

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП И ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

экстренная помощь и системная работа

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП и паническая атака:

экстренная помощь

и системная работа

<https://litres.ru/74489843>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга разделена на два блока: экстренный протокол «что делать прямо сейчас, когда накатывает паника» и системная работа по устранению глубинных причин панических атак. В первой части — конкретные техники на тридцать секунд: заземление через кинестетические якоря, диссоциация от нарастающего ужаса, переключение субмодальностей внутреннего образа, восстановление контроля над дыханием через НЛП-паттерны. Во второй части — работа со страхом, с избегающим поведением, которое сужает жизнь до безопасного периметра, и с вторичными выгодами, удерживающими паттерн. Отдельная глава посвящена ночным паническим атакам и работе с предсонной тревогой. Книга для тех, кто устал бояться собственного тела и хочет вернуть себе пространство жизни, отвоёванное паникой.

Содержание

Глава 1. Что происходит с вами: паническая атака глазами НЛП	4
Г	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Виталий Гурьев

НЛП и паническая атака: экстренная помощь и системная работа

Глава 1. Что происходит с вами: паническая атака глазами НЛП

Вы сидите в кресле, пьёте утренний кофе, смотрите в окно на привычный двор, и вдруг что-то внутри вас переворачивается. Сердце начинает биться так, будто вы бежите от разъярённого зверя, в груди возникает ощущение, что воздух закончился, ладони становятся влажными и холодными, а в голове вспыхивает единственная мысль: сейчас я умру. При этом вокруг вас ничего не изменилось, никакой реальной угрозы нет, вы находитесь в безопасности собственного дома или офиса, однако тело ведёт себя так, будто вы стоите на краю пропасти и вот-вот сорвётесь вниз. Это первое и самое важное, что нужно понять о панической атаке: ваше тело не ошибается, оно честно выполняет свою древнюю программу, просто сигнал, который оно получает, приходит не из внешнего мира, а изнутри вашей психики.

Эволюция наделила нас нервной системой, которая заточена на выживание в условиях постоянной физической опасности. Миллионы лет назад человек, почувствовавший шорох в кустах, реагировал мгновенно: сначала тело, потом мышление. Миндалевидное тело, небольшая структура в глубине мозга, работала как сигнализация, которая не разбирается в нюансах и включает режим «бей или беги» при любом намёке на угрозу. Этот механизм спас жизни бесчисленному количеству наших предков, потому что те, кто сначала думал, а потом бежал, просто не доживали до потомства. Сегодня вы живёте в мире, где физическая угроза встречается редко, однако аппарат, доставшийся вам от далёких предков, работает по тем же принципам, что и десятки тысяч лет назад.

Когда вы замечаете лёгкое учащение сердцебиения после чашки крепкого кофе или небольшого подъёма по лестнице, ваша миндалевидная структура может интерпретировать это как начало чего-то опасного. Она не спрашивает вашего разрешения, не проводит анализ, не сверяется с реальностью. Она просто нажимает на педаль газа симпатической нервной системы, и в кровь выбрасывается адреналин, кортизол, норадреналин. Эти гормоны делают своё дело: они расширяют зрачки, чтобы лучше видеть угрозу, учащают дыхание, чтобы мышцы получили больше кислорода, сужают периферические сосуды, чтобы уменьшить кровопотерю в случае ранения, отключают пищеварение, потому что в момент опас-

ности переваривать обед не приоритетно. Ваше тело готовится к действию, которого не будет, потому что бежать вам не от кого, а драться не с кем.

Именно здесь возникает тот парадокс, который делает паническую атаку такой мучительной. Вы получаете все физиологические реакции человека, который столкнулся со смертельной опасностью, но при этом остаётесь сидеть в кресле. Мозг не понимает, почему тело мобилизовано, а действия нет, и интерпретирует это как дополнительный признак беды. Возникает петля обратной связи: ощущение в теле порождает мысль об опасности, мысль усиливает выброс гормонов, гормоны усиливают ощущения, ощущения подтверждают мысль. За несколько секунд эта петля раскручивается до такой скорости, что вы перестаёте различать, где начало, а где следствие. Вам кажется, что вы умираете от сердечного приступа, хотя на самом деле ваше сердце работает ровно так, как должно работать в ситуации, которую ваш мозг почему-то счёл смертельной.

