

ВЪВЕДЕНИЕ

Тази книга е по-необходима от всякога. Мнозина от нас страдат от опустошаващ проблем, за който не се говори много-много. Това са обикновени хора – детето на съседа, съпругата на най-добрия ви приятел, колежата от работа... Те са жертви на голямо страдание, може би дори по-голямо от това на болния от рак или която и да е от най-страшните болести.

Говоря преди всичко за паническото разстройство и obsесивно-компулсивното разстройство (ОКР). Те засягат 6% от населението на Испания, или иначе казано, три милиона души. А както вече стана ясно, това съсипе живота им.

Книгата обаче не е предназначена само за тях, а и за всеки, който е срамежлив, страда от хипохондрия, депресия или друга преувеличена негативна емоция, защото методът за преодоляване, който ще научим тук, ще послужи за елиминирането на този вид проблеми от нашия живот. Накратко – ще помогне да отстраним всеки един страх.

Ще се научим как да опитомим ума си, да го трансформираме в хубав и силен кон, който послушно ще ни заведе, където пожелаем – понякога просто на разходка, на пътешествие до красиви дестинации, а защо не и в състезание за бързина и издръжливост.

Веднъж моят голям приятел и будистки майстор Кико ми каза, че умът понякога е като обезумяла ръка.

Да си представим, че една нощ се събуждаме със силна болка в гърлото, рязко отваряме очи и виждаме, че... някаква ръка ни души! Отчаяно се опитваме да се освободим и се гърпаме неустово, но тя е стиснала твърде силно. Ще умрем от задушаване! Боже, какъв ужас! Изведнъж лампата светва и разбираме, че става въпрос за собствената ни лява ръка!

Понякога с ума ни се случва същото – може да се превърне в наш враг и да бъде най-безмилостният мъчител на света. Добрата новина е, че ВСИЧКИ сме способни да се научим да го лекуваме. Нещо повече, да го превърнем в най-верния си съюзник.

Представяте ли си свят, в който емоциите работят единствено в наша полза? Знаете ли какво? Възможно е и тази книга, основана на хиляди свидетелства за успех, го доказва.

По време на подготовката интервюирах мнозина, които засвидетелстваха, че са се излекували. Много от интервютата са налични в Ютюб канала ми, така че там ще намерите доста от случаите, описани тук. Нека искрящият им пример да ви служи като стимул за промяна.

Накрая, искам да благодаря на моите приятели от издателство Gaia, които ми дадоха разрешение да започвам всяка глава с цитат от известната будистка монахиня Пема Чодרון, на която се възхищавам. Всички фрази са от книгата ѝ *Когато светът ни се разпада**.

Подготви се да промениш живота си завинаги. Да се превърнеш в най-добрата версия на самия себе си – свободна, щастлива и силна личност.

* Чодרון, П. *Когато светът ни се разпада*. Хермес, С., 2011. – Бел. прев.

Много разстройства – един-единствен проблем: пристъпи на емоционален дисбаланс

*Следващия път, когато не откриеш почва
под краката си, въобще не го считай за
пречка, а по-скоро за късмет. Най-накрая,
след всички тези години, може би ще
постигнеш истинско израстване.*

П Е М А Ч О Д Р Ъ О Н

Мария Хосе е прекрасна жена на 50 години, изключително симпатична и жизнерадостна. Светлокестенявата ѝ коса се спуска вълнообразно по раменете. Живее в Аликанте и обожава да се разхожда по плажа с кучето си. Два пъти се е омъжвала и работи като държавен служител.

Спомням си, че първия ден, когато дойде на консултация при мен и ми разказа за пристъпите на тревожност, измъчващи я от 25 години, тя се шегуваше непрестанно. Тревожността я бе обзела до мозъка на костите ѝ, но независимо от това, НЕ СПИРАШЕ да излъчва естествената си жизнерадостност.

Мария Хосе страдаше ежедневно от силни пристъпи на тревожност. Заради една ужасна препоръка на лекаря си и сякаш за да влоши положението, бе станала зависима от анксиолитиците – лекарства, които не само че не ѝ помагаша с нищо, но бяха предизвикали още тревожност, объркване и някой и друг уплах от случайно предозиране.

Приемаше по 6 или 7 успокоителни на ден, но тревожността не спираше да расте година след година. Вече излекувана, описва тогавашното си състояние така:

Между тревожността и зависимостта към хапчетата умът ми бе пълен бъркотия. Зависимостта засилваше тревожността, тъй като час преди всеки прием вече се появяваше абстинентният синдром. Тоест имах панически атаки и отгоре на това страдах от абстинентен синдром заради тези гадни хапчета.

