

Gio Zararri

El fin de la ansiedad

Хио Сарарри

ПРОЩАЙ, ТРЕВОГА
Как научиться жить
с тревожным
расстройством



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
С20

Gio Zararri
El fin de la ansiedad

Печатается с разрешения Penguin Random House Grupo Editorial,
S.A.U. и агентства Nova Littera SIA
All rights reserved

Хио Сарарри

С20 Прощай, тревога. Как научиться жить с тревожным расстройством / Хио Сарарри; перевод с английского А. Баннова. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 224 с. — (Psychology books)

ISBN 978-5-17-153983-2

Хио Сарарри — автор всемирной известной книги «Прощай, тревога. Как научиться жить с тревожным расстройством». За короткое время книга стала фактически справочным пособием по решению эмоциональных проблем. Впервые издается на русском языке.

Испанцы — одни из самых счастливых людей на планете. Несмотря на внешние факторы, они успешно справляются с тревожностью и подобными расстройствами. На страницах этой книги Хио рассказывает о своем опыте, из которого извлек серьезный урок. Автор научился жить и контролировать на первый взгляд безобидную болезнь — тревогу, вытекающие из нее волнение и панические атаки.

Эта книга расскажет:

- Что такое тревожное расстройство
- Как оно появляется в нашей жизни
- Как распознать первые симптомы
- Как жить с тревожностью без урона для своей жизни

«Прощай, тревога» — ваш ключ к гармоничным отношениям с собой, близкими людьми и окружающим миром.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-153983-2

© Gio Zararri
© ООО Издательство «АСТ»,
оформление
© Баннов А., перевод

**Посвящается человеку,
который объяснил мне,
что быть сильным или слабым —
это наш личный выбор.
Спасибо тебе, мама!**

ВВЕДЕНИЕ

Если вы меняете свой взгляд на
вещи — они тоже изменятся
Уэйн Дайер¹

В жизни не нужно ничего бояться —
надо просто это понять
Мария Кюри

Хотите ли вы узнать способ, который поможет вам избавиться от постоянной тревоги? А может, вам хочется наконец-то стать самим собой и избавиться от постоянного невезения? Вам надоело страдать от невыносимых симптомов, с которыми вы просыпаетесь каждое утро? Хотите ли вы обрести смысл жизни? Какие меры, по-вашему, нужно предпринять, чтобы избавиться от страданий и тревоги?

Если ваша главная цель сейчас — преодолеть специфическую проблему, мешающую вам вести нормальную жизнь, эта книга определенно вам поможет.

¹ Уэйн Уолтер Дайер (1940–2015 гг.) — американский писатель, лектор и преподаватель, пропагандист саморазвития (здесь и далее — примечания переводчика).

Опираясь на собственный опыт, я могу с уверенностью сказать, что если вы избавитесь от страха и разберетесь в причинах происходящего, то все изменится гораздо раньше, чем вам кажется.

Когда я писал книгу, которую вы держите в руках, то ставил перед собой четкую цель — помочь вам изменить свою жизнь. Если вы будете следовать простым советам, которые в ней изложены, то не только навсегда избавитесь от докучающей вам тревоги, но и осуществите мечты, которые, возможно, раньше считали несбыточными.

Мы попытаемся понять, в чем заключается корень этой проблемы, перенаправив внимание на истинные причины ее появления. Помимо этого, вы осознаете необходимость борьбы с тревогой, чтобы избавиться от связанных с ней неприятных ощущений ради одной-единственной цели, из-за которой она появилась в вашей жизни — необходимости перемен.

Мне тоже пришлось иметь дело со множеством неприятных симптомов, которые сегодня мешают жить вам. Я знаю, что вы вынуждены испытывать, и хочу заверить, что от тревоги можно избавиться навсегда и даже извлечь из этого опыта полезный урок.

Путешествие, в которое мы скоро вместе отправимся, не только облегчит ваше сосуществование с симптомами тревоги. Я помогу вам осознать, что благодаря им вы станете сильнее, сумев самостоятельно избавиться от этого недуга. Вы пройдете через полномасштабную метаморфозу.

Я не врач и не психолог — я прост один из вас. Обычный человек, которому, как и вам, а также многим другим людям, однажды пришлось столкнуться со

странной, непонятной проблемой, перед лицом которой он оказался полностью безоружным. Я сам через все это прошел и после множества испытаний — и еще большего количества ошибок — сумел найти метод, который помог мне навсегда избавиться от тревоги. Метод, которым я вскоре поделюсь с вами; это был урок, который, надеюсь, окажется полезен и вам.