Этот механизм называется нейрологической петлёй, и он объясняет, как одна случайная мысль может за четыре секунды запустить каскад из семи последовательных реакций. Первая реакция — это всегда восприятие внутреннего сигнала, чаще всего телесного: лёгкое головокружение, странный толчок в груди, внезапная слабость в ногах. Вторая реакция — автоматическая интерпретация этого сигнала миндалевидным телом как признака угрозы. Третья реакция —

активация симпатической нервной системы и выброс стрессовых гормонов. Четвёртая реакция — каскад физиологических изменений: учащённое сердцебиение, гипервентиляция, мышечное напряжение, сужение периферического кровотока. Пятая реакция — усиление телесных ощущений, которые теперь становятся более заметными и пугающими. Шестая реакция — катастрофическая интерпретация этих усиленных ощущений: «это инфаркт», «я теряю сознание», «я схожу с ума». Седьмая реакция — ещё больший выброс гормонов, потому что мозг теперь убеждён, что угроза реальна и нарастает.

Вся эта цепочка занимает от трёх до десяти секунд, и к тому моменту, когда вы осознаёте, что с вами что-то происходит, петля уже раскручена на полную мощность. Именно поэтому попытки остановить паническую атаку усилием воли или логическими доводами в этот момент обычно не работают. Вы пытаетесь воздействовать на седьмую реакцию, когда первые шесть уже запущены и работают по инерции. Это как пытаться остановить разогнавшийся поезд, толкая его сзади: физика процесса не позволяет вам этого сделать простыми средствами. Понимание этой механики — первый и самый важный шаг к тому, чтобы перестать бояться собственной физиологии. Когда вы знаете, что происходит, вы перестаёте воспринимать симптомы как признак надвигающейся смерти и начинаете видеть в них просто работу древней программы, которая дала сбой.

Здесь мы подходим к одному из фундаментальных принципов нейролингвистического программирования, который называется «карта не есть территория». Этот принцип означает, что ваше восприятие реальности — это не сама реальность, а лишь её внутренняя модель, построенная вашим мозгом на основе прошлого опыта, убеждений, ожиданий и текущего состояния. Территория — это объективный мир, который существует вне вас. Карта — это то, как этот мир представлен в вашей голове. И проблема панической атаки в том, что ваша карта начинает путаться с территорией: внутренняя картинка угрозы воспринимается как сама угроза.

Когда вы сидите в метро и у вас возникает мысль «а вдруг мне здесь станет плохо и никто не поможет», эта мысль — часть вашей карты. Метро — это территория. Между картой и территорией огромная разница, однако ваша нервная система этой разницы не видит. Для миндалевидного тела картинка в голове и реальная ситуация — одно и то же. Если вы мысленно представляете себе, как вам становится плохо в переполненном вагоне, как вы не можете выйти, как люди смотрят на вас с осуждением, ваше тело реагирует на эту картинку так, будто всё это происходит прямо сейчас. Оно не делает различий между воображением и воспоминанием, между фантазией и реальностью. Для него всё, что ярко представлено, уже существует.

Этот механизм объясняет, почему панические атаки часто возникают в ситуациях, которые объективно безопасны.

Вы можете паниковать в супермаркете, хотя вокруг нет никакой угрозы, просто потому что в вашей карте супермаркет связан с предыдущим эпизодом паники. Вы можете бояться выходить из дома, хотя ваш дом — это просто здание, а улица — это просто асфальт и деревья. Ваша карта мира сузилась до безопасного периметра, и всё, что за его пределами, воспринимается как потенциальная угроза. При этом территория не изменилась: метро по-прежнему ходит по расписанию, супермаркеты открыты, улицы безопасны. Изменилась только ваша внутренняя модель, и именно с этой моделью нужно работать, а не с внешним миром.

Понимание различия между картой и территорией даёт вам важнейший инструмент: возможность сомневаться в собственных интерпретациях. Когда в момент нарастающей паники мысль говорит вам «ты умираешь», вы можете вспомнить, что это всего лишь карта, а не территория. Ваша внутренняя модель реальности сейчас искажена под влиянием стрессовых гормонов, и доверять ей нельзя. Это не значит, что нужно игнорировать сигналы тела или убеждать себя, что всё хорошо. Это значит, что нужно относиться к своим интерпретациям как к гипотезам, а не как к фактам. Ваша мысль «я умираю» — это гипотеза, причём гипотеза, которую ваша нервная система сгенерировала в состоянии повышенной тревоги. У этой гипотезы есть альтернативы: «у меня паническая атака», «моё тело реагирует на ложную тревогу», «это пройдёт через несколько минут». И все эти

альтернативы гораздо ближе к территории, чем катастрофическая интерпретация.

