь негативную сцену, которую можете особенно хорошо визуализировать. Неважно, пережили вы эту ситуацию на самом деле или просто проигрывали ее в своих фантазиях. Может быть, вам поможет, если вы закроете глаза. Следите за тем, с какой стороны появляется образ, а после попытайтесь передвинуть его на другую (положительную) сторону вашей головы. Выполните это упражнение прямо сейчас – и понаблюдайте за тем, что происходит. Не беспокойтесь. Вы не можете совершить ошибку. Перед вами стоит задача понять, что именно, когда и как делает ваш мозг.

Продолжайте читать книгу только после того, как выполните упражнение, чтобы последующие строчки не повлияли на ваше восприятие. Вызовите у себя какую-нибудь однозначно негативную сцену. Как только она отчетливо появится с негативной стороны, попытайтесь передвинуть ее на другую, хорошую сторону.

Вы сделали это упражнение? Что вы смогли заметить прямо сейчас? У большинства картинка находится примерно посередине, как если бы она намеренно отказывалась переместиться на другую сторону головы. Это нормально, так как ваш мозг никогда не научился визуализировать негативные образы на другой стороне.

Есть особо одаренные в плане навыка визуализации люди, которым удастся уже на раннем этапе передвигать образы. Если вы принадлежите к их числу, то немедленно установите следующий факт: образ должен измениться сам по себе, чтобы его можно было передвинуть с одной стороны на другую. Негативно окрашенная сцена, так сказать, сама трансформируется, и только потом ее можно увидеть на хорошей стороне. Перед перемещением она должна стать хотя бы нейтральной по настрою или даже позитивно окрашенной. Если вы видели слева сцену, в которой сидите в страхе в машине, а потом начали проигрывать ее с правой стороны – вы увидите себя спокойно сидящим за рулем, как это происходит, когда с вами не случается никаких приступов тревожных расстройств.

Уловка состоит в том, чтобы не цепляться за негативные образы, а предоставлять им возможность преобразоваться самостоятельно. Понаблюдав за работой своего мозга, вы будете удивлены, обнаружив, с какой легкостью на одной стороне вызываются только негативные сцены, в то время как на другой появляются исключительно положительные образы.

Некоторым пациентам, которые уже на протяжении многих лет тщетно пытаются избавиться от своих страхов, сначала не удастся применять технику передвижения образов напрямую. Однако при помощи другого подготовительного упражнения это препятствие можно преодолеть. Просто представьте перед своим внутренним взором телевизор, ко-

торый стоит на платформе, движущейся по рельсам. Пусть этот телевизор пока будет выключен. Потренируйте мысленное передвижение его слева направо и обратно.

Передвигайте воображаемый телевизор по рельсам влево и вправо, пока не начнете делать это очень хорошо. Затем, сдвинув телевизор на негативную сторону, включите его силой своей фантазии. Вызовите на экране какое-либо однозначно негативное воспоминание. В идеале одну из сцен из вашего листа «ВИЗУАЛЬНОЕ». И передвиньте телевизор на положительную сторону. Как только он покинет негативную сторону, на экране ненадолго возникнет белый дым, после чего картинка изменится. Теперь пронаблюдайте за тем, что будет происходить. Останется экран темным? Или сцена предстанет в нейтральном или даже положительном ключе? Даже когда телевизор остается темным – это уже огромный успех, потому что вы учитесь мешать своему мозгу показывать отрицательные и неприятные образы.

Получается, вы только что освоили свою первую эффективную технику остановки страха.

Чем чаще вы будете тренировать данное передвижение, тем больше мозг будет автоматизировать этот новый способ обращения с вызывающими страх образами. Даже если сначала плохие картинки на положительной стороне будут просто исчезать, со временем вы обнаружите, что ваш мозг сам по себе начнет создавать на положительной стороне все больше и больше приятных сцен.



Например, многие видят на левой стороне, как они беспомощно ищут спасения от приступа паники, выбегая из супермаркета без покупок. Как только вы передвинете картинку на другую сторону, то есть направо, все изменится и вы увидите себя довольным, покидающим супермаркет с сумками, наполненными продуктами. Или вы представите себя на плохой стороне в неловком виде: вы в панике ищете туалет, а в животе поднимается ураган. На хорошей же стороне вы, напротив, увидите себя идущим в самом хорошем настроении по тротуару, смотрящим в витрины магазинов и не беспокоящимся ни о чем.

Почему работает эта простая техника и на каких нейрофизиологических принципах она основана? Передвижение плохого образа на хорошую сторону представляет собой так называемый разрыв шаблона, который напрямую воздействует на выброс адреналина и гистамина. Ваш мозг на протяжении многих лет был натренирован, чтобы эти два нейромедиатора выбрасывались в кровь только тогда, когда в действие вступает иницирующий фактор. Им мог быть некий пугающий образ, негативный внутренний диалог или же концентрация на неприятном телесном ощущении. Данное событие, как правило, имеет место в одном полушарии. Поэтому достаточно просто сдвинуть фокус внимания на другую половину головы, чтобы разрушить этот наработанный в течение многих лет шаблон. При использовании описанной выше техники ваш мозг совершенно автоматически блоки-

рует выброс гистамина и адреналина, купируя неприятные телесные симптомы, которые возникают из-за присутствия в организме этих веществ.

## **5.5.2. Альтернатива технике визуального сдвига: техника «больше-меньше»**

Для тех, кто хорошо видит образы, но не может передвигать их с одной стороны на другую, я могу предложить другую технику. Эта вторая техника, конечно, подойдет и тем, кому передвижение дается легко. Речь идет о технике «больше-меньше». Люди, у которых тревожное расстройство привело к развитию депрессии, справляются с этим упражнением зачастую значительно лучше, чем при применении техники сдвига.

Легче всего продемонстрировать суть данного метода при помощи примера из моей практики.

Один молодой человек пришел ко мне на прием, потому что был больше не в состоянии ездить на машине по скоростным автобанам. В ходе беседы выяснилось, что его страх вызывается образами. Как только он сталкивался с необходимостью принять решение – следует ему поехать домой коротким путем, то есть по автобану, или же выбрать якобы более безопасную, но значительно более длинную дорогу по сельской местности, – в его голове тотчас же возникала неприятная картинка. Он представлял, как на скоростном шоссе

с ним случается приступ паники и он вынужден остановиться на правой обочине, включить аварийку и стоять там, пока неприятные ощущения не пройдут. То есть этот юноша, вызывая у себя тревожный образ, буквально планировал мрачное будущее, в котором он должен снова пережить неприятную ситуацию, если решится поехать по автобану. По этой причине он все чаще выбирал окружной путь через деревни, а со временем стал вообще избегать скоростного шоссе. При этом на автобане молодой человек пережил всего один приступ паники.

Через 2 года окружная дорога, по которой он обычно ездил домой, была закрыта на несколько месяцев на ремонт, а поездка по альтернативному маршруту обошлась бы ему не в 20 лишних минут в день, а в целый час. Молодой человек тут же рассчитал, что даже 20-минутный объезд выливался в 83 часа в год, отнимая у него массу драгоценного времени. Он был не готов терять в 3 раза больше только потому, что не мог совладать со своим собственным страхом, поэтому записался на консультацию в мою клинику. При его содействии я нарисовал положительную картину: там уже не было места страху – вместо него присутствовали легкость и прекрасное самочувствие. В этом созданном нами «целевом стратегическом образе» юноша видел, как он гордо едет по автобану и прибывает домой с опозданием всего на 5 минут, а сэкономленное время использует по своему усмотрению для нужных и приятных занятий.

В заключение я попросил его как можно точнее представить себе образ страха, однако, как только тот появлялся перед его внутренним взором, пациент должен был сконцентрироваться и вообразить, как страх становится все меньше и меньше. Когда ему удалось сжать тревожный образ настолько, что тот превратился в маленькую точку, из этой точки стала появляться другая картина, которую я нарисовал перед ним вначале (целевой стратегический образ). Как всплывающее окно на компьютере, эта картинка выскакивала перед его внутренним взором – такая большая, в цвете, наполненная положительным содержанием. Она представляла как бы моментальный снимок идеального будущего моего пациента, в котором он снова свободно едет по автобану, расслабленный и спокойный.

Потом молодой человек должен был снова проделать все это и опять увидеть в финале целевой стратегический образ. Я позволил ему в течение нескольких секунд воспринимать положительную энергию, идущую от картинки, и снова попросил повторить весь процесс с самого начала.

