

# Андрей Курпатов

## Средство от страха



### Аннотация

По-настоящему счастливая жизнь — это жизнь, свободная от страха. Освободиться же от страха, по большому счету, нетрудно. Нужно знать только, как он у нас возникает, где «прячется» и как его оттуда «выкурить». Эта книга откроет вам природу ваших страхов и научит побеждать их.

### Содержание

Предисловие автора.

Введение.

Глава 1. Страх — какой он есть.

Глава 2. Формула страха.

Глава 3. Настоящая защита от страха.

Глава 4. Психическая атака на страх.

Глава 5. Праздник непослушания страху.

Заключение.

# Андрей Курпатов.

## Средство от страха.

### Предисловие автора.

После того как я написал «Счастлив по собственному желанию», как-то сама собой появилась целая серия книг «Карманный психотерапевт». В них я попытался рассказать о тех вещах, которые, на мой взгляд, недурно было бы знать каждому образованному человеку. Ну посудите сами, в своей повседневной жизни мы пользуемся математическими знаниями (если не профессионально, то хотя бы у кассы продовольственного магазина это делает каждый), а потому вполне понятно, почему нам следовало изучать в школе математику. Мы пользуемся русским языком — говорим, пишем, «читаем со словарем», так что вовсе не случайно уроки русского языка входят в «обязательный образовательный стандарт». Наконец, даже трудно себе представить, какой бы была наша жизнь, если бы в школе мы не изучали литературу; по крайней мере, культурных людей из нас точно бы не получилось. Все это естественно.

Но вот мы пользуемся (и ведь каждый божий день!) своей психологией, своей психикой... А кто нас учил ею пользоваться? Кто объяснил нам, что здесь к чему, что от чего и что за чем?. Не было в нашей жизни таких уроков, «мы все учились понемногу чему-нибудь и как-нибудь». В результате на приеме у психотерапевта переаншлаг, а в личной жизни большинства из нас — «зал пуст, погасли свечи». Вот, собственно, для того чтобы как-то остроту этой проблемы снять, я и написал книжки серии «Карманный психотерапевт». И они адресованы каждому из тех немногих, кому его собственная жизнь не безразлична. Половина этих книг посвящена тому, как «верою и правдою» жить с самим собой, вторая половина — тому, как «долго и счастливо» жить с окружающими. Впрочем, как вы догадываетесь, одно без другого здесь просто не работает.

Теперь же у читателей моего «Карманного психотерапевта», осознающих, что качество их жизни зависит не столько от внешних факторов, сколько от того, как они себя чувствуют, как они себя ощущают, возникли конкретные вопросы. Одних заинтересовал вопрос, как справиться с нарушениями сна (то бишь с бессонницей), другие обнаружили у себя депрессию и захотели от нее избавиться, третьим докучают какие-то конкретные страхи (например, страх летать на самолетах, выступать перед большой аудиторией и т. п.), четвертые хотят поправить свое здоровье, пошатнувшееся из-за неустойчивости нервной системы (изжить вегетососудистую дистонию, гипертоническую болезнь, нажитую в молодом еще возрасте, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), пятые обеспокоены проблемой лишнего веса, шестые не знают, как побороть усталость и переутомление, седьмые хотят узнать, как им найти общий язык со своим ребенком, восьмые решают для себя вопрос «измены» (своей или в отношении себя), у девятых есть вопросы из области сексологии, десятые... Короче говоря, посыпались вопросы, и мне ничего не остается, как рассказывать о средствах решения этих проблем.

Вот и появились эти книжки, эти «экспресс-консультации» по различным проблемам, с которыми все мы сталкиваемся, но время от времени и в разной степени тяжести. А серию этих книг я так и назвал — «Экспресс-консультация». Надеюсь, они будут полезны моим читателям, по крайней мере, моим пациентам изложенные в них «средства помощи» придется очень и очень кстати. Впрочем, я не думаю, что эти «экспресс-консультации» могут вполне заменить собой «Карманного психотерапевта». Для того чтобы решить

частную проблему, нужно знать, где располагаются ее корни, а для этого необходимо, хотя бы и в общих чертах, представлять себе всю «анатомию» этого дерева, дерева, имя которому ни много ни мало — наша жизнь.

В довершении сего предисловия хочу поблагодарить всех моих пациентов, принявших участие в создании этой книги, а также сотрудников Клиники неврозов им. академика И. П. Павлова, в которой я имею удовольствие работать.

*Искренне Ваши  
Андрей Курпатов*

## **Введение.**

Если верить статистике, то невротические страхи обнаруживаются у каждого третьего жителя нашей многострадальной планеты. Подсчитано даже, каких страхов сколько — сколько людей побаивается летать на самолетах, сколько живет в предощущении скорой смерти от какой-нибудь надуманной, но при этом «неизлечимой» болезни, сколько человек боится «открытого пространства», сколько — «закрытого» и т. д., и т. п. Короче говоря, всех нас ученые посчитали и каждого «поместили» в свою колонку.

Но я, знаете ли, что-то не очень доверяю этим цифрам. Все мы хорошо понимаем — важно не то, сколько насчитано, а важно то, как считать. Например, я нигде не встречал данных о том, сколько людей руководствуется в своей повседневной жизни не своим «хочу», а своим «боюсь» — «только бы чего не вышло», «не подумают ли чего *такого*» и «как это будет выглядеть» (по секрету скажу, что все, кто так *не думает*, уже сидят по «желтым домам», в изобилии раскиданным по просторам нашей необъятной родины).

Если сложить все страхи «нормального человека» (хотя бы те, что он испытывает в течение одного дня), то мы получим силу тревоги, измеряемую в тысячах ампер! Впрочем, тут сразу же встает вопрос: а может быть, так и надо, если «бесстрашные» по дурдомам «квартируют»? Но неужели же у нас только две альтернативы — или не бояться и жить в лечебницах, или бояться, но зато на свободе? Да и вообще, неужто для того чтобы считаться нормальным, нужно страдать неврозом страха? Нет, разумеется! Альтернатив, во-первых, значительно больше, двумя перечисленными они не ограничиваются; во-вторых, по-настоящему хорошая жизнь — это жизнь, свободная от страха. Психическое же здоровье и страх — вещи друг с другом и вовсе несовместные.

Освободиться от страха, по большому счету, нетрудно. Нужно знать только, как он у нас возникает, как действует и где прячется. По сути, я предлагаю вам выйти вместе со мной «на охоту» «на серых хищников — матерых и щенков», т. е. на свои большие и маленькие страхи (тем более что последние грозят при первом удобном случае вырасти и превратиться в матерых). Мы выясним повадки и привычки наших страхов; мы поймем, что их кормит — ноги или, может быть, какая другая часть тела; мы, наконец, найдем против них *средство*.

Главную опасность в этой жизни представляют люди, которые желают изменить все — или не изменять ничего. — *Нэнси Астор*

Главное — знать, зачем ты это делаешь. Если только для «успокоения нервов», то успех нашей «охоты», мягко говоря, не гарантирован. Если же мы учиняем эту «экспедицию», желая освободить себя для счастливой жизни, то без добычи не вернемся — всех победим. Да, мне нужно именно такое настроение — вперед и с песней! И если ставить перед собой цели — то только грандиозные: все страхи — на мыло, и чтобы жить хотелось!

## Глава 1. Страх — какой он есть.

Когда на своих занятиях и лекциях я спрашиваю: «У кого есть страхи?», сначала отвечают «Да» только несколько человек. Потом стоит мне рассказать о том, какие страхи вообще бывают, и количество отвечающих «Да» среди присутствующих приближается к ста процентам. Почему так? Тут две причины.

Во-первых, мы вспоминаем о своих страхах, когда оказываемся в обстоятельствах, провоцирующих эти страхи. Не будь этих обстоятельств, мы об этих страхах просто не вспомнили. Например, если я панически боюсь тараканов, то вряд ли вспомню об этом, сидя в лекционном зале.

Во-вторых, есть в нашем арсенале страхи, о которых мы и вовсе никогда не вспоминаем, поскольку нашли способ избежать соответствующих ситуаций. Если, например, я боюсь плавать в открытом океане, то я и не буду пытаться попасть на соответствующий курорт; мой отпуск будет традиционно проходить на приусадебном участке или на горнолыжной базе.

Но даже если я, что называется, навскидку не вспомню о своем страхе, это не значит, что его нет. Расскажи мне о нем, и я сразу же сознаюсь. Но надо ли напоминать? И надо ли избавляться от страха, который, в сущности, заявляется к нам относительно редко? Думаю, что да. И тут тоже две причины.

Если мы будем вспоминать о своем страхе только в тот момент, когда он у нас появляется, то мы никогда от него не избавимся. А если мы не избавимся от своих страхов, то будем инвалидами — людьми «с ограниченными возможностями», ведь наши страхи не позволяют нам делать многое, иногда очень многое...

Так что взглянем «без страха и упрека» на то, какие вообще бывают страхи.

### Самая простая классификация.

В своей книге «С неврозом по жизни» я рассказывал о том, что такое инстинкт самосохранения человека. Именно он и отвечает за производство наших страхов, ведь эволюционный смысл страха — обезопасить нас от возможных угроз. Страх — это инстинктивная команда к бегству. Животное, какой-нибудь заяц-побегаец, неспособно думать так, как думаем мы. Оно не может оценить ситуацию с помощью рассудка и принять осмысленное решение, соотнося его со своими желаниями и нуждами. Природа должна решить это за зверюшку сама, не рассчитывая на коэффициент его интеллекта. Так что в животном царстве страх, по сути, выполняет функцию здравого смысла.

Впрочем, мы несильно отличаемся от наших братьев меньших — у нас тоже есть страх и он продолжает выполнять свою эволюционную функцию сигнала к бегству при появлении в поле нашего зрения опасности. Правда, у нас есть и разум, здравомыслие (по крайней мере, в это хочется верить). Мы способны оценить ту или иную ситуацию с помощью своих знаний и логики, просчитать варианты и понять, как мы должны поступить, чтобы добиться желаемого. И тут **возникает первая трудность**: получается, что за одну и ту же функцию в нашей психике отвечают сразу два субъекта — страх и здравый смысл.

И надо признать, что это худшая модель управления. Хорошо, если они сойдутся во мнении относительно той или иной ситуации (хотя и непонятно, зачем нам две резолюции «Утверждаю» на одном документе). А если они не сойдутся? Если, например, страх говорит: «Беги! Делай ноги! Спасайся!», и в этот же момент здравый смысл успокаивает: «Да ничего страшного! Не волнуйся — все в порядке! Тебе ничего не угрожает!». И что в такой ситуации прикажете делать?! Поневоле вспомнишь Ивана Андреевича Крылова, ведь тут настоящие лебедь, рак и щука, причем в нашем личном исполнении! Постоянная борьба мотивов, внутреннее напряжение, а в результате — невроз собственной персоной.

**Теперь трудность номер два.** Что знает упомянутый заяц, а что знаем мы с вами? Что знает годовалый ребенок, а что известно человеку, который прожил уже большую часть своей жизни? Как вам кажется, есть разница? Безусловно. А теперь подумаем о том, что нам дает это знание. Хорошо ли знать больше, много ли от этого пользы нашему психическому аппарату?

Разумеется, мы запоминаем только то, что для нас важно, а для нас важно только то, что наш инстинкт самосохранения посчитает важным. Иными словами, все, что способно доставить нам удовольствие и неудовольствие (а именно это и занимает наш инстинкт самосохранения), будет выявлено нашим вниманием и заботливо сохранено нашей памятью. То, что когда-то доставило нам удовольствие — теперь будет нас манить. То, что доставило нам неудовольствие, напротив, будет впоследствии нас пугать.

И чем больше мы знаем того, что может доставить нам удовольствие, и чем больше мы знаем о том, что может стать причиной нашего неудовольствия, тем тяжелее нам жить. Ведь мы больше хотим и большего опасаемся. Кроме того, мы тревожимся — а вдруг нам не удастся получить желаемое? И не будет ли хуже, если мы его получим, и не опасно ли этого добиваться? Ведь никогда же не знаешь, чем дело кончится и где тебя неприятность подкарауливает. Да, недаром говорил царь Соломон: «Знание преумножает скорбь!».

У любого зверька по сравнению с нами проблем, считай, нет вовсе — несколько вопросов, а об остальном он не знает и, главное, знать не может. Мы же, будучи существами разумными и памятьливыми, не только находимся в постоянном стрессе, но еще и терзаемся борьбой мотивов: «И хочется, и колется, и мама не велит...» Вот я хочу, например, на Канары, но туда лететь надо, а страшно. Мучаюсь. Зайцу же Канары даром не нужны, вот и проблем меньше! Или, например, я хочу, чтобы меня окружающие ценили и поддерживали (чего, разумеется, всегда мало, всегда недостаточно), и потому страх возникает, что когда-нибудь я и вовсе один останусь — без вспоможения и одобрения. Придет ли такая глупость зайцу в голову?! Никогда! Да, трудна жизнь «человека разумного».

**Наконец, третья трудность.** Как я уже рассказывал в книге «С неврозом по жизни», наш инстинкт самосохранения не однороден, а состоит из цельных трех инстинктов: инстинкта самосохранения жизни, инстинкта самосохранения группы (иерархический инстинкт) и инстинкта самосохранения вида (половой инстинкт). Нам важно не только физически сохранить свою жизнь, но еще и найти консенсус с другими людьми (от этого наше существование также зависит напрямую), и, наконец, продолжить свой род, т. е. сохранить свою жизнь в собственном потомстве.

Возможно, кому-то покажется, что все это, как говорится, дело наживное, что и физическим выживанием можно ограничиться, но это вы пойдите нашему подсознанию объясните... У него там эти три «архаровца» орудуют и конфликтуют друг с другом самым нещадным образом!

Представьте себе какое-нибудь действие, которое, с одной стороны, способствует моему личному выживанию, но с другой грозит обернуться конфликтом с соплеменниками. Сбежал я с линии фронта — страшно ведь, а тут меня товарищи со своим судом офицерской чести и поцапали. Или другая комбинация — половой инстинкт доволен, но зато какие-нибудь Монтекки или Капулетти готовы за это «довольство» из меня бифштекс сделать. Короче говоря, это только кажется, что внутри нашей головы порядок царствует, на самом же деле имя головушке — хаос!

Но я обещал самую простую классификацию страхов. Так вот: наши страхи делятся на те, которые отходят к «ведомству» инстинкта самосохранения жизни; те, которые возникают в системе наших социальных отношений (тут иерархический инстинкт господствует), и, наконец, есть у нас страхи, связанные со сферой сексуальных отношений, т. е. с половым инстинктом. Поскольку же между сознанием и подсознанием

постоянно возникают трения, то по каждому из этих пунктов мне гарантированы страхи — за жизнь, за социальную жизнь и за жизнь половую.

*Страхи:*

- 1) За собственную жизнь, здоровье, безопасность (страх смерти)
- 2) Связанные с другими людьми (страх конфликтов, «потери лица»)
- 3) В сфере сексуальных отношений (сексуальные страхи)

### **Уроки мертвого языка.**

Разнообразие наших страхов выдающееся! Но нельзя же оставлять их неназванными, и вот ученые умы принялись за «инвентаризацию» человеческих страхов. Поскольку международным медицинским языком принят был латинский, то, соответственно, страхи наши и получили гордые латинские названия, впрочем, встречаются и древнегреческие. Теперь каждый желающий может называть свой невроз не просто неврозом страха, а высокопарно, на мертвом языке. Вот несколько таких «титолов».

**Агорафобия** (от др.-греч. *agora* — площадь, на которой проходят общественные собрания) — страх так называемого «открытого пространства». Чего конкретно боятся люди, страдающие агорафобией, они и сами-то толком не знают. Часто они даже не могут объяснить того, что называют «открытым пространством». Страшно им выйти на улицу, а тем более площадь или набережную, иногда — переходить дорогу, оказаться в неизвестном месте и т. п. Пытаясь объяснить свой страх, они говорят, что «может что-нибудь случиться», «произойти». Что именно? Или со здоровьем, или бог его знает с чем.

**Клаустрофобия** (от лат. *claudio* — запирать, замыкать) — страх, обратный агорафобии, страх «закрытого пространства». Впрочем, несмотря на кажущиеся различия, они обычно «ходят под руку». Чего человек боится в этом случае и что он считает «закрытым пространством»? Это загадка для шпиона. По всей видимости, есть некое опасение, что «случись что», при закрытых дверях на помощь не дозовешься. Что должно случиться? Тут голь на выдумки хитра — страх задохнуться, страх сердечного приступа, страх эпилепсии и т. д., и т. п. Короче говоря, нужно вам будет объяснение, мы его найдем!

**Оксифобия** (айхмофобия) — страх острых предметов. Чудится обладателю этого страха, что острый предмет обладает своей собственной жизнью и в планах его (этого предмета) поранить — то ли самого этого человека, то ли кого другого, но уже с помощью этого человека. В основе этого страха лежит страх утраты контроля за своими действиями, и самое во всем этом примечательное то, что страдают этим страхом как раз те, кто избыточно, больше кого бы то ни было контролирует себя и свои поступки.

Статистика утверждает, что один из четырех американцев страдает от какого-нибудь психического заболевания. Подумайте о ваших трех лучших друзьях. Если они в порядке, значит — это вы. — *Рита М. Браун*

**Гипсофобия** (акрофобия) — страх высоты. Последний бывает двух видов: один напоминает предыдущий — страшно потерять над собой контроль и сигануть в таком состоянии с высоты («А вдруг я сойду с ума и прыгну с балкона?!»); второй напоминает агорафобию («А вдруг мне станет плохо, я не удержу равновесия и упаду с лестницы, ну или, на крайний случай, просто «подсклизнусь»). Подверженные этому страху люди часто боятся эскалатора в метрополитене.

**Дисморфофобия** — страх физического уродства, непривлекательности. Как правило, им страдают люди, не имеющие к тому никаких оснований, особенно девушки из модельного бизнеса и юноши-культуристы. Они рассказывают о каких-то своих «чрезвычайных недостатках», даже «уродствах», которые могут быть замечены другими. При этом если они не скажут врачу, что именно они считают «уродством», то сам он вряд

ли догадается. Впрочем, чтобы страдать дисморфофобией, вовсе не обязательно быть «супермоделью» или «мистером вселенной», вполне хватит депрессии, которая любит навевать подобные мысли, или более глубокого чувства неуверенности в себе.

**Нозофобия** — страх заболеть тяжелой болезнью. Тут напридумана масса терминов для специального пользования: **сифилофобия** (страх заболеть сифилисом), **спидофобия** (страх заболеть ВИЧ), **канцерофобия** (страх заболеть раком), **лисофобия** (страх заболеть бешенством), **кардиофобия** (страх сердечного приступа), ну и дальше по списку — открываем медицинский справочник и «шлепаем» термины.

Впрочем, на этом, разумеется, наши возможные страхи не исчерпываются. Вот еще примеры: **танатофобия** — это страх смерти; **пениафобия** — страх бедности; **гематофобия** — страх крови; **некрофобия** — страх перед трупом; **эргазифобия** — страх хирургических операций; **фармакофобия** — страх лекарств; **гипнофобия** — страх сна; **годофобия** — страх путешествий; **сидеродромофобия** — страх езды в поезде; **тахофобия** — страх скорости; **аэрофобия** — страх полетов на самолетах; **гефирофобия** — страх идти по мосту; **гидрофобия** — страх воды; **ахлуофобия** — страх темноты; **монофобия** — страх одиночества; **эртофобия** — страх перед сексуальными отношениями; **петтофобия** — страх общества; **антопофобия** (охлофобия) — страх толпы; **социофобия** — страх новых знакомств, социальных контактов или выступления перед аудиторией; **катагелофобия** — страх насмешек; **ксенофобия** — страх перед незнакомцами; **гомофобия** — страх перед гомосексуалами; **лалофобия** — страх говорить (у людей, страдающих невротическим заиканием); **кенофобия** — страх пустых помещений; **мизофобия** — страх загрязнения; **зоофобия** — боязнь животных (в особенности мелких); **арахнофобия** — страх пауков; **офидиофобия** — страх змей; **кинофобия** — страх собак; **тафефобия** — страх быть погребенным заживо; **ситофобия** — страх приема пищи; **трискайдекафобия** — боязнь 13-го числа и т. д., и т. п.

Есть, правда, и вовсе уникальные страхи — это **фобофобия** и **пантофобия**. Фобофобия — это страх страха, точнее говоря, страх повторения страха, а пантофобия — это страх всего, когда все пугает.

Короче говоря, есть у вас страх — не бойтесь, ему есть название!

### **Пункт первый: «Внимание, жизнь в опасности!»**

В сущности, если мы чего-то и боимся по-настоящему, так это за собственную жизнь. Нам нужно только повод удобный найти, чтобы этому нашему страху было где разгуляться. Ведь согласитесь, трудно бояться просто за жизнь (хотя есть и здесь «мастера»), страх просто перед смертью — и то редкость, несподручно бояться, если угроза органами чувств не определяется. Поэтому надо соответствующий повод придумать, не тосковать же нашему инстинкту самосохранения в бездействии!

*Страх смерти:*

#### 1) Здоровье

1.1) Страх неизлечимо заболеть: сердечной болезнью; онкологическим заболеванием; неизвестной болезнью и др.

1.2) Страх заразиться: СПИДом, венерическим заболеванием, желудочной инфекцией и др.

#### 2) Безопасность

2.1) Страх случайности: разбиться на самолете, в автокатастрофе; страх пожара; падения с высоты и др.

2.2) Страх злого умысла: нападения преступников, заказного убийства, заговора и др.

Общая формула: «Не подходи — убьет!». В частности, мы боимся, что или «что-то случится с нашим здоровьем — и привет», или что «что-то с нами вообще случится». Дальше все это дело подразделяется следующим образом: по здоровью — или болезнь какая-то («рак подкрался незаметно»), или заражение («СПИД не спит»); по внешней причине — или случайность («кирпич мне на голову»), или умысел («враги сожгли родную хату»). Короче говоря, чего бы мы ни боялись, все найдет себя в общей схеме.

### **Нездоровый страх за здоровье.**

Чего еще, скажите на милость, бояться, как не за собственное здоровье? Конечно, самые «красивые» страхи — это о том, что «сердце разорвалось» и «рак незаметно сжег, как свечу». Поскольку же эти страхи — только страхи, а не сами заболевания, то, разумеется, врачи ничего не находят, а потому остается думать, что ты болен какой-нибудь неизлечимой болезнью.

Желание лечиться — возможно, главная черта, отличающая человека от животных. — *Уильям Ослер*

Мы умудряемся бояться самых интересных вещей. Например, многие боятся сердечбиений. Сие забавно, поскольку «по уму» следовало бы бояться их отсутствия. Но вот мы думаем, что сердце или разорвется (если не сердце — то сосуд какой-нибудь), или остановится, «выработав свой ресурс». Разумеется, порваться сердцу весьма затруднительно — ведь это мышца, а мышцы эластичны и прочны (если и возникает разрыв, то связок, но к сердцу это никак не относится). И никакого «ограниченного ресурса» у сердца нет, даже напротив, в нем есть собственная, «резервная» электростанция, способная поддерживать его работу, если что[Обо всем этом я уже подробно написал в книжке «Средство от вегетососудистой дистонии», вышедшей в серии «Экспресс-консультация»]. Но что нам этот здравый смысл! Думаем, что может, значит — может!

К страху сердечного приступа примыкает страх удушья, что, мол, воздуха тебе где-то не хватит, что отберут, видимо, у тебя воздух, и на дефиците этом кислородном отдашь богу душу. Соответственно, закрытые пространства — метро, лифты и просто закрытые комнаты — это «смертельно опасные места». Тут еще страх, что не сможешь позвать на помощь, что не успеют тебя вынуть из твоего замкнутого пространства, что до телефона не дотянешься, что дверь «Скорой помощи» не сможешь открыть...

Бояться рака в последнее время стало как-то немодно, хотя есть среди нас и те, кто придерживается «классического стиля». Рак, согласно всеобщему убеждению, неизлечим и сжигает человека мгновенно, так что тот даже заметить этого не успевает. То, что это не так и врачи уже давно лечат рак — это, конечно, не в счет. То, что рак в подавляющем большинстве случаев вовремя диагностируется (врачи знают все места, где он может появиться, и со студенческой скамьи тренируют в себе так называемую «онкологическую настороженность»), это тоже не считается. Если у тебя «наследственность» (а у нас, кстати сказать, у всех такая наследственность), если у тебя желудок побаливает, то значит, это рак, сомнений быть не может. Так рассуждает «классический» невротик и мучается от собственных рассуждений самым злокачественным образом!

Впрочем, когда врачи, исследовав нас с головы до ног, сообщают, что бояться нечего, мы, следуя какой-то очень странной логике, начинаем думать, что бодем какой-то неизлечимой болезнью. Сейчас я вспоминаю одну молодую пациентку[В этой книге я не всегда буду рассказывать истории моих пациентов подробно, прошу за это на меня не обижаться. Когда будут необходимы подробные иллюстрации, я это, конечно, сделаю.], которая дошла в своих рассуждениях подобного рода и вовсе до замечательного открытия. В какой-то момент ей стало казаться, что жизнь ее кончится тем, что из нее какое-нибудь



существо вылезет, а точнее, «из ноги — рука». В первый момент после того, как она призналась мне в этом, я вообще не мог понять, о чем идет речь... Насмотрелась, несчастная, «Чужих — I, II, III», и вот вам эффект!

Другая моя пациентка — 23-х лет — сходила к экстрасенсу, и тот ей «напророчил» все заболевания, которые, наверное, только возможны. Поэтому, появившись в моем кабинете, она поведала о том, что больна: «миокардитом», «гепатитом» и «лейкемией». Пошла вылечить свой нейродермит (заболевание, когда от стресса на коже краснота появляется и зуд мучит) к «специалисту» и получила «по первое число». Разумеется, врачи ничего не нашли... но ведь экстрасенс сказал! Да, экстрасенс, вне всякого сомнения, «мощнее» современных ядерно-магнитных резонансов, томографов, УЗИ, доплеров и т. п.

И все начинается тривиально — где-то что-то закололо, застучало, сдавило, прищемило, и пошло-поехало. Возникает беспокойство: «А что со мной?! А не умру ли я завтра?! Я не готов! Мне еще рано!». Далее следует «пробежка» по медицинским справочникам и — по врачам. В первых обнаруживаются «все симптомы», врачи же сообщают нечто на своем профессиональном языке, и становится совсем плохо.

Здоровье — это когда у вас каждый день болит в другом месте. — *Ф. Г. Раневская*

То, что головная боль может быть просто головной болью, нам в голову не приходит. Если головная боль, то непременно «рак головного мозга». Если тахикардия, то это вовсе не нормальное учащенное сердцебиение, вызванное хорошим функционированием организма, а явное свидетельство инфаркта миокарда. Несколько смущает отсутствие еще некоторых симптомов, указанных в списке обязательных, но если мы напряжем свое воображение и память, то и эта трудность будет преодолена. Главное — как следует испугаться!

Факт же в том, что непонятные слова врачей, как правило, свидетельствуют об отсутствии какой-либо серьезной патологии у «больного» (в противном случае слова бы использовались самые обычные). Но нашим гражданам это, конечно, тоже неизвестно. И если звучат страшные слова — «диэнцефальный», «дистония», «гемодинамический» и «параксизмальный», то пора у гробовщика мерки снимать. Но что за природа появления подобных слов в непереводаемом врачебном фольклоре? Раскрою тайну. Если врач говорит непонятными словами, то, следовательно, никакой серьезной болезни ему найти не удалось (к счастью, разумеется).

Есть люди, которые полагают, что все, что делается с разумным видом, разумно. — *Георг Кристоф Лихтенберг*

Ведь все эти сложные слова — просто иноязычные термины, обозначающие обычные, в сущности, вещи: «диэнцефальный» — значит связанный с головой, «дистония» — значит изменение тонуса, «гемодинамический» — значит, что речь идет о циркуляции крови, «параксизмальный» — значит периодический. Почему врачам не говорить по-русски? Тогда солидно не будет выглядеть! А испуганному подавай солидное, и про то, что у него наличествует в организме циркуляция крови, лучше сказать замысловато, в противном случае это впечатления не произведет и клиент уйдет недовольным.

Некоторые, впрочем, боятся не столько какой-то конкретной болезни, сколько возможных страданий и мучений, причем часто не связанных со здоровьем напрямую. Кто-то боится стоматологов и их лечения, «потому что больно». Другие боятся радикулита, «потому что он из жизни выбивает». Третьи — переживают по поводу самого возможного лечения, прежде всего, побочных эффектов лекарственных препаратов.