Восприятие реальности осуществляется через три основных канала: визуальный, аудиальный и кинестетический. Каждый из этих каналов вносит свой вклад в разгон панической атаки, и понимание их роли помогает увидеть, как именно ваша психика конструирует переживание ужаса. Визуальный канал — это всё, что вы видите, включая внутренние образы, которые возникают в вашем воображении. Аудиальный канал — это всё, что вы слышите, включая внутренний голос, который комментирует происходящее. Кинестетический канал — это всё, что вы чувствуете телом: ощущения, прикосновения, температуру, движение, положение в пространстве.

В момент панической атаки все три канала начинают работать на усиление угрозы. Визуальный канал генерирует внутренние образы катастрофы: вы видите, как падаете в обморок, как вам вызывают скорую, как люди вокруг смотрят на вас с жалостью или раздражением. Эти образы могут быть очень яркими, крупными, близкими, и именно их характеристики определяют силу воздействия. Чем ярче и ближе картинка, тем сильнее реакция тела. Аудиальный канал включает внутренний голос катастрофы, который повторяет одни и те же фразы: «сейчас мне станет плохо», «я не справлюсь», «это никогда не кончится». Этот голос обычно громкий, быстрый, с угрожающей интонацией, и он не оставляет

вам пространства для сомнений. Кинестетический канал предоставляет телесные ощущения: стеснение в груди, ком в горле, ватные ноги, холодные руки, головокружение. Эти ощущения интерпретируются как признаки надвигающейся беды и усиливают визуальные и аудиальные компоненты.

Интересно, что у разных людей доминирует разный канал, и это определяет характер их панических переживаний. Визуалы чаще описывают панику через образы: «я вижу, как со мной что-то случается», «у меня перед глазами всё темнеет», «я представляю самые страшные сценарии». Аудиалы больше страдают от внутреннего голоса: «в голове крутятся одни и те же мысли», «я не могу остановить этот разговор с собой», «голос говорит мне, что всё плохо». Кинестетики фокусируются на телесных ощущениях: «меня трясёт», «я чувствую, как сердце выпрыгивает», «мне физически плохо». Понимание своего ведущего канала — это ключ к тому, чтобы научиться работать с паникой адресно, воздействуя именно на тот канал, который вносит наибольший вклад в её разгон.

Якорь — это ещё одно фундаментальное понятие нейролингвистического программирования, которое объясняет, почему панические атаки часто привязываются к конкретным местам, ситуациям или даже запахам. Якорь — это связь между определённым стимулом и определённым состоянием. В норме якоря помогают нам быстро включать нужные реакции: запах кофе напоминает о доме, определённая му-

зыка вызывает ностальгию, вид знакомого человека поднимает настроение. В случае с панической атакой якорь работает точно так же, только связывает нейтральный стимул с состоянием ужаса.

Механизм формирования панического якоря обычно выглядит следующим образом. В какой-то момент вы переживаете сильную паническую атаку в определённой ситуации: например, в переполненном автобусе. В этот момент ваш мозг фиксирует не только саму панику, но и все сопутствующие обстоятельства: вид автобуса, запах салона, ощущение толпы вокруг, звук работающего двигателя, положение тела, время суток. Все эти элементы становятся якорями, то есть стимулами, которые при повторном предъявлении могут запустить паническую реакцию. Причём для формирования якоря достаточно одного сильного переживания: вам не нужно многократно паниковать в автобусе, чтобы в следующий раз при виде автобуса у вас участилось сердцебиение. Один эпизод высокой интенсивности создаёт устойчивую связь.

Проблема якорей в том, что они работают бессознательно. Вы можете даже не осознавать, что именно запускает вашу реакцию. Вам кажется, что паника возникает «на пустом месте», хотя на самом деле она запускается стимулом, который вы не замечаете или не связываете с предыдущим опытом. Это может быть определённый поворот головы, конкретное ощущение в животе, звук, похожий на тот, что был в момент

первой атаки, или даже время суток. Ваш мозг создал сеть якорей, и каждый из них — потенциальная кнопка запуска панической реакции. Работа с якорями — это работа по их обнаружению, разрыву старых связей и созданию новых, более полезных.