В общей сложности я заставил этого юношу 7 раз уменьшать образ страха и вызывать в воображении положительный целевой стратегический образ во всем его великолепии: большой, яркий, наполненный положительными эмоциями. В конце упражнения пациент должен был мысленно удерживать в воображении картину своего светлого будущего так долго, как ему хочется.

Когда я наконец спросил молодого человека, как ему это упражнение, он удивленно заметил: «Когда я в четвертый раз представил образ своего страха, я больше не мог воспринимать его достаточно отчетливо. Я видел лишь что-то такое смутное, уменьшающееся до размеров точки, из которой потом сама собой вырастала прекрасная картинка моего светлого будущего».

Мы договорились, что эта техника теперь всегда должна применяться, когда образ страха возвещает о своем приближении. Кроме того, юноша поработал с принципами 10-фразовой методики и ознакомился с 5-канальной техникой, во время которой отрабатывал следующее предложение: «Я люблю ездить на своей машине по автобану».

Не прошло и 3 недель, как он, впервые за много месяцев, проехал по скоростному шоссе домой, повинаясь внутреннему импульсу, и сам был удивлен, насколько легко и просто ему удалось это сделать. С этого дня он ежедневно ездил по скоростному шоссе, пока то оставшееся слабое чувство тревоги, которое периодически появлялось, не прошло полностью, после чего он уже без всякого страха мог ездить где угодно.

### **5.5.3. Техника «замедленной съемки»**

Есть еще одна техника, при которой «хорошие» и «плохие» стороны не играют никакой роли. Мне бы хотелось по-

советовать вам начать освоение этой техники только тогда, когда предыдущие уже хорошо отработаны и прекрасно выполняют свои функции. Чем больше инструментов вы будете применять в ходе борьбы со страхом, тем безопаснее будете себя чувствовать и тем скорее возникнет уверенность, что вы теперь достаточно сильны, чтобы шаг за шагом положить конец выученному поведению избегания.

Эта техника называется «техника замедленной съемки». Она основывается на том факте, что образы страха в нашем мозге, как правило, проносятся очень быстро. В главе 4.3 я уже приводил вам пример с киносеансом. Если вы смотрите какой-нибудь триллер, то большей частью пугаетесь тогда, когда что-то случается очень быстро и неожиданно. Если бы сцены протекали неторопливо и плавно, то есть представляли на экране в режиме замедленной съемки, они вряд ли вызвали бы у вас испуг. Визуально вызываемые страхи имеют одно слабое место: они работают только тогда, когда образы мелькают перед глазами стремительно. Как техника замедленной съемки использует именно это обстоятельство, чтобы выключить страхи за считанные секунды, мне бы хотелось продемонстрировать на примере из собственной практики.

В январе 2015 года ко мне обратилась 27-летняя женщина, страдавшая от мощных приступов страха и гнетущих мыслей. Не принесли ничего 4 года терапии, не дали эффекта и антидепрессанты, которые она принимала в течение 3 лет. Единственный результат: она набрала более 30 кг

лишнего веса. Пациентка сообщила, что все началось с одного случая. Вскоре после своего 23-го дня рождения ей захотелось спуститься в берлинскую подземку, чтобы посетить друга. Неожиданно у нее перед глазами с быстротой молнии пронеслась страшная сцена. Наблюдая за собой со стороны, она видела, как прыгает на рельсы перед приближающимся поездом, который переезжает ее. Женщина была очень напугана странным происшествием и с этого момента тревожилась из-за того, что видение может повториться. Чем больше она боялась, тем чаще появлялась эта картинка у нее перед глазами в течение последующих недель. Женщина ни в коем случае не была склонна к суициду, но стала избегать метро и железных дорог. Вскоре один только вид рельсов стал ввергать ее в состояние паники. Чем больше она закрепляла у себя поведение избегания, тем сильнее становился ее страх перед тем, что в один прекрасный день она может сотворить с собой нечто ужасное.

Я спросил пациентку, что именно инициировало у нее страх, и та сообщила, что это всегда была мелькающая перед ее глазами картинка – та самая сцена, где она бросается на рельсы перед поездом. Когда же я уточнил, представляла ли она себе это событие в заторможенном темпе, то есть в замедленном воспроизведении, женщина уставилась на меня в растерянности и ответила: «Конечно же нет. Это было бы так страшно». Тогда я спросил, как же она может знать об этом, если, очевидно, никогда не пробовала так сделать. Я

сказал ей подчеркнуто медленно: «Представьте себе, что момент прыжка растянут во времени так сильно, что проходит больше десяти минут от падения с платформы до приземления на рельсы. Вы медленно поднимаетесь в воздух и двигаетесь, миллиметр за миллиметром, вниз, в направлении путей. При этом у вас достаточно времени, чтобы наблюдать в совершеннейшем спокойствии, как рельсы постепенно приближаются, а лицо машиниста медленно искажается гримасой страха».

Я наблюдал за тем, как моя пациентка проигрывала в голове описываемые мной образы, а затем сказала с облегчением, что все происходящее с ней было абсолютной глупостью и что теперь у нее не возникает никакого страха. Тогда она еще не осознала, что сцена, которая на протяжении многих лет не давала ей ездить на метро и поездах, перестала вызывать неприятные ощущения, как только она смогла проиграть ее медленно.

Лишь со временем пациентке стало ясно, что она сама может управлять происходящим и только от нее зависит, будут картинки мелькать быстро или же сменять друг друга медленно и плавно.

В тот же день она первый раз за несколько лет спустилась в подземку. Конечно, ужасный образ снова пришел ей в голову, однако теперь она не стала подавлять его, а медленно проиграла всю сцену в воображении. Благодаря этому женщина смогла спокойно постоять на платформе и дожждаться



прибытия поезда. Когда перед ней разошлись двери вагона, она смело шагнула внутрь и впервые за долгое время проехала те самые четыре станции до дома. Преисполненная чувством гордости, женщина тренировала новый тип поведения каждый день. В первую неделю неприятные образы приходили каждый день. На второй неделе приступ случился только три раза, на третью – всего один. С четвертой недели образы больше не приходили никогда, так как ее мозг усвоил, что быстро мелькающие сцены самоубийства нежелательны и не нужны ее психике.

Получается, один-единственный сеанс и одна лишь техника оказались эффективнее, чем годы лечения и все принятые лекарства. Пациентка полностью отказалась от них, и эта отмена не вызвала никаких проблем. К тому же ей удалось сбросить 6 кг веса, а через некоторое время ее фигура стала такой, как ей всегда хотелось.

Большинство людей полагают, что им следует отвлечь себя чем-либо, когда на них обрушивается страх. К сожалению, даже многие терапевты по сей день считают такое поведение правильным и приемлемым. Однако вызывающие страх мысли или образы, от которых человек пытается убежать, переводя фокус внимания на что-то другое, все равно рано или поздно возвращаются к нему. Они обрушиваются на бедного пациента снова и снова. В главе 4.2.4 я уже сравнил такое поведение с метанием бумеранга, который раз за разом возвращается и бьет по голове.

*Вызывающие страх мысли или образы, от которых человек пытается убежать, переводя фокус внимания на что-то другое, все равно рано или поздно возвращаются к нему.*

К данному случаю опять хорошо подходит моя любимая цитата Альберта Эйнштейна, приведенная в начале этой книги:

«Чистейшая форма безумия – постоянно делать одно и то же, но надеяться, что при этом что-то изменится».

Так что оставьте негативные мысли и образы при себе и обретите над ними контроль. Если вы держите что-то крепко, оно не может обрушиться на вас неожиданно, а вы в состоянии начать оказывать негативным процессам активное противодействие и направлять их в нужное русло. После того как вам удастся изменить нежелательные образы и мысли так, что они больше не будут оказывать на вас свое губительное действие, пройдет всего лишь несколько недель и ваш мозг полностью автоматизирует новое, более приемлемое поведение.

## **5.6. Техника остановки страхов, которые разворачиваются из-за внутреннего диалога**

С методикой, при помощи которой вы можете остановить «карусель мыслей» у себя в мозге, вы уже познакомились в главе 5.2.

Однако есть еще и другие действенные техники, с помощью которых вы можете повлиять на внутренний диалог таким образом, что механизм инициации страха и паники очень скоро перестанет работать.