Четвертые боятся бессонницы, чем, впрочем, собственную бессонницу и делают [Как это ни странно, но основная причина нашей с вами бессонницы — это «невроз сна», главным симптомом которого является страх. Правда, часто мы и не подозреваем, что боимся бессонницы, но в действительности это так. Все желающие могут ознакомиться с этим страхом и средствами нормализации сна в моей книжке «Средство от бессонницы», вышедшей в серии «Экспресс-консультация»]. Пятые опасаются оперативных вмешательств, шестые — старости. Короче говоря, поскольку «жизнь — это страдание», то найти причину для страха, разумеется, совсем нетрудно.

### **Инфекция страха заражения.**

Стоит разгуляться какому-нибудь инфекционному заболеванию, так сразу же количество «инфицируемых» оказывается значительно большим, чем способны выдержать все специализированные учреждения вместе взятые! Главное — правильно выстроить информационную политику. Так, например, смертность от напугавшей атипичной пневмонии ничем не отличается от смертности при обычной пневмонии, но, бог мой, если назвать нечто «атипичным» и сравнить это дело со СПИДом, то дело пойдет на лад! Всех госпитализируют, марлевыми повязками одарят, завакцинируют какой-нибудь жидкостью. Короче говоря, будет и на нашей улице праздник!

СПИД, конечно, отдельный вопрос. То, что им часто не заражаются люди, которые годами находятся с больным (вирусоносителем) в самых что ни на есть половых отношениях, это мало кого беспокоит. То, что ряд авторитетных ученых заявили, что такой болезни и вовсе нет, также не аргумент. Если мы боимся, да еще так сильно, то мы и от одного вида гомосексуала (или, например, сообщения о возможном переливании крови) умереть можем! Никакого контакта и не потребуется! Да, смертельная болезнь.

Нервы портятся легче, чем исправляются. — *Люк де Клапье Вовенарг*

Впрочем, есть в России другая инфекция, пользующаяся у наших сограждан особенной популярностью — хламидиоз называется. У нас ею, кажется, каждый второй переболел. Никто не умер, но все боятся, потому что написано, что может эта бяка приводить ко множеству самых ужасных последствий для здоровья — бесплодию, параличу и даже белой горячке. Урологам, конечно, такая информация приятна, к ним теперь народная тропа зарастать не будет [У урологов, вообще говоря, два «хита» коммерческого свойства — хламидии и простатит, который якобы как-то влияет на мужскую потенцию. Впрочем, это «как-то» известно только урологам и только в России. В иных странах никакой зависимости подобного рода не просматривается, так что можно считать это российским урологическим «ноу-хау» или национальной особенностью простат. Вспомнил об этом еще и потому, что, по мнению тех же урологов, ни один хламидиоз без простатита (правда, «скрытого») не обходился.]. Судя же по моим пациентам, противохламидиозное лечение, которое они получали, куда тяжелее сказалось на их здоровье, чем сама инфекция. Но особенно их подкосила, конечно, хламидиофобия — это я уже серьезно говорю.

В «топе» страхов инфицирования есть еще и страх какой-нибудь желудочно-кишечной инфекции. Каждый из нас, перенесший в своей жизни какое-либо весьма неприятное по симптомам заболевание, впредь будет бояться повторения подобной коллизии (как будто бы других болезней нет!). В целом это нормально, хотя и глупость, ведь закон «парных случаев» — это чистой воды фикция, и если нам предстоит заболеть, вероятно, это будет как раз то заболевание, на которое мы бы никогда не подумали.

Но вернемся к страху желудочно-кишечной инфекции. Кишечные расстройства — вещь неприятная: тошнота, рвота, боли в животе, понос и т. п. Немногих это красочное разнообразие симптомов оставит равнодушным, поэтому нет ничего странного в том, что

мы его хорошенько запомним и зарубим себе на носу — повторения нам не надо. Отсюда и проистекают все наши страхи: что мы съели что-то, что может вызвать кишечный дискомфорт; что-то, что долго стояло в тепле и пришло в негодность; мы будем без конца перемывать овощи и фрукты; отказываться от продуктов, к которым, как нам кажется, прикасался «нечистый» человек и т. д.

Этот мир страшен, как грех, и почти так же восхитителен. — *Фредерик Локер-Лампсон*

Одна из моих пациенток дошла в этом смысле до исключительной паранойи: она осуществляла походы в продуктовый магазин с лупой — ее «спасительницей», которая позволяла ей удостовериться в дате изготовления того или иного продукта на упаковке. Другая не ходила на рынок, поскольку, как она считала, там «рассадник инфекций», привезенных из бывших южных советских республик. Третья не пользовалась общественным транспортом, но не потому, что там можно погибнуть (как некоторые думают), а потому только, что там ездят бомжи, которые и являются, согласно ее представлениям, основной причиной всех возможных болезней на этой планете. Четвертая не ела никаких продуктов красного цвета после того, как перенесла краснуху. Правда, как связаны краснуха и продукты (не говоря уже об их цвете), ведь это воздушно-капельная инфекция, — науке сие неизвестно. Но что нам наука!

Пятая постоянно ходила в перчатках и не считала для себя возможным дотрагиваться до каких-либо дверных ручек, поскольку, как известно, на них толстым-толстым слоем «намазаны» болезнетворные бактерии. Впрочем, постепенно эта дама и действительно «дошла до ручки», потому что перестала касаться дверных ручек и в собственной квартире (открывала двери ногами или локтем). А каждый пришедший в ее дом гость начинал свой визит с посещения ванной комнаты. Последняя со временем стала восприниматься этой моей пациенткой как самая «грязная» часть ее дома. Тут-то круг и замкнулся — пришлось искать помощи у психотерапевта.

«Умереть за идею» — это звучит неплохо, но почему бы не дать идее умереть вместо вас? — *Перси Уиндхем Льюис*

Шестая побывала в Индии, перенесла там кишечную инфекцию, получила, мягко говоря, среднее по качеству лечебное вспоможение, настрадалась, а после, уже вернувшись в Россию, отказывалась есть что-либо, не убедившись предварительно в «качестве» продукта. Убеждало ее только кипячение, причем до состояния полного разваривания этого продукта (любого!), до превращения его в жижу из белков, жиров и углеводов. Разумеется, вне дома она не ела ни при каких условиях.

Остается добавить, что страх заражения часто увязывается с мухами, тараканами, мышами, крысами и другой живностью, считающейся идеальным переносчиком всяческой заразы, прямо-таки биологическим контейнером с инфекцией. Впрочем, я запомнил еще об одном типе страха заражения — продукты питания (по крайней мере, по мнению некоторых моих пациентов), как правило, полны гербицидов, ядохимикатов, а то и прямо радиации! Ходить по рынку с дозиметром с военного склада — это, надо признать, очень и очень неплохая идея! На худой конец, будет выглядеть не без претензии на оригинальность...

### **Страх того, чего нельзя бояться, — случайности!**

Страх случайности — вещь и вовсе удивительная, поскольку случайности бояться нельзя чисто технически, ведь на то она и случайность! Но совершенно бессмысленно нам

объяснять, ведь если мы думаем, что способны предугадать будущее, то никакой психиатр нас в этом не переубедит.

Уходя из дома, некоторые из нас проверяют и перепроверяют все и вся до умопомрачения: «А все ли я выключил? А что с плитой? Электроприборы? Хорошо ли закрыта дверь?» и т. п. Страх пожаров от утюгов и кофеварок, самовозгораний электрических предметов (в свое время особенно пугали людей склонные к самоподрыву советские телевизоры), коротких замыканий, протечек воды и утечек газа, незапертых квартир — вещи, почти обычные в нашей жизни.

Некоторые боятся спать в собственных квартирах по тем же самым причинам — вдруг что-то не выключили, и оно возгорится, вдруг не закрыли дверь, и нагрянут воры (словно бы воры не пользуются взломом, а педантично ходят по ночам от одной двери к другой, проверяя, какая из них не заперта). Некоторые отказываются от газовых плит, другие — от электрических, кто-то принципиально не принимает ванную, боясь в ней утонуть, кто-то уверен, что будет сожжен пожаром, возникшим после очередной пьянки у соседей-алкоголиков.

Сейчас я вспоминаю одну из моих пациенток, которая после пожара, который случился в доме у ее бабушки, стала патологически бояться пожара в собственной квартире, проверяла все — электричество, газ, воду — до бесконечности. И обратилась за психотерапевтической помощью только после того как, по ее выражению, «перестала доверять глазам». Я сначала не понял, что значит эта странная фраза, но потом ситуация прояснилась. Оказывается, эта молодая женщина уже не могла покинуть свою квартиру, не убедившись своими руками (буквально!) в том, что все выключено: она ощупывала все выключатели и зачем-то розетки; по нескольку минут держала свои руки над конфорками газовой плиты, проверяя, не горят ли они; водила руками под краном, желая убедиться в том, что вода из них действительно не течет и т. д.

Впрочем, дома, наверное, еще не так страшно. Куда страшнее выход на улицу. Во-первых, нужно преодолеть собственную лестничную клетку, где тебя поджидают грабители и наркоманы-убийцы. Во-вторых, надо воспользоваться лифтом, а он может застрять и тогда тебе живым из дома уже точно не выбраться. В-третьих, если ты не доверяешь лифту и соберешься идти по лестнице, то свернуть на ней голову — это уж точно пара пустяков. В-четвертых, выход на улицу (я пропускаю подъезд — в него чаще страшнее зайти, чем выйти, хотя я и не очень понимаю, в чем разница) чреват встречей с крысами, что сидят у мест скопления мусора, с собаками, которые выгуливаются недобросовестными хозяевами, не знающими, что псам перед выгулом следует скручивать морду медицинским пластырем или каким-нибудь скотчем. В-пятых, на улице машины, а это уже опасно: и дорогу переходить — риск, да и на тротуаре тебя вполне могут задавить.

Впрочем, что там улица! Есть у нас страхи и куда более драматичные, например, перед самолетами. И не беда, что самолеты — это один из самых безопасных видов транспорта; по статистике — сесть в самолет куда безопасней, чем в обычный автомобиль. Но в том-то все и дело! Если разобьется самолет — это нечто из ряда вон выходящее, и поэтому об этом несчастье по каналам СМИ узнает все человечество. А вот то, что каждый день в банальных автоавариях гибнет не одна тысяча людей — это мало кого интересует, это не новость. Так что об автоавариях нам расскажут, в лучшем случае, по местному телевидению, да и то без «кадров с места катастрофы» и без душераздирающих комментариев. Но достаточно попасть в неприятную ситуацию на автомобиле, и уже следующая поездка не обойдется без тревог, напряжения и страха.

Идея состоит в том, чтобы умереть молодым, однако при этом как можно позже. — *Эшли Монтегю*

Причем с этими страхами масса нюансов. Если человек обеспокоен предстоящим перелетом, то часто его мучает сам факт — погибнуть в небе. Как будто бы на земле погибать сподручнее! Впрочем, все равно, даже если авиакатастрофа и произойдет, то погибнешь, скорее всего, на земле. Один из моих пациентов — совсем юный молодой человек, учившийся за границей и вынужденный летать в Россию на каникулы — не боялся самого падения и собственной смерти. Он страдал, представляя себе ужас, мучения и переживания тех людей, что летят с ним вместе на борту, когда произойдет «неизбежное». Да, самолетам, на которых летают наиболее пугливые граждане, видимо, прямо судьбой написано быть средством доставки через мифическую Лету в загробный мир древних греков!

Впечатлительный юноша посмотрел себе на голову какой-то фильм, где режиссер с изощренным садизмом снял сцену авиакатастрофы в салоне самолета — несчастные люди металась по салону, бились в истерике и вываливались из него в бездну. То, что это выдумка (на самом деле люди, оказавшиеся в такой ситуации, просто вожмутся в свои кресла и до последнего момента будут надеяться, что все закончится хорошо), моего пациента не волновало. Фильм казался куда реалистичнее любой реальности, а его сострадание к окружающим было и вовсе выше всяких похвал. Только вот они — эти окружающие — сколько бы он ни летал на свои каникулы, в этом сострадании не нуждались и привычно спали в своих креслах, пока их самолет совершал привычный для себя вояж... Но объясни это страху!

Есть с самолетами и автомобилями еще и такая странность. Гражданам, испытывающим соответствующие страхи, частенько кажется, что если они сами, а не кто-нибудь другой, будут за рулем автомашины или пультом управления авиалайнером, то ничего не случится. И тут всегда хочется уточнить: «А ты умеешь пилотировать самолеты?» и получить ответ: «Нет». Тогда подобная фантазия, разумеется, покажется тебе куда более примечательной! Если же речь идет не о штурвале, а о руле, то также хочется спросить: «То есть, если ты за рулем, то гололед отменяется, а пьяные водители других автомобилей сразу же трезвеют?». Но, к сожалению, даже такие вопросы не всегда способны «протрезвить» людей, «пьяных» от собственного страха.

Не сильно помогают и такие, на мой взгляд, весьма здравые соображения: «Полет обеспечивают технические службы, которые несут за них юридическую ответственность. В небе пилоты самолета находятся в том же положении, что и ты сам. Им нет никакого резона халатно относиться к своей работе, ведь если они ошибутся, то в первую очередь погибнут сами. Иными словами, все заняты как решением вопроса счастливой доставки тебя в пункт назначения, так и в сохранении своей собственной жизни!». Мне это кажется логичным, но лучше, конечно, пилотам не доверять. Бог знает, что у них на уме! Впрочем, в этом смысле не стоит доверять ни хирургам, ни инструкторам по дайвингу...

Какие еще бывают случайности? Да какие угодно! Мост упадет; трос у фуникулера оборвется; током убьет; паром обожжет; корабль потонет; поезд затормозит и ты с верхней полки шлепнешься, все кости себе переломаешь; дверь захлопнется и ты не сможешь ни войти ни выйти; дом обвалится, потому что старый или потому что взрыв газа случится; наводнение произойдет, а ты плавать не умеешь; акула тебя сцапает в мировом океане; в речке — тоже опасно, может ногу свести и утонешь; в лесу есть шанс заблудиться и тебя волки скушают; газ в метро запустят; с эскалатора ты навернешься и кубарем вниз, да со сломанной шеей; задавят в давке — кости переломают и вздохнуть не дадут; самолет, возможно, упадет на жилой квартал, в котором ты проживаешь; ты слетишь с подоконника, когда окно будешь мыть; сосулька тебе на голову упадет; балкон, кстати, тоже может трагически обвалиться — а ты или на нем, или под ним. В общем, чего греха таить — есть варианты!

Удивляет только одно: почему кому-то кажется, что его смерть заключена в балконе, другому — что в авиалайнере, третьему — в автомобиле, четвертому — в мосте, пятому

— в электричестве, шестому... Говорят, жил когда-то субъект, чья смерть была заключена в яйцо и в игле. И я бы, наверное, этому не поверил, но дело в том, что были среди моих пациентов и те, кто думал, что его смерть заключена в яйцо (страх умереть от сальмонеллеза), и те, кто опасался кончика иглы: или врачебной, т. е. инъекционной, или — слушайте внимательно — швейной, которая, затерявшись в складках постели или на полу, незаметно проткнет кожу, совершит многотрудное путешествие по сосудам организма и пронзит сердце! Во как!

Молиться — значит просить, чтобы законы природы были аннулированы в интересах единственного просителя, к тому же, по его собственному признанию, недостойного такой милости. — *Амброз Пирс*

### **Самая популярная тема — страх смерти!**

Тема смерти — безусловное табу, закрытая тема. О смерти говорить можно, но только абстрактно, так, чтобы это никаким образом не касалось самого рассказчика. Это и есть первое свидетельство «смертельного ужаса». Смерть и страх — вещи абсолютно нераздельные, они «ходят рука об руку», превращая жизнь в бессмысленное бегство от неизбежности. Что такое страх смерти, откуда он и что с ним делать, чтобы он не отравлял жизнь?

Ученые давно признали: культура, цивилизация возникли на страхе перед смертью. Историю человека разумного отсчитывают с момента появления первых ритуальных захоронений: живое существо, которое первым задумалось о смерти и испугалось ее, стало человеком. Поиски «выхода» — спасения от смерти — создали в свое время религию. Кульминацией стало знаменитое христианское: «Смертью смерть поправ...». Современная наука озабочена той же проблемой: как изжить смерть. Впрочем, успехи, надо признать, незначительны. Искусство — и то немислимо без тематики смерти, вспомните хотя бы Шекспира!

Что же по ту сторону жизни? Что такое смерть? — замечательные вопросы! С равным успехом можно было бы спросить: какого цвета пустота? Да никакого! Нет ее, баста! Однако публику настойчиво снабжают разнообразными сообщениями об этом загадочном «ничто». Безусловными доказательствами жизни после смерти считаются рассказы переживших клиническую смерть. Что ж, настало время рассеять этот тлетворный миф.

«Клиническая смерть» — только название для определенного состояния живого еще организма, и смертью эта «смерть» отнюдь не является. При клинической смерти перестают выполнять свои функции так называемые жизненно важные органы человека, т. е. сердце и легкие. Однако мозг, это «седалище» нашей несчастной души, во время пресловутой клинической смерти еще продолжает жить, причем очень недурно, даже, как мы знаем, воспоминания остаются!

Собственно же смерть носит название не «клинической», а «биологической». При биологической смерти мозг умирает, и это уже безвозвратно, и потому всякие воспоминания об этом состоянии исключены самым категорическим образом, и никаких свидетельств о смерти у нас нет и быть не может.

Страх смерти хуже самой смерти. — *Публилий Сир*

Поэтому когда меня спрашивают: «А как бороться со страхом смерти?», я отвечаю: «Сначала поймите, со страхом чего вы собираетесь бороться!». Поскольку мы не знаем, что такое смерть, не имеем о ней ни малейшего представления (за исключением фантазий на эту тему), то, соответственно, и бояться ее нельзя. Подчеркиваю это особо: **нельзя**

**бояться того, чего ты вообще не знаешь.** Как можно испугаться, не имея о предмете своего страха ни малейшего представления?! Ведь чтобы испугаться, нужно хоть что-то об этом думать! А здесь это невозможно физически!

Блистательный Эпикур как-то пошутил: «Если я есмь, значит, смерти нет; если же есть смерть, значит, нет меня. Мы с ней никогда не встретимся». Истинная правда! Наше огромное счастье состоит в том, что мы никогда не встретимся со смертью. Более того, мы ничего не знаем о ней, совсем ничего! Плохая она или хорошая, добрая или злая, ужасная или прекрасная — мы этого не знаем.

Нельзя думать о совершенно неизвестном, попробуйте подумать «ни о чем», и вы в этом убедитесь. Поэтому **всякий, считающий себя боящимся смерти, в действительности боится только собственной фантазии.** И, по большому счету, он мало отличается от ребенка, который боится лешего в лесу, домового под крышей загородного дома и бабу Ягу, спрятавшуюся у него под кроватью. Мы придумали себе, что такое смерть, а потом испугались. Как маленькие дети, право!

Глупо умирать из страха перед смертью. — *Сенека*

Кстати о детях, точнее о том, что было до них. Все мы начали свой жизненный путь с какого-то момента, до этого времени нас не было. Иными словами, мы были как будто мертвы до рождения, но почему-то это никоим образом нас не заботит... А вот то, что нас не будет после смерти — повергает нас в панику! Нелепость!

Ничто не может так изощренно испортить нашу жизнь, как страх смерти. «Страх смерти обратно пропорционален хорошей жизни», — говаривал Л.Н. Толстой и, думается, не сильно ошибался. Есть хорошая русская пословица: «Волков бояться — в лес не ходить». Она может быть с успехом перефразирована: «Смерти бояться — не жить».

Тот факт, что мы живем (если учесть счастливую случайность этого события) сам по себе примечателен. Но нам всегда мало, нам нужно жить и дальше, и после смерти. Право, это чрезмерное нахальство!

Мы нерачительны, неблагодарны; со своим страхом смерти мы напоминаем капризную мачехину дочку из сказки «Морозко». Наполните свою жизнь смыслом, наполните ее содержанием, живите, а не бегайте от смерти, и вы увидите, что бояться вам совершенно нечего, а главное — незачем! От этого страха прибытка не будет, а вот «попадем» мы по-крупному!

«Смерти меньше всего боятся те люди, чья жизнь имеет наибольшую ценность», — резюмировал Кант. И он прав! Так что давайте, наконец, задумаемся не о смерти, а о собственной жизни, пока не поздно.

### **Страх злого умысла.**

Меня всегда удивляла «способность» некоторых людей читать чужие мысли. То, что это возможно, сомнений нет никаких! Иначе как объяснить тот факт, что сотни тысяч, а то и миллионы людей по всей планете просыпаются с мыслью, что на них сегодня, например, нападут, или отходят ко сну, будучи в полной уверенности, что этой ночью в их квартире будет произведена кража со взломом? Нет, право, другого объяснения, кроме как телепатического, здесь просто не может быть! Эти люди «способны» проникать в сознание злоумышленников и выяснять все их кровожадные планы!

Правда, степень достоверности таких «телепатических сеансов» ничем не отличается от обычного угадывания. И нападения, и ограбления бывают, это правда. А то, что это произойдет с тобой и именно сегодня, причем способом, который ты сам придумал, — это чистой воды случайность. Я даже допускаю возможность, что в одном случае из нескольких миллионов можно угадать, причем с некоторой точностью. Но именно

угадать! Впрочем, если учесть, что дней в нашей жизни будет вряд ли более тридцати тысяч, то, разумеется, вероятность такого угадывания, мягко говоря, невелика.

Страх нападения, ограбления, физического насилия и прочих аналогичных процедур из серии «большой дороги» иногда представляет собой четкую «картинку». Например, одна из моих пациенток, женщина сорока с небольшим лет, панически боялась входить в собственную парадную после того, как однажды стала там свидетельницей драки. Что это была за потасовка, т. е. кто с кем и по какому поводу устроил там «борьбу в вольном стиле», моей пациентке было неизвестно. Но вдруг товарищ, затеявший сие безобразие, полюбил именно этот подъезд и теперь постоянно дежурит там в ожидании очередной жертвы? Особенно примечательным было в этой ситуации то, что другие подъезды, куда менее знакомые, не производили на эту женщину столь сильного эмоционального эффекта.

В других случаях подобный страх не бывает столь ясно «прорисованным» в воображении психотерапевтического героя. Просто страшно выходить на темную улицу, оказаться в незнакомом районе, увидеть, что за тобой кто-то идет. Забавно, конечно, думать, что всякий идущий за тобой человек имеет единственное в своей жизни намерение — это напасть на тебя и совершить над тобой нечто ужасное. Еще больший смех вызывает то, что сам этот товарищ зачастую мучается аналогичным страхом, и когда двое таких субъектов встречаются в темном переулке, каждый из них двоих думает про другого, что тот сейчас на него нападет.

Страх перед опасностью — наибольшая опасность. — *М. Отеро Сильва*

Еще одним «хитовым» страхом является страх мелкой кражи. Всем же хорошо известно, что каждый второй прохожий или проезжий — это вор-карманник. Посмотришь на человека и понимаешь — у него в кармане ножик перочинный, сейчас ты зазеваешься, он твою сумочку прорежет и все из нее вытащит. Следовательно, единственный способ спастись — это прижать свое достояние (сумочку, авоську, портфель) к груди и ходить с ним, как Софья Перовская с бомбой или мать из одноименного романа Максима Горького с революционными листовками.

Одна из моих пациенток и вовсе развила по этому поводу целую теорию: если человек в транспорте не имеет при себе какой-нибудь вещи — сумки, портфеля, саквояжа или простой барсетки, значит, он и есть потенциальный вор. Почему? А чтобы ему ничего не мешало делать его грязное дело! Правда, на мой вопрос о том, куда этот вор будет прятать награбленное, дама затруднилась ответить. В этой части ее «теория» еще не была окончательно проработана.

Злой умысел угадывается и у террористов, что, в целом, логично. Помню, как после взрывов в Москве, когда обвалилось целое здание, нам в Клинике неврозов им. И. П. Павлова (в Санкт-Петербурге) даже пришлось сформировать спецпалату для тех женщин, которые не могли более оставаться в собственных квартирах, ожидая, что именно их дома подвергнутся следующей атаке террористов. «А почему вы думаете, что они не взорвут нашу клинику? — спросил я тогда этих милых дам. — Право, это было бы так колоритно — подорвать дом с умалишенными!». Ответа я так и не получил, и в наших стенах эти представительницы прекрасной половины человечества чувствовали себя весьма и весьма спокойно.

В тот же период времени я произвел опрос среди жителей собственного дома, не проверяли ли они наш подвал. Выяснилось, что все проверяли нишу под лестницей, ведущую к лифту, а вот открытый настежь подвал никто так и не удосужился проверить, поскольку подумал, что это сделает или кто-то другой из жильцов, или дворник. Да, заглянуть под лестницу и успокоиться — это конечно, легче, чем обходить дом и проверять огромный подвал. Нет, для этого мы не настолько испуганы! Нас не запугаешь!



Под лестницей проверим — и баста! Кроме того, я думаю, что теперь всем нам понятно — ходить нельзя только на мюзиклы, на других театральнo-эстрадных и рок-представлениях, разумеется, террористы не появляются. Террористы, как мы теперь знаем (после «Норд-Оста») предпочитают исключительно мюзиклы.

Все заботятся не то том, правильно ли живут, а том, долго ли проживут;  
между тем жить правильно — это всем доступно, жить долго — никому. —

*Сенека*

От своих пациентов, проживающих в США, я знаю, что сейчас (после теракта 11 сентября 2001 г.) гигантское количество людей в крупных городах этой «единственной сверх-державы» отказываются работать в офисах, которые расположены на верхних этажах небоскребов. А авиакомпании понесли после упомянутого теракта гигантские убытки, поскольку, несмотря на все меры охраны и контроля, предпринятые на авиалиниях, количество желающих участвовать в очередном предполагаемом светопреставлении такого рода существенно поубавилось. Один из моих пациентов, летевший в этот период из Швейцарии, рассказал мне, что какая-то дама сорвала график авиавылетов, поскольку категорически отказывалась лететь в самолете, где она заметила «араба», купившего билет в бизнес-класс.

Впрочем, более всего меня смущает даже не то, что люди думают, будто бы соблюдение мер безопасности должно происходить исключительно под дамокловым мечом страха (лично я думаю, что соблюдения мер безопасности требует обычный и абсолютно «бесстрашный» здравый смысл, т. е. соблюдать безопасность нужно просто потому, что надо соблюдать безопасность). Более всего меня смущает другое — то, что люди способны донельзя озаботиться вопросами безопасности после катастрофы, после очередного теракта, но уже спустя пару недель забывают об элементарных вещах, которые действительно нужно делать. Есть ли во всем этом логика? Не знаю, но паралогика — предостаточно.

Кстати, о паралогике или, точнее, о парапсихологии. Можно сказать, что прямо-таки отдельную группу в этой подгруппе страхов составляют страхи мистического характера: страх порчи, сглаза, наговора, энергетических пробоин и прочих аналогичных «наветов». Если учесть, что в России только по официальным данным зарегистрировано триста тысяч экстрасенсов, магов, колдунов и целителей (для сравнения, психотерапевтов в России не многим более двух тысяч душ), то склонность к такого рода страхам у наших граждан невероятная, а у психотерапевтов, следовательно, работы более чем достаточно.

Кто такие эти маги, колдуны и целители в сто пятом поколении, об этом наши граждане почему-то не задумываются. По данным специальных исследований вся эта братия делится на три почти одинаковые по численности группы: треть составляют клинические сумасшедшие (т. е. люди, страдающие тяжелыми психическими заболеваниями, в частности, шизофренией), еще треть представлена откровенными шарлатанами, которые зарабатывают неплохие деньги на готовности людей верить во всякую ерунду и бояться фикции, и последняя треть — это субъекты, которые свято верят в то, чем занимаются (об их психическом здоровье я боюсь даже думать).

Насколько можно верить первой трети этих «специалистов», я думаю, уточнять не нужно. Вторая треть также не выдерживает никакой критики (в прямом и переносном смысле). Может, с третьей «третью» дела обстоят как-то иначе? Если верят, и при этом не больны и не шарлатаны, то, быть может, в этом что-то есть? Ваш покорный слуга однажды участвовал в одном крупномасштабном исследовании, проводившемся под эгидой целого ряда самых серьезных учреждений государства российского. Задачи этого исследования были просты и незатейливы: узнать, существуют ли парапсихологические феномены и можно ли их использовать в государственных целях.

Что я могу сказать... Мы тестировали (многочисленными и самыми разнообразными способами) более сотни человек, которые уверяли нас в том, что они экстрасенсы, причем каждый из них имел широкую «практику», т. е. оказывал людям экстрасенсорную «помощь». Надо ли оглашать результаты этого «секретного эксперимента»? Оглашу. Ничего не нашли — хоть убейся! Хотели даже, а не нашли! Все «попадания» были в рамках теории вероятности. То есть, грубо говоря, вероятность вытащить из колоды с тридцатью шестью картами нужную карту приблизительно равна 1 из 36, так вот, ровно с таким результатом все и происходило.