Важно понимать, что якоря — это не патология, а нормальный механизм работы нервной системы. Без якорей мы не могли бы быстро реагировать на знакомые ситуации, не могли бы учиться на опыте, не могли бы автоматически выполнять привычные действия. Проблема возникает тогда, когда якорь связывает нейтральный стимул с деструктивным состоянием. В этом случае якорь перестаёт служить вам и начинает работать против вас. Хорошая новость в том, что якоря можно переучить: старую связь можно разорвать и создать новую, в которой тот же стимул будет вызывать спокойствие или уверенность вместо паники.

Различение между тревогой, страхом и панической атакой — это не академическое упражнение, а практический инструмент, который позволяет вам точно понимать, с каким именно состоянием вы имеете дело в каждый конкретный момент. Многие люди используют эти слова как синонимы, однако с точки зрения нейролингвистического программирования и физиологии это три принципиально разных механизма, каждый из которых требует своего подхода. Страх — это реакция на конкретную, идентифицируемую угрозу, которая существует здесь и сейчас. Вы видите собаку без по-

водка, которая бежит в вашу сторону, и ваше тело мобилизуется для защиты или бегства. У страха всегда есть объект, и когда этот объект исчезает, страх уходит. Тревога — это более размытое состояние, направленное в будущее. Вы не знаете точно, что произойдёт, но ожидаете чего-то неприятного. Тревога лишена конкретного объекта, она скорее похожа на фоновый шум, который постоянно играет в вашей голове и истощает ресурсы нервной системы. Паническая атака — это качественно иное явление, при котором реакция несоизмеримо сильнее стимула, а часто и вовсе возникает без видимого внешнего триггера.

Когда вы понимаете эти различия, вы перестаёте называть любую неприятную эмоцию «паникой» и получаете возможность точнее калибровать своё состояние. Страх требует конкретных действий: убежать, защититься, устранить источник угрозы. Тревога требует работы с внутренним диалогом и перестройки ожиданий. Паническая атака требует экстренного вмешательства в физиологию и разрыва нейрологической петли. Если вы пытаетесь справиться с панической атакой методами, которые работают при страхе, вы получаете обратный эффект. Попытка «убежать» от паники внутри собственного тела только усиливает её, потому что тело интерпретирует ваше бегство как подтверждение того, что угроза реальна. Точно так же попытки логически убедить себя в безопасности при тревоге редко работают, потому что тревога живёт не в логике, а в ожидании.

Именно здесь мы подходим к вопросу о том, почему логические уговоры не работают в момент панической атаки, и это один из самых важных моментов для понимания. Ваш мозг устроен иерархически: самые древние структуры, отвечающие за выживание, находятся в глубине, а самые молодые, отвечающие за логику и анализ, расположены в коре. В нормальном состоянии эти уровни работают согласованно, и вы можете использовать разум для регуляции эмоций. Однако в момент панической атаки происходит нечто принципиально иное. Миндалевидное тело, которое является частью лимбической системы и отвечает за обработку угрозы, перехватывает управление и фактически отключает префронтальную кору от процесса принятия решений. Это не метафора, а реальный нейрофизиологический процесс, который можно наблюдать на снимках мозга.

Когда лимбическая система активируется, она посылает сигналы, которые снижают активность неокортекса. Это эволюционный механизм: в момент смертельной опасности вам не нужно анализировать, рассуждать или взвешивать аргументы, вам нужно действовать мгновенно. Проблема в том, что ваша лимбическая система не отличает реальную опасность от воображаемой, и она отключает логику даже тогда, когда никакой реальной угрозы нет. В этот момент все ваши рациональные доводы, все знания о том, что паническая атака не убивает, все напоминания о том, что это пройдет, просто не достигают той части мозга, которая принимает реше-

ния. Вы можете повторять себе «я в безопасности» тысячу раз, но если миндалевидное тело убеждено в обратном, оно продолжит посылать сигналы тревоги, игнорируя ваши логические построения.

Это объясняет, почему люди, которые прекрасно понимают механику панической атаки на уровне теории, всё равно продолжают паниковать. Знание — это функция неокортекса, а паника — это функция лимбической системы. Эти два уровня общаются на разных языках, и в момент атаки лимбическая система говорит громче. Именно поэтому работа с паникой должна вестись на том языке, который понимает лимбическая система: через тело, через дыхание, через якоря, через изменение субмодальностей, через диссоциацию. Логика подключается позже, когда волна начинает спадать и префронтальная кора снова получает доступ к управлению. В момент пика атаки попытки мыслить рационально — это как пытаться починить двигатель самолёта в полёте, сидя в пассажирском кресле: вы не там, где происходит действие.