### **5.6.1. Техника сдвига для аудиофакторов**

Точно так же, как моя пациентка избавилась от донимающих ее суицидальных образов, можно избавиться и от внутренних диалогов, то есть от навязчивых мыслей, путем их перемещения с одной стороны головы на другую. Просто попробуйте проделать нечто подобное в спокойной обстановке! Выберите какую-нибудь иницирующую страх фразу из вашего списка «АУДИАЛЬНОЕ» и обратите внимание на то, с какой стороны вы можете отчетливо слышать производимые внутренним голосом слова. А потом сдвиньте их от негативного уха к позитивному. Какое изменение произо-

шло?

Заметили ли вы, что, оказавшись на положительной стороне, негативная фраза либо совсем перестает звучать, либо звучит неправильно, искаженно и неправдоподобно?

Многие из моих пациентов сообщают также о том, что после сдвига меняется и содержание фразы, если постараться услышать ее другим, «хорошим» ухом.

Эта техника хорошо функционирует при внутренних диалогах, которые вы когда-то вели с кем-то другим. Один мой знакомый сказал мне много лет назад нечто оскорбительное, и эта фраза врезалась в мою память. Когда я заметил, что его слова всегда слышатся мне с правой стороны, я несколько раз осознанно передвинул их на левую сторону и постарался услышать фразу левым ухом. Тут же его голос зазвучал в моей голове дружеским тембром, а ранее оскорбительные слова приобрели совершенно другой смысл. Мне вдруг стало ясно, что мой приятель сделал это критическое замечание в мой адрес только для того, чтобы уберечь от чего-то неприятного. С тех пор наши отношения стали менее напряженными, мы встречаемся чаще и общаемся более свободно и непринужденно.

Как было уже упомянуто, та сторона, которой вы слышите негативные фразы, не обязательно должна быть той же стороной, которой вы воспринимаете неприятные образы. Около 2 % всех людей хоть и видят слева негативные картинки, но слышат правой негативные внутренние диалоги, или на-

оборот. Определите для себя, что и где вы воспринимаете и переносите образы и диалоги на нужную сторону при необходимости.

Мы с женой провели этот тест с более чем 3 тыс. человек. Мы до сих пор удивляемся, насколько быстро пациенты добиваются положительных результатов, и одновременно огорчаемся, что все эти действенные техники до сих пор еще только обсуждаются в сфере медицины, но не внедряются в практику. Лишь 7 % моих пациентов не захотели или не смогли заниматься по приведенным выше методикам, а остальные 93 % сразу распознали в них невероятный потенциал и используют с тех пор эти упражнения на постоянной основе, так как они действительно помогают им жить без страха и паники. Однако для оставшихся 7 % есть еще одна техника, при помощи которой вы можете рано или поздно победить свои неврозы и тревожные расстройства. Замечу, что она не только действенная, но еще и очень веселая.

### **5.6.2. Техника перенастройки (питчинг)**

Еще одна эффективная методика разрыва шаблона для страхов, проходящих по аудиальному каналу, – «техника перенастройки», или «питчинг». У 8 из 10 пациентов моей клиники при ее помощи сразу же получается добиться значительного снижения интенсивности страхов.

Как и страхи, проходящие в виде образов, страхи, кото-

рые появляются из внутренних диалогов, имеют слабое место. И оно тоже связано со скоростью. Слово «перенастройка» (питчинг) пришло из английского языка и обозначает, среди всего прочего, настройку инструмента или изменение высоты звучания тона. Когда вы меняете высоту голоса, изменяется и характер звучания слов. Если запись прокручивается с более высокой скоростью, голос звучит выше и резче, а если ее замедлить, голос становится ниже и глуше.

Когда вы думаете о чем-либо, то в большинстве случаев слышите в голове свой собственный голос. И поскольку он принадлежит вам, вы принципиально верите в ту историю, которую сами же себе и рассказываете. Выказывали бы вы точно такое же доверие, если бы какой-нибудь высокий писклявый голос говорил вам те же самые слова? Стали бы вы на полном серьезе слушать глубокий и низкий голос монстра из фильма ужасов? Конечно же нет!

Мы доверяем только тому, что знаем. Если же что-то нам неизвестно, мы тотчас же переключаемся в режим критики и начинаем сомневаться в правдивости услышанного. К сожалению, мы не делаем этого автоматически, когда воспринимаем в голове собственный голос. Однако именно пациентам с тревожными неврозами необходимо поступать подобным образом, чтобы как можно быстрее выявить все вызывающие страх мысли и нейтрализовать их. И в этом поможет техника перенастройки.

Как только вы заметите, что ваши мысли норовят вызвать

у вас страх, просто представьте себе маленького нелепого мультяшного персонажа, который озвучивает все произносимые слова, как бы говоря за вас. Вы по-прежнему будете слышать негативные фразы типа «Это слишком сложно для меня. У меня никогда не получится», но теперь они будут звучать в совершенно искаженной тональности. Вообразите, что их произносит тонкий квакающий голос рассерженного утенка Дональда или выводит писклявый театральный дискант мышки Минни.

Эти очень простые и весьма забавные техники работают настолько эффективно, потому что наш мозг не в состоянии испытывать два диаметрально противоположных чувства. Либо внутренний диалог ввергает нас в страх, потому что мы слышим его исполненным собственным голосом, либо он смешон и нелеп, потому что слова произносит глупый маленький мультяшный персонаж, тщетно пытающийся напугать нас. Некоторые пациенты (большой частью пожилые люди) вначале жалуются, что они перестают воспринимать подобные страхи всерьез. Впрочем, тот, кто однажды откроет для себя такую технику, быстро поймет, что именно серьезное восприятие страха является одной из основных причин, почему тревожные расстройства распространяются настолько быстро в нашем обществе и приобретают такой большой масштаб.

Со страхом надо вести себя как с маленьким ребенком, который в большом торговом центре устраивает истерику:

громко кричит, плачет и в гневе бросается на пол, поскольку родители не купили ему мороженое. Если вы дрогнете и пойдете на уступки, ребенок поймет, что подобная манера поведения успешна и эффективна, и в будущем вы будете все чаще сталкиваться с такими эксцессами. Если же вы будете планомерно и последовательно игнорировать упрямство малыша, он поймет, что этим ничего не добьется, и вы со временем воспитаете маленького человека, который вежливо и культурно будет спрашивать, можно ли ему получить конфету или пирожное.

Какую именно технику вы будете использовать для разбивания шаблона своего страха – решаете вы сами. Многие любят технику сдвига и удивляются тому, как мозг сам начинает переводить негативные мысли в позитивные. Другим легче удерживать первоначальные мысли, но переводить их с помощью техники перенастройки в такие смешные фразы, где слова теряют свою негативную энергию. После нескольких упражнений вы сможете внедрять каждую из этих техник в свою ежедневную жизнь, и тогда собственные вызывающие страх мысли больше не будут ввергать вас в состояние беспомощности.

Многие из моих пациентов, применяющие технику перенастройки, привлекают на помощь еще и визуальный канал. Они представляют, что нелепая мультяшная фигурка находится не в их голове, а выпрыгивает из нее и начинает энергично жестикулировать перед ними, бегая туда-сюда. Чем



глупее выглядит фигурка и чем смешнее звучит голос, тем лучше будет работать эта техника. Представляете вы Микки Мауса, Смурфика или миньонов – это полностью на ваше усмотрение. Чем меньше вы будете принимать выбранного персонажа всерьез, тем лучше. Важно лишь, чтобы герой говорил вам то же самое, что вы говорите самому себе, когда страх начинает накатывать. Речь идет не о том, чтобы некто хорошо поговорил с вами. Основная задача – понять, как вы при помощи своих же мыслей вгоняли себя в состояние страха и паники. Ведь, несмотря на то что вы используете те же самые слова, они больше не имеют никакой силы над вами, как только их начинает произносить какой-нибудь Смурфик или миньоны. Или вы позволите такому мультяшке рассуждать о том, как вы себя чувствуете?

*Когда вы думаете о чем-либо, то в большинстве случаев слышите в голове свой собственный голос. И поскольку он принадлежит вам, вы принципиально верите в ту историю, которую сами же себе и рассказываете.*

В психологии такой способ мышления принято называть диссоциацией. Диссоциировать себя – отдаляться от чего-то, чтобы, находясь на некотором расстоянии, критично наблюдать за этим предметом, событием или личностью. Благодаря этому становится гораздо проще проверить, соответствует ли правде то, о чем человек говорит себе прямо сейчас, или мы принимаем то или иное высказывание толь-

ко потому, что верим в это ложное утверждение. Совсем недавно ко мне пришел пациент, которого я научил технике перенастройки. На следующий сеанс он явился счастливым и показал мне фигурку из киндер-сюрприза. Маленький Смурфик с косой был призван символизировать его перманентное чувство страха смерти и болезни. Пациент рассказал мне, что уже несколько дней носит брелок с собой повсюду, чтобы тот напоминал ему о необходимости вести нагоняющие страх диалоги исключительно голосом гнома. И действительно, он каждый раз начинал непроизвольно ухмыляться, как только негативные мысли проецировались на этого маленького синего косаря с тонким голосом. Та же самая мысль, которая еще неделю назад приводила к выбросу адреналина, теперь вызывала у мужчины лишь приступ веселья.