Существует два способа легко скользить по жизни: верить всему и сомневаться во всем. Оба они избавляют нас от необходимости мыслить. —  
*Альфред Коржибский*

Но бог мой, сколько на приеме у меня было людей, которые рассказывали о том, что они были «сглажены», «спорчены», «заговорены» и «приговорены»! И не сос-чи-та-ешь! А сколько, по заверениям разных лиц, живет по миру женщин с «дурным глазом», «черной энергетикой» и «страшным языком» — у-ух! И как всегда — все до банального просто. Возникает у человека ситуация — трагическая, печальная, страшная, под которую не придумано им еще объяснений, причины которой ему неясны, и начинаются поиски. Когда внутренняя логика того или иного события нам непонятна, мы хватаемся за любую гипотезу. Случайности — и вовсе вещь необъяснимая, а поскольку с объяснением нам вроде как спокойнее, то пусть будет парапсихологическое, магическое или экстрасенсорное. Только вот сами эти объяснения зачастую оказываются куда более губительными, нежели даже то событие, которое стало поводом к их появлению. Человек, поверив в то, что на него «наведена» какая тень — «порча», «сглаз», «заклятие вуду», предпринимает массу действий, которые только ухудшают его положение, а главное — все это отравляет его жизнь. А на самом деле тень была наведена на плетень, и не более того.

### **«Пожалуйста, только не умирай!»**

Несколько особняком стоят страхи «за других». Тут разнообразие страхов выдающееся, поэтому даже при большом желании все не смогу перечислить. Но группы здесь те же: кто-то боится за здоровье своего близкого (например, ребенка), подсознательно отождествляя собственную жизнь с жизнью этого человека; кто-то боится, что ее муж (или его жена) заразится какой-нибудь гадостью (в сущности, это обычный страх заражения); практически каждый из нас боится случайности, которая может подстергать нашего близкого (задерживается, значит, убили или изнасиловали, а пришел вовремя — значит, дома убьется); и, наконец, страх, что он разлюбит, или ужас, что она предаст, короче говоря, злой умысел явно угадывается!

Мамы любят опасаться, что они раздавят своих новорожденных малышей или что те, не дай бог, во сне задохнутся. Папы любят впадать в тревогу по поводу, что их оболтус растет оболтусом, или что, например, он «недостаточно мужественен», поскольку не разделяет естественных папиных интересов — подледной рыбалки или продувки карбюратора. Разумеется, родители боятся, что их дети не выучатся, «в люди не выйдут», «пойдут» не в того родственника, сопьются, наркоманами станут и забеременеют раньше времени, причем без юридических на то оснований.

Тут надо отдавать себе отчет в следующем: ребенок имеет одну странную особенность — он растет. С течением времени он все меньше и меньше нуждается в постоянном контроле со стороны родителей, становится самостоятельным, у него появляются собственные интересы, свои дела и свои проблемы. Но вот родители понять этого никак не могут (или не хотят), продолжают настаивать на своей приоритетной роли в жизни

«малыша», пытаются контролировать каждый его шаг, каждый поступок. И возникают страхи — «он задерживается», «он где-то шляется», «у него подозрительные друзья», «с ним что угодно может произойти»!

Страх за здоровье детей, к сожалению, часто превращается в настоящую паранойю. Родитель начинает обследовать своего ребенка у всевозможных врачей, постоянно предупреждать его о скорой и неминуемой смерти, рассказывать ему о том, что надо опасаться всех возможных симптомов заболевания. Ребенок, кроме прочего, слышит «ужасные» для себя диагнозы — «дискинезия желчевыводящих путей», «гастрит», «вегетососудистая дистония», «аллергия», «перенатальная энцефалопатия», «сотрясение мозга», «дыхательная аритмия», «хронический тонзиллит», подозрение на «астму» и т. п. подозрения.

Страх делает человека эгоистичным. — *Жорж Санд*

При этом ведь никому и в голову не придет, что все эти диагнозы можно при желании поставить любому ребенку, а если у этих функциональных нарушений и есть какие-то причины, то это, прежде всего, стресс. Его собственный и, конечно, родительский, который ребенок буквально кожей чувствует. А у тревожных родителей стресс хронический! Вот, собственно, в этом и весь фокус. Но как же не тревожиться за состояние своего ребенка! Нельзя никак! Причем именно тревожиться, чтобы страх был и ужас, паника и сумасшествие!

Некоторые личности любят бояться и переживать за всех вокруг — начиная от киногероев и заканчивая честным чиновником, вступившимся в борьбу с «ужасными олигархами». Конечно, в промежутке здесь — дальние родственники, подруги, друзья, родственники друзей, знакомые плюс участники какого-нибудь ток-шоу. Да, сидеть у телевизора, тревожиться, «входить в положение», переживать и охать — это наш стиль, наш конек.

Короче говоря, люди мы сердобольные и всегда найдем, за кого нам побояться!

Нет ничего привлекательного в робости и ничего прелестного — в страхе.  
— *Самюэль Смайлс*

### **Пункт второй: «Внимание, не теряйте лица!»**

Следующая по частоте и злокачественности группа страхов — это страхи, связанные с социальными отношениями. Проще говоря, это наши страхи в плоскости отношений с другими людьми, при очном или заочном взаимодействии с ними. Общая формула этих страхов: «Не терять лица!». В природе каждый зверь (имеются в виду стайные животные, к которым относится и человек) должен занять определенную нишу в своей группе. Если ты будешь слишком слабым, тебя не будут принимать в расчет. Так что надеяться на кусок от общей добычи уже не приходится и можно умереть с голоду. А если ты чем-то не понравишься, с тобой «попрощаются» — или съедят, или выгонят, чтобы тобой полакомился кто-то другой.

Борьба за власть, за свое место под солнцем — это в мире животных совершенно естественная штука. Мир людей в этой части мало чем отличается, скорее даже напротив, находится в своеобразном авангарде. Мы все без исключения хотим быть «лучшими», «самыми-самыми» (самыми умными, самыми любимыми). Мы нуждаемся в поощрении, в одобрении, поддержке. Мы страстно желаем, чтобы нас уважали, чтобы к нашему мнению прислушались. И мы боимся, что все так и останется лишь мечтой. Страх позора, страх

«потерять лицо», оскандалиться, разочаровать, утратить авторитет — берут свое начало именно здесь.

С другой стороны, некоторые из нас привыкли думать, что им «не за что» рассчитывать на уважение и поддержку, что они некрасивы, неинтересны, глупы, короче говоря, несостоятельны. Нетрудно догадаться, что голова человека, думающего про себя подобные гадости, полна страхов. Такие люди опасаются быть обиженными, униженными, осмеянными, раздавленными. Они боятся, что о них будут плохо говорить или думать, что их будут игнорировать, пренебрегать ими и т. п. Впрочем, «они» — это мы с вами, кто-то в чуть большей степени, а кто-то в несколько меньшей.

*Социальный страх:*

1) Лица «нет и не было» никогда

— Страх собственной несостоятельности; страх показаться глупым, несообразительным; страх не оправдать ожиданий и др.

2) Лицо «было, но потерялось»

— Страх оскандалиться, осрамиться; страх быть оскорбленным, униженным, проиграть, лишиться статуса, уважения; страх огласки и др.

### **Где твоё лицо, человеческий детеныш?!**

Человек, как известно, существо социальное. Все, что мы гордо называем своей личностью, на самом деле — лишь слепок с того общества, в котором мы росли и воспитывались. Не будь этого общества, нас от обычного животного, по большому счету, отличала бы лишь анатомия. Таким образом, общение — одна из наиважнейших составляющих нашей жизни, однако именно она зачастую и оказывается серьезной проблемой! Психотерапевты называют указанную проблему социофобией, что дословно переводится как страх общества или страх общения. И сейчас я расскажу об этом отдельно.

Как это ни парадоксально, общения боятся очень многие люди, правда, по-разному. Некоторые боятся публичных выступлений, другие — новых знакомств и отношений, некоторые, напротив, продолжения старых; некоторые чувствуют себя неловко, выражая собственные мысли или поддерживая разговор. Впрочем, это далеко не полный перечень. Но боишься чего-то только до тех пор, пока не понимаешь значимости того, чего боишься.

Кто в страхе живет, тот и гибнет от страха. — *Леонардо да Винчи*

И как это ни странно, далеко не все ценят дарованную человеку возможность общаться — слушать и понимать, говорить и быть услышанным. Обычно жизненная стратегия, приводящая в последующем к социофобии, вырабатывается в подростковом возрасте. Ребята начинают избегать ситуаций, где они могут стать предметом внимания со стороны других людей. Некоторые боятся выступать перед даже небольшой аудиторией или, например, есть в присутствии других людей, встречаться с представителями противоположного пола и т. п.

Эти страхи, как правило, «разумно» объясняются «страшашимися», которые говорят, что в подобных обстоятельствах очень сильно краснеют, что у них голос пропадает и руки дрожат, что в туалет сразу хочется, а временами даже тошнота подступает и рвотой оканчивается. Поэтому, мол, не можем мы ни с кем общаться, а то конфуз выйдет! Должен сказать, что все вышеперечисленные и еще многие другие симптомы, на которые ссылаются социофобики, — это банальные, хотя и несколько утрированные физиологические проявления страха, а не мистическое божье наказание. Проблема на самом деле в страхе, а не в каких-то там покраснениях и мочеиспусканиях, последние —

только поводы, чтобы оправдаться, поскольку сам по себе страх — оправдание для самоизоляции несерьезное и ссылаться на него как-то неудобно.

Страх — душевное потрясение, вызванное ожиданием зла. — *Платон*

Если же проблема в страхе, то следует выяснить, из-за чего этот страх возникает. Сами страдающие социофобией считают свой страх абсолютно оправданным, поскольку ощущают себя глупыми, некрасивыми, неуклюжими, несостоятельными, а по сути просто на самих себя клеветают. Они всегда готовы найти железобетонные доказательства этой своей клевете и объяснить всеми возможными способами свой абсолютно бессмысленный и иррациональный страх.

Разумеется, все эти объяснения и доказательства — чистой воды вымысел! Как правило, наши дорогие социофобики — люди и умные, и красивые, и были бы весьма успешными и состоятельными, если бы не пытались всячески препятствовать этой своей перспективе собственным же поведением.

Причины последнего могут быть самые разнообразные. Например, социофобия в ряде случаев является результатом недальновидного родительского воспитания, когда родитель в педагогических, разумеется, целях акцентирует все внимание малыша на кажущихся или утрируемых недостатках ребенка. Другая причина — последствия некой незначительной, на первый взгляд, неудачи ребенка и подростка, а также грубость и черствость со стороны окружающих. Еще одна причина — банальное отсутствие навыков социальных контактов с последующей катастрофизацией этого, в сущности, невинного и легко исправимого недостатка. Наконец, проблема может скрываться и в бессознательном — в специфических «вывертах» сексуальности.

Короче говоря, всегда можно выяснить, какие «подводные камни» послужили основой для формирования социофобии, страха общения. Если же мы находим первопричину, если мы знаем, какие именно ошибки допускаются человеком в межличностных контактах, то далее остается лишь подобрать необходимый набор лечебных воздействий, способных исправить сложившуюся ситуацию. Страдающим социофобией не нужно ждать «милостей от природы», но однажды перебороть все-таки свой страх и делать то, что нужно делать, чтобы начать, наконец, жить по-человечески.

Сейчас, когда мы обсудили проблему социофобии как таковой, мне бы хотелось заострить ваше внимание на том, что хотя социофобия и является отдельным неврозом, каждый из нас в определенных обстоятельствах испытывает чувство социальной тревоги.

Вообще говоря, **всякий раз, когда нам предстоит делать что-то для себя необычное в сфере социальных отношений, это вызывает у нас страх и чувство собственной несостоятельности.** Разумеется, тебе может казаться, что ты чего-то не умеешь делать (например, выступать перед большой аудиторией), но **главное здесь — это просто побороть свой страх перед новым для тебя делом и научиться.** Ведь в конце-то концов, ты просто не умеешь это делать, что абсолютно не означает, будто бы ты не можешь, в принципе не способен, не создан и т. п. Надо научиться, а страх может только помешать этому, вот почему с этими страхами и нужно уметь бороться.

Удачливый человек — тот, кто способен сложить прочный фундамент из камней, которые швыряют в него другие. — *Дейвид Бринкли*

Когда мы испытываем аналогичные страхи? Когда нужно устраиваться на новую работу (если, конечно, мы не делаем этого шага с периодичностью раз в месяц и не поняли уже, что в этой процедуре нет ничего страшного). Когда нам предстоит беседа с «самым-самым» начальником, которого мы ни разу в жизни до этого не видели — так

«высоко» он сидит. Когда нам приходится знакомиться с какими-то людьми, например, будущими родственниками или компаньонами. Когда мы посажены отвечать на звонки или звонить куда-нибудь с предложениями от фирмы, в которой работаем. Когда от нас требуют взять на себя ответственность и принять какое-то решение, которого мы никогда в жизни до этого не принимали. Когда, наконец, уровень личного благосостояния (или какая иная причина) позволил нам появиться в каком-либо «шикарном» месте — дорогом ресторане, гостинице с пятью звездами «на борту», в бутике высокой моды, в каком-то невообразимом обществе, в компании с очень известным человеком и т. д.

Волнение, неловкость, смущение, даже оторопь, — чувства, которые испытывает каждый нормальный человек, впервые оказавшийся в подобных обстоятельствах, и есть такой социальный страх — у нас нет (еще нет, пока нет!) «надлежащего», «подходящего» для данной ситуации *лица*. После того как соответствующая привычка сформируется, после того как соответствующее *лицо* найдется, все эти страхи благополучно почат в бозе. А пока — будет определенное напряжение, нормальное, даже необходимое, чтобы собраться и адаптироваться к новой, непривычной для нас социальной роли. Главное — понимать причину этого напряжения — мы учимся новой социальной роли, наше напряжение естественно, а далеко идущих выводов («Я не смогу!», «Я не сумею!» «У меня никогда не получится!») из всего этого делать не нужно, в противном случае — ждите социофобии.

#### **«Закатившаяся» физиономия.**

Сейчас речь пойдет о страхах, которые внешне могут быть очень схожи с описанными выше, но на самом деле они, в каком-то смысле, являются их противоположностью. Знаете, есть большая разница между страхом «отсутствия» собственного «лица» и страхом «потерять» это «лицо». Страх «потерять лицо» пронизывает всю нашу жизнь сверху донизу, и настолько мы к нему привыкли, что теперь и не замечаем его вовсе. А он работает, причем ого-го как работает!

Чтобы избежать критики, ничего не делай, ничего не говори, будь никем. —  
*Элберт Грин Хаббард*

Сначала, если позволите, расскажу вам историю, которую мне поведал в свое время мой учитель — замечательный ученый, выдающийся психолог и литературовед Олег Николаевич Кузнецов. Дело было в пору его активной профессиональной деятельности в Звездном городке; работа у него, как вы догадываетесь, была космической. Психологи тогда изучали «нутро» будущих космонавтов, пытаясь понять, а не случится ли с ними какая оказия на борту «Востока» или какой иной ракеты. В частности, исследовался феномен одиночества — как человек будет его переносить, находясь в нескольких десятках километров от поверхности земли?

Для этих целей был создан специальный экспериментальный корпус, в котором и проходили исследования. Мужчины из отряда космонавтов справлялись с этой задачей кто как, но в целом без эксцессов. А вот первая же дама-космонавт (в смысле, первая участница этого эксперимента) дала психологам «прикурить». Ее, как и всех остальных участников этого эксперимента, усадили в упомянутый корпус, где она должна была, условно говоря, просто жить. Правда, не совсем просто — за ней наблюдали исследователи.

Первое время все было нормально. Космонавтка осваивалась в своем экспериментальном одиночестве и выполняла какую-то работу, имитирующую деятельность специалиста в космосе. Но уже через несколько дней психологи заметили — с испытуемой творится что-то неладное. Женщина выглядела напряженной, тревожной, взвинченной. У нее поинтересовались, в чем дело, но она сказала, что, мол, все в порядке,

не волнуйтесь, выполняю задания, жду дальнейших инструкций. Однако в скором времени, несмотря на все ее оптимистичные рапорты, эксперимент пришлось прекратить — ее психологическое состояние было ужасным.

Может быть, кто-то решил, что у женщины-космонавта развилась клаустрофобия? Вовсе нет. Подобные трудности у человека с психикой космонавта возникнуть просто не могли! А что тогда? Психологическая «пробоина» случилась у нее в месте, самом для всех нас ахиллесовом. Уже после прекращения эксперимента исследуемая призналась, в чем состояла причина ее нервного напряжения. Оказывается, оказавшись в изоляции, она стала думать, что за ней постоянно следят специалисты-психологи. Сначала она с этим как-то справлялась, а потом ей стало казаться, что она выглядит в их глазах «как-то не так»: то у нее волосы растрепались, то она села некрасиво, то у нее руки движутся неизящно и т. п.

Невроз — это способ избежать небытия, избегая бытия. — *Пауль Тиллих*

Иными словами, у нее возник страх «потери» собственного — специфического, если так можно выразиться, женского «лица». Женщины, как известно, более мужчин склонны следить за своей внешностью. Вот, собственно, на этом наша космонавтка и «погорела». И действительно, оказаться под бдительным оком специалистов-психологов, а главное — мужчин-психологов, которые неизвестно откуда да как на тебя смотрят, — это стресс немалый! Ты, по сути, постоянно являешься предметом подглядывания, а это для твоего «лица» чревато его «потерей».

Вообще-то, чтобы заполучить подобный страх, вовсе необязательно оказываться в экспериментальном станке. Многие женщины переживают по поводу своей внешности и без подобных устройств. Появившаяся на лице угревая сыпь, даже в количестве одной штуки, — это уже катастрофа! Женщина может бояться выйти с такой «красотой» на улицу, показаться на работе и, безусловно, предпримет все возможные попытки отложить свидание с женщиной.

А целлюлит?! Чем, скажите на милость, не роковое падение в бездну с полной «потерей» своего «лица»? А если посторонние увидели тебя в неглиже или в халате десятилетней давности, который если и можно кому-то показывать, то только мужу (хуже уже не будет)? А неудачная или сбившаяся прическа, о которой можно думать (причем в ужасе!) весь какой-нибудь званный вечер? А пятно на платье или помявшаяся юбка — разве не повод сойти с ума? Повод, однозначно!

С мужчинами все одновременно и проще, и сложнее. «Сохранить» мужское «лицо» — это вам, дорогие мои, не фунт изюму! Тут и оскорбления сносить нельзя, и в драку необходимо лезть при каждом удобном случае непременно; и статус свой следует поддерживать постоянно, причем ни чем-нибудь, а все увеличивающимся размером личного авто; и на работе нужно быть лучшим, и в заработках — исключительным, и в постели — неутомимым, и в тратах — неотразимым. Короче говоря, есть с чего перепугаться до смерти. А еще всяческие работы с рисками...

Вот, например, работа нотариуса — неплохое занятие. Но вот человека «подставляют», точнее говоря, ему кажется, что «подставляют», поскольку он сам в МВД «оттрубил» десяток лет и знает, как такие дела делаются. Теперь он в ужасе, что его «посодют», а как с бывшими сотрудниками в местах не столь отдаленных обходятся, всем известно. Теперь у него «кондратий» и букет психосоматических заболеваний — давление скачет, язва открылась и жить не хочется!

Знаете ли вы, кто такой пессимист? Человек, который думает, что все так же отвратительно, как он сам, и за это всех ненавидит. — *Джордж Бернард Шоу*

Или возьмем для примера начальника районного ГАИ. Хорошая, в сущности, должность в нашей стране, прибыльная. Но в какой-то момент начинает этому начальнику казаться неладное что-то — то ли подсиживают его, то ли компромат собирают, то ли одно и другое разом. И вот он сидит на своем месте, пенсии дожидается, а там — сбежать в деревню и чтоб с собаками не найти. Самое удивительное, что он так и делает, хотя мог бы еще сидеть и сидеть на своем месте, в ус не дую и не печалюсь. А теперь печалится, потому что до этого он всю семью в кулаке держал, теперь же его семья свободу почувствовала и ну давай над ним измываться! Такие бывают истории...

Другой примечательный пример, теперь уже с работником ОБЭП (отдела по борьбе с экономическими преступлениями). Молодому человеку всего двадцать пять, но работа у него серьезная, и выглядеть он должен тоже серьезно, чтобы боялись. А у него, как назло, внешность до неприличия моложавая, детская почти и наивно-добродушная. И как он ни пытается «сделать мину» серьезную и строгую — одна потеха выходит. Теперь догадайтесь, с чем этот бравый охранитель экономического порядка обращается к психотерапевту? У него страх, что, появившись он в какой-нибудь конторе или офисе «без маски», крикни экономическим врагам народа: «Всем стоять на месте, руки на стол!», те посмотрят на него и как засмеются: «Мальчик, чего тебе надо? Иди отсюда!». Драматичная история! И ведь даже пистолет не пугает при такой-то внешности! Ну не позор?!

Да, социальных страхов у нас с вами предостаточно. Напоследок же расскажу о социальных страхах, связанных с физиологическими функциями. Как вам кажется, страшно (сразу прошу прощения за все нижеследующее, но все — чистая правда!) испортить воздух в почтенном обществе или «обделаться» прилюдно? Страшно — не то слово! Теперь парочку историй.

Моя пациентка — лет ей около двадцати, работает она в стриптиз-клубе — стриптизершей. Хорошая, милая девушка. Обратилась ко мне за помощью по причине, что более не может она иметь никаких отношений с мужчинами. Вопрос — почему? Ответ: однажды она, находясь в постели со своим молодым человеком, издала весьма тривиальный, на самом деле, звук. Причем молодой человек, кажется, и не понял ничего, а вот наша героиня перепугалась до смерти. Потом ей почудилось, что аналогичная оказия может произойти с ней и повторно. Она стала избегать сексуальных связей, но не тут-то было!

Логика — это искусство мыслить и рассуждать в строгом соответствии с ограниченностью и неспособностью человеческого непонимания. — *Амброз Бирс*

Страх быстро распространился и вышел за пределы постели. Боясь оскандалиться, она стала постоянно прислушиваться к работе своего кишечника и натренировалась чувствовать малейшие его движения. Теперь какой бы мужчина к ней ни подходил ближе чем на четыре метра, у нее в животе начиналось (так, по крайней мере, она чувствовала) настоящее кручение-верчение с приступом вспучивания, грозящим вырваться наружу.

Впрочем, аналогичные истории — не редкость. Всякий человек, хоть раз испытавший трудность с возможностью удовлетворить свою естественную физиологическую потребность, может стать жертвой такого невротического страха. Кто-то боится, что у него газы отойдут не к месту (а кто-то, кстати, опасается, что это случится с кем-нибудь другим, например, с начальником, но в его присутствии); кто-то опасается промочить



штаны, кто-то — их испачкать. Одна из моих пациенток, к слову, страдала поносом всякий раз, когда ей доводилось собираться на свидание. Разумеется, понос этот был психогенным, т. е. вызывался как раз страхом перед этой неловкой ситуацией [Механизм возникновения подобных симптомов — вегетативный. Стресс нарушает нервную регуляцию внутренних органов тела и, в частности, может приводить к функциональному расстройству желудочно-кишечного тракта. Все это я достаточно подробно описал в книжке «Средство от вегетососудистой дистонии», вышедшей в серии «Экспресс-консультация»], а она действительно грозила стать неловкой за пределами квартиры. Вот эта милая девушка и перестала выходить за ее пределы...

Как еще мы можем «потерять лицо»? Да как угодно. Вот, например, спросят вас: «А вы читали Умберто Эко?». А вы не читали, и это «ужасно», ведь могут подумать, что вы безграмотный и некультурный человек! Другие боятся — вдруг головокружение на улице начнется и будешь ходить, как пьяный, а не дай бог, еще и упадешь! Что подумают? Ужас! С чего начнется это головокружение? Разве что как раз от страха его начала, не иначе. Третьи опасаются, что их заподозрят в непрофессионализме; четвертые — в несправедливости (в том, что они недостаточно «хорошие»); пятые боятся показать свою тревогу, шестые — просто «спят и видят», как сойдут с ума, и как ужасно это будет выглядеть со стороны...

Довольно примеров? А то у меня еще есть...

### **«Доктор, я, кажется, схожу с ума!»**

Фразочка из нашумевшего хита группы «Тату» «Я сошла с ума!» вызывает, мягко говоря, гомерический хохот у любого специалиста по душевным заболеваниям. Настоящие сумасшедшие не отдают себе отчета в собственном безумии, а поэтому утверждения человека относительно того, что он якобы «сошел с ума», весьма и весьма сомнительны. Однако к психотерапевту часто обращаются люди, которым кажется, что их «сумасшествие» не за горами.

Конкретные страхи выглядят здесь так: «сойду с ума и буду выглядеть, как ненормальная», «сойду с ума и сделаю что-нибудь ужасное», «потеряю над собой контроль и выброшусь из окна», «перестану себя контролировать и порежусь ножом», «кого-нибудь из родственников зарежу». Разумеется, подобные фантазии — совершенная бессмыслица, но если человек испугался возможности такого исхода, он будет крайне озабочен и симптомы своего «сумасшествия» увидит за версту.

Пациенты, действительно страдающие психическими заболеваниями, не критичны к своему поведению и переживаниям. Например, больному может казаться, что за ним следят, что спецслужбы ставят на нем эксперименты или что он, например, инопланетянин, Борис Ельцин или Иисус Христос. При этом он не придуривается, он действительно так думает и так себя ощущает. Разумеется, ему и в голову не придет, что все это лишь следствие психического расстройства, и потому от него не услышишь: «Я сошел с ума!».

Однако у людей, которые переживают тот или иной психологический кризис (возрастной, вызванный семейным напряжением, сексуальными проблемами, связанный с чувством профессиональной несостоятельности, переживаемый как утрата жизненного смысла и т. п.), может возникать ощущение, что они перестали контролировать ситуацию, изменились, что их не радуют и не увлекают вещи, которые прежде казались исключительно важными. Человек начинает испытывать тревогу, беспокойство, раздражается по чем зря, печалится, а в какой-то момент у него вызревает вдруг мысль: «Я схожу с ума!». Вывод этот весьма и весьма поспешен, да и обязанность устанавливать диагнозы возложена на врачей.

В большинстве случаев страх является в нас плодом нашего собственного необузданного воображения; оно часто рисует нам картины таких бедствий, которые, конечно же, могут случиться, но не всегда случаются. — *Самюэль Смайлс*

Нет ничего странного и в том, что значительный процент таких «полусумасшедших» страдают вегетососудистой дистонией. Почему? Очень просто: если у тебя самые разнообразные симптомы соматического недомогания, а врачи рапортуют о том, что беспокоиться, мол, не о чем, только по-настоящему безумный не посчитает себя не сумасшедшим. Кроме того, у человека, страдающего вегетососудистой дистонией, регулярно возникает ощущение, что он сам себя не контролирует, а это, как считается, является признаком «душевного нездоровья».

На самом деле сойти с ума не так-то просто. Достаточно сложное мероприятие... Душевные заболевания возникают не по причине каких-то внешних обстоятельств, из-за стресса или психологического кризиса, они являются следствием генетической предрасположенности к психическим расстройствам. Есть еще заболевания, которые обусловлены старением мозга, его токсическим (алкоголизм, токсикомания и др.) или механическим (вследствие черепно-мозговых травм) повреждением, но тут причины очевидны.

Справедливости ради надо сказать, что все мы, буквально все, имеем «подмоченную» наследственность, но степень выраженности этих генетических дефектов у каждого своя. В одних случаях, когда количество «больных» генов достигает определенной «критической массы», психическое заболевание возникнет и разовьется вне зависимости от ситуации, стрессов и прочих обстоятельств. В других случаях этого не произойдет, несмотря ни на какие жизненные катаклизмы; конечно, пострадать придется, но сумасшествия в том виде, в каком его обычно понимают, ожидать не следует.

Поэтому всякие опасения человека, что он, мол, сойдет с ума, совершенно безосновательны, а потому следует их отставить. Если он действительно будет сходить с ума, то сам этого не заметит, поскольку заболевание придет «изнутри». Тем же, кто все-таки за себя побаивается, следует не ожидать каких-то абстрактных «поездки крыши», а просто начать решать свои психологические проблемы, что без помощи специалиста, поверьте, весьма и весьма непросто сделать.