«Прощай, тревога» — это не инструкция с готовыми рецептами или патентованными чудесами. Если вы ждете именно этого, перестаньте обманываться: в жизни не существует готовых рецептов. Преодолеть тревогу — значит, суметь превзойти самого себя; в большей степени это зависит от ваших действий, а не от знаний. Книга, которую вы держите в руках, рассказывает о том, как это происходило со мной и как я реагировал на этот вызов. Вы осознаете (я еще не раз это повторю), что необходимо на практике применять те знания, которые вы почерпнете из этой книги.

Когда вы сбиваетесь с пути, пытаетесь идти против естественного хода жизни, она посылает вам сигналы, что нужно срочно что-то менять. У вас есть два варианта: прислушаться к ним и измениться, либо проигнорировать и жить дальше, как будто ничего не произошло. Проблема со вторым вариантом заключается в том, что невозможно идти против течения вечно. Если вы слишком долго будете игнорировать сигналы, которые посылает вам жизнь, она найдет способ до вас достучаться, не оставив много выбора, кроме как остановиться и... прислушаться.

Вы должны осознать главное: тревога появилась в вашей жизни, чтобы вы сделали паузу, прислушались

к себе и разобрались в своих мыслях. Вам нужны изменения, и эта книга поможет понять, чего именно хочет от вас жизнь.

Когда перед вами возникает какая-то проблема, всегда есть два варианта: бежать или драться; то есть продолжать играть роль жертвы, либо принять на себя ответственность за свою жизнь и взяться за решение проблемы.

Если, столкнувшись с тревогой, вы решите спастись бегством, то можете накачивать себя таблетками, пробовать сеансы гипноза или психотерапии, либо просто ждать, пока проблема рассосется сама по себе — ненадолго, — но это будет стоить вам зря потраченного времени и денег. Что еще хуже, вы будете жить в постоянном страхе, что тревожный синдром вновь может проявиться в самых разных формах. Если вы попытаетесь трусливо убежать, то станете зависимыми, и призрак тревоги будет незримо управлять вашей жизнью.

Страх перед тревогой приводит к зависимости от анксиолитиков¹, психологов и посторонней помощи. Это жизнь в рабстве, вследствие которой могут развиваться более серьезные проблемы, вроде панических атак, социофобии или агорафобии. Проще говоря, этот страх может вернуться к вам в любой момент и в любом обличье.

Поэтому я хочу помочь вам выбрать второй вариант — простой и эффективный. Это самый разумный вариант:

¹ Анксиолитики (транквилизаторы) — группа психотропных лекарственных препаратов с противотревожным эффектом, снимающих беспокойство и внутреннее напряжение, тревогу, тремор и мышечное напряжение невротического происхождения, чувство страха.

атаковать проблему, выявив причины, по которым она появилась в вашей жизни, и принять меры, необходимые для ее преодоления. Понимание причин появления тревожных симптомов позволит выявить и трезво оценить корень проблемы. Пришло время действовать, понимая, что ваша жизнь поделится на две части: «до» и «после» того момента, когда вы решите вновь взять ее под контроль.

Взяв на себя ответственность, вы начнете бороться, превратившись в итоге в более сильного и спокойного человека, который сам управляет своей жизнью и контролирует собственные страхи. Вы лучше поймете, что такое тревога и какое послание она пытается до вас донести. Таким образом, независимо от того, оживите вы или, наоборот, похороните демона тревоги, он уже никогда больше не сможет контролировать вашу жизнь.

Когда я понял, что, справившись с этим сложным вызовом, стал сильнее и увереннее в себе, то взял на вооружение новые установки, используя их в качестве инструментов для нормальной жизни. Я стал вести ту жизнь, о которой всегда мечтал, смело вступая в схватку с проблемами и меняясь по своему собственному выбору. Борьба с этим недугом заставила меня отбросить прочь любые страхи и взять себя в руки. Я осознал, что любые ограничения мы устанавливаем для себя сами.

Как только вы осознаете, что ваши усилия дают плоды, окружающая вас реальность начнет меняться; вы поймете, что стоит поменять свой взгляд на вещи, как они тоже изменятся.

Надеюсь, тот факт, что я не являюсь экспертом по психическим проблемам, сделает чтение этой книги для

вас более комфортным. Я постараюсь не утомлять вас техническими подробностями, сложными графиками или путаными фразами, поскольку по своему опыту знаю, что такие вещи не способствуют лучшему пониманию. Вас волнуют, прежде всего, симптомы тревоги, и поэтому чем яснее подача, тем лучше будут результаты.

Я постараюсь сделать так, чтобы вы не раз улыбнулись, читая эти строки, начиная с первой главы и до самой последней страницы. Я постараюсь, чтобы улыбка почаще появлялась на вашем лице, пока тревога будет постепенно сходить на нет и вы наконец не достигнете душевного равновесия, о котором раньше даже мечтать не могли.