## **5.7. Техника остановки страхов, возникающих из-за телесных ощущений**

В январе 2014 года к нам в клинику пришла 72-летняя дама, которая в предварительном телефонном разговоре сообщила мне, что испытывает большой страх перед опрокидыванием и падением. Еще когда она шла по коридору, я заметил, что женщина все время искала поддержку, опираясь рукой о стену. Когда же дама вошла в кабинет, она немедленно схватилась за спинку стоящего рядом стула и судорожно сжала ее пальцами. В последующем разговоре она поведала мне, что страдает от атаксии (это перманентное головокружение при ходьбе, которое часто встречается у престарелых людей). Вот уже 10 лет, по ее словам, она ходила от одного врача к другому, но никто из них так и не смог ей помочь.

Пока женщина стояла, держась за спинку стула, я попросил ее подробно описать свои ощущения. Оказалось, речь шла о так называемом вестибулярном головокружении, которое представляет собой шатание влево и вправо, как если бы женщина шла по палубе корабля, плывущего параллельно волнам. Я попросил ее представить себе, что судно качается не из стороны в сторону, а вперед-назад. Теперь ей нужно было направить все свое внимание на создание представ-

ления, будто бы ее тело раскачивается вперед-назад. Через несколько секунд верхняя половина тела пациентки начала почти незаметно, неуловимо покачиваться в нужном направлении. Тогда я попросил женщину отпустить спинку стула и пройтись по комнате. После некоторого колебания она выполнила приказ, сделала несколько шагов и остановилась в сильном удивлении и замешательстве. Повернулась, прошла по кабинету – и посмотрела на меня с еще большим удивлением: «Как же такое возможно, господин Бернхардт? Мое головокружение прошло!» Она сделала еще несколько шагов, однако неприятные ощущения не возвращались. Я попросил женщину присесть и понял, что она все еще не осознает, что случилось. Поэтому я объяснил пациентке, что произошло в ее мозге в течение этого небольшого упражнения на концентрацию.

Ни головокружение, что вызывается приступом страха, ни то, что происходит вследствие атаксии<sup>17</sup>, не имеют ничего общего с нарушениями работы органа равновесия, расположенного во внутреннем ухе. Обе формы головокружения активируются только мозгом, так что и выключить подобное состояние можно именно в этом органе. Если ваш мозг хочет обмануть вас и заставляет качаться влево-вправо, будет достаточно просто мысленно представить противодействующее движение – вперед-назад. Теперь ваши серые клетки столкнутся с проблемой, потому что они не могут произво-

---

<sup>17</sup> Расстройство координации движений, нарушение моторики (*прим. ред.*).

дить одновременно эти два импульса, а значит, взаимовыгодно погасят друг друга.

Такое явление, как погашение противоположно направленных импульсов, не ново и уже давно известно в физике. Звуковая волна может быть погашена другой звуковой волной, идущей навстречу первой, которая может быть сгенерирована путем сдвига частот. И вы при помощи простых упражнений через осознанное восприятие и генерацию противодействующих импульсов в состоянии выключить нежелательные телесные симптомы, которые производятся вашей психикой.

Моя 72-летняя пациентка после этого сеанса прилежно упражнялась в генерации таких импульсов, и головокружение навсегда ушло из ее жизни. Поскольку женщина также смогла отказаться от медикаментов, которые ей прописывались, ее состояние день ото дня только улучшалась. Когда я встретил эту даму через три месяца в городе, она была нагружена пакетами с покупками, а на лице сияла улыбка. Теперь, когда женщина могла ходить сколько и где угодно, она наверстывала время, упущенное в течение прошедших лет.

## **5.7.1. Как оказывать противодействие**

Часто неприятные телесные симптомы возникают сразу на нескольких уровнях, где мы также можем создавать противодействующие импульсы. Наряду с направлением движе-

ния, такими уровнями могут быть, например, температура (холод или тепло), вес (тяжелый или легкий), характер давления (острое или тупое), растяжение (растягивание или сжатие), а иногда даже цвет (например, красный или синий) или тон (светлый или темный). Чем подробнее вам удастся описать свои неприятные чувства, тем больше противодействующих импульсов вы сможете целенаправленно создать и тем легче получится избавиться от неприятных симптомов раз и навсегда. Используйте для этого оставленные вами ранее свободные строчки на листе под заголовком «КИНЕСТЕТИКА».

Вот вам список возможных противоимпульсов, с помощью которых вы сможете выключить большинство телесных ощущений, вызываемых приступом страха, выполняя следующие несложные упражнения.

### **Головокружение:**

- Избавление от головокружения влево-вправо при помощи воображаемого головокружения вперед-назад.
- Избавление от головокружения вперед-назад при помощи воображаемого головокружения влево-вправо.
- Избавление от вращательного головокружения влево при помощи воображаемого вращения вправо.
- Избавление от вращательного головокружения вправо при помощи воображаемого вращения влево.

## **Ощущение потери равновесия и крена в одну сторону:**

- Прекращение ощущения крена вперед через воображаемый наклон назад.
- Прекращение ощущения крена назад через воображаемый наклон вперед.
- Прекращение ощущения крена влево через воображаемый наклон вправо.
- Прекращение ощущения крена вправо через воображаемый наклон влево.

## **Ощущение потери пола под ногами:**

- Если у вас такое чувство, будто пол уходит из-под ног, представьте себе, что повсюду на полу расположены гидравлические стойки, как на подъемной платформе, которые поднимаются вверх, как только ваша нога касается пола.

## **Покалывание в руках и ногах:**

- Ощущение ползания муравьев снизу вверх можно остановить через создание противоположного ощущения: представьте, что насекомые движутся сверху вниз (или наоборот).
- Если испытываете ощущение жара – представьте лед.
- Если на ум приходит красный цвет – представьте синий.

## **Поднимающееся ощущение жара в теле:**

- Если вы чувствуете, как в вашем теле поднимается жар, представьте, что стоите под ледяным душем, холодная вода стекает по телу и забирает с собой весь жар.

Нет никакой необходимости на самом деле принимать холодный душ. Это всего лишь психосоматически вызванный прилив жара. Если вам сложно пока это понять, просто примите как данность, что достаточно всего лишь представить, как вы принимаете холодный душ, чтобы избавиться от неприятного чувства.

### **Сдавливание в горле:**

- Как конкретно вы можете охарактеризовать это сдавливание? Может быть, ощущение можно сравнить с повязкой, которая горячим и тяжелым кольцом охватывает вашу шею? Тогда просто представьте, что в вашем горле установлена прохладная труба из высококачественной стали, которая медленно расширяется и оказывает противодействие повязке. Из-за этого та начинает рваться, а затем спадает. Закончите это упражнение, сделав несколько глубоких дыхательных движений. Вообразите, как легко проходит воздух через гладко отполированную холодную трубу, находящуюся внутри вас.

### **Стеснение в груди:**

- Стеснение в груди часто описывается пациентами как корсет, который наложили на грудную клетку и тесно зашну-



ровали. В этом случае представьте, что у вас внутри установлены механические ребра из высококлассной стали и вы можете раскрыть свою грудную клетку, нажав специальную клавишу. Это поможет вам легко и просто избавиться от корсета.

### **Сдавливание в животе:**

- Откуда идет давление? Это колющая острая боль, направленная снаружи внутрь, или же такое чувство, будто весь желудок сжимается, превращаясь в тяжелый холодный ком? В первом случае представьте, что болезненное острие поворачивается в другую сторону, то есть давит изнутри наружу. Как изменяется боль, когда вы представляете себе это? Тяжелый холодный ком в животе можно просто растворить, представляя себе, как ваш желудок начинает светиться, расширяется, а в брюшной полости возникает чувство приятного тепла.

Все это лишь примеры того, какими могут быть доставляющие вам неприятности ощущения. Определитесь с тем, какие именно ощущения вызывают у вас телесные симптомы. Каждая деталь, которую вы сможете заметить, а затем изменить соответствующим образом, поможет вам все больше и больше брать управление недугом под свой контроль. Оставайтесь радостными и открытыми к экспериментам и просто проверьте на практике, какое именно интенсивное «про-

тивочувство» или противоположный образ даст наилучшие результаты.