Первое правило экстренной помощи при панической атаке вытекает из всего, что было сказано выше, и оно формулируется так: не бороться с волной, а менять русло. Когда волна уже пошла, когда петля раскручена, когда тело мобилизовано, прямое противостояние с паникой только усиливает её. Попытка «взять себя в руки», «перестать бояться», «успокоиться усилием воли» — всё это формы борьбы, которые парадоксальным образом подтверждают опасность. Если

вы боретесь с чем-то, значит, это что-то реально и угрожающе. Ваше сопротивление становится дополнительным сигналом для лимбической системы, что угроза серьёзна и требует полной мобилизации ресурсов.

Менять русло — это значит перенаправлять энергию паники в другое русло, не пытаясь её остановить. Вместо того чтобы бороться с учащённым сердцебиением, вы меняете отношение к нему: это не признак смерти, это признак мобилизации. Вместо того чтобы пытаться подавить дыхание, вы меняете его паттерн, удлиняя выдох и включая счёт. Вместо того чтобы бороться с внутренним голосом катастрофы, вы меняете его субмодальности: делаете тише, медленнее, дальше. Вместо того чтобы пытаться избавиться от телесных ощущений, вы меняете их характеристики: температуру, плотность, локализацию. Во всех этих случаях вы не боретесь с паникой, вы меняете её форму, и в какой-то момент изменённая форма перестаёт быть паникой и становится просто интенсивным переживанием, которое вы способны вынести.

Этот принцип работает потому, что он не активизирует сопротивление. Когда вы не боретесь, лимбическая система не получает дополнительного сигнала об опасности. Когда вы меняете русло, вы используете энергию паники для других целей, и эта энергия постепенно рассеивается. Представьте себе реку, которая вышла из берегов: вы можете строить дамбы и пытаться остановить воду, но вода найдёт себе путь и

разрушит ваши сооружения. Или вы можете вырыть новый канал, по которому вода пойдёт в другом направлении, и тогда наводнение отступит само собой. Работа с паникой по принципу изменения русла — это именно такой подход: вы не останавливаете поток, вы меняете его направление.

Как читать свою панику и распознавать ранние сигналы за десять секунд до пика — это навык, который требует тренировки, но именно он отличает тех, кто научился управлять паникой, от тех, кто продолжает ей подчиняться. Паническая атака никогда не возникает мгновенно, даже если вам кажется, что она пришла «на пустом месте». Всегда есть ранние сигналы, которые можно заметить, если вы знаете, куда смотреть. Эти сигналы индивидуальны, и у каждого человека свой набор маркеров, однако есть общие закономерности, которые позволяют вам создать персональную систему раннего предупреждения.

Первый ранний сигнал — это изменение качества внимания. Вы замечаете, что ваше внимание начинает сужаться, фокусироваться на чём-то одном, чаще всего на телесных ощущениях. Вы перестаёте замечать периферийные детали: звуки вокруг, цвета, движения людей. Ваш мир становится туннельным, и в этом туннеле есть только вы и то, что с вами происходит. Если вы умеете отслеживать этот момент, вы получаете несколько секунд форы, потому что на этом этапе петля ещё не раскручена полностью и её можно остановить или перенаправить.

Второй ранний сигнал — это появление специфических мыслей, которые раньше не были характерны для вашего обычного мышления. Это мысли типа «а вдруг», «что если», «сейчас мне станет плохо». Эти мысли отличаются от обычных тревожных размышлений своей катастрофической направленностью и своей навязчивостью. Они не развиваются, не анализируются, они просто крутятся по кругу, как заезженная пластинка. Если вы замечаете появление таких мыслей, вы понимаете, что петля начала формироваться, и у вас есть ещё несколько секунд, чтобы вмешаться.

Третий ранний сигнал — это изменение дыхания. Вы не обязательно начинаете задыхаться, но вы замечаете, что дыхание стало поверхностным, частым, или что вы задерживаете дыхание, сами того не осознавая. Это изменение можно отследить, если вы периодически в течение дня обращаете внимание на своё дыхание. Четвёртый сигнал — это мышечное напряжение в определённых зонах: челюсть, плечи, живот. Пятый сигнал — это изменение температуры: руки становятся холодными, лицо горячим, или наоборот. Шестой сигнал — это ощущение нереальности происходящего, лёгкая дереализация, когда мир вокруг кажется чуть более далёким или странным.