### **Пункт третий: «Внимание, секс есть!»**

Страхи, связанные с сексуальной сферой, — это вопрос отдельный, сие и без классификаций понятно. Правда, мы о них редко задумываемся, поскольку бояться здесь так естественно, что и думать, кажется, не о чем. В действительности, страхи сексуального содержания делятся у нас на две группы. Первые — это страхи, непосредственно связанные с сексуальными отношениями (понятно, что молодежь особенно им подвержена, но только ли молодежь?): получится — не получится, сложится так, как хочется, или не сложится, а не произойдет ли какой оказии, а не будет ли больно?

Мужчин потенции лишает,  
А дамам портит цвет лица  
И полноценно жить мешает  
Страх неизбежного конца. — *Э. А. Севрус*

Вторая группа страхов — это страхи, связанные с «постыдностью» этого дела, в смысле секса как такового. С самого раннего детства нам говорили о том, что секс — это «плохо» и «неприлично», и учили его стыдиться. Что ж, затея наших «воспитателей» удалась на

славу — мы научились! Теперь для нас кажутся нормальными мысли о том, что мы «что-то не то делаем», ведем себя «как-то не так», хотим того, чего хотеть «не следует», воображаем себе «что-то неприличное»... И то, что все это самые обычные, ничем в сущности не примечательные страхи, нам и голову не приходит. А зря, поскольку избавься мы от этих страхов, и жизнь наша пойдет совсем по-другому.

*Страх секса:*

- 1) Потому что просто страшно
- 2) Потому что «неприлично»

### **Страх в интимном месте.**

Мужчины как огня боятся импотенции, а само это слово используется в качестве ругательного. Для большинства мужчин секс — это право называться «мужчиной». Если же у мужчины возникают проблемы в сексуальной сфере, то это удар по его психике, причем сокрушительный и ниже пояса.

Когда с организмом что-то не так, мы начинаем думать о болезнях. Если же дело касается такого щепетильного вопроса, как сексуальная состоятельность, то мысли о болезни начинают буквально преследовать мужчин по пятам. Трудно объяснить самому себе, почему при кажущемся наличии сексуального желания ты оказываешься неспособен подтвердить последнее делом. «Хочу, но не могу: наверное, болен!» — такова логика. Но страх болезни может свидетельствовать только о психической патологии, это вовсе не симптом соматического заболевания. А последнее крайне редко оказывается действительной причиной нарушения эрекции.

Страх, который человека однажды заставили испытать, навсегда превращает его в калеку, отнимает не только часть души, но и каким-то образом уродует тело. — *Рышард Капусцинский*

Действительная же причина нарушения эрекции — это страх возможности такого нарушения. Если мужчина думает, что у него что-то «не сработает», он в буквальном смысле этого слова программирует себя на отсутствие эрекции. Навязчивые, тревожные мысли «Сумею ли я удержать эрекцию?», «Сумею ли я удовлетворить свою партнершу?» не могут не привести к утрате полового влечения со всеми вытекающими отсюда последствиями.

После страха импотенции следующий по популярности страх среди мужчин — страх преждевременной эякуляции. Суть его состоит в неспособности мужчины продолжать половой акт достаточно долго — мужчина быстро достигает возбуждения и в скором времени испытывает оргазм, не имея возможности его отсрочить. Что значит это «достаточно долго», никому толком неизвестно. По статистике, от 30 до 75% мужчин уверены в том, что их половой акт продолжается «недостаточно долго», но ведь у каждого свое «долго». Например, если у меланезийского мужчины оргазм наступает более чем через 30 секунд после введения пениса во влагалище, это воспринимается как отклонение.

Мужчины иногда слишком обеспокоены тем, чтобы доставить женщине удовольствие, а чаще — желанием произвести впечатление на партнершу. Короче говоря, впадают в тревогу, и любовники из них получаются никудышные, поскольку тревожный любовник — это не любовник, а сплошная суета и напряжение. Собственно, в этом напряжении и состоит проблема преждевременной эякуляции. Сексуальное возбуждение регулируется нашей вегетативной нервной системой (симпатическим и парасимпатическим ее отделом), а она напрямую связана с нашими эмоциями и стрессом.

Симпатика — это тот же адреналин, она отвечает за стресс, это своеобразный скачок напряжения, разряд и выброс. Парасимпатика, напротив, обеспечивает тонус организма,

его стабильно-ровное напряжение. Последнее необходимо для стойкой эрекции, т. е. способствует удлинению продолжительности полового акта. А разряд и эякуляторный выброс — это удел симпатки. Если мужчина тревожится, то адреналина в его крови до ненужности много, симпатическая нервная система перенапряжена, вот оргазм и «выскакивает», когда его «не просят». Так что первым делом в борьбе с преждевременной эякуляцией нужно снизить тревогу, а потом натренировать эякуляторный рефлекс.

Теперь о женщинах и женских сексуальных страхах. Сексуальная неоткликаемость (фригидность) — явление психологическое до мозга костей. Некоторые женщины не считают подобное состояние болезненным или ненормальным, другие, напротив, тяготятся им. Достаточно часто женщина, даже влюбленная в мужчину, только умом понимает, что сексуальные отношения необходимы, однако должного сексуального влечения к этим отношениям не испытывает. И, соответственно, тревожится...

Страх перед сексуальными отношениями часто играет значительную роль в формировании сексуальной неотзывчивости у женщин. Способность женщины к переживанию оргазма зачастую зависит не столько от мужчины и не от того, что он делает, а от того, насколько она устала, насколько хорошо себя чувствует и насколько оптимистично настроена. Вот почему попытки женщины вступить в сексуальный контакт в подобных состояниях могут быть для нее чреватые. Возникшая здесь неотзывчивость может стать предметом тревоги и распространится на всю последующую половую жизнь женщины.

Впрочем, некоторым девушкам и женщинам не до оргазма и даже не до сексуальной отзывчивости, они боятся самого полового акта, а именно введения полового члена во влагалище. Одни боятся нарушения целостности девственной плевы, другие беспокоятся по поводу размеров своего влагалища (полагая его маленьким и к половому акту не приспособленным), третьи опасаются боли при половом сношении, наконец, четвертые страдают сексуальным расстройством под названием «вагинизм».

Жениться интересно только по любви; жениться же на девушке только потому, что она симпатична, это все равно что купить себе на базаре ненужную вещь только потому, что она хороша. — *А. П. Чехов*

Боли при половом сношении (если не по каким-то очевидным и объективным причинам, например, вследствие полученной во время родов травмы) — чаще всего результат тревоги и чрезмерной впечатлительности. Две трети внутренней части влагалища вообще не содержит нервных окончаний, воспринимающих боль... Здесь располагаются только такие рецепторы, которые реагируют на давление. Так что беспокоиться не о чем. Хотя что я говорю! Если начали бояться — без болей не обойдетесь!

Наконец, достаточно существенная проблема на фоне всех прочих, здесь перечисленных, — это вагинизм. Иногда страх перед проникновением полового члена во влагалище у женщины настолько велик, что одно только прикосновение к ее половым органам может вызвать рефлекторный спазм мышц влагалища. То есть мышцы, окружающие вход во влагалище, могут автоматически сжаться, предотвращая таким образом пугающее женщину проникновение полового члена. Впрочем, у некоторых женщин этот страх и, соответственно, эта реакция распространяется также и на введение тампонов, медицинских инструментов и т. п.

### **Господи, привидится же такое!**

Сексуальность — была, есть и, следует надеяться, всегда будет покрыта некоей тайной. Если тут все станет ясно и понятно, причем всем и каждому, то скука наступит невообразимая! К сожалению, это далеко не всегда та тайна, какая нужна. Воспитание

любого ребенка, что продемонстрировал доктор Фрейд, строится на подавлении его естественной сексуальности. Ребенка учат, что все, с «этим» связанное — «нехорошо», «неприлично» и даже «грязно», а потому «стыдно» и должно быть самым жесточайшим образом засекречено.

Возникнут ли у нас после такой политинформации страхи сексуального характера? Даже очень возникнут! Причем часть из них будут подсознательными (если их история уходит в далекое детство), а остальные, появившиеся у нас с момента полового созревания, обычно хорошо нами осознаются.

Какие это могут быть страхи? Например, мужчины, от которых требуется быть «настоящими мужчинами», частенько опасаются, что они выглядят недостаточно страстными. А женщины, с детства приученные к «скромности» и «воздержанности», напротив, боятся показаться слишком «развратными».

Отдельно нужно упомянуть страхи, связанные с «необычными желаниями». Сексуальное поведение человека страдает исключительным многообразием различных форм и видов, а стандартным сексуальным поведением являются только отношения между лицами разного пола и одного возраста (последний критерий, правда, может варьировать, но и для него установлены рамки). Все остальное — это нестандартное сексуальное поведение, которое может быть и болезненным, и не болезненным.

Какие же формы сексуального поведения можно отнести к болезненным? Наиболее известными сексуальными расстройствами являются садомазохизм, педофилия, эксгибиционизм, вуайеризм, трансвестизм, фетишизм, транссексуализм и др. Но некоторые вкрапления сексуальной нестандартности в сексуальное поведение любого человека — дело абсолютно естественное и нормальное. Ведь в конце-то концов, вся эта нестандартность из чего-то произрастает, а произрастает она из нормальной сексуальности! Просто слишком бурно разрослась и вот итог — «Здравствуйте, доктор!».

В каждом из нас есть элементы эксгибиционизма — мы хотим нравиться, хотим возбуждать; вуайеризм в «умеренных формах» — тоже не редкость, в противном случае бизнес, основанный на производстве и сбыте эротической кинопродукции, вряд ли был бы столь успешным; фетишизм — знаком каждому (от сексуального белья, кажется, еще никто не отказывался); и боль, как известно, может быть приятна, а это уже мазохизм, ну и так далее. Но как же это «стыдно»!

Быть не таким, как все, страшно, а быть не таким, как все, в области сексуальной — это уж и вовсе ужас. Однако то, что мы считаем «не таким, как все» и «не таким, как у всех», на поверку оказывается вещью тривиальной. Впрочем, сексуальные страхи слишком разнообразны, чтобы можно было о них рассказать вскользь. Но суть их проста: мы боимся осуждения — общественного и личного. Мы боимся, что строим свои сексуальные отношения неправильно: временами нам кажется, что мы слишком распущены, временами — что хотим чего-то непристойного, временами нам просто стыдно просить, хотеть, предлагать.

Мы боимся шокировать своего партнера. Мы боимся сказать ему, что мы чем-то недовольны в наших с ним отношениях. Часто женщина годами мучается от той позы, которую традиционно предпочитает ее супруг, но так и не отваживается ему сказать, что ей так неудобно, а тем более — «надоело» или «не нравится». Ей кажется подобная просьба зазорной, и она объясняет себе: «я боюсь его обидеть», «я боюсь, что он подумает, что я развратная» или «он решит, что я ему изменяю». А в действительности она просто боится *сказать...*

Французы почти не говорят о своих женах: боятся говорить при посторонних, которые знают этих жен лучше, чем сами мужья. — *Шарль Луи Монтескье*

И, к сожалению, эти случаи — явление обычное. Сейчас я вспоминаю одну свою пациентку, которая обратилась ко мне, потому что боялась сойти с ума. Когда мы стали с ней беседовать, выяснилось, что у нее уже длительное время нет сексуальных отношений с мужем (ну и вообще нет). Именно по этой причине, из-за этой сексуальной неудовлетворенности она в свое время и стала ощущать внутреннюю напряженность, у нее появились «непонятные симптомы»: бесцельное чувство тревоги, головокружения, подавленность и т. д. Но как вы думаете, почему у нее не было сексуальных отношений с мужем? Полагаете, это он сам, по собственной инициативе лишил женщину того, что причитается ей чуть ли не по закону? Нет. Она сама отказалась.

Отказалась потому, что у мужа была привычка курить на ночь, уже после того как он почистил зубы. Покурив, он традиционно предлагал своей супруге «любовь и ласку», а та не могла выносить специфический запах курильщика из его рта, он отбивал у нее всякое желание. Под разными предлогами она стала отказываться от исполнения супружеского долга, ссылаясь на свое плохое самочувствие, усталость и прочее, что в таких случаях принято. В конечном итоге муж потерял всякую надежду на секс с супругой и стал решать вопрос удовлетворения своей сексуальной потребности где-то в другом месте. Спросите, почему же она не сказала своему мужу, что ей невыносим этот запах? Почему не попросила его — или курить до чистки зубов, или уже после секса? Потому что боялась...

Единственное, что бы мне хотелось подчеркнуть — это распространенность наших страхов. Нам может казаться естественным и наше смущение, и наш стыд, но всегда стоит задать себе вопрос: «То, что ты делаешь, действительно непристойно? Или же ты просто боишься?». И подобный самоанализ далеко не праздное мероприятие. Страх способен лишить нас радости, он прокрадывается в жизнь и прячется, становясь незаметным. Но, спрятавшись, он не перестает работать, а работает он отнюдь не в нашу пользу.

### **Практическое задание.**

Поскольку эта книжка носит сугубо практический характер, мы не станем дожидаться той ее части, где описаны психотерапевтические техники, и будем сразу же брать быка за рога. Надеюсь, что ни у кого из моих читателей не осталось иллюзий по поводу собственных страхов — они наличествуют у каждого в изрядном числе и в самых разных сферах жизни и деятельности.

Однако большую часть из них мы замечаем только тогда, когда страх уже рядом, когда он в нас. Разумеется, в этом случае предпринять какие-то меры для борьбы с ним крайне затруднительно. Если вы боитесь, значит, все механизмы страха запущены, они в ходу. А попытаться остановить лошадь, которую понесло, как вы догадываетесь, достаточно трудно.

Все меры по борьбе со страхом хороши, если вы используете их заблаговременно. Вот почему так важно знать «места залегания» нашего страха, чтобы успеть предпринять все необходимые меры.

Об этих мерах мы расскажем чуть позже, а сейчас просто составим карту своих страхов.

Страх перед смертью лишь усиливается в процессе ожидания ее. — *Артур Хейли*

Теперь заведите себе специальный блокнот, который вы будете использовать в течение ближайших двух-трех дней для фиксации в нем ваших страхов (в последующем мы будем использовать его и для других целей). Иными словами, выполните первый этап нашей программы.

*Мои страхи:*

- 1) За собственную жизнь, здоровье, безопасность: Страх смерти
  - Здоровье
  - Безопасность
- 2) Связанные с другими людьми: Социальный страх
  - «Отсутствия лица»
  - «Потерять лицо»
- 3) В сфере сексуальных отношений: Страх секса
  - Сексуальных отношений
  - «Неприличного»

### **Первый этап практической работы.**

На каждый из подпунктов нижней части карты личных страхов отведите в своем блокноте по страничке и записывайте в соответствующие разделы все свои страхи и тревоги, с которыми вы встречаетесь на протяжении дня. По возможности, указывайте дату, время, а также те обстоятельства, при которых эти страхи у вас возникли, или то, в связи с чем вы о них вспомнили.

1. Мои страхи, связанные с опасениями за состояние здоровья
2. Мои страхи за безопасность жизни
3. Мои страхи «отсутствия» должного «лица»
4. Мои страхи «потерять лицо» («ударить лицом в грязь»)
5. Мои страхи перед сексуальными отношениями
6. Мои страхи быть «неприличным» в сексуальных отношениях

Разумеется, эта классификация страхов не вполне удобна, но, смею надеяться, что пояснения, данные в тексте, помогут вам разобраться, какой из ваших страхов в какую рубрику удобнее отнести. Эта классификация нужна только для того, чтобы облегчить вам работу. По сути, сейчас мы осуществляем своеобразный скрининг своих страхов, а эти рубрики лишь указывают направления поиска: страх перед болезнями, случайностями и сексуальные страхи.

На выполнение первого этапа практической работы нам потребуется от одного до нескольких дней. В течение этого времени вы, скорее всего, вспомните о большей части своих страхов — может быть, столкнувшись с ними, может быть, раздумывая о них, а может быть, вам расскажут что-то, способное разбудить вашу память.

### **Пример выполнения первого этапа практической работы по борьбе со страхами:**

Дата	Время	П/п	Обстоятельства	Страх
01.01	7.00	4	Просыпаясь, испугался, что опоздаю на работу	Страх выглядеть неисполнительным
01.01	7.45	1	Выходя из дома, подумал, что плохо оделся, простужусь и слягу с пневмонией	Страх заболеть тяжелой болезнью
01.01	8.15	2	Давка в метро, показалось, что мне раздавят грудную клетку	Страх случайности — стать жертвой давки
01.01	9.30	3	Первый раз вызвали «на ковер» с годовым отчетом	Страх, что растеряюсь, не справлюсь
01.01	12.00	5	Назначил по телефону романтическое свидание своей	Боюсь оказаться несостоятельным в сексуальном плане

			новой знакомой	
01.01	14.00	6	Подумал «кое-что» о предстоящем свидании	Устыдился своей фантазии

Здесь я привел фрагмент из отчета одного из своих пациентов (страдающего социофобией) лишь в качестве демонстрации. Эти или подобные страхи каждый из нас с завидной регулярностью переживает в течение дня, даже не отдавая себе в этом отчета. Теперь есть возможность такой отчет себе дать, составив соответствующий... отчет.

### **Второй этап практической работы.**

После того как список составлен, его необходимо объединить и ранжировать. Сведите все ваши страхи в одну группу (если получилось меньше двадцати, то, по всей видимости, вы не были достаточно внимательны). Теперь перечитайте и спросите себя: «Чего я боюсь меньше всего?». Отыскав соответствующий страх, дайте ему «почетный» первый номер. Перечитайте оставшиеся и задайте себе тот же вопрос: «Какой из оставшихся страхов самый незначительный?». Ему вы присвоите второй номер. И так далее — по всему списку. В результате у вас получится «рейтинг» ваших страхов — от меньшего к большему.

Кому-то может показаться, что у него есть один страх, который беспокоит, а остальные — или не существенны, или же он просто готов с ними смириться. Правда, лично я считаю, что ни с одним из своих невротических страхов (пусть даже он маленький и редкий) мириться нельзя.

Важно другое: технологию борьбы со страхом как раз легче отработать на незначительных страхах. Нам нужно научиться пользоваться психотерапевтическими техниками, о которых пойдет речь ниже. Учиться, как вы сами, наверное, понимаете, легче на простых задачах и малых формах. Когда же мы освоим технологию борьбы со страхом полностью и узнаем ее эффективность на небольших страхах, можно будет смело переходить к тем страхам, которые особенно мешают нам жить и сильно разрослись за последнее время.

### **Пример выполнения второго этапа практической работы по борьбе со страхами:**

№ «рейтинга»	Страх (от меньшего к большему)
1	Страх случайности — стать жертвой давки
2	Страх заболеть тяжелой болезнью
3	Боюсь оказаться несостоятельным в сексуальном плане
4	Устыдился своей фантазии
5	Страх выглядеть неисполнительным
6	Страх, что растеряюсь, не справлюсь со своим волнением во время доклада перед руководством

Поэтому не пренебрегайте никакими страхами из тех, что вы испытываете, записывайте все. Это нужно для того чтобы, во-первых, быть в курсе всех своих слабых мест, а во-вторых, чтобы знать, на чем натренировать свой навык борьбы со страхом, на чем, так сказать, набить руку.

Теперь временно оставим практические занятия и обратимся к механизмам страха.

## **Глава 2. Формула страха.**



Страхи, к сожалению, почти неотъемлемая часть нашей жизни. Они пронизывают ее снизу доверху и от края до края. Я привел примеры, и, наверное, некоторые из них похожи на забавные психотерапевтические байки. Но все описанные случаи подлинные, а потому ничего смешного в них нет. И потом, кто из нас не испытывал чего-то подобного? Пусть лишь эпизодами, пусть и не в столь яркой, патологической форме? Пусть и без части тех «глупостей», на которые иногда решались мои пациенты. Но что в них, в этих нюансах? Если страх есть, то он есть — и это проблема. Кроме того, кто даст гарантию, что завтра он не превратится из малюсенького в огромный?

Надеюсь, я справился с поставленной задачей — проиллюстрировать, продемонстрировать и обратить внимание, но нам уже пора двигаться дальше. Какова формула страха? Как он возникает? Почему внешне наши страхи кажутся такими разными, даже индивидуальными, а на поверку суть их абсолютно одинакова? Из огромного спектра потенциальных угроз мы выбрали какие-то определенные, сфокусировались на них и заставили всю свою жизнь вертеться вокруг. Все это, по меньшей мере, странно, ведь если разобраться, наши страхи умозрительны и случайны — кто-то зафиксировался на одном, кто-то на другом.

Если ты чего боишься, то знай, что причина твоего страха не вне тебя, а в тебе. — *Л. Н. Толстой*

Формула страха всегда одна и та же, и механизмы у страха одинаковые. В соответствии с этими механизмами они возникают, фиксируются нашей памятью, воспроизводятся и разрастаются, захватывая все новые и новые области жизни. И чтобы избавиться от своего страха, недостаточно одного только желания, да и простых инструкций тоже ждать не приходится — слишком сложная это машина, наша головушка! Мы должны понимать, как возникает наш страх, что он из себя представляет, если смотреть на него не как на розовый куст, а на психическое явление. И тогда у нас есть все шансы. Так что переходим к самому важному, может быть, вопросу — пониманию сути наших фобических приступов.

### **От страха к страху.**

Прежде всего, давайте научимся отличать естественный страх от невротического. Страх — это биологическая эмоция, доставшаяся нам от животных. Животные боятся, и мы боимся. Но вот только животные не тревожатся, а мы тревожимся, и это отличие весьма существенно. Для возникновения страха необходим какой-то внешний источник угрозы, какой-то зримый враг. Даже неизвестность не способна напугать животное; встретившись с некой «новостью», животное напряжется, сосредоточится, но это не будет страхом, а только подготовкой к нему, своеобразным предварительным этапом перед тем, как по-настоящему испугаться. А вот для возникновения тревоги никаких зримых врагов не нужно, достаточно подумать, представить, вообразить — и, пожалуйста, тревожьтесь сколько влезет!

Мы можем испытывать тревогу, находясь в полной, насколько это вообще возможно, безопасности, когда нам объективно, фактически ничто не угрожает и угрожать не может. Животное же, если ему ничего не угрожает, ни напряжения, ни страха, ни тревоги не испытывает. Оно, на свое счастье, не может думать: «А что если я выйду на улицу и там у меня случится сердечный приступ? Кто придет мне на помощь?!». А мы можем — напряжемся, испугаемся и будем тревожиться.

Итак, первое существенное отличие естественного страха от невротического, от чувства тревоги — это наличие или отсутствие реальной, т. е. зримой, угрозы. **Нормальный страх — это реакция на фактически существующие неблагоприятные**

**внешние обстоятельства, а невротический страх и чувство тревоги — это беспокойство, вызванное предположением о возможном неблагоприятном исходе.**

Но, впрочем, это не единственное отличие. Второй критерий легче пояснить на примере, чем объяснять.

Не думаю, что нашелся хотя бы один человек, который попал в рай со страху. — *Томас Браун*

Представьте себе, что вы поперхнулись, как говорится, не в то горло попало. Что вы в этот момент испытываете? Возникает ощущение, что вам ни вдохнуть, ни выдохнуть, ни раздышаться. При этом все, чем вы заняты в этот момент — так это попытками решить эту возникшую у вас проблему. Вы пытаетесь откашляться, отдышаться, ищите, кто бы постучал вам по спине или провел какое иное мероприятие, выражаясь научным языком, по «извлечению инородного тела из верхних дыхательных путей».

Это может показаться странным, но именно это описанное состояние — случай классического, настоящего, естественного страха. Более того, это острейшее чувство страха — максимальное, то большее, на что мы вообще способны. У нас есть фактическая угроза, которая напрямую, абсолютно рефлекторно вызывает чувство страха, ведь дыхание — это жизненно важная функция организма. **При этом сам страх не осознается нами как таковой, поскольку все наше сознание, вся наша психика в этот момент сосредоточена не на каких-то там переживаниях и душевных терзаниях — «будет, не будет», а на решении конкретной, актуальной задачи — избавления от угрожающей «вражьей» силы.** И мы слишком заняты делом, чтобы отвлекаться еще и на какие-то там свои собственные психологические реакции.

Вполне естественно, что в момент, когда твоей жизни непосредственно угрожает опасность, ты сосредотачиваешься и тратишь все свои силы на то, чтобы эту проблему решить. Для этих целей страх нас мобилизует, и мы начинаем принимать меры. Представьте, если бы у нас в этом случае не было бы страха: что-то попало нам в глотку, перегородило дыхательные пути, так что дышать нет никакой возможности, а мы на это индифферентно реагируем: «А ну его, попало и бог с ним». Ни тебе напряжения, ни тебе мобилизации, ни тебе поиска средств спасения. Это абсолютно противоречит инстинкту самосохранения, и страх здесь абсолютно обязательная, необходимая, очень важная и полезная штука!

Или вот еще один пример (не знаю, был ли у вас такой случай), дети так иногда играют — стул друг из-под друга вытягивают. Вот ты встаешь, например, из-за парты, отвечаешь на вопрос учителя, а твой сотоварищ тем временем изъясил из-под тебя стул. Тут ты начинаешь садиться и в какой-то момент понимаешь (причем тоже на уровне простых рефлексов), что стула под тобой нет... Лицо искажается, глаза расширяются, мышцы всего твоего тела напрягаются, дыхание прерывается и — бах! Вот ужас, который ты в этот момент испытываешь, и есть нормальный физиологический страх. А все описанные реакции — это попытка мобилизоваться, собраться, напрячься, чтобы справиться с той трудной жизненной ситуацией, в которой ты внезапно оказался.

Аналогичным образом мы реагируем и на резкий звук. Почему гудок у автомобиля делают громким и резким? Для того чтобы пешеходы или водители других автомобилей в соответствующий момент, при исключительном лимите времени, резко мобилизовались и могли предпринять какие-то меры. Причем они сделают это автоматически, рефлекторно, в тот же миг, их этому даже и учить не надо, ведь громкий и резкий звук — это для нашей подкорки сигнал угрозы, опасности. Бегство в этом случае — акт, как бы сказал И. П. Павлов, безусловно-рефлекторный, т. е. биологический автоматизм.

Все приведенные примеры — случаи естественного проявления страха, и бороться с ним, конечно, не нужно. Напротив, он нам нужен и в каких-то ситуациях полезен необыкновенно! Иногда мне говорят: «Вот вы нас учите избавиться от тревоги, хорошенькое дело! А вот мы пойдем по улице и нам на голову кирпич будет падать, так что, и тогда нам не бояться?» И я честно отвечаю: «Бояться». Если он начал на вас падать, надо предпринимать определенные действия, так что страх здесь, безусловно, нужен, он усилит реакцию и подскажет нужное решение. Но если вы не выходите на улицу, потому что боитесь, как бы вам на голову кирпич не упал, то это уже повод для обращения к психотерапевту. Такой страх абсолютно не оправдан, и с ним надо бороться.

Неожиданное случается в жизни чаще, чем ожидаемое. — *Плавт*

Когда вы испытываете страх непосредственно при столкновении с угрозой — это естественная биологическая реакция. В любой другой ситуации, когда никакой непосредственной, видимой, слышимой опасности нет, т. е. на вас не несется автомобиль, вы не падаете с высоты в сто двадцать пять метров, вам не отрывают голову и вы не объаты пламенем, а просто сидите дома на своем диване перед телевизором, — испытывать страх, по крайней мере, странно.

Сейчас я вспоминаю одну свою пациентку, которая не могла смотреть телепередачи, в которых использовались панорамные съемки с высоты. Она начинала бояться! Как вы думаете, надо ей было проходить психотерапевтическое лечение или же этот ее страх был «нормальным»? Думаю, что тут двух мнений быть не может — подобный страх, безусловно, невротической природы.

Эта моя пациентка (как и все мы в большом числе случаев) реагировала чувством страха не на фактическую угрозу, а на собственное представление об угрозе, на свою фантазию. Такая «опасность» находится в нашей голове, а вовсе не разгуливает по улицам и даже в квартиру зайти не может. Место ее локализации строго ограничено — внутри соответствующей черепной коробки, и только! Мы сами эти страхи изготавливаем и сами их поглощаем. Риска для жизни — никакого, но вот и жизнь с таким добром — никакая...

Но как же мы дошли-то до такой жизни?!

### **На заметку**

Страхи бывают двух видов — нормальные и невротические. Первые отличаются от вторых наличием зримой (объективно воспринимаемой) угрозы, которая не додумывается и не преувеличивается. Кроме того, во время естественного страха мы практически его не чувствуем, а полностью сосредоточены на проблеме, которую и пытаемся решить в этот момент. Если же вы думаете о том, что с вами может произойти (т. е. строите предположение, гипотезу), и боитесь, при этом хорошо чувствуете, что боитесь, понимаете, что боитесь (можете это понять), значит, страх, который вас поймал на свой крючок, — страх невротический, и от него следует избавляться.