Выполняя это упражнение, вы не можете причинить себе никакого вреда. Хуже может стать, только если вы будете продолжать вести тот образ жизни и мышления, который практиковали до сего времени. Каждое усилие, направленное на разрушение старого и нездорового поведения, может принести лишь пользу, а вкупе такие усилия, шаг за шагом, приведут вас к жизни, где страх приходит только тогда, когда есть реальная опасность, о которой вас следует предупредить.

Снова осмелюсь повторить уже данную ранее рекомендацию: проявляйте терпение. Все эти техники новы для вас, и вам нужно хорошенько потренироваться, чтобы научиться идеально обращаться с ними. Чем чаще вы будете оказывать осознанное противодействие, тем быстрее придет успех и тем дольше будет сохраняться желательный эффект. Так что практикуйте технику противодействия каждый раз, когда у вас возникает неприятное чувство, и не впадайте в отчаяние, если созданный противоимпульс вызывает у вас негативный эффект. Даже более «темный» или более «тяжелый» противоимпульс оказывает положительное действие, если вы, например, идентифицировали свое негативное чувство как светлое или легкое.

Некоторые могут спросить, почему не приводится никаких примеров противодействия для проблем с сердцебиени-

ем, дыханием или глотанием, хотя именно они являются наиболее распространенными и частыми симптомами у пациентов с тревожными невротами. Я уже коснулся этого вопроса в главе 5.1, поскольку из опыта знаю, что многие читатели сразу бросаются к изучению практических рекомендаций, вместо того чтобы читать книгу с самого начала, но мне следует подробнее рассмотреть данный аспект.

Сердцебиение, дыхание и глотательный рефлекс с самого рождения управляются полностью автоматически и происходят без участия нашего сознания. Если бы мы полагались на мышление при протекании этих процессов, можно сказать с уверенностью, что все человечество давно бы вымерло.

В действительности те упражнения, которые основаны на принципе регуляции трех упомянутых выше основных функций нашего организма, как правило, приносят больше вреда, чем пользы. Ведь чем больше вы пытаетесь контролировать процесс, который протекает автоматически, тем выше вероятность того, что вы внесете в него какой-нибудь разлад. Представьте себе работу механических часов, где каждая отдельная шестеренка идеально подстроена к другой. Все элементы механизма находятся в связи друг с другом, и секундная стрелка движется, пробегая каждую секунду положенное расстояние. Вы считаете, что можно повлиять на работу такого механизма положительным образом, если ускорить или замедлить ход одного из маленьких колеси-

ков при помощи отвертки? Конечно нет. Скорее всего, своими действиями вы просто выведете часы из строя.

*Каждое усилие, направленное на разрушение старого и нездорового поведения, может принести лишь пользу, а вкупе такие усилия, шаг за шагом, приведут вас к жизни, где страх приходит только тогда, когда есть реальная опасность, о которой вас следует предупредить.*

Нечто похожее происходит и при сердцебиении, дыхании или глотательном рефлексе. Чем раньше вы позволите своему телу самостоятельно управлять этими процессами, тем скорее избавитесь от неприятных симптомов. К счастью, для этого достаточно применять 10-фразовую методику и регулярно использовать подходящие техники «на крайний случай», пока ваше сознание не прекратит предпринимать попытки контролировать физиологические функции, выполняемые организмом автоматически.

Однако не забывайте о том, что вы могли приучить свой мозг вызывать у себя страх и неприятные телесные симптомы, практикуя «неправильное» мышление в течение долгого времени. При некоторых обстоятельствах может пройти несколько недель, прежде чем вам удастся полностью перенаправить фокус внимания на ваши цели, вместо того чтобы держать в уме проблемы. Как только это получится, вы полностью забудете о желании контролировать автоматические процессы вашего организма, что есть хорошо и правильно.

## 5.7.2. «Воплощение» – простое и действенное упражнение

Мы сразу замечаем психическое состояние человека и почти всегда можем понять, в каком расположении духа он находится: подавлен или рассержен, влюблен или устал. Не только выражение лица, но и положение тела в пространстве может рассказать о том, что происходит у личности внутри. Вполне очевидно, что психическое состояние индивида оказывает влияние на манеру держаться, позу и пр. Однако работает ли этот механизм в обратном направлении? Возможно ли через изменение положения тела или мимики как-то повлиять на нашу психику?

Чтобы выяснить это, немецкий психолог Фриц Штрак еще в 1988 году провел интересный эксперимент. Он попросил одну группу людей прочесть комикс и оценить, насколько интересными и смешными были прочитанные истории. Вторая группа участников также должна была оценивать содержание книги, однако им было выдано дополнительное задание. При чтении они должны были держать во рту карандаш, сжимая его зубами. При оценке результатов эксперимента выяснилось, что люди из второй группы нашли комикс гораздо забавнее, чем контрольная группа. В 90-е годы подобные эксперименты проводились по всему миру, и все ученые пришли к одному и тому же результату: не только пси-

хика управляет нашим телом. Осознанно принятая поза может оказать большое влияние на психическое самочувствие.

Какой же трюк скрывается за экспериментом с карандашом? Попробуйте выполнить это задание сами. Возьмите карандаш в рот, расположив его поперек, и сожмите зубами. Если вы при этом посмотрите на себя в зеркало, то увидите, что на вашем лице само собой появилось радостное выражение. Лучше всего было бы, конечно, держать карандаш коренными зубами – в этом случае положительный эффект был бы ощутимее, чем когда вы сжимаете его только резцами. Как только вы помещаете карандаш в рот, на лице напрягаются те же мышцы, которые используются при открытой, жизнерадостной улыбке.

Так называемая мышечная память посылает совершенно определенный сигнал в мозг, суть которого сводится к следующему: «Я улыбаюсь, значит, у меня хорошо на душе!» Если же ваше состояние далеко от радостного, в мозге тут же возникает мысль: «Брось всю эту чушь! Тебе же на самом деле тоскливо и грустно!» Если вы продолжите держать карандаш во рту, мышечная память и далее будет посылать в мозг противоречивую информацию. Через две минуты мозг прекратит сопротивляться и начнет перерабатывать данные, повинаясь продолжительной атаке со стороны мимической мускулатуры. Ведь он всю жизнь тренировал умение приводить работу тела и духа к единому знаменателю.

В психологии принято называть это явление «воплощен-

ное познание»<sup>18</sup>. В следующий раз при приступе страха, прежде чем рефлекторно хвататься за упаковку с таблетками, попробуйте сначала выполнить упражнение с карандашом и подержите его во рту в течение пяти минут. Проявив немного терпения, вы достигнете такого же результата, какой приносят таблетки, но только без всяких побочных эффектов.

### 5.7.3. Использование сильных поз

Американская ученая и социальный психолог Эми Кадди, которую я уже упомянул в главе 2.5, использует мощь воплощенного познания при помощи так называемых сильных поз. Ее методика также основывается на идее вводить тело в такое положение, которое вы принимаете, когда вам действительно хорошо на душе. Чем хуже вы себя чувствуете психологически, тем действеннее оказывается эта техника. Кадди к тому же пришла в голову дельная мысль: перед и после принятия сильных поз она стала брать на анализ кровь у подопытных, чтобы проверить, отражается ли положительный эффект от упражнений на составе плазмы. Она смогла доказать, что благодаря только изменению положения тела почти все маркеры стресса в крови понижаются в течение

---

<sup>18</sup> Воплощенное познание (англ. embodied cognition) – теория, по которой разум нужно рассматривать в его взаимосвязях с физическим телом, которое, в свою очередь, взаимодействует с окружающей средой (*прим. ред.*).

нескольких минут.

Сильную позу, которую Эми Кадди использовала в своих исследованиях, в Германии обычно называют «начальственная поза», или «поза босса». Чтобы принять ее, просто сядьте в удобное кресло, сплетите руки на затылке и задерите ноги вверх. Используйте для этого стол, табуретку или другой стул. Чем выше вы задерете ноги, тем сильнее будет эффект (поэтому стол предпочтительнее низкой табуретки). Сохраняйте такое положение по крайней мере 2, а лучше – 5 минут. За это время уровень тестостерона в крови значительно повысится, в то время как уровень кортизола на порядок снизится. Поскольку кортизол является гормоном стресса, это упражнение окажет мгновенное влияние на ваше настроение. Если вам удастся сохранять «позу босса» в течение 5 минут, в конце вы будете чувствовать себя гораздо лучше, чем до выполнения упражнения.