Чтобы осуществить любые перемены, необходимо действовать, и эта книга посвящена практическим методам решения нашей общей проблемы, поэтому вы должны понять, что одной теории будет недостаточно. Если в процессе чтения вы не ощутите в своей жизни никаких изменений, значит, вы не делаете главного — не принимаете никаких мер.

Что ж, улыбнитесь, потому что, взяв в руки эту книгу, вы выбрали путь действия. Скоро вы поймете, какое послание пытается донести до вас демон тревоги, а также узнаете, какими были мои шаги на этом нелегком пути и какие потребуются от вас. Вскоре вы почувствуете, что с каждым новым шагом все дальше продвигаетесь в направлении, в котором вас подталкивает сама жизнь.

Как извлечь максимальную пользу из этой книги

Существует одно фундаментальное требование, без которого невозможно извлечь максимальную пользу, как из этой книги, так и из жизни в целом; это существенный и очень важный фактор, без которого у вас ничего не получится.

И что же это за требование, с помощью которого можно осуществить любую вашу мечту?

Оно довольно простое: нужно принять на себя ответственности за собственную судьбу и счастье в своей жизни.

Вам нужно признать, что перемены не только возможны, но и необходимы; после этого вы сможете бороться и воплощать их в реальность, учитывая, что сила, которая вам понадобится, чтобы противостоять любым невзгодам, у вас есть (и всегда была) — она скрывается внутри вас.

Осознав это, выполните одно простое действие: каждый раз, оставаясь наедине с этой книгой, постарай-

тесь сказать себе: «Я сам несу ответственность за свою жизнь, могу изменить окружающую меня реальность, у меня достаточно сил, чтобы сделать свою жизнь лучше, и я знаю, что добьюсь этого очень скоро».

И еще... пока вы, только взявшись за чтение моей книги, пытаетесь осознать эти слова, способные пробудить вашу внутреннюю силу — улыбнитесь!

Улыбайтесь, потому что вы меняетесь; улыбайтесь, потому что вы боретесь. Улыбайтесь, потому что вы вновь обрели веру в себя и свои силы. Улыбайтесь, потому что вскоре вы вернете контроль над собственной жизнью и сможете сделать ее гораздо лучше.

На первый взгляд, это мелочь — но именно уверенность в собственных силах заставляет вас меняться, помогает осознать происходящее, не позволяя забыть, что вы можете достичь всего, к чему стремитесь. Все, что вы посчитаете для себя возможным, вам по силам претворить в реальность.

Достижение душевного равновесия сейчас является вашей приоритетной задачей, вы это знаете и поэтому читаете эти страницы. Всякий раз, погружаясь в новую реальность, которая откроется вам на страницах этой книги, — улыбайтесь.

Соотнеся чтение этой книги с теми переменами, которые вам необходимы, со своим процессом самосовершенствования, вы увеличите свои шансы на успех. Потому что будете понимать: это возможно. Моя книга учит тому, как нужно вести себя с этим заболеванием, и если вы будете соотносить потребность в личных переменах с вашим новым, осознанным «я», то с каждым

днем будете приближаться к финальной метаморфозе, к выздоровлению. Помимо этого, вам будет проще и комфортнее жить с призраком тревоги и сопутствующими ей симптомами. Если вы проявите силу воли, которая всегда скрывалась внутри вас, она поможет вам в реализации тех действий, которые от вас требуются.

Ваша главная задача — преодолеть свою тревогу, хотя впоследствии вы поймете, что после этой победы сможете избавиться от множества других страхов, которые заставляют вас ощущать себя сбившимися с верного пути. Поэтому моя книга служит двум основным целям:

— Убедить вас осознать послание, которое тревога пытается до вас донести, и признать, что вы имеете дело именно с этим заболеванием, а не каким-то другим.

— Сподвигнуть вас на принятие мер, чтобы преодолеть эту проблему и осуществить те перемены, которых требует от вас жизнь.

Чтобы воплотить теорию в жизнь, я попытаюсь дать вам несколько простых советов о том, как получить максимум пользы от этой книги:

— Перечитывайте каждую из глав столько раз, сколько сочтете нужным; если что-то покажется вам непонятным — прочтите этот фрагмент еще раз. Делайте все, что посчитаете необходимым, чтобы убедить себя в правдивости моих слов.

Одного чтения будет мало: важно не просто прочитывать и понять смысл написанного, а поверить в это и действовать — пока вы не избавитесь от своей проблемы.

— Старайтесь читать тогда, когда находитесь в расслабленном состоянии, по возможности — на сон грядущий.