### **Привычка бояться.**

Смотрю я однажды программу Николая Дроздова «В мире животных». Мягкий и вкрадчивый голос ведущего комментирует документальный фильм о научной экспедиции по изучению поведения белых медведей, живущих далеко-далеко за полярным кругом. Причем забрались эти мишки в такую даль, что и человека-то никогда в своей жизни не видели. Но, как говорится, где только не ступала нога ученого! И сейчас, на наших глазах, этим белым «царям» Арктики предстоит познакомиться с представителями вида *homo sapiens*.

В целом, ничего необычного и экстраординарного до сего момента на экране не происходит — ну увидят теперь белые медведи человека, будут знать, как он выглядит,

что с того? Но вот Дроздов произносит замечательную в своем роде фразу: «Исследователям нужно вести себя очень осторожно, ведь эти животные еще никогда в своей жизни не видели человека, а потому и не научились его бояться». Для большинства телезрителей — это все та же передача, одна из многих, ничего выдающегося. А жаль! Очень жаль!

Попробую объяснить суть моих восторгов. Ничего сверхъестественного, разумеется, в этой передаче не прозвучало, но пример, право, весьма и весьма показательный, а потому сделать из него выводы сам бог велел. **Все наши страхи делятся на две большие группы — одни детерминированы у нас генетически, другие воспитаны, натренированы.** Например, высоты мы боимся (в разумных пределах, конечно) биологически, а вот своего начальника — обучившись этому страху.

Мы виним во всем только одного человека — и это всегда не мы, а кто-нибудь другой. — *Бари Бек*

И где бы мы ни оказались на большой высоте — на скале, на краю крыши многоэтажного дома или на аттракционе «Космический выстрел», мы будем испытывать серьезный страх. А вот если бы мы не знали своего начальника в лицо и повстречались бы с ним на какой-нибудь вечеринке, то даже при желании не испугались бы его «грозного вида».

Кроме того, мы будем бояться своего начальника по-разному в зависимости от того, каким был наш прежний опыт. Если мы, например, боялись своего прежнего начальника, то с большой долей вероятности будем бояться и нынешнего. Если наш начальник всегда был к нам расположен и учтив, то мы будем испытывать меньший страх перед его статусом, нежели перед начальником, который кричит, грубит и учиняет штрафные санкции.

Иными словами, часть наших страхов (незначительная) дана нам от рождения, а другие страхи нами просто выучены, мы привыкли бояться определенных вещей. И наш личный опыт имел к этому делу самое непосредственное касательство, поскольку любой навык, любая привычка — это есть условный рефлекс! [С максимальной, как мне кажется, подробностью и доступностью я рассказывал об этом в своей книге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт».] Как все мы хорошо помним из школьного курса, все в этом мире тренируется, даже слюноотделение. Причем собака И. П. Павлова — отнюдь не уникальный в этом смысле пример.

Вот как вам кажется, если показать процесс нарезки лимона полуторагодовалому ребенку, который с этим лимоном еще никаких осмысленных взаимодействий не имел, польется у него слюна или нет? Точно" могу сказать — не польется. А вот я пишу об этом, и у меня уже слюна выделяется. Как вы думаете, почему? Потому что условный рефлекс — вспомнил я о лимоне, замкнулись соответствующие рефлекторные дуги и пошла, родимая! Но чтобы это замыкание произошло, должна быть такая рефлекторная дуга, а сформируется она только в том случае, если я повзаимодействую с лимоном и пойму, что к чему. Поскольку я с ним взаимодействовал, и неоднократно, то она (дуга) у меня есть, и слюна akurat по воспоминанию о лимоне накатывает.

С привычками бояться (привычными страхами) все обстоит точно таким же образом. Сегодня я переживаю неприятность в каких-то нейтральных прежде обстоятельствах, а завтра уже я к этим обстоятельствам спокойно и подойти не могу. Сразу, на подходе еще, буду чувствовать напряжение, внутреннее содрогание, а то и вовсе полноценный страх, страх мною выученный, а теперь я его тренирую. Можно сказать, роль репетирую, например, роль бояться двери.

Как с дверью получилось? Очень просто. Шел себе, шел, дверью хлопнул, а пальцы не убрал, так что она по ним и закрылась. И теперь это для меня не та дверь, что прежде, теперь это для меня — «дверь-убийца». Буду подходить к ней в следующий раз, и в сознании сразу так и высветится: «Осторожно, убьет! Не убьет, так покалечит!». Я, соответственно, напрягусь, распереживаюсь и буду осторожен, словно сапер, и нежен с ней буду, как с писаной торбой. Причем только с этой дверью! Словно бы она какая-то особенная — то ли зуб на меня имеет, то ли просто заговоренная.

А что если речь о самолете идет? Возьмем такой пример тренировки страха. Вот я летал на самолетах, много летал, ничего худого о них сказать не мог. Но однажды попал в воздушную яму, потрясло нас, да еще гроза не на шутку разыгралась. В целом, ничего, конечно, страшного, пережил, приземлились, слава богу. Но как-то включил новости, а там рассказывают: «Сегодня потерпел крушение авиалайнер компании... Погибло...». И вот я сижу на своем диване и думаю: «Нет, поеду-ка я в следующий раз поездом — дольше, конечно, но зато надежно». Все, страх сформирован.

Чтоб сохранить себя в природе,  
Давя, сминая и дробя,  
Страх сам себя воспроизводит,  
Растит и кормит сам себя. — *Игорь Губерман*

Тут звонят мне и говорят: «Срочно надо лететь...». Хорошо думаю, надо — значит надо. Подъезжаю к аэропорту и как-то мне не по себе, как в народе говорят — колбасит. Ну, беру себя в руки, думаю, ничего страшного — летали и летать будут. С внутренним напряжением прохожу все процедуры — регистрацию, оформление багажа, ожидание, посадку. Уже на борту мне рассказывают, как пристегиваться, как кислородными масками пользоваться, как жилет надевать и где запасные выходы располагаются. Я это слушаю, а сам думаю: «Конечно, очень хорошие у них выходы! И ремни замечательные! Никакого от них проку!».

Начинается взлет, все гудит, судно трясет, и тут шальная мысль в голову: «По статистике наибольшее количество самолетов разбивается во время взлета и посадки». Черт меня дернул это подумать, тем более на взлете! Конечно, теперь меня трясет сильнее самого самолета. И я отчаянно понимаю: случись что, кресло это вырвет с места его крепления, и полетит оно, как пробка из-под шампанского, и стенки у этого самолета тонкие, и крылья у него какие-то хилые... «А вдруг пилот не справится с управлением?», «А вдруг диспетчер ему неправильные команды дал?», «А если они все пьяные или больные?!» — и пошло-поехало, скорую психиатрическую пора вызывать.

И чем я занимался все это время? Формировал, тренировал и воспроизводил свой страх, проигрывал роль «человека, который боится летать на самолетах». Собрал по сусекам свой собственный опыт, добавил в него информацию из телевизора, какие-то, с позволения сказать, статистические данные; потом сдобрил все это дело богатым воображением и впечатлительностью, а также тревогой — той, что на диване прочувствовал, той, что в аэропорту тренировал. И получился у меня хороший, плотно сбитый страх, а точнее сказать — привычка бояться. Вот такая история...

### **На заметку**

Невротические страхи — это просто привычка бояться. Каждый из нас натренировался бояться определенного набора фактов и обстоятельств. И важно понять, что не нас пугают те или иные вещи, а мы их пугаемся, потому что выучили, натренировали, отрепетировали эту роль. Говорят, что привычка — это вторая натура. И это правильно, но куда годится такая натура, пусть даже и вторая?!

---

Впрочем, когда я говорю, что любой наш выученный страх основывается на нашем личном опыте, я не совсем прав. Ведь наш личный опыт тоже неоднороден. Часть неприятностей случилась с нами самими, и теперь мы боимся их повторения. Тут все, как у животных. Сами понимаете, после того, как белый медведь повстречается с охотником, к людям он вряд ли будет относиться нейтрально, и г-н Дроздов уже другие тексты нам будет декламировать. То же самое и с человеком: если однажды мы перепугались, застряв в лифте, то уже последующая посадка в лифт вряд ли пройдет для нас спокойно.

Другая часть неприятностей была почерпнута нами из опыта других людей (но в каком-то смысле это тоже наш личный опыт). Например, нам рассказали о том, как может быть «плохо», если... Мы задумались, припомнили, как нам было «плохо» когда-то, пусть и при совершенно других обстоятельствах. Тут в нашем мозгу произошла ассоциация между ощущением «плохо» и этим рассказом. Теперь достаточно нам повстречаться с теми обстоятельствами, о которых мы только слышали, что они могут привести к неприятным последствиям, и уже *мы* испытываем страх. Надо отметить, что такая ассоциация — это основа большинства наших страхов.

Есть, наконец, еще и воспитание, а также опыт наших родителей...

### **Крыса — белая и пушистая.**

Известная советская песенка знаменуется вопросом: «С чего начинается Родина?». После чего автором шлягера предлагается на выбор множество вариантов ответа — «...с картинки в твоём букваре, с хороших и верных товарищей...» и т. д. Так что в какой-то момент возникает ощущение, что ответа на этот простой, в сущности, вопрос вообще нет! И действительно, понять, с чего начинается Родина, достаточно трудно, точно так же нам не всегда очевидно, с чего начинается какой-то наш конкретный страх. Даже в процессе психотерапии нам не всегда удается со стопроцентной вероятностью выяснить, с какой именно ситуации все началось. Далеко непросто понять, какой изначально нейтральный раздражитель стал в данном конкретном случае тем условным стимулом, который привел к формированию у нас нежелательного условного рефлекса. Почему так?

Ответ на этот вопрос кроется в феномене, который получил название «генерализации». Не вдаваясь в ненужные подробности, вспомним научный эксперимент, который впервые продемонстрировал этот феномен в области человеческого поведения. Эксперименты, лишенные всякой гуманности, психологи проводили не только на животных (как И.П. Павлов, например, на собаках), но и на людях, даже на детях! Основатель одной из наиболее значительных американских психологических школ — бихевиоризма, Джон Уотсон, провел ставший классическим эксперимент с одиннадцатимесячным мальчиком по имени Альберт. Задача этого эксперимента была следующей: следовало доказать, что **нейтральный стимул всегда (при тех или иных обстоятельствах, конечно) может стать для нас — или положительным, или отрицательным.** На Альберте тренировали «отрицательную» версию...

Альберт очень любил играть с белой крысой, которая за все время его ни разу его не укусила и даже не поцарапала, а сам Альберт по причине своей дремучей детскости не знал, что это животное может быть переносчиком смертельных болезней, а при определенных обстоятельствах может даже съесть человека. Короче говоря, Альберт воспринимал эту крысу как милое, белое и пушистое существо. Но тут появился г-н Уотсон и, памятуя о том, что дети испытывают страх от сильных и резких звуков, начал учить Альберта «уму-разуму».

Однажды, когда Альберт протянул руку, чтобы дотронуться до своей красноглазой подружки, Уотсон ударил в гонг. От этого звука мальчик вздрогнул, испугался, отдернул руку и заплакал. Вскоре после этого Альберту дали кубики, он успокоился и стал играть. Но тут кровожадный Уотсон опять подsunул мальчику крысу. Тот помедлил какое-то время, а потом снова потянулся к животному. Бум! — раздался очередной звук гонга.

Мальчик заревел как резаный. Крысу забрали, мальчик успокоился и снова стал играть в кубики.

Когда же через какое-то время Уотсон в третий раз принес мальчику крысу, стучать в гонг больше не потребовалось: едва увидев белое и пушистое животное, ребенок орал, полный ужаса, поскольку устойчивый динамический стереотип реакции тревоги образовался у него уже окончательно и бесповоротно. Так Уотсон лишил Альберта милого, белого и пушистого друга. Впрочем, беды несчастного дитяти на этом не закончились, поскольку, как выяснилось, реакция страха стала возникать у него в отношении всех более-менее схожих предметов, а именно: собаки, кошки, кролика, морской свинки, мехового пальто и даже маски Санта Клауса. **Вот, собственно, этот феномен и носит название «генерализации отрицательной эмоции».**

Теперь разберем ситуацию на примере вегетососудистой дистонии, которая есть выученный страх человека перед собственным физическим дискомфортом. [О том, почему вегетососудистая дистония — прежде всего страх, и как этот страх приводит к возникновению тех симптомов, которые отмечаются у людей, заполучивших этот «роковой» диагноз, я рассказал в книжке «Средство от вегетососудистой дистонии», вышедшей в серии «Экспресс-консультация».] Сердцебиение, как известно, стимул нейтральный. Если у собаки усиливается сердцебиение, она в панику не впадает. Равно и человек, свободный от страха разрыва сердца, переносит это явление без каких бы то ни было негативных переживаний — стучит себе и стучит, слава богу! Но для человека, находящегося в ситуации хронического стресса, значение этого нейтрального стимула меняется. Он начинает тревожиться, и его страх, как пища в экспериментах на слюнной железе собаки И. П. Павлова, подкрепляет ощущение физического дискомфорта.

А дальше в дело входит механизм генерализации. Сначала человека пугает только сердцебиение, потом какие-то другие симптомы телесного недомогания, а в ряде случаев страх распространяется на те места и обстоятельства, в которых этот физический дискомфорт возник. Если дело происходило в общественном транспорте, то, соответственно, этот общественный транспорт становится дополнительным условным стимулом, провоцирующим вегетативный приступ. Причем, например, с метро страх может перекинуться и дальше — сначала на автобусы, потом на трамвай, а дальше и на маршрутное такси. Если дело происходило в закрытом помещении, то естественно, что впоследствии любые закрытые помещения — от лифта до просто комнаты с закрытой дверью — начинают оказывать абсолютно аналогичный эффект. А что поделаешь — генерализация!

Здесь важно то, как человек оценит эти «обстоятельства». Он может зафиксироваться просто на понятии «транспорт», и тогда любое транспортное средство может стать для него «гиблым местом», побуждающим нежелательный условный рефлекс. Если же находясь, например, в том же транспорте, он подумает не про транспорт, а про то, что находится в «закрытом пространстве», то, соответственно, везде ему будут мерещиться «закрытые пространства», и всякий раз при подобных обстоятельствах эффект будет соответствующим.

Если же он, будучи все в том же транспорте, начнет думать о «нехватке воздуха», то в последующем все места, где, как ему кажется, «воздуха недостаточно», будут рефлекторно вызывать у него аналогичный приступ. Если же, наконец, он, переживая свой первый приступ все в том же транспорте, думает не о «транспорте», не о «закрытом пространстве» и даже не о «нехватке воздуха», а об инфаркте или инсульте, то дальше все, что, по его мнению, так или иначе связано с инфарктом или инсультом, будет производить все то же действие — страх, вегетативный приступ, временное помешательство. Вот такая простая непростая история...

**«Хорошо! Умный мальчик!»**

Фразу из «Божественной комедии» «Благими намерениями вымощена дорога в Ад» знают даже те, кто никогда не держал в руках этой книги. По всей видимости, мы находим в этой сентенции Данте какой-то глубокий личный смысл. Действительно, наши родители, занимаясь нашим воспитанием, приложили немало сил к тому, чтобы мы научились бояться. Если ребенок будет бояться что-то сделать, например, дотронуться до раскаленной печи, то можно не беспокоиться о том, что он обожжется подобным образом. Остается только научить его бояться и тогда, что называется, можно спать спокойно.

Но как это сделать? Легче всего применить тактику запугивания, тем более что общие принципы этого дела разработаны и растиражированы: «Не ходите, дети, в Африку гулять! В Африке акулы, в Африке гориллы...». И, наконец, всем известна история одного обтекаемого субъекта, который весьма жестко расплатился за свое надменное и рискованное: «Я от бабушки ушел, я от дедушки ушел!»

В общем, формула запугивания отработана: «Туда не ходи, сюда ходи! Снег башка попадет — больно будет!». И в четком соответствии с этой формулой: «Давай ешь, а то не вырастешь!», «Надень шапку, а то заболеешь!», «Не лезь в розетку — убьет!», «Не уходи далеко — потеряешься!», «Не заплывай далеко — утонешь!», «Не бегай — голову сломаешь!» и, наконец, «Будешь кривляться — таким и останешься!». На крайний случай, в роли «тяжелой артиллерии» можно привлечь дяденьку милиционера, тетеньку доктора и длинный перечень родственников, начиная от папы и заканчивая прадедушкой. [Обо всех тех способах, которыми взрослые воспитывают страх в детях, я рассказал в книге «Самые дорогие иллюзии», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт».]

Однако было бы неправильно думать, что одним этим запугиванием наша «школа страха» и ограничилась. Дети, как известно, учатся у взрослых, и по большей части обучаются своеобразным подглядыванием и повторением. Каждому из нас, наверное, приходилось видеть, как дети изображают поведение взрослых, копируют какие-то жесты и фразы своих родителей, учителей и прочих авторитетов. Иногда они открыто пародируют взрослых, но чаще это не сознательная пародия, а каждодневная и неосознанная практика повторения.

Но вернемся к страхам. У каждого из родителей довольно своих собственных страхов. По большей части сами мы свои страхи не замечаем, поскольку они кажутся нам логичными и обоснованными. Ребенок же и вовсе не подвергает критике поведение взрослых, и если его родитель испытывает страх перед, например, водой, то ребенок перенимает этот страх неосознанно, особенно если родитель не говорит о своих страхах, а действительно их испытывает. И если вы лично боитесь врачей и больниц, то будьте уверены, ваш ребенок последует этому примеру, хотя, возможно, в его случае это и не станет патологическим страхом, но дискомфорт в соответствующих условиях он станет испытывать порядочный, это точно.

Один из отцов-основателей научной «теории социального научения» Альберт Бандура вместе со своим коллегой Теодором Розенталем провели весьма примечательный эксперимент, где и показали работу этого психического механизма — научения страху посредством простого наблюдения за страхом.

Суть этого эксперимента сводилась к следующему. От испытуемого требовалось лишь наблюдать за эмоциональными реакциями одного «подопытного субъекта». Сам этот «подопытный субъект» был помощником экспериментатора — актером, который просто разыгрывал соответствующую роль. А эта роль была такой: когда в лаборатории раздавался звук сирены, этот актер изображал страдание, причиняемое ему якобы электрическим током. Разумеется, по проводам, которые были подведены к телу этого человека, никакого тока не подавалось, но испытуемый об этом не знал.

У детей всегда плохо получалось слушаться старших, зато им всегда отлично удавалось им подражать. — *Джеймс Болдуин*



Уже по прошествии нескольких подобных сеансов наблюдения за этим разыгранным страданием в ответ на звук сирены у этого несчастного обманутого испытуемого начинался отчетливый приступ страха. Так Бандура доказал свой тезис: **чтобы научиться бояться, вовсе не обязательно набивать собственные шишки, достаточно посмотреть на то, как их набивают другие.** И действительно, не многим из нас довелось пережить авиакатастрофу, смерть от сердечного приступа и утопление. Однако это не мешает нам уметь бояться и того, и другого, и третьего.

Нет чувства более разрушительного, чем страх, потому что первым делом он поражает разум, а потом выводит из строя и сердце, и рассудок. —  
*Антуан Ривароль*

И тут еще одна весьма специфическая человеческая черта: наше любопытство необыкновенно возбуждается всякий раз, как мы видим то, что нас пугает. Причины этого феномена я уже изложил в книге «С неврозом по жизни»: инстинкт самосохранения человека вынуждает нас неотступно следить за всем, что может, хотя бы и теоретически, стать для нас опасностью, угрозой. А потому мы, признаемся себе, часто не можем отказаться от удовольствия и чуть не с упоением смотрим телевизионные криминальные сводки, передачи, посвященные тем или иным опасностям (начиная от информационных и медицинских, заканчивая политическими и экономическими), и остросюжетные фильмы, и «ужастики».

И тут нам нужно сделать один очень важный вывод. Мы, конечно, уже не дети, но навык обучаться страху простым наблюдением мы сохранили. А потому фильм, посвященный гибели самолета, где нам показывают взорвавшийся лайнер и ужас его погибающих пассажиров, может быть тем фактором, который научит нас паническому страху перед полетами на самолетах. И это не домыслы, поскольку в специальных исследованиях было показано, что после появления на экранах фильма знаменитого фобика — Альфреда Хичкока — «Птицы», где эти ужасные твари бог знает как измывались над людьми, среди американцев достоверно выросло число людей, страдающих орнитофобией (боязнью птиц).

Впрочем, многие из нас достаточно впечатлительны, чтобы вообразить себе такой фильм, просто слушая диктора информационной программы, который, чуть не с улыбкой на лице, сообщает нам: «Сегодня в Греции потерпел крушение туристический автобус. Погибло 28 человек». После воображаемого «фильма», «снятого» нашим впечатлительным сознанием, желание ехать в Грецию может нас, мягко говоря, покинуть, а уж туристический автобус — и не думайте нам предлагать! Правда, после аналогичного репортажа об авиакатастрофе мы уже и не летаем... Быть может, поездом?. Нет, поезд, наверное, тоже отменяется. Эти стрелочники... сами знаете.

### **Вода течет и под лежащий камень!**

Когда я говорю, что страх — это только привычка, т. е. банальный условный рефлекс, то часто слышу возражения такого рода: «Я всегда боялась крови, с самого детства, и всегда падала при виде крови в обморок, причем тут условный рефлекс?!» Разумеется, если смотреть на наши страхи столь поверхностно, то заметить в них даже условный рефлекс (не говоря уже о привычке, которая есть сложный условный рефлекс!) весьма затруднительно. Но начнем с простого...

Итак, опыты И. П. Павлова над собаками, точнее — один опыт, который хорошо известен нам еще из школьной программы. Раздается некий нейтральный для животного сигнал, например звонок, после чего собака получает из рук экспериментатора кусочек вождленного мяса. Это сочетание нейтрального сигнала (звонка) и безусловного

раздражителя (мяса) повторялось И. П. Павловым неоднократно, а потому возникала в мозгу собаки «условная связь»: если звенит звонок, то сейчас будет мясо, следовательно, можно выделять слюну. Таким образом, этот нейтральный изначально сигнал стал в результате проведенной процедуры — условным стимулом.

Хорошо знают себя только поверхностные люди. — *Оскар Уайльд*

Возможен ли такой простой вариант формирования фобии? Да, возможен, что впервые было доказано еще в 1920 году. Некто доктор Багди описал такой случай. Молодая женщина обратилась к нему с жалобами на страх текущей воды. Разумеется, столь странная аффективная причуда удивила доктора, и он произвел «реконструкцию» прошлого своей пациентки. В результате этого исследования выяснилось, что страх текущей воды возник у нее в семилетнем возрасте и вот при каких обстоятельствах.

Девочка была на загородном пикнике. Играясь, она удалилась от своей матери и стала вскарабкиваться по каким-то валунам. Ничего не предвещало беды, когда ее нога вдруг застряла между камнями. Девочка испугалась и попыталась высвободиться из этого естественного капкана, но каждое ее действие приводило только к тому, что нога застревала все сильнее и сильнее. И чем яростнее девочка пыталась вынуть свою ногу, тем больший страх ее охватывал. Она принялась кричать, звать на помощь, но родители ее не слышали, а вот девочка слышала, только не родителей, а шум воды раскинувшегося неподалеку водопада...

Наконец, мама нашла потерявшегося ребенка, но психическая травма уже была нанесена девочке и закрепилась самым основательным образом. С того дня эта девочка и стала бояться шума воды. В течение многих лет членам ее семьи приходилось просто-таки заставлять ее принимать душ; купаться в естественных водоемах она отказывалась категорически; а когда путешествовала поездом, ее друзьям приходилось закрывать окна, чтобы она не видела ни морей, ни рек, ни озер.

Короче говоря, у нее сформировалась условно-рефлекторная связь. В ее мозгу возникла ассоциация между пережитым некогда чувством ужаса и шумом бегущей воды, которая превратилась для нее из нейтрального стимула в стимул условный, вызывающий почти панический страх. Безусловным стимулом (своеобразным «мясом») в этом случае была сама ловушка, в которой оказалась девочка. Но (как и собаке) в дальнейшем ей не требовалось больше ее «мясо», страх возникал у нее и без той «каменной ловушки», а условно-рефлекторно, за счет действия одного только шума бегущей воды.

Впрочем, тут возникает вполне естественный вопрос: у собаки, если прекратить подкрепление условного стимула, рано или поздно условный стимул потеряет свою силу (произойдет, как сказал бы И. П. Павлов, «угасание условного рефлекса»), почему этого не происходит у человека? Отвечаю.

Я не утверждаю, что у меня есть ответ на любой вопрос, но обещаю, что у меня есть вопрос на любой ответ. — *Дейвид Лэндер*

Во-первых, это происходит, причем в огромных, я бы сказал, количествах. Если бы у нас зафиксировались все опасения, которые мы когда-либо испытывали, то, вероятно, у моего уважаемого читателя не хватило бы мужества прочитать и половины страницы не только моей книги, но и простого школьного букваря! А я, слава богу, пишу, а вы, слава богу, читаете.

Во-вторых, в отличие от собаки у нас необычайно развит психический аппарат. Многие считают это большим достоинством, я же как врач-психотерапевт вынужден констатировать, что это наш крест, а вовсе не большая удача. Умея думать, мы

умудряемся и лучше помнить, и лучше обосновывать свои страхи (доказывая их логичность и оправданность), причем единственный человек, которого мы умудряемся в этом случае убедить «на все сто» — это мы сами. Но и, кроме прочего, тут есть еще один очень важный нюанс, к обсуждению которого мы сейчас и переходим.

### **На заметку**

По сути, страх и бегство ничем не отличаются друг от друга. Знаменитый философ и психолог Уильям Джеймс писал даже: «Ошибочно думать, что я бегу, потому что боюсь, правильнее было бы говорить — я боюсь, потому что я бегу». И это отнюдь не преувеличение, наши страхи действительно сделаны нашими же попытками обратиться в бегство, желанием найти выход из игры, спастись. Без этого ингредиента невротический страх «не сварись», с этим ингредиентом от него не избавишься.

### **Собака побежала...**

Выше, описывая случай с молодой женщиной из практики доктора Багди, я специально акцентировал один, на первый взгляд, малосущественный нюанс. Девочка, оказавшаяся в «каменной ловушке», пыталась высвободиться, т. е. по сути предпринимала попытку бегства. В целом это весьма логично и, на первый взгляд, оправданно. Но это только на первый взгляд, а на самом деле именно этой попыткой бегства она и сделала свой будущий невроз. Если бы девочка не предпринимала этих попыток, а сказала бы себе: «Во как! Нога застряла... Интересное дело... Все — добежалась. Теперь придется сидеть тут и ждать, пока придет мама и освободит мою ногу», то жизнь ее сложилась бы иначе, а доктор Багди не смог бы рассказать нам об этом ставшем хрестоматийным случае.

Но, как известно, умная мысль приходит опосля. И более того, не всегда в ту голову, в которую нужно. Говорю так потому, что разгадка тайны механизма образования невротического страха не была найдена ни этой девочкой, ни доктором Багди, а нашел ее замечательный, выдающийся и во всех смыслах потрясающий Конрад Лоренц. [Мне уже довелось рассказывать об этом потрясающем человеке и ученом — Конраде Лоренце — в своей книге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт». Здесь могу не без удовольствия порекомендовать своему читателю еще и его книги, в частности: «Агрессия, или так называемое зло» и «По ту сторону зеркала».] Хочется назвать его человеком и пароходом, но ограничу себя только тем, что назову его лауреатом Нобелевской премии, тем более что это чистая правда. Итак, что поведал нам Конрад Лоренц?

Сначала немножко теории. Было бы наивно думать, что человек является на свет божий простой как три копейки и ничем не обремененный, словно чистый лист бумаги. Разумеется, наш мозг с рождения хранит в себе массу безусловных реакций, но как проявятся эти реакции, на чем, при каких обстоятельствах — на самом деле, большой вопрос. Это только кажется, что для каждой безусловной реакции есть свой, строго определенный безусловный стимул. Нет, в принципе одна и та же запрограммированная в наших генах безусловная реакция может «выстрелить» на самые различные стимулы. Причем тот стимул, который впервые эту реакцию вызовет (или не впервые, но очень сильно), и станет определяющим. Именно этот стимул Конрад Лоренц и предложил называть «ключевым стимулом».

Страх от смерти не спасает. — *Туркменское изречение*

Теперь немного фактуры, чтобы было понятней. Есть у нас безусловная реакция страха; в принципе, спровоцировать ее может все что угодно, например, громкий и резкий звук, как в случае с маленьким Альбертом. Возможно, впрочем, что это будет боль, незнакомый человек или ощущение покинутости. Если же допустим обратный вариант — человек так никогда и не столкнется со стимулом, способным вызвать в нем безусловную реакцию

страха, — то он и не будет бояться ничего на свете (но, разумеется, последнее — чисто теоретическое рассуждение).