Для того чтобы по-настоящему прочувствовать положительный эффект от сильной позы, я советую пациентам перед выполнением такого упражнения оценить по шкале от 1 до 10 свое самочувствие – насколько тревожно или депрессивно они себя чувствуют в данный момент. Так, 1 означает, что у вас почти нет негативных чувств, а 10 говорит о том, что у вас очень плохое настроение.

Сразу после того, как выйдете из «позы босса», вы почувствуете себя по-новому. Теперь отметьте, насколько улучшилось ваше расположение духа. Иногда чувство страха или по-



давленности падает с 10 до 7 или 8 баллов, однако чаще всего поднимающий настроение эффект оказывается гораздо выше.

Вы отметили оба состояния на шкале? Значит, теперь уже черным по белому можно закрепить: вы больше не останетесь наедине со своими страхами!

## **6. Наконец-то наступит жизнь без страха и приступов паники**

Наш мозг сохраняет все, что мы улавливаем органами чувств, в виде синаптических связей. Хорошее питание помогает мозгу быть здоровым и оставаться таковым. Я часто получаю электронные письма от благодарных слушателей моих роликов, которые пишут, что одно лишь регулярное прослушивание этих коротких бесплатных аудиофайлов помогло им больше, чем долгие месяцы и даже годы терапии, которые остались далеко в прошлом.

Если вы дочитали книгу до этого места, значит, ваш мозг уже в значительной мере изменился. Ведь даже изучение данной тематики и размышление о поставленных вопросах способствовало образованию в вашем мозге многих тысяч новых синапсов, где и сохраняется информация: изменение возможно, а жизнь в легкости и радости доступна и вам. Если вы начали выполнять упражнения, этот эффект должен выражаться еще сильнее. Возможно, вы уже можете похвастаться первыми успехами. Думаю, у вас теперь появилась надежда на скорое избавление от тревожных расстройств. Как только вы достигнете этой цели, нужно принять во внимание еще несколько моментов, чтобы успех задержался в вашей жизни на долгое время.

## **6.1. Снова все о'кей! Что вы можете делать, чтобы сохранять и поддерживать текущее состояние**

Все техники и упражнения, описанные в этой книге, основаны на новых знаниях, полученных в процессе различных исследований мозга. Кроме того, научно было доказано, что человек может не только развить у себя болезнь при помощи мыслей о ней, но и выздороветь посредством тех же мыслей. Решающим для быстрого и продолжительного выздоровления является так называемый фокус-контроль. Сконцентрируйтесь на собственных успехах, и новые достижения не преминут войти в вашу жизнь. Если же вы будете фиксировать свое внимание на тех днях, когда вам не очень хорошо давалось то или иное упражнение, только увеличите частоту неудачных моментов.

Предположим, вы уже смогли прожить целую неделю без страха и паники, а потом случился небольшой рецидив. Верите вы или нет, но теперь решающее значение имеет ваше представление о том, как пройдет следующая неделя. Если вы станете думать что-то вроде: «Все это просто не имеет никакого смысла. Я по-прежнему болен», то будете и дальше беспокоиться о том, не случатся ли с вами новые инциденты, тем самым только провоцируя их.

Если же вы направите все свое внимание на собственные достижения, например на то, что вы впервые за несколько месяцев или даже лет прожили целую неделю без страха, ваше подсознание скажет вам: «Ух ты! Вот это успех. У меня всего лишь случился небольшой рецидив, потому что перепрограммирование мозга еще не завершено. Я продолжаю упражняться и тренироваться. Если мне удастся прожить еще одну неделю без тревоги и паники, значит, можно будет довести счет до двух или трех недель, а когда-нибудь я избавлюсь от своего тревожного расстройства полностью».

Счастливая жизнь без страха возникает из своеобразного образа мышления. К сожалению, ни школа, ни наше общество не являются хорошими примерами выработки такого настроения, поэтому вам следует самим позаботиться о том, чтобы ваш мозг получал достаточное количество положительных образцов для подражания. Для этого, возможно, стоит задуматься над тем, с какими людьми вы регулярно проводите время. Одна из известнейших цитат американского мотивационного тренера Джима Рона гласит:

«Наша жизнь представляет собой нечто усредненное от жизни пяти человек, с которыми мы проводим большую часть времени».

Но не стоит беспокоиться. Никто не требует от вас немедленно разводиться со своим партнером или выставлять за дверь своих детей. Но стоит задуматься: кто эти пять человек, с которыми вы общаетесь постоянно? Вдруг они тоже

столкнулись с затруднениями, которые вы испытывали совсем недавно. Может быть, вы даже знаете кого-нибудь из ваших родственников или знакомых, кто уже сделал первый, решающий шаг. Если вы давно не виделись или не говорили с такими людьми – пришло время возобновить прерванные контакты. Любой человек, который смог избавиться от нытья, вечного недовольства и лени и занимается активным преобразованием своей жизни, представляет для вас более подходящую кандидатуру для общения, чем все те люди, что в течение многих лет стонут и жалуются, насколько тяжела и несправедлива к ним жизнь, но ничего не предпринимают, чтобы изменить свое существование. Каждый – сам кузнец своего счастья, а теперь, когда вы обзавелись необходимым подручным инструментом для перековки себя, следует не медлить, а сразу взять быка за рога.

## 6.2. Оставайтесь в седле. Это того стоит!

Когда 9 лет назад при прохождении курсов повышения квалификации в США мне выпала возможность познакомиться с предвестницей описанной в этой книге 10-фразовой методики, я был так поражен ее действенностью, что немедленно принял решение регулярно и планомерно внедрять ее в свою жизнь. С тех пор я веду дневник своих личных успехов, в котором все время записываю 10 новых, не сбывшихся пока желаний. Раза 3–4 в неделю я выделяю время перед отходом ко сну и прорабатываю в мыслях одно из этих 10 желаний так, как я описал в главе 4.5. Когда одно из них исполняется, я рисую смайлик напротив этого предложения и тотчас же записываю новое. Так что у меня всегда есть в наличии 10 неисполненных желаний, и я произвожу с ними ментальную тренировку. В течение этих 9 лет не прошло ни единого месяца, на протяжении которого я бы не нарисовал смайлик напротив как минимум одной из поставленных целей.

*Сконцентрируйтесь на собственных успехах, и новые достижения не преминут войти в вашу жизнь.*

У меня нет ни малейшего сомнения в том, что я бы не достиг и 30-й доли нынешнего успеха, если бы не внедрял

последовательно данную методику в свою жизнь. Поэтому я листаю дневник своих успехов и горжусь тем, что достиг уже более 100 целей, которые в совокупности сделали мою жизнь красивее, приятнее, интереснее или просто удобнее. Справедливости ради я должен признать, что некоторые, особенно весомые желания задержались в моем списке на долгие годы и многие из них мне пришлось прорабатывать чуть ли не миллион раз, прежде чем я наконец смог поставить напротив них смайлик.

Я часто слышу от своих знакомых, которых встречаю время от времени, фразы вроде: «Просто невероятно, как ты снова сильно изменился с тех пор, как мы виделись в последний раз». Гораздо реже мне приходится слышать другое высказывание: «Как же тебе это удастся?» На тех людей, которые то и дело задают подобный вопрос, я трачу некоторое время и объясняю им во всех подробностях тайну, стоящую за моим дневником успехов.

Совет, который я вам могу дать, звучит следующим образом: оставайтесь в строю, не сворачивайте с пути, не бросайте начатое! И тоже начните вести свой персональный дневник успехов! Даже если у вас в жизни все хорошо, вы должны хотя бы 2–3 раза в неделю практиковать 10-фразовую методику. Мы с женой не знаем лучшего способа для активного преобразования собственной жизни настолько кардинально, как только этого может захотеть человек. Поэтому мы сами вот уже много лет используем техники, которые описаны в

этой книге.

Конечно, вы вольны использовать полученную информацию, облегчающую обеспечение счастливой и полноценной жизни, только тогда, когда вам приходится по-настоящему несладко. Однако примите во внимание то обстоятельство, что из-за лени и нехотения вы, может быть, отказываетесь от лучших знаний и, возможно, невероятного потенциала роста, который скрывается за всеми этими техниками.