По време на пристъпите на тревожност чувствала ускорено сърцебиене, сякаш сърцето ѝ ще изскочи от гърдите, зверски световъртежи, които почти я повалили, и ужасяващо усещане за приближаваща смърт. Страхът бил такъв, че ръцете ѝ треперели като на страдащ от паркинсон. Паниката можела да я владее с часове или пък да я изненада, докато спи, и не мигвала цялата нощ, дори с двойна доза хапчета. Или тройна!

Сега Мария Хосе е нов човек. В момента, в който пиша тези редове, вече повече от 3 години няма никакви пристъпи и животът ѝ е съвсем различен – изпълнен със светлина. Не приема никакви лекарства, нито има нужда от това. Води съвсем нормален живот. Повече от нормален, напълно щастлив.

В разговор, който проведохме наскоро, ми сподели:
– Ако не те бях срещнала, никога нямаше да се излекувам. Ти ми спаси живота!

Но истината е, че Мария Хосе се спаси сама. Излекува се благодарение на упоритата работа и постоянството си. **ПО СЪЩИЯ НАЧИН, ПО КОЙТО ЩЕ ГО НАПРАВЯТЕ И ВИЕ.**

Дайте си сметка – Мария Хосе е живяла 25 години с кошмара от ежедневните пристъпи на паника и тежката зависимост към успокоителните. Сега е отворила нова страница, тъй като ги е преодоляла. Без лекарства. Само с постоянна работа, много упоритост и дисциплина.

Тази книга разказва за лечението на това, което бихме могли генерически да наречем *пристъпи на емоционален дисбаланс* – феномен, който се състои в преживяването на остра тревожност, без да има рационална причина за нея. Или казано по друг начин, състояние на уязвимост, в което сме изгубили контрола върху емоциите, в което те са се хиперактивизирали. Вече не сме тези, които сме били. Сега сме страхливи, слаби и анормални емоции.

Пристъпите могат да се появят без предупреждение, от нищото. Например, когато се събудим сутрин. След някой лек уплах или при незначителна трудност. Както когато получим някаква нова задача на работа. Първоначално новината ни стресира и скоро след това сме напълно паникьосани и неспособни да разсъждаваме трезво. *Преди не бях така! Какво е това незряло и слабо хлапе, в което се превръщам?* – можем да се запитаме.

Тези пристъпи на тревожност, емоционален дисбаланс или както и да ги наречете, са същински кошмар, който оставя човек изтощен, изплашен, отчужден, неспособен, объркан и слаб.

За някого, който никога не е страдал от този проблем, изглежда трудно за разбиране, тъй като не съществува рационална причина за подобна реакция. Това е сякаш са ни инжектирали наркотик, който предизвиква плашещи халюцинации и не знаем кога ще се задейства. Може да се случи във всеки един момент и тогава... бум! – кошмарите ни бутат в тази проклета мрачна яма. Мислим единствено как да избягаме, да неутрализираме лошото чувство, защото усещаме, че това състояние ни пречи да правим каквото и да било, включително адекватно да се свързваме с другите. Паническата атаката е нещо като неизчерпаема, непоносима болка – страдащият от нея желае единствено нощта да дойде скоро, за да може да заспи и най-после да угаси тревожния си ум.

Подобни пристъпи са по-често срещани, отколкото се смята. Психолозите обикновено им поставяме различни етикети, като *пристъпи на тревожност*, *обсесивно-компулсивно разстройство*, *депресия* и т.н., въпреки че всъщност се касае за един и същи феномен. А именно – негативните емоции стават всеобхватни, завладяват ни и вече не можем да ги удържим, доминират живота ни и го съсипват. При тези пристъпи негативните емоции, които усещаме агски силно, влизат в цикъл и ни покоряват напълно, завличат ни в калта на емоционалното страдание, докато пристъпът си вземе своето и си отиде, откъдето е дошъл, оставяйки

ни напълно изтощени, дезориентирани и уплашени. И така – до следващия път, *скъпи*.

Защо на мен?

Често човек се чувства дезориентиран пред това, което се случва – преди не е било така, но колкото и да опитва, не успява да се освободи от тази странна болест.