Вероятно, вы знаете по собственным детям: если годовалый ребенок испытал боль, защебив себе палец в какой-нибудь игрушке, то потом он, по крайней мере, какое-то время, будет с чрезвычайной настороженностью относиться к любым другим игрушкам. Боль в этом случае — стимул безусловный, а игрушка условный и, более того, «ключевой». Заметьте — не дверь, которая тоже может защебить палец, не ножки кресла, например, которые способны выступить в роли аналогичной «западни», а именно — игрушки. Если ребенка напугал незнакомый ему человек, то ждите крика и плача при появлении в вашем доме любого нового человека — безусловная реакция страха будет возникать у вашего чада автоматически.

Теперь, когда мы несколько разобрались с тем, что именно представляет из себя «ключевой стимул», добавим еще самую малость теории, и все встанет на свои места. Дело в том, что одного «ключевого стимула» тоже недостаточно. Допустим, нечто, что потенциально может стать «ключевым стимулом» для данной безусловной реакции, заявило о себе в тот момент, когда ребенок спит. Например, паук прополз по лицу спящего ребенка, но сам ребенок в этот момент не проснулся. Возникнет ли у этого ребенка реакция страха? Нет, разумеется! То есть важно еще, чтобы ребенок повел себя специфическим образом в ситуации собственного взаимодействия с этим «ключевым стимулом». А что это будет за специфическое поведение, если речь идет об эмоции страха?

На этот вопрос ответить нетрудно: бегство или попытка бегства. Итак, для того чтобы у нас сформировалась «добротная» привычка пугаться чего-либо, нам необходимо две вещи. Во-первых, чтобы на нас подействовал «ключевой стимул», способный спровоцировать эмоцию страха (например, громкий звук, боль, незнакомый человек и т. п.). Во-вторых, чтобы мы осуществили бегство с места, где этот «ключевой стимул» нас застал. Если он подействует, а мы, что называется, ног не сделаем, то пропал этот «ключевой стимул», впоследствии при его появлении никакого страха мы испытывать не будем.

Что ж, настало время рассказать о собаке, которая побежала, причем на глазах у профессора венского университета — г-на Лоренца. А дело было так... Лоренц сидел в кафе, располагавшемся на втором этаже одной из венских же гостиниц, и ел, по всей видимости, знаменитый венский торт. Тут он заметил, что какая-то собака, прогуливаясь по бульвару, направилась напрямиком к дверям этой гостиницы. Через несколько мгновений снизу раздался ужасный лай и возник какой-то переполох. Лоренц бросил свой торт и помчался вниз, где перед ним предстала следующая картина.

Двери этой гостиницы были не простые и не золотые, а вращающиеся, т. е. представляли собой цилиндр, заходя в который человек оказывался в своеобразной «западне». Но поскольку двери двигались, уже через секунду эта «западня» человека выпускала. Однако только в том случае, если в «западню» попадал именно человек, который был способен эти двери толкать. У собаки же представление о дверях крайне смутное, не говоря уже о возможностях толкать такую дверь в нужном направлении.

И вот что произошло: пес вбежал в дверь, когда она еще находилась в движении после того, как ее покинул очередной посетитель гостиницы. Но сила инерции сдалась силам трения, и дверь остановилась в среднем положении, когда существо, в ней оказавшееся, пребывает в замкнутом пространстве, т. е. в «западне». Собака, замеченная Лоренцем на улице, разумеется, не ожидала подобного поворота дел, точнее говоря, подобного поворота двери. И, конечно, испугалась, но не только! Главное — это то, что она сразу же предприняла попытку выбраться из этой «западни».

Страх — болезнь, расслабляющая душу, как расслабляет тело физический недуг. — *Даниэль Дефо*

Испуганная, она стала биться в своих «застенках», ломиться, так сказать, в закрытую дверь и лаять словно резаная. Вся эта беспорядочная деятельность собаки какое-то время только мешала усилиям нерасторопных служащих этой гостиницы, которые пытались добиться высвобождения «ничейного» четвероногого друга. Впрочем, к моменту, когда Лоренц оказался на месте, собака уже благополучно была выдворена восвояси из дверей гостиницы на венский бульвар.

Однако Лоренц был завсегдатаем упомянутого кафе и потом еще не раз видел эту собаку. И вот что он пишет: «С тех пор она избегала не только всех вообще вращающихся дверей, но также, очень специальным образом, даже отдаленной окрестности того места, где она пережила травму. Если ей приходилось пробежать по соответствующей улице, то еще до приближения к этому месту она кидалась на противоположный тротуар и мчалась мимо гостиницы галопом, поджав хвост и опустив уши.

Вот, собственно, и вся история. А мораль ее такова: испугавшись, не бегите, а то впоследствии будете бегать до бесконечности.

### **Подготовленная почва!**

У кого-то, возможно, возникает вопрос: «А почему у меня именно такой страх, а не другой? Почему я боюсь сердечного приступа, он — нападения, а она — поездки на авто?». Что ж, это действительно интересная тема, как, впрочем, и любая другая, непосредственно связанная с работой мозга. Итак, почему у нас тот страх, который мы испытываем, а не какой-то другой? Просмотрите свою жизненную историю, и вы узнаете, откуда «ноги растут» у вашего страха — мостов, инфарктов или собак. Механизм тут, в принципе, очень простой. Сначала мы получаем какую-то психологическую травму — переживаем ту или иную неприятность. Поскольку же подавляющее большинство неприятностей «падают» на нашу голову неожиданно, то испугаться этого мы просто не успеваем, а просто занимаемся «разбором» внезапно возникшего «завала». Но в мозгу возникает, как сказал бы И. П. Павлов, «больной пункт» — мозг запомнил случившуюся неприятность.

Потом, спустя какое-то, зачастую очень значительное время, нам на глаза попадает некая информация, которая по системе ассоциативных связей, незаметно для нашего сознания, связывается с тем, прежним «больным пунктом», и... Мозг переживает своего рода взрыв, он идентифицирует эту новую информацию или ситуацию как «опасную», «чреватую», мобилизуется и формирует фобическую конструкцию. Далее остается только натренировать свою привычку тревожиться, а для этого, как известно, достаточно просто несколько раз «сбежать».

Первая обязанность человека — преодолеть страх. Пока у человека трясутся поджилки, его действия останутся рабскими. — *Томас Карлейль*

Для иллюстрации этого психического механизма приведу свою собственную историю. Дело было во время моего обучения врачебному делу. Образовывался я в Военно-медицинской академии, где любят всякие военные сборы и прочие учения. На конце второго курса всех нас забросили на полигон, предназначенный для учений по развертыванию прифронтовой медицинской службы. Разумеется, дело не обошлось без установки госпитальных палаток. Участвуя в этом мероприятии, я слегка поранил глаз — мы сколачивали металлические распорки для этих палаток, и вот...

Тогда я не придавал этому никакого значения, промыл глаз, и все. Спустя какое-то время, выходя из лекционного зала, я услышал от своего сокурсника встревоженное: «А что у

тебя с глазом?». Оказалось, что один мой глаз стал бордовым — натурально! Пошел в медсанчасть, и там выяснилось, что в глазу у меня металлическая стружка, которая еще и заржавела там, стала, так сказать, разлагаться. Установка полевого госпиталя даром не прошла!

Потом я «оттрубил» семь операций по изъятию этой стружки и ржавчины из глаза, прошел курс реабилитации и совершенно забыл о происшедшем. Даже несмотря на то, что мои лечащие врачи пугали: «Может сказаться на зрении!». Ну не сказалось же! Обошлось, и слава богу! Вижу, слышу и хожу сам — супер! Но... Я-то забыл, а мозг мой запомнил, и вот как я узнал о его «памятливости».

Прошло два года, наступил мой черед обучаться офтальмологии. Наука эта интересная, даже увлекательная, учение проходило на легендарной кафедре и не без удовольствия, в общем, все замечательно. Но вот однажды на занятии, посвященном травмам глаза, наш преподаватель рассказал такую историю. Что был у него такой больной, который поранил глаз, когда проходил мимо дворника, скалывавшего лед — льдинка (прямо как в сказке про Снежную Королеву) отскочила от колуна и попала ему в глаз. Все бы ничего, да с льдинкой попала и грязь, а с грязью инфекция. Глаз этого человека воспалился, его лечили, но все без эффекта, затем, когда глаз уже совсем погибал, было принято решение его удалить, да поздно, воспаление уже перекинулось и на второй глаз... Короче говоря, этот больной ослеп — трагично и нелепо.

Вот такая история — обычная в педагогическом процессе будущих докторов, таких и подобных им историй нам за время нашего обучения рассказали сотни, если не тысячи. И эффект на всех нас она произвела не больший, чем все прежние, а уж по сравнению с дежурствами в «травме» и работой в морге — это и вовсе ерунда! Однако же всегда есть исключение из правил, и в этот раз мой случай был таким исключением — мозг вашего покорного слуги, имевший в себе по поводу травмы глаза «больной пункт», взял эту историю в оборот.

Дело было зимой, льда было предостаточно, и дворников, как оказалось, тоже. Я, признаться, и не думал, что столько у нас на улице работает дворников! А теперь, вы не поверите, стал их всех замечать. Иду себе по улице, вижу дворника и как только равняюсь с ним — давай голову отводить! И зачем отвожу, сам не знаю. Автоматически как-то отводится, сама! Дальше — больше, вижу дворников и думаю: «Может, на другую сторону улицы перейти?». Представляете?! Много вы видели людей, которые на другую сторону улицы переходят, только бы с дворником, скалывающим лед, не столкнуться! Вот и я не видел, так что пришлось задуматься...

Задумался и понял: «Дружок, а ты ведь боишься! Боишься, что некая льдинка тебя поджидает и об одном только мечтает — как бы тебе в глаз попасть!». «Так это же невроз чистой воды!» — воскликнул будущий доктор Курпатов, а пока только слушатель академии, и принялся лечить сам себя пресекновением бегства. Признаюсь, что большего стресса я, наверное, не переживал в жизни! Я стал требовать от себя не только не отворачивать голову от работающих дворников, скалывающих лед, а напротив, вставать рядом с ними и, максимально широко раскрыв глаза, следить за тем, как они это делают.

Единственное, чего нам следовало бы бояться, так это собственного страха.  
— *Франклин Рузвельт*

Все во мне протестовало! Я чувствовал, что мой мозг буквально сходит с ума, ноги не слушались и пытались нести меня прочь от «поганого места», голова не слушалась и пыталась как угодно вывернуться, но только бы не смотреть на весь этот «ужас», глаза сами щурились, словно от яркого света или песочной бури! А сознание — то и вовсе рассказывало мне такие вещи, что лучше и не вспоминать! Короче говоря, все во мне восстало и требовало: «Беги! Беги! Беги!».

Но я знал, что стоит мне поддаться своему страху и убежать, хотя бы голову отвести, и страх мой сразу усилится. А через какое-то время я буду бояться выходить на улицу: зимой — «потому что лед скалывают», летом — «потому что ветер песок поднимает». Стать же калекой по психпрофилю, причем на ровном месте, в мои планы не входило. И свою норму я отстоял, рядом с дворниками, переболялся и успокоился, а «больной пункт» в моем мозгу «схлопнулся». Травмы, разумеется, даже с учетом своих широко распахнутых глаз я в процессе этой «экзакуции» не получил, потому что знал главное — знал, чего бояться: не осколков льда, а своего страха, своего желания «сделать ноги» и испортить тем самым свою жизнь на долгие лета.

Так я на своем опыте узнал, как возникают невротические страхи, и понял, что бегство — это лучший способ предать самого себя, способ сделать из себя человека с ограниченными возможностями. И если не хочешь инвалидизироваться — слушай свой разум, бойся только своего страха, и все у тебя получится.

### **Приятное бегство.**

В чем же сермяжная правда бегства, которое все мы, как правило и с таким удовольствием, осуществляем, испытывая острое чувство страха? В нашей психике, на самом-то деле, все достаточно просто устроено. В частности, **есть достаточно жесткие и внятные критерии, определяющие оправданность того или иного действия: если оно приносит нам удовольствие, то, соответственно, это действие и рассматривается нашим психическим аппаратом как предпочтительное.**

Разумеется, есть то, что приносит нам удовольствие само по себе, например, какое-то лакомство, особенно на голодный желудок. Но часто мы получаем ни с чем не сравнимое удовольствие не столько от того, что происходит, сколько от того, что мы можем этого избежать. Всем нам хорошо знакомо приятное ощущение, которое характеризуется эмоциональным «Пронесло!». Радость катания на «американских горках» — это как раз такое ощущение. Там десятки раз кажется, что вот-вот — и все, прощай, родные! И через какую-то секунду ты чувствуешь это блаженное: «Пронесло!».

Вспомните, какой стресс мы испытывали, ожидая нежелательного вызова к доске, когда наш школьный учитель водил своей ручкой вверх и вниз по классному списку. И вот раздается спасительное: «Отвечать будет Иванов...», а мы — Сидоров! Ну чем не счастье — избежали, пронесло, слава богу! Да, есть в жизни счастье — избежать того, что кажется опасностью. Это ни с чем не сравнимое чувство удовольствия, которое мозг запоминает самым основательным образом.

Теперь представим себе, что мне надо сделать выбор — поступить так или иначе. Поступить «так» мне страшно, а об «иначе» я помню, что когда-то оно привело меня к высшим степеням блаженства. И как, вы думаете, я поступлю? Разумеется, «иначе»! Причем я буду делать это с завидной регулярностью, всегда буду делать (по крайней мере, при первой возможности). Ребенок, единожды испытавший счастье, сбежав под действием своего страха из школы, впредь будет испытывать ни с чем не сравнимое искушение — выйти из дома и не дойти до классной комнаты.

Остается прояснить последний нюанс, а именно — ответить на вопрос, каким будет теперь мое отношение к тому столь пугающему меня «так», которое я столь последовательно и с таким удовольствием избегал, поступая «иначе»? Вы, наверное, догадываетесь, что двух вариантов тут быть не может: разумеется, я стану бояться его еще больше, еще сильнее. И заставить ребенка, прогуливающего школу, пойти туда через неделю прогулов — дело почти космической сложности! Правда, нам кажется, что он будет бояться просто потому, что «много пропустил», «будет неловко себя чувствовать», получит, в конце концов, «нагоняй от классной, завуча и директора».

Когда хочется пить, то кажется, что выпьешь целое море, — это вера; а когда станешь пить, то осилишь от силы стакана два, — это наука. — *А. П. Чехов*

Но в действительности это только абстрактные конструкции, позволяющие объяснить его страх. Мозг ребенка научился получать удовольствие от таких побегов. И потому возвращение в школу страшит его не столько наказанием за прогулы, сколько невозможностью получить удовольствие, которое прежде приносило ему его бегство. И даже если в последующем он не испытывал такого сильного удовольствия, как в первый и во второй раз, это уже не имеет равным счетом никакого значения, ведь мозг помнит только самое сильное впечатление, а вовсе не те, которые случались с ним чаще.

### ***На заметку***

Таким образом, проблема феномена бегства многогранна. Во-первых, оно закрепляет у нас данную, конкретную привычку тревожиться. Во-вторых, оно усиливает чувство страха по отношению к этому событию. В-третьих, оно вызывает в нас внутренний, неосознанный страх, что мы не получим того удовольствия, которое дало нам когда-то это бегство. Иными словами, мы лишимся того «сладкого», которое столь сильно нас когда-то порадовало.

---

Звучит парадоксально, но факт остается фактом: мы имеем дело с самозаводящейся машиной, с раскачивающимся маятником — на одной стороне страх, на другой удовольствие от бегства, от возможности избежать встречи со своим страхом. В результате: чем больше удовольствие от бегства, тем сильнее страх, и чем сильнее страх, тем сильнее удовольствие от бегства. И не случайно предупреждают в сказках добрых молодцев: испугаешься — не беги, а побежишь — голову потеряешь.

И теперь ничто не мешает нам вывести формулу страха, формулу, по которой он работает, формулу, без которой нам не обойтись, если мы хотим от этого страха избавиться.

Классическим примером работы этой формулы можно считать обычные приметы. Вот вспомните сейчас такую ситуацию: вы собираетесь и выходите из дома, уже закрыли дверь и, дойдя до лифта, вспоминаете, что что-то забыли. Теперь перед вами дилемма: или вернуться, и это, как говорят, к несчастью, или не возвращаться. Стоя перед лифтом, вы мучительно думаете: что делать? Потом, преодолевая свой страх, решаете: «А! Была не была! Вернусь!».

Возвращаетесь, хотя ноги не несут, вам дискомфортно и настроения уже нет никакого. Кто-нибудь из домашних встречает вас ужасным: «Ты что-то забыл?». «Да, забыл, пришлось вернуться», — отвечаете вы. «Не забудь посмотреться в зеркало!» — слышится из комнаты. «Зачем?» — спрашиваете. Отвечают: «Примета такая!». Вы смотрите в зеркало и удаляетесь восвояси.

Если крокодил сожрал твоего врага, это еще не значит, что он стал твоим другом. — *Александр Фюрстенберг*



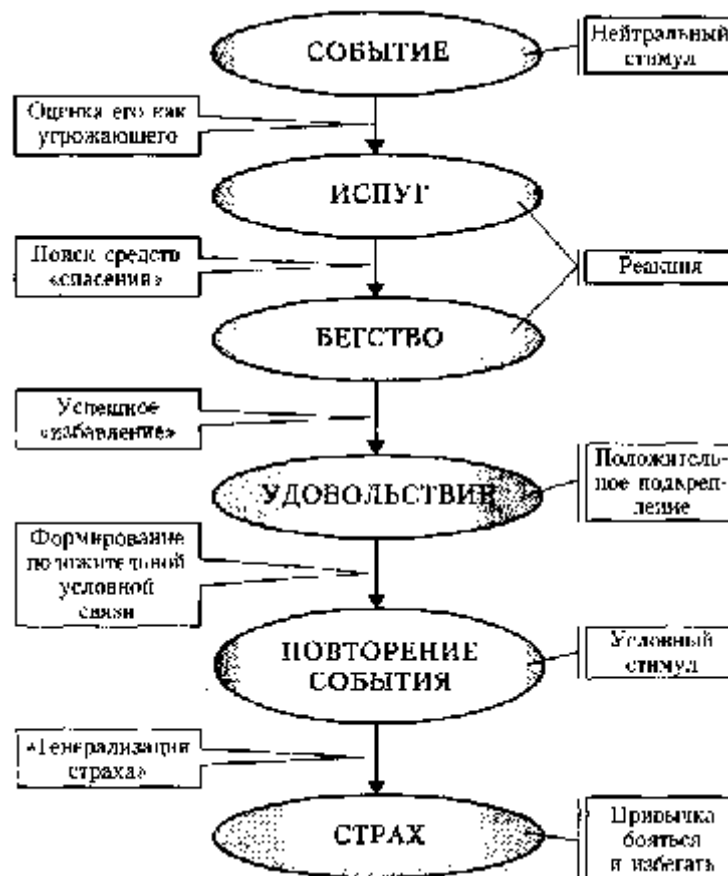


Рис. Формула страха

Через пару дней повторяется то же самое, но теперь, стоя перед дверью лифта, вы уже более не раздумываете — вам страшно, но вы возвращаетесь в квартиру, потому что знаете, как избавиться от «проклятья» плохой приметы — надо просто посмотреться в зеркало! Облегчение, которое вы испытываете, зная теперь эту хитрость, невообразимо! Словно бы волшебство настоящее! Все, теперь можно бояться без всякой опасности для личной жизни!

Теперь у вас в голове есть уже целая игра в страх — вы боитесь возвратиться в квартиру с полдороги (старательно проверяете перед уходом — ничего ли вы не забыли, проверяете и перепроверяете ключи, кошелек, свет), если же приходится возвращаться, вы обязательно смотрите в зеркало и, успокоившись, уходите из своего дома вторично. Вроде бы обманули страх... А на самом деле? На самом деле обманули себя, что справились со страхом, а на самом деле — сделали из него хорошую, натренированную, вечную, можно сказать, привычку.

#### Случай из психотерапевтической практики: «Парадоксальное удовольствие».

То, что наш мозг — это «фрукт» удивительный, надеюсь, уже все уяснили. Приведу один очень простой и весьма показательный пример.

Попробуйте ответить на вопрос, какую реакцию вызовет у собаки прокол ее кожи достаточно толстой иглой? Отвечаете? Не торопитесь. Все зависит от того, не побывала ли эта собака перед такой процедурой на приеме у академика и лауреата Нобелевской премии — Ивана Петровича Павлова. Разумеется, естественной реакцией собаки на такую травму будет «оборонительная реакция». Иван Петрович убеждался в этом неоднократно.

Но однажды ему пришла в голову шальная мысль: а что если научить собаку как-то иначе реагировать на эту экзекуцию? Подумал и провел эксперимент: он прокалывал кожу собаки специальной иглой (академик любовно называл ей «кололкой») и одновременно с

этим подсовывал собаке мясо. У той, конечно, поначалу возникла оборонительная реакция, которая вслед за этим сменялась реакцией пищевой.

После нескольких таких сочетаний — применения «кололки» вместе с кормлением — у собаки возник стойкий условный пищевой рефлекс. Всякий раз, когда ей в очередной раз прокалывали кожу, она, вместо того чтобы оскалиться и вздыбиться, начинала весело вилять хвостом, призывно лаять и истекать слюной. Чистой воды парадокс — безусловный стимул, призванный вызывать оборонительную реакцию, стал для этого животного условным стимулом кормления и полностью подавил ее естественную для такой ситуации агрессивность!

Можете ли вы представить себе нечто подобное на человеческом материале?! Я думаю, что вряд ли. Но сейчас мне придется рассказать о чем-то еще более загадочном, причем из области уже чисто человеческой психологии. В одной из своих книг я уже рассказывал об одном крайне тяжелом психическом расстройстве, имя которому — анорексия, а проще говоря, патологическая страсть к похуданию. И хотя не многие относятся к этой «причуде» серьезно, смертность среди больных этим недугом достигает 20%!

Анорексия — это такой невроз, когда человек (чаще девушка) начинает думать, что он слишком растолстел, что ему срочно нужно худеть, и потому начинает отказываться от еды. Я думаю, что многим известно, как тягостно соблюдать диету — этого нельзя, того нельзя. Сущее наказание! Разумеется, а как иначе, ведь приходится «наступать на горло» своему пищевому рефлексу, т. е. фактически «на горло» собственному инстинкту самосохранения.

Каков механизм этой болезни? Во-первых, на неокрепшие девичьи умы катастрофическим образом влияет массовая культура с ее извечными глупостями — рекламой идеальных форм, диет и средств для похудения. Во-вторых, как это часто бывает, масло в огонь подливают родители, которые то упрекают в полноте и обжорстве, то закармливают как на убой. В-третьих, не последнюю роль играют неудачи в личной жизни: любимый мужчина бросил, или сказал что-то обидное, или просто внимания со стороны мужского пола недостаточно. И начинаются у девушки метания: отчего, почему? Верно, толстая, давай худеть! И дает... Сначала едим понемногу, потом рвоту у себя вызываем, чтобы «убрать лишнее», наконец, от такой жизни аппетит пропадает напрочь, а в животе «тяжесть» начинается после двух ложек супа. Все, готовая анорексия — получите, распишитесь.

При чем тут эксперимент И. П. Павлова, спросите вы. Отвечаю. Вот решается вопрос о госпитализации Тани (семнадцати лет) в Клинику неврозов имени все того же И. П. Павлова. Диагноз — анорексия, масса тела 38 килограммов при росте 162 сантиметра. Я ее спрашиваю: «Таня, ты понимаешь, что тебе нужна наша помощь?». Она смотрит на меня исподлобья своими болезненно горящими глазами и говорит: «Понимаю». Но, конечно, врет. Это ее родители заставили с криками и воплями, сама бы она к нам в жизни бы не пришла.

Почему? Потому что она патологически, смертельно, до темноты в глазах боится потолстеть. И госпитализация, имеющая своей целью повысить массу ее дистрофичного тела, разумеется, в Танины планы не входит. «Ладно, — говорю я ей. — Значит, будем госпитализироваться. Какие-то вопросы у тебя ко мне сейчас есть?». «Вопросы? — раздумывает она и потирает пальчиком, на котором торчат бугорки всех фаланг, ввалившиеся скулы. — А вы меня есть будете заставлять?»

Горчица без ростбифа особого интереса не представляет. — *Граучо Маркс*

Мне приходится уклониться от прямого ответа — заставлять не будем, но чтобы масса оговариваемого тела повысилась, сделаем все возможное и невозможное: «Конечно, надо

будет есть — завтрак, обед, ужин; все по распорядку, ничего сверхъестественного!». «И что, следить будете?» — Таня настороженно продолжает свой импровизированный допрос. Я пытаюсь быть как можно более деликатным: «Ну не так чтобы следить... Медицинские сестры, конечно, наблюдают за пациентами...». «Тогда я не лягу!» — «выстреливает» Таня и смотрит на меня злобно, с ненавистью, которую трудно ожидать от такого, в сущности, ребенка. Я аж поеживаюсь.

«Таня, а как же не есть-то совсем?» — говорю я как можно мягче. «Я не могу!» — отвечает. «Ну это же глупость, право! Что значит «не можешь»?» — я решаюсь пойти на небольшую конфронтацию. «Не могу, и все! Не заставьте!» — Таня кричит и встает со своего места, порываясь выбежать из кабинета. «Постой, Таня! Сядь. А правда, что приятно не есть?» — из моих уст вылетает парадоксальная фраза. Таня замирает у двери и смотрит на меня, словно на сумасшедшего, а потом неожиданно с доверием спрашивает: «А откуда вы знаете?».

Если кто-то будет рассказывать мне теперь, что диета — это ужасно, я ему не поверю. И знаете почему? Потому что, значит, он недостаточно боится быть толстым, если же он будет бояться быть толстым, то в скором времени начнет бояться и самой еды — да, да! А потому самым большим удовольствием для него будет — не есть. Конечно, это противоречит биологической логике, здравому смыслу, инстинкту самосохранения, всему на свете!

Но человек может научиться получать удовольствие от голода, от голода доводящего его до состояния дистрофии! Голод для Тани значит буквально следующее — она успешно избегает еды, спасает себя от полноты, она наслаждается!

Да, воистину страх способен сделать с нами вещи удивительные! А кроме того, парадоксальные и по-настоящему страшные. Ведь двадцатипроцентная смертность — это показатель рака! И вот теперь скажите мне, что страшнее — страх или рак?

### **Практическое задание.**

Возвращаемся к практической части — борьбе со страхами. Мы уже составили список — «рейтинг» наших страхов, что называется, от мала до велика. Но теперь нам известно, что любой невротический страх — это просто привычка, и потому важен даже не страх, а то, чем мы его подкрепляем. Подкрепляются же наши страхи фактом бегства, попытками избежать того, что, нам кажется, произойдет, т. е. мы стараемся спрятаться, предохранить себя от возможных неприятностей, которыми пугает нас наше воображение.

Естественно, что третьим этапом практической работы по борьбе со страхами становится выявление тех способов, которыми мы себя защищаем от возможных, как нам кажется, «напастей». Иными словами, мы должны прояснить то, что можно было бы назвать «путями отступления», «траекториями бегства», «планами побега», которые мы «разрабатываем». Есть страх, а есть то, что мы предпринимаем, дабы с грезящейся нам «угрозой» не встретиться. И сам факт этих попыток закрепляет и тренирует нашу привычку бояться.

Любой рефлекс, если его не подкреплять, угасает, а потому, чтобы справиться с рефлексом нашего страха, нужно выявить все способы, которые мы используем, желая «обезопасить» себя.

### **Третий этап практической работы.**

Мы с вами уговорились, что вы составите список своих страхов. Надеюсь, он составлен и ранжирован от меньшего к большему. Теперь добавляем к двум имеющимся у нас колонкам таблицы (второй этап практической работы) третью: «Планы побега». Заполнение этой колонки — дело непростое, но если вы будете внимательны и станете фиксировать свои «планы отступления» во время их разработки, то проблем не возникнет.