## **6.3. Старые и новые советчики, умные и опытные**

То обстоятельство, что многие делают что-то определенным образом, еще не гарантирует правильность того или иного стиля жизни. Лично я принимаю советы о том, как надо или не надо что-то делать, только от людей, которые уже находятся в том месте, куда я сам очень хочу попасть. Так что присматривайтесь получше к человеку, от которого исходит совет или наставление. Ведет ли он такую жизнь, которую вы хотели бы для себя? Если нет, лучше не слушать его, так как он, очевидно, сам не знает, как добиваться поставленных целей и исполнять свои желания. Я расскажу вам прекрасную историю, имеющую отношение к вышесказанному. Она произошла с одним моим знакомым на новогодней вечеринке. Там у него завязался разговор с неким советником по финансовым вопросам, который в конце их очень увлекательной беседы спросил, не стоит ли им встретиться еще разок. У него будто бы есть пара идей относительно того, как мой знакомый может преумножить свое состояние и увеличить накопления. Поскольку финансовый советник был симпатичным и приятным в общении парнем, мой приятель изъявил такое желание и согласился на randevu, так что на следующей неделе они встретились в кафе.

*Оставайтесь в строю, не сворачивайте с пути, не бросайте начатое!*

Пока они ждали капучино, мой знакомый сказал своему визави: «Прежде чем мы начнем, позвольте задать вам два вопроса. Первое: как долго вы занимаетесь своим делом? То есть какой опыт вы накопили, работая в своей отрасли?» Финансовый советник с гордостью сообщил, что трудится в сфере финансовых консультаций вот уже 20 лет, и назвал две известные консалтинговые компании, в которых он работал на протяжении долгого времени. Он также упомянул, что в регионе, конечно же, нет другого человека, знающего рынок финансов настолько хорошо, как его знает он.

«Это здорово», – ответил мой знакомый с радостью. И задал второй вопрос: «Сколько миллионов евро вы имеете на данный момент?» Его собеседник уставился на него в удивлении, а потом откашлялся и поспешно ответил: «Нет-нет, только не поймите меня неправильно. Речь сейчас идет не обо мне. Мы ведь встретились для того, чтобы обсудить вопрос приумножения вашего капитала». На что мой знакомый ответил: «Нет-нет, это вы не поймите меня неправильно. Если вы настолько хороши в своем деле, как говорите, и уже двадцать лет занимаетесь финансами, то за это время вы, должно быть, сколотили приличное состояние, да еще и приумножили его. Если же нет, тогда вы, очевидно, ни черта не смыслите в своей профессии и в таком случае точно не представляете никакого интереса для меня». Естественно-

но, разговор на том и завершился.

Если кто-либо дает вам совет – касается он денег, цели прекрасного путешествия или же вопросов вашего здоровья, – вам следует слушать только тех людей, которые знают, о чем они говорят, и которые могут на собственном примере подтвердить действенность своих же рекомендаций соответствующими успехами.

## **6.4. Почему так мало терапевтов работают по этой методике**

Одна из наиболее распространенных реакций, которую мне приходится наблюдать в своей клинике, выглядит следующим образом: «Просто невероятно, как быстро работают эти техники. Почему же их не используют другие терапевты?» Об этом спрашивают меня многие пациенты.

Это очень хороший вопрос. Я совершенно уверен в том, что в нашей стране нет ни одного врача, который намеренно отказался бы оказать вам медицинскую помощь. Каждый медик попытается сделать все возможное в рамках своей квалификации, профиля образования и объема знаний, чтобы предоставить пациенту качественные услуги. К сожалению, уровень знаний нынешних врачей устарел лет на 12, а то и на все 15. Однако вы не можете ставить в упрек моим коллегам данный факт, так как для этого есть вполне простая и понятная причина.

Когда в научных кругах делается какое-нибудь открытие, результаты соответствующего исследования сначала нужно опубликовать в специальном журнале, чтобы другие специалисты, работающие в данной сфере, смогли ознакомиться с ними и провести дальнейшие проверки того или иного утверждения. Есть два наиболее важных специализированных журнала – Nature и Science, – так что лишь те ста-

ты, которые были опубликованы в них, имеют хоть какой-то шанс быть прочитанными учеными из разных стран. В связи с этим количество желающих опубликоваться там огромно. Проходит от одного до двух лет, прежде чем статья, после различных этапов критики и нескольких стадий переработки, чтобы соответствовать высоким требованиям этих журналов, сможет появиться на страницах престижных изданий.

Когда же статья наконец выходит, остальные ученые принимаются за изучение нового открытия, проводят разные исследования, а также пытаются опровергнуть тот или иной результат, если какие-либо научные выводы, по их мнению, противоречат тому, что они считали правильным и приемлемым все это время.

Примерно через 3–5 лет вокруг новых данных формируется консенсус, и тогда можно с уверенностью уведомить мир о признании тех или иных достижений науки. Только теперь информация может быть передана дальше, в отраслевое издательство, занимающееся выпуском учебников, по которым будут учиться следующие поколения терапевтов и врачей. Но и этот процесс занимает много времени. Ведь каждое учебное пособие должно быть нужным образом сформировано и проверено несколько раз, а содержащаяся в нем информация должна согласовываться с данными остальных учебных дисциплин.

Такой процесс может длиться многие месяцы или даже годы, если полученные результаты уж слишком сильно идут

вразрез с предыдущими представлениями. Только через какое-то время появляется возможность составить учебные планы, но и это происходит не сразу, а в течение нескольких лет.

Когда же новые учебные материалы оказываются в открытом доступе, они уже успевают устареть примерно на 5–8 лет. Но ни университеты, ни студенты не могут позволить себе создавать каждый год новые учебные средства по каждому предмету. В зависимости от финансовой ситуации вуза пройдет еще какое-то время, пока начинающий врач или терапевт возьмет в руки подходящий учебник. Когда же он проучится еще 5 лет и наконец примет своих первых пациентов, большая часть полученных им в вузе знаний устареет уже на 12–15 лет.

Так что никто намеренно не распространяет устаревшие знания. Скорее, речь идет о совершенно нормальном процессе развития и циклах образования, но многие просто понятия не имеют, насколько сложен и долг этот процесс.

Перед тем как стать практикующим врачом, я почти 20 лет проработал тележурналистом в сфере медицины и науки. Благодаря этому мне выпала возможность своевременно узнавать о новых знаниях, открытиях и выводах в сфере медицины. Поскольку в моем непосредственном окружении находились люди, которые много лет страдали от различных тревожных расстройств, я с самого начала имел представление о том, какие методы терапии уже имелись в наличии, а

какие пациентам приходилось ждать многие годы. Так что мне остается только порадоваться тому, что на заре своей карьеры я стал одним из первых на европейском пространстве, кто начал применять все эти новые удивительные техники в ходе своей клинической практики, и имею сейчас возможность продолжать оттачивать их. Поэтому придерживайтесь ретроспективного подхода при оценке прошлого опыта, если ваши предыдущие терапевты и психиатры даже не слышали о методах, описанных в этой книге.

## 6.5. Выбирайте правильные мотивационные стратегии!

Один из моих ранних учителей, которому я очень многим обязан, выдал однажды замечательную фразу:

«Люди изменяются только по двум причинам: неимоверная боль или великие цели».

Если вы немного подумаете, то сами признаете, что до этого времени черпали силы для каких-либо изменений именно из этих двух источников. Только в тех случаях, когда вы хотели что-то получить настолько сильно, что были готовы на все ради желаемого, или же когда ситуация становилась настолько невыносимой, что было просто невозможно терпеть ее дальше, вы были готовы на активные действия для совершения изменений.

К сожалению, многие пациенты, мучающиеся от тревожных неврозов, в большинстве случаев проявляют чудеса терпения и готовы выносить неудовлетворительную ситуацию до тех пор, пока боль не станет совсем уж невыносимой. Однако на протяжении многих лет от вашего внимания ускользала способность человека ставить перед собой прекрасные цели и генерировать необходимые силы, чтобы шаг за шагом стремиться к ним и достигать их.

Начните же снова мечтать. Представьте, как изменилась



бы ваша жизнь, если бы вы нашли работу своей мечты, ту профессию, которая на самом деле является вашим истинным призванием. Пусть это будет нечто такое, чем вы охотно занимаетесь, погружаясь в дело настолько, что оно более не ощущается вами как работа. Пусть вы не представляете себе в данный момент, что такая профессия может существовать, вполне возможно, что в один прекрасный день вы сможете удовлетворять свои потребности и зарабатывать на жизнь, занимаясь любимым делом. Я говорю эти слова с такой уверенностью потому, что уже провел многих пациентов по этому пути и продолжаю делать это регулярно в рамках своих рабочих семинаров.