Пита се: *Боже, ама какво ми се случва?*

Гледайки хората, които се разхождат по улиците, не може да не им завиди и да не си каже: *Как е възможно всички да са толкова добре? Защо не мога да бъда като другите?*

Провокираният от пристъпните страх превръща живота в несигурно място, пълно с дупки, през които се пропада в емоционалната пропаст.

Скоро след като процесът стартира, започва да избягва ситуациите, свързани с кризата – например да ползва метрото, да влиза в големи магазини, да остава сам или да има неприятни мисли, които го карат да страда. Животът му изведнъж се оказва доста ограничен от множество ситуации, които го плашат.

Многократно си казва: *Боже, ама как може да ме е страх от тези глупости! Та преди дори се наслаждавах да ги правя!* Но единственото сигурно е, че сега това е новата му действителност.

В такова емоционално състояние всичко е много сложно – да вземаш решения, да се изправяш пред проблеми, да полагаш усилие за нещо, да работиш, да обичаш...

Понякога човек изпитва кратки моменти на покой, в които мисли, че възстановява душевното си здраве. Въпреки това, като някакво сагистично проклятие, бедата се завръща след няколко дни.

В тази книга ще разгледаме два подвида пристъпи на емоционален дисбаланс:

- пристъпите на тревожност (паническите атаки);
- обесивно-компулсивното разстройство, или ОКР.

Въпреки това има много повече подвидове, като различни видове депресия, психосоматично безпокойство, мигрени, болки с необяснима поява... Всички те са част от същия феномен.

Ако читателят се усеща емоционално слаб, най-вероятно страда от феномена на пристъпи на емоционален дисбаланс. Тогава нека приложи дословно всичко, описано тук. Стига вече сме сменяли диагностичните етикети на това, което се случва с всеки отделен човек.

При пристъп на тревожност могат да се появят един или повече от следните симптоми:

- болки в гърдите
- стомашни болки
- задух
- замаявания
- усещания за опасност (включително смърт)
- и най-вече – много страх

В случаи на депримиране:

- остро обезсърчаване
- физическа умора
- мрачни мисли

При обесии:

- натрапливи мисли, които се избягват/разрешават/отстраняват

Тези емоционални пристъпи не са физиологични и органични болести, колкото и да приличат на такива. Не са свързани с липса на серотонин, нито с намаляване на кръвоснабдяването на мозъка. Касае се за прост капан на ума, в който е лесно да попаднеш, както в известната китайска игра с пръстите.



Тази играчка на хиляди години се състои в бамбукова тръба, която се надява на пръста, както е показано. При опит да издърпаме пръста, бамбукът се свива и се затваря около пръста и колкото повече дърпаме, за да го извадим, толкова повече попадаме в капана.

Решението е да направим нещо, за което по никакъв начин не бихме се сетили – да бутаме напред и да въведем пръста още по-навътре в тръбичката. Любопитно, тогава влакната се разтварят и внимателно можем да извадим пръста си.

При всички пристъпи на емоционален дисбаланс – тревожност, депресия или обсесии – се случва нещо подобно. Човекът е попаднал в един умел капан на ума и

опитите му да се освободи водят само до това да затъва още повече в проблема – колкото повече се опитва да изтегли пръста си, толкова повече проблемът го хваща.

Важно е да сме наясно, че по-голямата част от психологическите разстройства са само това – майсторски капани на ума. Няма никакво заболяване на невроните, нито генетично такова, нито на което и да е място в тялото! Затова няма нужда да се приемат лекарства.

В тази книга ще видим как да се освободим от този капан на ума завинаги, за да възстановим психическата си устойчивост, спокойствието, равновесието и радостта, тоест живота си.

Не само това, благодарение на преминатото обучение ще разполагаме с огромен капацитет да обичаме и да помагаме, да откриваме най-красивото на света и да го споделяме.

Остава ни да се зарадваме, защото не страдаме от органична болест и можем да се излекуваме без лекарства, а освен това да излезем от състоянието си по-силни и подготвени да се радваме на живота. Едно чисто, цялостно и супермощно лечение.

Готов ли си за това прекрасно приключение към истинското себепознание, освобождаването, силата и щастието?

Тази книга е пълна с автентични истории, описващи преодоляване; истории, в които проблемът, който вие също имате, е бил разрешен. Препрочитайте ги от време на време, за да се вдъхновявате. Героите им са хора като вас – обикновени мъже и жени, приложили тази техника, за да овладеят емоционалния си свят.