Составление карты личных ранних сигналов — это первое практическое задание, которое я предлагаю вам выполнить. В течение первой недели вам нужно вести дневник, в котором вы будете фиксировать все моменты, когда с вами про-

исходило что-то похожее на начало панической атаки, даже если это не переросло в полноценную атаку. Вы записываете время, место, ситуацию, первые ощущения, первые мысли, что вы делали в этот момент, что помогло или не помогло. Этот дневник — не просто запись, это инструмент калибровки, который позволяет вам увидеть паттерны, которые вы раньше не замечали.

Через неделю у вас будет достаточно данных, чтобы составить карту личных триггеров. Эта карта включает в себя три категории: внешние триггеры (места, ситуации, люди, звуки, запахи), внутренние триггеры (определённые телесные ощущения, мысли, воспоминания) и контекстные триггеры (время суток, уровень усталости, голод, употребление кофеина или алкоголя). Карта триггеров — это не список врагов, которых нужно избегать, а карта минного поля, которую вы должны знать, чтобы безопасно по нему перемещаться. Знание своих триггеров не означает, что вы должны их избегать, это означает, что вы можете готовиться к ним и иметь план действий.

Практическое упражнение первой недели состоит из двух частей. Первая часть — это ведение дневника, о котором я уже сказал. Вторая часть — это эксперимент с ранним обнаружением. Каждый раз, когда вы замечаете один из ранних сигналов, вы останавливаетесь и называете его про себя: «я замечаю сужение внимания», «я замечаю появление мысли а вдруг», «я замечаю изменение дыхания». Это название

— первый акт диссоциации, о которой подробно будет сказано в главе 4. Вы не сливаетесь с сигналом, вы наблюдаете его, и это наблюдение уже само по себе снижает его интенсивность. Вы не пытаетесь избавиться от сигнала, вы просто фиксируете его наличие, как метеоролог фиксирует изменение давления.

Важно понимать, что в первую неделю вы не ставите себе задачу полностью остановить паническую атаку. Ваша задача — научиться замечать её начало и фиксировать свои наблюдения. Это как учиться водить машину: сначала вы не пытаетесь ездить быстро, вы учитесь чувствовать габариты, понимать, как машина реагирует на ваши действия, замечать знаки и разметку. Только после того, как вы научились замечать, вы можете переходить к активным действиям. Игнорирование ранних сигналов и попытка сразу применять тяжёлую артиллерию — это частая ошибка, которая приводит к разочарованию. Сначала калибровка, потом действие.

Карта триггеров, которую вы составите в конце первой недели, станет основой для всей последующей работы. Она будет уточняться и дополняться по мере того, как вы будете продвигаться по главам этой книги. В главе 15 мы подробно разберём работу с конкретными триггерами и технику десенсибилизации, однако уже сейчас вы получаете инструмент, который позволяет вам видеть свою панику не как непостижимую силу, а как закономерный процесс, у которого есть свои причины и свои точки вмешательства. Понима-

ние приходит через наблюдение, а наблюдение требует данных, и именно эти данные вы собираете в своём дневнике.

К концу первой недели вы обнаружите важную вещь: панические атаки не возникают совершенно случайно, у них есть своя логика, которую вы раньше не видели, потому что были внутри переживания, а не снаружи. Когда вы начинаете наблюдать, вы выходите из слияния с паникой и получаете возможность видеть её как процесс, а не как приговор. Это первый и самый важный сдвиг, который происходит в работе с паникой: переход из позиции жертвы в позицию наблюдателя. Все последующие техники, которые будут описаны в этой книге, работают именно потому, что вы научились наблюдать, а не сливаться с паникой. Без этого навыка любые техники остаются механическими действиями, которые не дают устойчивого результата. С этим навыком вы получаете фундамент, на котором можно строить всё остальное.

То, что вы делаете в эту первую неделю, — это не просто сбор информации, это перестройка ваших отношений с собственным опытом. Вы перестаёте быть тем, кого паника застаёт врасплох, и становитесь тем, кто изучает её проявления. Это изменение позиции — из пассивной в активную, из реактивной в исследовательскую — само по себе обладает терапевтическим эффектом. Вы не боретесь с паникой, вы её изучаете, и в этом изучении уже содержится семя свободы. Когда вы знаете, что происходит, вы перестаёте бояться неизвестности, а именно неизвестность делает панику такой

пугающей. В следующих главах мы будем последовательно раскручивать каждый элемент этого механизма, и к тому моменту, когда вы дойдёте до практических протоколов, у вас уже будет полное понимание того, почему эти протоколы работают и как они встроены в общую картину того, что с вами происходит.

Г

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.