Впрочем, не стоит беспокоиться, если вы не сможете прямо сейчас сказать, какой должна быть работа вашей мечты. Повторюсь: ваш мозг много лет приучал вас к тому, чтобы видеть одни лишь проблемы и затруднения. В связи с этим вам нужно выработать у себя такой образ мышления, который был бы ориентирован на поиск решений и возможностей. Большую проблему представляет то обстоятельство, что многие люди по-прежнему думают, будто они обязательно должны ставить перед собой реалистичные цели. Они избегают замахиваться на большое и значимое из-за страха перед возможными разочарованиями, которые могут постигнуть их, если они не достигнут желаемого. Такие люди упускают из внимания тот факт, что лишь действительно большие цели пробуждают в человеке силы, необходимые для то-

го, чтобы вообще приступить к действиям.

*«Люди изменяются только по двум причинам: неимоверная боль или великие цели».*

Здесь речь идет о проблеме общего плана, от которой страдают многие люди и которая часто встречается у пациентов с тревожными невротами. Представьте себе, что 100 человек вообразили себе одну и ту же большую мечту. Однако случилось так, что 97 из них до сего времени так и не сподобились предпринять хоть что-нибудь для претворения своих грез в жизнь, хотя вот уже много лет беспрестанно думают об этом. Каким же, по вашему мнению, должно быть умное решение? Присоединиться к этим 97 и вместе с ними повторять: «Да, все это очень непросто. Ведь многие пытались, но успеха добились лишь единицы, почти никому не удалось достичь желаемого».

Вы полагаете, что такие мысли хоть как-то приблизят вас к цели? Или же лучше обратиться к тем 3 персонам, которым действительно удалось выполнить поставленную задачу, и спросить их, что же они сделали по-другому? Как им удалось воплотить мечты в реальность? Может быть, вы получите пару советов, которые заставят вас сделать решающий шаг.

## 6.6. Заключительные мысли

Пару лет назад во время одного радиоинтервью меня попросили в двух словах изложить суть моей методики лечения. Высказывание, которое тогда спонтанно родилось в моей голове, со временем стало лейтмотивом всей моей работы. С тех пор не проходит ни дня в моей клинике, в течение которого я бы не озвучил следующий совет хотя бы одному из своих пациентов:

Вы не должны становиться здоровым, чтобы быть в состоянии вести жизнь своей мечты. Вам следует уже сейчас начинать вести жизнь своей мечты, чтобы вы наконец смогли стать здоровым!

Всем своим уважаемым читателям я хотел бы от всего сердца пожелать: пусть у вас снова получится обрести жизнь, полную легкости и радости. Если моя книга вам поможет – я буду рад. Также я буду благодарен, если в этом случае вы порекомендуете ее к прочтению своим друзьям и знакомым. Именно для пациентов с тревожными неврозами опыт других людей является важным, решающим критерием, который подталкивает их попробовать новый тип лечения.

Все начинается с того, что человек подвергает сомнению эффективность того образа мышления, которого придерживался все это время. Затем, окрыленный первыми успехами, пришедшими благодаря новому образу мыслей, он мо-

жет осмелиться произвести некоторые изменения и воспользоваться возможностями, что уже давно в избытке имелись под рукой.

*Вы не должны становиться здоровым, чтобы быть в состоянии вести жизнь своей мечты. Вам следует уже сейчас начинать вести жизнь своей мечты, чтобы вы наконец смогли стать здоровым!*

Если вы знаете другие методы, при помощи которых смогли добиться значительных успехов в борьбе со страхом, я был бы рад, если бы вы поделились ими со мной. Я постоянно нахожусь в поиске новых идей, служащих на благо пациентов с тревожными расстройствами и помогающих им еще быстрее и легче вернуться к здоровой жизни, поэтому готов прислушаться к любому совету, имеющему отношение к данной теме. Напишите мне о своих достижениях на электронную почту: [Bernhardt@Panikattacken-loswerden.de](mailto:Bernhardt@Panikattacken-loswerden.de).

*Большое спасибо!*

# Будьте в курсе новых тенденций

Если вы хотите узнавать свежие новости о научных открытиях по темам страха, паники и обретения счастья, подпишитесь на нашем сайте на рассылку для получения бесплатных информационных писем.

На своем ресурсе *Panikattacken-loswerden.de* я также опубликовал список книг и аудиокниг, составленный специально для вас. Вы найдете его во вкладке «Рекомендуемая литература». Независимо от того, идет речь о необходимости выработать у себя новый образ мышления или вам требуется помощь и поддержка в поиске идеальной профессии, установлении здоровых межличностных отношений или при адаптации к социальному окружению, в рекомендуемых мной книгах содержится много ценных советов. Благодаря некоторым из этих изданий я сам продвинулся далеко вперед. Держите в голове одну мысль: лишь вы ответственны за то, какой информацией будете ежедневно потчевать свой мозг, и только качественные данные дадут хорошие результаты.

Желаю вам приятного чтения или прослушивания книг!

*Ваш Клаус Бернхардт*

# Благодарности

Эта книга не смогла бы появиться на свет без помощи моих любимых и близких людей. В особенности мне бы хотелось поблагодарить свою обожаемую супругу Даниэлу, с которой мы руководим нашей клиникой в Берлине. На протяжении многих месяцев в выходные дни и праздничные вечера она предоставляла мне необходимое время, благодаря чему удалось закончить эту книгу в кратчайшие сроки. Кроме того, она сама является изумительным врачом, чья компетентность не перестает поражать меня снова и снова, день ото дня, и представляет для меня невероятную ценность.

Хочу также выразить благодарность всей команде издательства Ariston, равно как и моему литературному агенту Ларсу Шутцу Коссаку и его жене Наде. Они поддерживали нас и создали все необходимые условия, чтобы данная книга распространялась в широких кругах. В настоящее время все это привело к тому, что наряду с пациентами, страдающими от тревожных неврозов, нашей работой также стали интересоваться многие терапевты.

В связи с этим мне особенно хотелось бы поблагодарить тех своих коллег, которые уже вышли с нами на связь. Благодаря их заинтересованности в этом году мы смогли запустить еще одну программу образовательных лекций и семинаров, чтобы ознакомить как можно больше людей с новым видом

терапии, направленной на излечение от страхов и приступов паники. Нас в особенности радует тот факт, что все больше психотерапевтов и врачей интересуются нашими работами и они приезжают к нам издалека, преодолевая большие расстояния и границы. Этот открытый обмен, который так важен для разработки эффективной комплексной методики излечения от страхов и неврозов, принесет пользу всем нашим пациентам.

# Источники

## **1. Das Roemheld-Syndrom: Wenn Blähungen Angst machen**

H. Emminger, T. Kia, (Hrsg.): *Exaplan. Das Kompendium der klinischen Medizin*. 7. Auflage. Elsevier, Urban & Fischer 2011, S. 23.

## **2. Wie Gedanken biologisch abgespeichert werden**

Prof. Dr. E. Kandel: *Auf der Suche nach dem Gedächtnis: Die Entstehung einer neuen Wissenschaft des Geistes*. Pantheon 2007.

## **3. Weißkittelhypertonie: Wenn Angst den Blutdruck steigen lässt**

T. V. Khan, S. S. Khan, A. Akhondi, T. W. Khan: *White coat hypertension: relevance to clinical and emergency medical services personnel*. In: «MedGenMed», S. 52. Review PMID 17435652, (Mar. 13, 2007).

## **4. Welche Wirkung die Körperhaltung auf die Psyche hat**

D. Carney, A. J. C. Cuddy, A. Yap: *Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance*. In: «Psychological Science», 21, p. 1363–1368, (2010).



## **5. Metastudie von Jay Fournier über die Wirksamkeit von Antidepressiva**

J. Fournier et al.: *Antidepressant Drug effects and Depression Severity: A Patient-Level Meta-Analysis*. In: «JAMA» (The Journal of the American Medical Association), p. 47–53 (Jan. 6, 2010).

## **6. Gegenprogramm zu falschen Gedanken, die wir akzeptieren**

B. Katie: *Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können*. Arkana 2002.

## **7. Wie sich das Gehirns durch spezifische Nutzung verändert**

K. Woollett, E. A. Maguire: *Acquiring «the Knowledge» of London's Layout Drives Structural Brain Changes*. In: «Current Biology», Vol. 21, Issue 24, p. 2109–2114 (Dec. 8, 2010).

\* \* \*

# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