Большинство людей упускают благоприятную возможность потому, что она одета в рабочий халат и похожа на работу. — *Томас Алва Эдисон*

**Пример выполнения третьего этапа практической работы по борьбе со страхами:**

№	Страх	«Планы побега»
1	Страх случайности — стать жертвой давки	Подумал, что не нужно туда идти, что можно подождать, пока все пройдут, или поехать наземным транспортом. Если бы не боялся опоздать, то так бы и сделал.
2	Страх заболеть тяжелой болезнью	Подумал, что нужно одеться теплее. Но мои теплые вещи некрасивые, я выгляжу в них нелепо и старомодно, поэтому отказался от этой затеи и потом всю дорогу переживал.
3	Боюсь оказаться несостоятельным в сексуальном плане	Решил, что не буду проявлять инициативы. Если девушка сама покажет, что хочет, тогда, наверное, решусь. Подумал, что нужно на всякий случай купить «Виагру».
4	Устыдился своей фантазии	Почувствовал себя дискомфортно, появилась краснота, которую не знал, как скрыть. Пошел в туалет, намочил лицо холодной водой, надеясь, что оно побелеет. Думал, нет ли такой таблетки, которая может снижать красноту лица.
5	Страх выглядеть неисполнительным	Подскочил в постели, стал быстро собираться. Переживал, что опоздаю, нервничал. Не стал бриться, чтобы сэкономить время. По дороге вспомнил, что в спешке забыл дома некоторые бумаги к отчету, но не стал возвращаться.
6	Страх, что растеряюсь, не справлюсь со своим волнением во время доклада перед руководством	Когда вызвали к начальству, растерялся и хотел сказатьсь больным, чтобы уйти с работы под этим предлогом. Но начальник отдела застал меня в коридоре и сказал, что представит мой отчет сам. Я не смог сказать ему, что забыл часть бумаг дома, и очень переживал, что он будет на меня кричать. Долго придумывал потом, как объяснить их отсутствие, но объяснений не понадобилось — он не спросил.

После того как вы заполните графу «Планы побега», у вас будет полный перечень тех положительных подкреплений, которые, собственно, и делают ваши страхи. И бороться со страхами, не устранив эти мысли, невозможно, поэтому четко уясните для себя, где вы сами себя предаете, ища «спасения», вместо того чтобы искать свободу от своего страха. Мы вернемся к обсуждению положительных подкреплений страха в пятой главе.

**Глава 3. Настоящая защита от страха.**

После того как мы обсудили, почему от собственных страхов нельзя защищаться, мы будем изучать настоящие средства защиты от него. Не спешите укорять автора в непоследовательности! Защищаться от страха нужно, но, во-первых, это нужно делать не из страха (как обычно мы поступаем), а просто потому, что мы хотим быть психически здоровыми людьми; во-вторых, мы будем говорить сейчас не о пресловутых средствах спасения, а о средствах предупреждения возникновения страха.

Страх — это эмоция, а любая эмоция, как известно, состоит из трех компонентов — психологического, мышечного и телесного. [Самые подробные пояснения к этому вы можете найти в книге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт».] И если мы хотим предупредить возникновение страха, нам нужно блокировать работу каждого из этих трех компонентов. Для этого нам потребуются психотерапевтические техники мышечной релаксации, дыхательные упражнения, методы переключения внимания и способы борьбы с мыслями о будущем.

Если использовать эти техники до столкновения с «опасностью», то в этом случае у страха просто не будет шансов. Мы лишаем его физиологической и психической основы, он просто не сможет возникнуть, если мы расслаблены, наше дыхание стабилизировано, внимание направлено в нужном направлении, а наши мысли не убежали далеко вперед, но заняты решением конкретных задач.

Сейчас мы изучим механизмы и упражнения, а потом перейдем к четвертому этапу практической работы по борьбе со страхом.

### **Секреты хронических мышечных блоков**

Эмоции — это не просто переживания, это еще и работа наших мышц. Природе переживания ни к чему, здесь все имеет свой смысл. Зачем же тогда природа придумала эмоции? Именно из-за мышечного компонента. Когда животное испытывает стресс, оно должно или бежать от опасности, или нападать на врага. Вот почему **напряжение мышц — это основной, наиболее эволюционно-древний компонент эмоциональной реакции.** Наше отличие от животных только в том, что нам от своих опасностей не убежать, а врагов физически не устранить, ведь основные наши опасности и враги находятся не во внешнем мире, а внутри головы.

Мышечный компонент эмоции подавлялся у нас еще с малолетства. Дома, в детском саду и в школе мы постоянно слышали: «Не крутись!», «Сиди спокойно!», «Хватит елозить!». Постепенно у нас сформировались хронические мышечные блоки, которых мы не чувствуем, потому что они привычны. Это хроническое мышечное напряжение приводит к возникновению постоянного и стойкого очага патологического возбуждения в мозге. **Проще говоря, напряженные мышцы посылают в мозг информацию о том, что они напряжены, а для мозга это значит буквально следующее — если мышцы напряжены, значит, где-то есть опасность.**

Сознание начинает подыскивать поводы, чтобы оправдать это хроническое мышечное напряжение какими-нибудь опасностями, угрозами и т. п. Способности сознания в этом вопросе почти безграничны, а поэтому мы находим массу поводов, чтобы напугать или рассердить себя еще больше. Мы начинаем бояться всего подряд — агрессии со стороны близких и сотрудников, социального и финансового краха, болезней; раздражаемся из-за каких-то мелочей, сердимся на всех и вся. И такой повод всякий раз кажется нам достаточным и серьезным!

Тело —местилище счастья, тело —местилище несчастья. За все, содеянное телом, — тело же и вкушает воздаяние. — *Древнеиндийский афоризм*

В результате возникает своеобразный порочный круг. Из-за постоянного подавления мышечного компонента эмоции возникает хроническое мышечное напряжение. Для того чтобы это напряжение оправдать, сознанию приходится подыскивать внутри головы «опасности». Может быть, кто-то что-то кому-то про нас сказал, может быть, что-то мы сами не то сделали, может быть, какая другая опасность нас поджидает. Мы фиксируемся на любой мелочи и начинаем прокручивать ее внутри головы днем и ночью. От этого интенсивность нашего стресса только увеличивается, что приводит к дополнительному росту мышечного напряжения. Круг замыкается, а мы становимся невротиками, которые способны тревожиться и раздражаться на ровном месте.

Здесь остается добавить, что всякий страх, предполагающий попытку бегства, неизбежно увеличивает наше мышечное напряжение, но часто ли мы решаемся фактически убежать от того, что нас пугает? Да, если нам кажется, что за нами по темной улице идет маньяк-убийца, то, вероятно, мы несколько ускорим свой шаг. Но и в этом случае вряд ли побежим, поскольку как-то неловко (т. е., опять же, страшно!). Что уж говорить о тех наших страхах, от которых мы вообще не можем убежать?! Ведь нельзя же убежать от страха сердечного приступа или от страха собственной импотенции, например! А для нашего организма страх — это команда напрячься. Мы напрягаемся, напряжение это никуда не девается и возникают у нас хронические мышечные блоки, которые делают нас еще более тревожными и боязливыми.

Справляться с хроническим мышечным напряжением можно и нужно. Обычно мы используем массаж, баню или физические занятия. Но этого, как правило, недостаточно. Массаж и баня дают только временный эффект, хотя, безусловно, полезны. Занятия в спортзале, к сожалению, часто приводят не к расслаблению, а переутомлению мышц. Последние, конечно, расслабятся, и уровень психологического стресса снизится, но у переутомления есть и обратная сторона, оно может вызывать чувство подавленности, апатии, безразличия.

Конечно, необходим комплексный подход. Приемлемые физические нагрузки, массаж и самомассаж, а также баня — все это необходимые составляющие здорового образа жизни. Но если вы действительно думаете избавиться от хронического мышечного напряжения, являющегося источником значительных психических стрессов и основанием наших страхов, то придется выполнять специальные упражнения. **Всего есть два метода эффективной борьбы с избыточным мышечным напряжением: первый — «расслабление через напряжение», второй — «расслабление через растяжение».**

Тело — это великий предатель души. — *Виктор Каннинг*

Дело в том, что наши мышцы не способны выдерживать двух вещей — избыточного, сверхсильного напряжения и избыточного, сверхсильного растяжения. Если же такая ситуация создается, то в них включается специальный защитный механизм, призванный предохранить мышцу от разрыва. Этот механизм — спонтанное и полное расслабление мышцы. Вот, собственно, это нам и нужно — спонтанно и полностью расслабить мышцы своего тела. Если нам удастся это сделать, то у страха просто не будет физиологической основы, а потому и вероятность его возникновения будет минимальной (полное предупреждение возникновения страха возможно только при последовательном использовании всех описанных здесь техник).

Самый эффективный и быстрый способ физического расслабления из двух перечисленных — «расслабление через напряжение», поэтому сейчас мы его и будем осваивать. [Кому интересно расслабляться по технике «расслабление через растяжение», придется обратиться к книге «Средство от бессонницы», вышедшей в серии «Экспресс-консультация», где эта техника описана. Тем, кто хочет более подробно узнать о хронических мышечных блоках, могу посоветовать первую главу книги «Счастлив по

собственному желанию», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт».] По сути, это упражнение работает по принципу «клин клином выбивают». Мы на короткий момент создаем интенсивное избыточное напряжение, чтобы избавиться от хронических мышечных блоков.

### **Упражнение: «Расслабление через напряжение».**

В ситуации страха мышечное напряжение возникает у нас автоматически: поднимаются плечи, шея втягивает в них голову, напрягаются руки и ноги (иногда они начинают даже трястись). И до тех пор пока мы напряжены, как бы мы ни убеждали себя в том, что эта опасность нам только чудится, мы будем продолжать бояться. Более того, у нас уже существуют хронические мышечные блоки, т. е. мы уже привыкли к этому напряжению и привыкли его сдерживать.

Теперь же наша задача — научиться справляться с мышечным напряжением; более того, мы должны сформировать у себя в мозгу мышечную память на состояние расслабления. Что такое мышечная память? Вспомните, как вы первый раз в своей жизни выводили в школьной тетрадке букву «А». Какого невероятного труда это нам стоило! Как тяжело было сначала попасть ручкой туда, куда нужно было попасть, провести одну линию и никуда не заскочить, потом сделать изгиб, другую линию и т. д. Это был невообразимый труд, потому что тогда еще мышечной памяти на букву «А» (так же как, впрочем, и на другие буквы) у нас еще не было. Но мы тренировались, сотни раз писали букву «А», и, в конце концов, у нас сформировалась мышечная память на написание буквы «А». Сейчас разбуди нас среди ночи, дай нам ручку и скажи: «Напиши букву «А»», и мы автоматически напишем, даже не задумываясь!

Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье больным посредством физических упражнений. — *Гален*

Теперь наша задача — сформировать мышечную память на состояние расслабления. Потому что если в нашем арсенале средств борьбы со страхом этой памяти не окажется, то справиться со своим страхом нам будет необычайно трудно. Поэтому сейчас мы изучаем упражнение, которое позволяет достичь состояния расслабления. После того как вы будете достигать состояния расслабления, вам потребуется потратить время — 1-3 минуты — для того чтобы прочувствовать возникшее состояние расслабления. Чувство это приятное, а потому наш мозг быстренько его запомнит, ведь все приятное служит для него положительным подкреплением.

Переходим к самой технике. Сначала нам следует разучить то положение тела, в котором можно добиться напряжения всех его мышц. Поэтому сначала проделайте каждое из заданий по отдельности, а затем научитесь соединять их вместе.

- **Напряжение мышц кисти** — с силой сожмите пальцы в кулак.

- **Напряжение мышц предплечья** — до максимума согните кисти в лучезапястном суставе.

- **Напряжение мышц плеча и надплечий** — разведите руки в стороны на уровне плеч и согните их в локтях (два локтя и плечи должны располагаться на одном уровне и образовывать своеобразный кол, жесткую палку).

- **Напряжение мышц лопаток** — сведите лопатки вместе и из этого положения потяните книзу, прогнувшись в пояснице.

- **Напряжение мышц лица** — нахмурьте брови, зажмурьте глаза (словно мыло в них попало) и сведите их к переносице, наморщите нос (словно бы почувствовали неприятный запах), сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны.

- **Напряжение мышц шеи** — представьте себе, что вы наклоняете голову вперед, но не можете это сделать, поскольку упираетесь в воображаемое непреодолимое препятствие: шея напряжена, а голова в положении ни вперед ни назад.

- **Напряжение мышц пресса** — максимально втяните живот, сделайте его плоским.

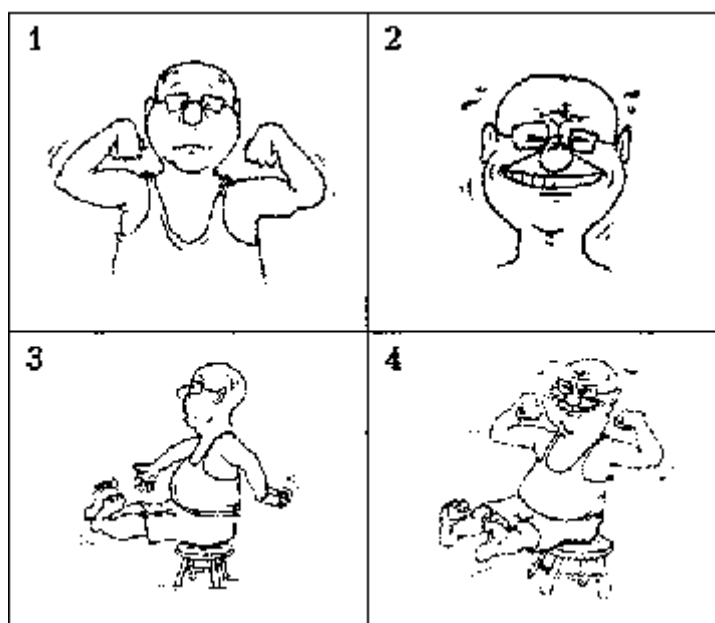
- **Напряжение мышц ягодиц** — сядьте на жесткую поверхность, почувствуйте, что сидите на ягодицах (для уверенности покачайтесь на них из стороны в сторону).

- **Напряжение мышц промежности** — одновременно с напряжением мышц брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя.

- **Напряжение мышц бедра** — из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом.

- **Напряжение мышц голени** — подайте стопы на себя и чуть-чуть к центру (изобразите косолапость).

- **Напряжение мышц стопы** — согните пальцы стоп.



После того как вы научились делать каждое из этих упражнений отдельно, а также совмещать их одновременно, создайте максимальное напряжение во всех указанных мышцах. Мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счете, а на напряжении.

Человеческое тело — лучшая картина человеческой души. — *Людвиг Витгенштейн*

На счет «десять» резко расслабьтесь, откиньтесь назад и сделайте глубокий, спокойный выдох. При необходимости (определяется самостоятельно) можно сделать дополнительно 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Отдохните в течение минуты, концентрируясь на ощущении расслабления, возникающего в теле. Помните, вы делаете это упражнение не ради напряжения, а для расслабления и формирования соответствующей мышечной памяти.

Упражнение следует повторять не менее 7—10 раз в день до тех пор, пока вы не научитесь расслабляться произвольно, быстро и полноценно, без предварительного напряжения. Как правило, на это уходит от 5 до 10 дней занятий.

*Предупреждение:*

— Упражнение противопоказано при инфекциях, беременности, а также в случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом (например, при сосудистых или неврологических заболеваниях). [Предупреждая всякие сомнения, сообщаю:



вегетососудистая дистония не относится ни к сердечным, ни к неврологическим заболеваниям.]

— В возрасте после 60 лет необходим контроль артериального давления.

— Если появились мышечные боли, не связанные с теми или иными хроническим заболеваниями, сделайте себе массаж и продолжайте занятия в прежнем режиме.

### **Не забывайте дышать!**

Впрочем, физиология страха не исчерпывается одними мышечными напряжениями. Вторую скрипку здесь, выражаясь научным языком, играет состояние дыхательной функции, а проще говоря — то, как мы дышим. Животное, испытывая страх, как правило, затаивается, пытается схорониться, именно поэтому у него автоматически задерживается дыхание, что позволяет ему скрыть свое местонахождение. С другой стороны, задержка дыхания, напротив, усиливает эмоцию страха, который напоминает организму: «Не дышать — нехорошо, может плохо кончиться!».

Иными словами, страх рефлекторно вызывает у нас задержку дыхания, а задержка дыхания, в свою очередь, усиливает наш страх. Возникает порочный круг: «страх — задержка дыхания — страх — задержка дыхания — страх». У животного, правда, эта задержка дыхания быстро перейдет в интенсивное дыхание (во время бегства), после оно отдышится, а вот у человека это вряд ли получится.

Глупо восхвалять храбрость или клеймить позором трусость: ведь в каждом человеке живет и трус, и храбрец. — *Уильям Фолкнер*

В процессе воспитания ребенок, кроме прочего, учится подавлять многие свои реакции, которые так или иначе связаны с дыханием — крик, плач, обиженные вздохи, кашель, чихание, зевоту, сопение и т. п. Мы устанавливаем контроль за своим дыханием, делаем его «искусственным», а это нашему организму, конечно, не нравится. Он ощущает дискомфорт по очень важному для себя вопросу, а потому готов растревожиться где надо и не надо.

Само же наше дыхание на фоне стрессов и фобий постоянно срывается и в скором времени становится подавленным, неестественным и неэффективным, что, в конечном счете, влечет за собой многочисленные сбои и в нашей психике. И если мы не умеем вовремя наладить свое дыхание, то дело оборачивается серьезной проблемой — мы теряем способность справляться со страхами, поскольку физиологически готовим для них плодородную почву.

В книге «Счастлив по собственному желанию» вы сможете найти более подробный рассказ о дыхании и о его роли в наших эмоциональных состояниях, а также узнать о том, как достичь в этом важнейшем деле максимального эффекта. Здесь же мы остановимся только на том, как добиться успокоения нервов с помощью одного дыхательного упражнения. Впрочем, оговорюсь, эта дыхательная техника важна и в тех случаях, когда нам необходимо усмирить свою «разбушевавшуюся» вегетативную нервную систему, а без этого трудно справиться со страхом.

### **Упражнение: «Успокаивающее дыхание».**

Дыхательное упражнение, способствующее успокоению нервов, зиждется на очень простом психическом механизме. Дело в том, что **во время вдоха происходит активация психического состояния человека, а во время выдоха наступает успокоение и расслабление всего организма.** Поэтому если вы в ущерб выдоху акцентируете вдох, то как бы подзаряжаете себя, поднимаете свой тонус. Если же, напротив, акцент делается на

выдохе, то ситуация обратная: вы чувствуете успокоение и расслабление. Собственно, это нам и нужно, а потому переходим к самому упражнению.

Для того чтобы воспользоваться указанным механизмом, хорошо подходит следующая процедура. Заключается она в увеличении времени, которое вы тратите на третью фазу дыхательного цикла и сокращении времени, которое вы тратите на паузу (пауза — это задержка дыхания и характерна для страха). Последовательность фаз не нова и всем хорошо известна: вдох — пауза — выдох.

Самое трусливое — отрицать свою трусость. — *Джон Стейнбек*

Начать нужно с 5 секунд, затрачиваемых на каждую из трех фаз. Медленный вдох в течение 5 секунд, пауза 5 секунд и выдох также на 5 секунд. Дальше переходим к изменению ритма: вдох 5 секунд, пауза 4 секунды и выдох 6. И так на каждый следующий цикл отнимаете по одной секунде на паузе и добавляете по одной на выдох. Так что еще через четыре цикла у вас приходится 5 секунд на вдох и 10 на выдох. Подышите так в две-три минуты, и ваше состояние полностью нормализуется — уйдет напряжение и, соответственно, улечится страх. Выдохните его, сделайте себе одолжение!

### **На заметку**

Наше дыхание — это своего рода миниэлектростанция. Если мы интенсифицируем свое дыхание (например, дышим часто и поверхностно или форсируем вдох), то организм как будто заряжается энергией, переходит в состояние напряжения. Но стоит нам сделать свое дыхание размеренным и относительно глубоким, а также акцентировать выдох, а не вдох, и мы, напротив, приводим свой организм в состояние приятного расслабления.

### **Внимаем вниманию!**

Когда мы были детьми, в нашей голове было еще слишком мало собственных, изготовленных ею образов, а потому мы находились в самом непосредственном контакте с внешним миром и всемерно пользовались своими органами чувств. Но выросли, и на смену естественному восприятию пришло восприятие внутреннее. Мы стали думать, прокручивать в голове разные фантазии, соображения, представления. Посмотрите на взрослого человека — это ведь существо, «повернутое» внутрь себя и на том, надо признать, «повернувшееся»! Мы заняты тем, что изучаем содержимое своего сознания, а вовсе не тем, что происходит вокруг нас.

А что творится у нас в голове? О чем думает взрослый среднестатистический человек? Грезит о счастье, наслаждается богатством своего внутреннего мира? Да как бы не так! Он боится! Именно! Наш блистательный соотечественник — психолог Лев Семенович Выготский [Об этом замечательном ученом и человеке я уже рассказывал в книжке «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности».] — сказал как-то удивительную по глубине и лаконичности фразу: «Мысль возникает там, где мы сталкиваемся с трудностью». И действительно, о чем вы думаете в моменты счастья? Да ни о чем! Мысль начинает роиться и копошиться в нашем сознании лишь после того, как мы испугались. В целом, с определенной долей условности, между мыслью и страхом (невротическим, разумеется) можно поставить своего рода знак равенства.

Инстинкт самосохранения человека игнорирует информацию, поступающую в мозг из внешнего мира — она для него скучна, в ней нет движения, нет события, нет драматизма. А вот внутри головы этого добра полным-полно! В голове есть, конечно, и положительные образы, чудные мысли и прочее, но именно вследствие своей положительности они менее всего занимают наш инстинкт самосохранения. Зачем ему следить за тем, что и так хорошо, лучше уж он будет предохранять нас от опасностей!

Вот почему мы буквально обречены целыми днями (и ночами, кстати) «созерцать» картины разнообразных бедствий: пожаров, ограблений, аварий, измен, предательств, драк, потасовок, оскорблений, унижений, банкротств, болезней, страданий, смертей... И все это — содержание наших страхов! А тем временем вокруг нас травка зеленеет, солнышко блестит и ласточка фигурирует. И все это мимо нас, не про нас и не для нас...

Так не годится! И потому если у нас есть хоть малейшая возможность «выбраться» из внутренностей собственной головы, полной страхов и печалей, во внешний мир, настроенный к нам весьма благожелательно, это нужно сделать. Иначе от страха никогда не избавиться, ведь он внутри нас, а не снаружи. Но стоит нам самим покинуть это «внутри», и считай, что страх пропал! Кроме того, мы, находясь «внутри» своей головы, постоянно повторяем, прокручиваем собственные страхи. Так что выбраться во внешний мир нам просто жизненно необходимо!

### **Упражнение: «Переключение во внешнее».**

Название этой техники звучит устрашающе, но ничего ни страшного, ни сложного в ней нет. Нам предстоит вспомнить, а отчасти и обучиться заново тому блаженному состоянию, которое было для нас совершенно естественным в возрасте от нуля до трех лет, когда невротических страхов еще просто не может быть. Разуем, как говорится, глаза, уши и прочие чувствительные органы, чтобы оказаться в том мире, который мы в свое время так бездумно и, надо признать, не без последствий покинули.

Пессимист в каждой возможности видит трудность, а оптимист в каждой трудности усматривает возможность. — *Уинстон Черчилль*

Ситуация вкратце такова: наше внимание способно удерживать в поле своего восприятия не более трех динамических объектов. Проще говоря, если вы смотрите на нарисованный аквариум, то можете одновременно видеть в нем до девяти рыбок; если же вы имеете удовольствие лицезреть не нарисованный, а настоящий аквариум, где рыбки постоянно движутся, то в одно отдельно взятое мгновение вы способны видеть только трех рыбок. Для того чтобы узреть четвертую, от другой надо будет временно отвлечься.

Иными словами, у нас есть только три канала восприятия, мы можем одновременно воспринимать только три изменяющихся вещи. Вот почему нас так, например, завораживает наблюдение за огнем — играющие языки пламени полностью занимают возможности нашего восприятия, и мы фактически перестаем думать. А не думая, мы чувствуем себя куда лучше, нежели думая — т. е. бесплодно проворачивая внутри своей головы собственные страхи.

Теперь же наша задача — поставить этот естественный биологический механизм на службу своему психическому здоровью. Если мы сможем занять свое внимание информацией, приходящей к нам по трем каналам восприятия из внешней действительности, то мы просто лишимся возможности воспринимать содержимое своей головы (то бишь — «внутреннее»). Поскольку же она — вместилище наших страхов, то нам только того и нужно.

Сама же техника проста, сначала она выполняется в три шага, потом в два, а затем уже в один.

**1. Слух.** Сядьте удобно, закройте глаза и слушайте то, что вы слышите. До ваших ушей, как правило, доносится огромное количество звуков — тикают часы, возможно, гудит гелиевая лампа, слышен шум за окном (проезжают автомобили, разговаривают люди и т. п.), звук раздается даже тогда, когда вы перелистываете страницу этой книги или потираете одну руку о другую. Обычно мы игнорируем эти сигналы внешней среды как малосущественные, сейчас же, напротив, попытайтесь их услышать.

При выполнении этой техники есть только одна трудность. Обычно, когда мы смотрим, мы смотрим на предметы, а потому наше внимание быстро отвлекается, и мы начинаем думать — почему он тут, что с ним сделать. То же самое и с нашим слухом — мы вычленим окружающие звуки из общей массы, фиксируемся на них, и возникшая по поводу этого звука мысль снова затягивает нас обратно «в голову». Вот почему тут необходимо использовать одну хитрость.

Кроме звуков, вы, безусловно, слышите тишину (имеет смысл прямо сейчас это проверить), только обычно она на заднем плане, а звуки, напротив, на первом. Теперь все нужно поменять местами — вы слушаете тишину, все же звуки делаете фоном. Позвольте звукам бороздить тишину, не фиксируясь ни на одном из них. Поздравляю вас, начинается настоящая медитация!

**2. Телесные ощущения.** Сразу предупреждаю, что не нужно слушать свое тело — оно большой обманщик. Сосредоточьтесь на точках соприкосновения своего тела с окружающими предметами. К вашему телу прилегает стул, на котором вы сидите (диван, на котором вы лежите), причем он давит на вас так же, как и пол, в который упираются ваши стопы; равно и ваша одежда, обувь, очки, кольца, наручные часы и т. д. Все они прикасаются к вам, а ваша задача — просто дать себе все это почувствовать. Начните с макушки (если она с чем-нибудь соприкасается) и завершите эту «экскурсию» стопами, а потом ощущайте все вместе — с головы до пят.

**3. Зрение.** Теперь поработаем с глазами. Не старайтесь видеть те предметы, которые вас окружают, попытайтесь сосредоточиться на созерцании пространства, в котором они расположены. Нас окружают не сами предметы, а пространство, часть этого пространства занимает наше тело, другие его части заняты другими предметами, но большая его часть свободна, и сейчас его нужно просто увидеть. Попробуйте, у вас обязательно получится.

После того как вы натренировались со слухом, телесными ощущениями и зрением по отдельности, попробуйте сочетать слух и телесные ощущения, телесные ощущения и зрение, зрение и слух. Когда у вас будет получаться одновременно слышать и ощущать, ощущать и видеть, видеть и слышать, попробуйте соединить вместе все эти три составляющие — слушайте, смотрите и ощущайте. [Кроме того, не забывайте, у вас еще есть возможность чувствовать вкус и запах. Поэтому при желании вы можете составить самые разные подобные «тройки» ощущений: например, зрение, слух и вкус, или слух, телесные ощущения и запах.]

В тот момент, когда вам это удастся, вы почувствуете, что словно бы провалились в собственные ощущения. Состояние это незабываемое и необычайно приятное, так что вы ни с чем его не спутаете. И самое главное, что в этот момент вы перестанете думать, а как только вы перестанете думать, так сразу же уйдут и все ваши тревоги. Выполняя эту технику, вы фактически выдергиваете почву из-под своих страхов, которые не могут существовать иначе как в ваших мыслях, а им теперь просто нет места в вашем восприятии, поскольку все три его канала заняты ощущениями.

### **Практическое задание.**

Полагаю, что многие из моих читателей сразу рвутся в бой, но не будем торопиться. Здесь в спешке нет никакой надобности. Потратьте время (как минимум три-четыре дня) на освоение психотерапевтических техник, описанных в этой главе. Помните, мы с вами работаем на результат, для себя работаем, так что нужно постараться. Когда же вы поймете, что мышечная память на расслабление у вас сформирована, что вы можете использовать дыхательное упражнение для нормализации своего эмоционального состояния, а так же переключаться «во внешнее» (образно выражаясь, стать своим ощущением), можно начинать наступление на страх.

Всего мы будем использовать три варианта такого наступления: настоящую защиту от страха (данная глава), психическую атаку на страх (четвертая глава) и праздник

непослушания (пятая глава). Реализовывать их можно и вместе, и по отдельности, но сначала пробуем по отдельности.

### **Четвертый этап практической работы.**

Возвращаемся ко второму этапу практической работы по борьбе со страхом, к составленной нами тогда таблице — «рейтингу» страхов. Записывали мы их не просто так, и дело в следующем. Когда мы сталкиваемся с пугающей нас ситуацией, то наше тело начинает автоматически в нас этот страх вырабатывать.

Как мы уже знаем, здесь принимают участие мышечное напряжение, неэффективное дыхание и внимание, обращенное внутрь головы. Но теперь у нас есть возможность устранить эти обязательные компоненты страха. А если мы это сделаем, то понятно, что возникнуть страх уже не сможет.

Даже если вы на верной дороге, но просто сидите на ней, вас все равно обгонят. — *Уилл Роджерс*

С другой стороны, если мы выходим в пугающую нас ситуацию напряженными, со сбившимся и неэффективным дыханием, да вдобавок ко всему сосредоточившись на своих переживаниях, проку от этого будет мало. Мы лишь в очередной раз потренируем собственную привычку тревожиться, не более того.

**Итак, уясняем для себя правило: «я не должен входить в пугающую меня ситуацию, не приведя предварительно себя и свое тело в расслабленное, спокойное состояние».** «Не должен» — в данном случае жесткое требование. До тех пор пока мы не приведем себя в порядок, пока не почувствуем себя спокойно и, что называется, в силах, соваться в ситуацию, которая является для нас стрессовой, нельзя категорически! Короче говоря, «утром — деньги, вечером — стулья», а точнее, «сначала нервы в порядок, а потом уже — в "пекло"».

Приведите себя в порядок с помощью мышечной памяти на расслабление, посредством дыхательной техники, служащей релаксации и покою, а также переключившись «во внешнее». И когда вы ощутите себя спокойными и уверенными, шагайте туда, где прежде вам мерещился ужас.

До этого вам в этом «поганом месте» делать нечего! Забудьте свое — «надо» и «должен». Ничего страшного не случится, если вы сделаете это позже, при других обстоятельствах или не сделаете вовсе. Никто не умрет, и небо не упадет на землю. Не надо драматизировать! Подождут, подождет, обойдется.

Главное — это ваше душевное состояние, а оно требует, чтобы привычка тревожиться ретировалась. Сделать же она это сможет только в том случае, если вы перестанете потакать ей своими мышечными блоками, дыхательными пароксизмами и вниманием, обращенным бог весть куда. Иными словами, все подождет, а вот привести себя в порядок надо, даже если целой вселенной придется сделать перерыв в своем вращении и подождать.

Зачем же нам таблица со страхами? А для того чтобы мы хорошо понимали, в каких именно ситуациях у нас возникают телесные и психические реакции, свойственные страху. Без них тут ничего не обходится, поэтому начинайте с самого малого страха и, проходя в соответствии с этой технологией пункт за пунктом, вы достигнете своего заветного «ужаса», который, поверьте, уже вовсе не покажется вам страшным.

**Не игнорируйте «простые» страхи — они хороши для тренировки, и даже маленький успех, незначительная, на первый взгляд, победа повысит вашу самооценку и прибавит вам уверенности в собственных силах.** Поэтому не ленитесь, и как только самый маленький из ваших страхов попытается заявить о себе, возьмите

«тайм-аут», приведите себя в порядок и не отступайте от собственного зарока: «До тех пор пока я не буду в форме, я туда не сунусь!».

По сути, мы таким образом тренируем в себе способность справляться с собственными страхами, а если мы научимся делать это на незначительных страхах, то потом и значительные не будут для нас такой уж серьезной проблемой.

### **Случай из психотерапевтической практики: «Грязное место».**

В книге «С неврозом по жизни» я подробно рассказывал об одной своей пациентке — Татьяне, которая ужасно боялась собственной ванной комнаты, полагая, что та грязна до невозможности. Не буду пересказывать всю эту историю, а дополню ее лишь тем, как мы с Татьяной избавились от ее страха грязи.

То, что ванная комната — это самое грязное место в квартире, конечно, некоторое преувеличение. Но у Тани развился невроз, она решила именно так и не замечала в этом своем «открытии» ничего странного и парадоксального. «Там моются, значит, там смывается грязь, грязь капает и разносится по всему помещению, а потому там грязно. И это ужасно!» — такими, в общих чертах, были соображения Татьяны.

К каким только нелепым решениям не приходит человек под влиянием страха! Страх отнимает у нас способность распоряжаться теми средствами, какие разум предлагает нам в помощь. — *Даниэль Дефо*

Что нам было делать? Разумеется, мы работали с ее неврозом (т. е. выясняли причины того, почему и с какой подсознательной целью у нее возник этот страх), но понимание причин формирования невротического симптома еще не избавляет человека от привычки тревожиться. Поэтому нам ничего не оставалось, как пойти в бой на этот ее страх, используя настоящую защиту от страха.

Какие я выдал Татьяне инструкции? Прежде всего, я сказал, что ванная — это у нас особое место, к которому мы должны и относиться по-особенному. Все — чистая правда! Особенность же нашего отношения (по договоренности с Татьяной) состояла в следующем: всякий раз, подходя к ванной комнате и видя перед собой ручку ее двери, Таня должна была обратить внимание на свое внутреннее состояние.

Иными словами, в этой ситуации Таня должна была всякий раз взять небольшой «тайм-аут» для самопроверки. Разумеется, к этому моменту она, как правило, уже была напряжена, дышала, как затаившийся в кустах зверек, и смотрела внутрь себя, созерцая ужас будущей муки — пребывания в ванной. Поняв это, Таня должна была думать: «Пока я не приведу себя в порядок, я не буду заходить в ванную». И начинала успокаиваться, используя все уже хорошо известные нам техники.

И только добившись эффекта — т. е. состояния расслабленности, нормализовав свое дыхание и перенаправив свое внимание «изнутри во внешнее», она получала право зайти в свою ванную комнату. Именно это состояние было для нее пропуском, или билетом, если хотите, туда, куда подавляющее большинство других людей заходят просто и не задумываясь.

Уже после первого проведения этой процедуры Таня прибежала ко мне в полном возбуждении: «Вы не представляете! Вы просто себе не представляете! — кричала она. — Я сделала все, как вы сказали, потом зашла в ванную комнату и совершенно спокойно открыла ручки смесителя!». Разумеется, со стороны эта фраза может показаться бредом сумасшедшего, но для Тани такая возможность действительно казалась фантастической.

А тут, в сущности, все очень просто: у нас был страх и его физиологическая составляющая, мы ее убрали, и потому у страха просто не осталось шанса. Конечно, для Тани произошедшее было настоящим шоком, она уже и забыла, что можно спокойно

зайти в собственную ванную комнату, неспешно сделать там свои дела и удалиться восвояси.

К моменту нашей с ней встречи у нее уже была сформирована стойкая привычка бояться собственной ванной. Однако такое нехитрое действие, как приведение себя в порядок до момента столкновения с ситуацией, привычно провоцирующей у тебя страх, оказало целительный эффект.

Таня лишила свой страх его физиологической основы, и он ретировался. А у нее стала формироваться новая привычка — привычка, как бы парадоксально это ни звучало, не бояться собственной ванной. Оказывается, иногда нам нужно тренировать и такие привычки...

#### **Глава 4. Психическая атака на страх.**

Если настоящая защита от страха, о которой мы только что говорили, требует трудолюбия, то психическая атака на страх нуждается в нашем мужестве. Впрочем, в этом действии — психической атаке на собственный страх — есть что-то романтическое, поэтому проблем с мужеством, надеюсь, у нас не возникнет. Так что заручайтесь соответствующим настроением, мы переходим к обсуждению одного из самых простых и, вместе с тем, самых изящных способов борьбы со страхом.

Впрочем, сразу должен оговориться: мужество, которое нам потребуется, на самом деле не сопряжено ни с каким риском, ведь грезящиеся нам опасности — опасности мнимые, выдуманные. С другой стороны, страхи-то у нас настоящие, а потому и мужество потребуется неподдельное. Так что это, если так можно выразиться, мужество без риска.

Более того, нам будет необходимо, во-первых, правильно думать и быть честными с самими собой, а во-вторых, действовать вопреки нашему желанию бегства. Но не будем усугублять — ничего сверхъестественного в этой технике нет. Все основано, как и в предыдущем случае, на естественных психических механизмах.

Я никогда не думаю о будущем: оно и так наступает достаточно быстро. —  
*Альберт Эйнштейн*

#### **А не спешите вы нас хоронить!**

Все наши мысли делятся на те, которые касаются будущего, те, что связаны с прошлым, и те, чье место в настоящем. Последние — самые правильные и, к сожалению, самые редкие. Самые правильные — потому что трудно ошибиться в том, что имеет место быть, причем «здесь и сейчас» (а не «где-то и когда-то»). Самые редкие — потому что наличествующее в ощущении занимает нас отнюдь не так сильно, как то, что «квартирует» в нашем воображении. Нам нравится перемывать кости прошлому и фантазировать о будущем. Причем чем драматичней это у нас получается, тем больше это нас увлекает. Так велит нам инстинкт самосохранения: «Ищи спасения!» — командует этот бравый парень, и мы ищем, и мы тревожимся.

Но здравый смысл подсказывает, что, поскольку прошлого *уже* нет (оно прошло, его не вернуть и не изменить), а будущего *еще* нет (оно покамест не народилось и каким будет — неизвестно), то и мысли о них лишены всякого смысла. Ну что нам могут дать размышления о прошлом? В лучшем случае — сознание собственных ошибок и понимание — какие-то поступки имеют больший шанс на успех, нежели другие. Но даже эти соображения редко приходят нам в голову, обычно мы вспоминаем плохое или хорошее безотносительно к «урокам истории», которая, как известно, никого и ничему не учит.

А мысли о будущем, о том, чего в природе пока и вовсе отсутствует? Какова цена этих наших с вами рассуждений? Будущее можно только угадать (причем вероятность такого угадывания, мягко говоря, невелика), но даже если мы и сделаем, о правильности своей догадки мы все равно узнаем только тогда, когда это будущее станет настоящим! Черчилль как-то сказал, что мудрость политика состоит в том, чтобы предсказать то, что случится, а потом объяснить, почему этого не произошло. При ближайшем рассмотрении оказывается, что все мы мудрые политики и только. К сожалению...

**Наши страхи — это мысли о будущем. Точнее говоря, это наши воспоминания о пережитых неприятностях (а также информированность о чужих бедах), спроецированные нами (самолично!) из прошлого в будущее.** Ведь пугает только то, что должно случиться. Когда же нечто произошло или просто происходит в режиме реального времени — уже нестрашно, ведь бежать некуда, а без бегства, как нам уже известно, страха не бывает.

Все страхи разворачиваются по формуле: «а если...», «а вдруг...», «а не дай бог...». И все это о будущем, которого нет и в которое мы, несмотря на это, умудряемся «заглянуть». Разумеется, «заглянув», мы не находим в этой своей фантазии ничего, кроме прошлого (новое на то и новое, что о нем ничего не известно). И пугаемся именно этого прошлого, а это уж и вовсе смешно! Ну как можно испугаться того, что уже случилось, завершилось и былшем поросло!

В общем, если мы хотим избавиться себя от страха, то нам следует очень внимательно посмотреть на то, что мы думаем, а главное — на то, как мы думаем. Если в нашей голове мысли о прошлом и будущем, то можно не сомневаться, что страх возникнет. Если же мы думаем о том, что именно сейчас (не до этого мгновения и не после этой минуты) происходит, то страху практически не за что уцепиться.

Вот, например, плывет человек по морю-океану. Сейчас он плывет и будет прав, если скажет себе: «Я плыву». Однако стоит ему подумать: «Многие люди утонули, заплыв на глубину» (прошлое время) и «Я могу утонуть» (будущее время), как он сразу же испугается. Зачем он это думает? Какова цель этих его мыслей? Что это ему даст? Ответы на эти и подобные им вопросы повисают в воздухе. Нет ответа! Просто думает себе глупости, сам себя накручивает и, разумеется, испытывает страх.

В будущем самое лучшее то, что оно наступает только строго день за днем.  
— Авраам Линкольн

Если же он будет думать в том же духе и дальше: «Чтобы не утонуть, мне нужно немедленно плыть на мелководье! Я должен чувствовать, что у меня земля под ногами!», то у него и вовсе возникнет паника, он метнется к берегу, ему будет казаться, что он вот-вот утонет, потом он-таки доберется до суши, почувствует облегчение, а его страх, сдобренный таким бегством, закрепится. А еще через какое-то время наш «герой» будет смиренно сидеть в кабинете у психотерапевта и с надеждой смотреть в понимающие глаза последнего: «Доктор, помогите!».

Доктор, конечно, поможет, куда ему деваться. Но зачем же было думать такие глупости?! И с чего этот товарищ вообще взял, что непременно должен потонуть?! Зачем нужно было бросаться в бегство, закрепляя тем самым свой невротический страх? Ведь по сути, человек сам себя настроил на ощущение опасности, пережил это ощущение опасности, испугался и стал классическим невротиком, боящимся воды, а потом еще к этому «на закуску» — кораблей, мостов, собственной полутораметровой ванной и аквариумов. Ради чего?.

Те из моих читателей, которые уже познакомились с книгами «Счастлив по собственному желанию» и «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности»,



верно, поняли — я рассказываю о том роде наших мыслей, которые называются на психотерапевтическом жаргоне «прогнозами».

### **На заметку**

Прогнозы — это наши мысли о будущем. Прогнозы могут быть положительными, когда мы питаем надежды и мечты, а также отрицательными — когда мы боимся того, что, как нам кажется, случится. И до тех пор, пока наша голова находится не «здесь и сейчас», т. е. не там, что реально имеет место быть (и где ей самое место!), а в прошлом, которого *уже* нет, и в будущем, которого еще нет, мы будем испытывать страхи — никуда не денешься!

---

Нужны ли нам эти прогнозы? — вопрос, и не праздный. Если мы хотим избавиться от страха, то они, разумеется, не нужны. Но как не думать подобным образом? Ответ прост: мы должны быть честными. Удивляет? А не должно удивлять. Ведь что мы можем знать о будущем, о том, что произойдет через секунду, через минуту, час, день, неделю, месяц, год, десять или сто лет? Если есть смельчаки, готовые поклясться, что они знают это, я могу им только посочувствовать — они страдают крайней степенью безумия.

**Будущее — неизвестно, и эту данность надо понять и принять. Когда же мы думаем о будущем, предполагаем нечто, считаем, что мы знаем, что будет происходить дальше, то мы просто-напросто откровенно врем самим себе и, к сожалению, не без последствий.** Ведь последствия этого вранья не заставят себя ждать — мы растревожимся, будем искать способ облегчить свою участь (глотать таблетки, пытаться как-то отвлечься и т. д.), и тем закрепим привычку тревожиться.

Дальше уже страхи будут возникать автоматически — только подумал, и на тебе! Получите, распишитесь, причем со всем комплексом издержек — дискомфортом, вегетативными приступами и «инвалидностью» (в том смысле, что страх ограничивает наши возможности). Нас это, конечно, расстроит, и мы снова побежим...

### **От случайности к необходимости!**

Техника, основанная на борьбе с нашими прогнозами, как уже было сказано выше, особенно эффективна при страхах случайностей. Но о ней нужно помнить и в других случаях, когда мы, сами того не подозревая, делаем свое будущее своими прогнозами. Если человек боится сердечного приступа, сам этот страх нарушает работу его вегетативной нервной системы. В результате происходят неопасные, однако субъективно неприятные сбои в работе сердечно-сосудистой системы — усиливаются сердцебиения, повышается артериальное давление, возникают слабость и головокружения. Не зная истинной причины этих сбоев, такой «сердечный больной» начинает думать, что его прогноз оправдался: «Я думал, что у меня будет приступ, и он случился! Значит, я знал!». В действительности же не прогноз оправдался, а сам человек этим своим прогнозом и сделал свой приступ!

Совершенно аналогичная ситуация складывается и со страхами социальных контактов. Если человек думает, что он ничего из себя не представляет, что он «тварь дрожащая», он и вести себя будет соответственно — растеряется, покраснеет, глупости будет говорить и т. п. Разумеется, немногие в этом случае расценят его как интересную и внушающую уважение личность. А кто виноват?! Страх и виноват, а точнее — сам человек, позволивший себе подобный прогноз. Но, к сожалению, мы далеко не всегда способны понять, что тут за чем, что причина, а что — следствие. Чаще всего человек, страдающий страхом социальных контактов, расценивает подобное фиаско как абсолютное подтверждение собственных прогнозов: «Я так и думал! Я знал, что у меня ничего не получится! Я знал, что они плохо ко мне отнесутся!».

Быть обманываемым самим собою — хуже всего, потому что в таком случае обманщик всегда присутствует при обманываемом. — *Платон*

Да и сексуальные страхи все по той же части. Бояться импотенции и прогнозировать очередную неудачу — фактически программировать себя на соответствующий результат. Если ты думаешь только о том, что у тебя «не встанет», то твой страх и приведет к соответствующей ситуации. Страх перед неудачей и сексуальное возбуждение — вещи друг с другом несовместные! И с женской фригидностью то же самое... Сплошные самореализующиеся прогнозы! Как вы яхту назовете, так она и поплывет.

### **Упражнение: «Сила мысли».**

Итак, сила мысли — страшная сила. Если мы думаем о будущем, мы начинаем тревожиться, а начинаем тревожиться, начинаем бегать — закрепляем привычку тревожиться. И так по кругу! Что ж, начинаем психическую атаку на страх, беря под контроль собственные мысли о будущем. И я сразу должен оговориться: наши мысли — это то, что мы думаем. Мысли не имеют ни рук, ни ног, ни туловища, они не ходят по домам и не ломятся в двери добропорядочных граждан. Добропорядочные граждане сами придумывают и продумывают эти мысли, поэтому взять их под контроль не составляет никакого труда.

Только агенты по страхованию жизни совершенно точно могут сказать, что вас ожидает. — *Неизвестный автор*

Поскольку будущего еще нет, знать его никак невозможно. Но для тех, кто мучается страхом, такая ошибка — дело обычное, они придумывают то, что, как им кажется, будет происходить, пугаются и боятся. Все это выглядит достаточно странным, но что поделаешь! До тех пор пока ты не хочешь взять на себя ответственность за собственную голову, твоя голова будет вытворять с тобой все, что ей заблагорассудится. Итак, мы или берем на себя ответственность за то, что думаем, или — извиняйте!

**Суть этой техники проста: научитесь выявлять свои прогнозы (то, что вы начинаете думать о своем будущем и представляете себе ужасные картины собственных бедствий), и проводить их «санацию».** Выявить прогноз нетрудно, нужно просто научиться отличать будущее время от настоящего времени. [«Пойду», «будет», «станет», «ухудшится», «случится», «произойдет», «нагрянет», «упадет», «остановится», «выскочит», «сведет», «парализует», «сгорит», «ударит», «украдет», «накажет», «раскричится», «уволят», «обманут», «подведут», «обманут», «забуду», «не смогу», «поддамся», «растеряюсь» и т. д., и т. п. — это все, дорогие мои, будущее время. С настоящим временем в данном контексте проблема, поскольку все просто: «я делаю», «он делает», «они делают».]

Как проводить «санацию» (уничтожение) собственных прогнозов? Тоже ничего трудного — сначала узнайте у себя, что вы прогнозируете, и задайте себе вопрос: «Знаю ли я будущее?». Подумав хорошенько, отвечайте, только честно. Честный ответ может быть только один: «Нет, я не знаю своего будущего». «А о чем же я тогда думаю?» — это вопрос номер два. Правильный ответ: «Я думаю о том, чего не знаю». Теперь спрашиваем в третий раз: «А насколько я могу быть уверен в том, чего не знаю?». Ответ: «Да ни насколько!». И теперь добивайте свой страх разоблачительным: «А хочу ли я быть уверенным в том, что со мной будут происходить все эти неприятности?». Сие, дорогие мои, момент истины!

Если вы хотите тревожиться, то вы теперь знаете, как это делать — подумайте о тех неприятностях, которые только могут произойти в вашей жизни, потом представьте себе, что это случится, и бойтесь! Но если вы не хотите тревожиться — перестаньте убеждать

себя в том, что катастрофа неизбежна! И самый легкий способ добиться этого результата — **просто не думать о будущем, предоставить ему возможность быть таким, каким оно будет, тем более что оно будет таким, каким оно будет, даже если вы откажетесь с этим соглашаться.**

Будущее — это нечто, к чему каждый приближается со скоростью шестьдесят минут в час, желает он того или нет. — *Клайв Стэнлз Льюис*

Так освободите же свою душу! Снимите с нее груз! Дайте будущему его законное право быть таким, каким оно будет! И будьте честными с самими собой — вам будущее неизвестно, а потому вы совершенно свободны. Прежде вы находились в абсолютной зависимости, вы были вынуждены бегать от опасностей, которые сами же и придумали. Но вы теперь знаете, что делать: будьте честными с самими собой — вы не знаете будущего, и это, поверьте, большое счастье!

### **На заметку**

С психотерапевтической точки зрения прогнозирование (фантазия о «завтра») — это только бред и сумасшествие. Будущее неизвестно — и точка! А думаешь, что знаешь, веришь в свое грядущее несчастье — страх не замедлит появиться. Однако для целей практических следует уточнить: использование этой техники является задачей первостепенной важности, когда вы боретесь со страхом случайности, со страхом «А вдруг?!». Никакого вдруг, хватит гадать! А то нагадаете...

### **Во всем дойти до самой сути!**

То, что страх — вещь иррациональная, я думаю, всем понятно. Страх — это эмоция, а здравый смысл — это не эмоция, а здравый смысл. Поэтому страх — это нелогичная штука. Нам только кажется, что мы поступаем логично, когда действуем по указке своего страха, на самом деле страх и логика — вещи друг другу противоположные. Причем в большинстве ситуаций страх нам только мешает, а ведь это, согласитесь, нелогично — делать что-то и при этом мешать самому себе.

Если бы мы действительно руководствовались в своих действиях разумом, знаниями (включая, например, статистические), умозаключениями, основанными на реальных, не притянутых за уши фактах, то наше поведение сильно бы отличалось от того, которое мы производим, пребывая в постоянном и неотступном страхе. Например, если бы мы не боялись осуждения со стороны окружающих, если бы мы не опасались их какого-то «не такого» к нам отношения, то мы, например, всегда бы говорили то, что думаем и думали бы то, о чем говорили. А как же редко это случается!

Но есть ли какой-нибудь другой способ понять, что страх — это глупость, кроме сугубо теоретических рассуждений об иррациональности любой эмоции? Есть, и этот способ может стать эффективным средством борьбы со страхом, нужно только уяснить его суть и провести соответствующие мероприятия. Что ж, начнем с уяснения сути.

Иногда я мыслю, следовательно, иногда я существую. — *Поль Валерии*

Вот представьте себе человека, который боится, что о нем кто-нибудь что-нибудь нехорошее подумает. Что, например, начальник его решит, что он плохой работник. А собеседник подумает: «Ну ты и дундук!». А новые знакомые скажут: «Ты всегда такой или придуриваешься?». В целом, конечно, во всем этом нет ничего страшного, если только ты не думаешь, что это катастрофа. Но многие думают, и такие мысли буквально сводят их с ума — они теряют возможность встречаться с другими людьми, работать в коллективе и т. п.

Теперь представим себе человека, который весьма успешен в своих отношениях с другими людьми, но боится, что при неких сложившихся обстоятельствах он не оправдает доверия, не справится с тем, что ему поручено, и его работа не будет выглядеть безукоризненной. Спросите — что в этом страшного? И я спрошу, поскольку даже большой провал — это не катастрофа, а просто поворот судьбы, причем иногда в нужную сторону. Но для некоторых подобные страхи становятся мучительным бременем, от которого невозможно избавиться ни днем и ночью. Они переживают, тревожатся и делают глупости.

Трус — наполовину мертвец. — *Сигрид Унсет*

Так ли часто в нашей жизни мы встречаемся с настоящими катастрофами? Так ли часто нас подстерегают опасности, что называется, несовместимые с жизнью?

Если вычесть не относящиеся к делу сводки новостей, то окажется, что катастрофы — это нечто исключительно редкое. Но мы склонны к драматизации, мы переоцениваем значимость тех или иных событий, а потому живем с ощущением того, что катастрофы в нашей жизни — явление заурядное.

Без всякого преувеличения, наш злейший враг — это драматизация. Мы преувеличиваем тяжесть наших проблем, кстати, именно поэтому мы называем стоящие перед нами задачи этим словом — «проблемы». Любая неприятность способна вогнать нас в самую настоящую депрессию именно потому, что мы склонны впадать в отчаяние, страдать и заламывать себе руки, а также кусать локти и параллельно выть на луну. Как часты в нашем репертуаре восклицания: «Это ужасно!», «Это катастрофа!», «Как жить дальше!», «Все пропало!». По сути же, это самые настоящие инструкции, буквально внушающие нам пассивность и бездеятельность. Но при подобной жизненной политике далеко не уедешь.

**На самом деле то, что мы традиционно называем «несчастьями», «трагедиями» и «катастрофами» — это просто события, которые разрушают нашу картинку будущего, наше представление о нем, но вовсе не само наше будущее, которого, по понятным причинам, еще нет, а потому и разрушить его крайне затруднительно.** Действительно, некоторые события способны существенно изменить наши планы, возможно, вследствие тех или иных обстоятельств нам придется круто изменить и всю свою жизнь. Но, может статься, это и к лучшему! Быть может, засиделись мы в нынешнем своем состоянии, вот судьба и дает нам пинка, чтобы мы начали двигаться.

И если не впадать в панику по поводу разрушенной картины будущего, а просто взять и дорисовать «сломанную» часть? Чем не выход? Чем не решение? Если нас действительно так пугает наше будущее, почему бы не «пробежаться» по нему чуть дальше места «катастрофы»? Ну допустим, вы боитесь, что вас уволят с работы, потому что вы плохой работник, что дальше? Ваша жизнь на этом закончится, вы умрете, от вас все отвернутся, вы будете прозябать в канаве, страдать от голода и нищеты? Или же вы переживете это несчастье, дождетесь подходящего момента и снова вскочите на подножку поезда под названием «Счастье»?

Из мудрости вытекают следующие три особенности: выносить прекрасные решения, безошибочно говорить и делать то, что следует. — *Демокрит*

Иными словами, почему бы нам не подумать о том, что будет после того, как воображаемая нами катастрофа действительно случится? Когда мы говорим: «Все, конец!», то в этом чувствуется безысходность, точнее говоря, мы таким образом формируем у себя ощущение безысходности. Но разве ощущение безысходности — это

настоящая безысходность, разве фантазия о несчастье — это по-настоящему полное и беспросветное несчастье? Не сгущаем ли мы краски?

Когда пациентка говорит мне: «Если он меня бросит, это будет катастрофой! Я этого не переживу! Это конец!». Я спрашиваю у нее: «Вы уверены, что это будет действительно конец всему?! Через сколько дней после этого вы умрете?». Разумеется, от такого вопроса люди, как правило, несколько торопеют. В этот момент они понимают, что говорили то, чего на самом деле не имели в виду. И хотя эта женщина не думала о смерти, однако же саму ситуацию развода подсознательно воспринимала почти как физическую смерть.

Страх пытается нас запугать — с этим ничего не поделаешь, на то он и страх. Страх преувеличивает опасность, чтобы мы боялись и избегали ее. Он великий перестраховщик и, наверное, был бы очень доволен, если бы с нами вообще ничего в этой жизни не происходило. Он хочет, чтобы в нашей жизни ничего не менялось, все было как обычно, чтобы не дай бог чего.[Здесь действует механизм «нарушения динамического стереотипа», мозг боится всего нового и пытается запугать нас, чтобы мы всячески этому новому сопротивлялись. Об этом выдающемся открытии И. П. Павлова я рассказывал уже в книге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт».] Но, к счастью, жизнь придерживается другой позиции, в противном случае мы бы просто умерли от тоски! По сути, страх в таких случаях нас обманывает, и обманывает по-крупному. Я же думаю, что если он позволяет себе нас обманывать и превращать нашу жизнь в муку, то мы, со своей стороны, имеем полное право «надуть» его.

Итак, техника «надувания» страха!

#### **Упражнение: «Сила здравого смысла».**

После того как вы выкинули из своей головы все прогнозы, имеет смысл к ним вернуться. Нет, не для того, чтобы сделать их больше или снова им поверить, но чтобы подумать об их состоятельности. Когда мы верим своим прогнозам, они, конечно, кажутся нам состоятельными — пресловутой «правдой». Однако как только мы с ними «развелись», как только признали их надуманность, имеет смысл задать им трепу, чтоб они и не думали возвращаться. В чем здесь суть?

Страх рисует нам «ужасное» будущее, чтобы мы испугались и немедленно ретировались с места событий, где, как он уверяет, нас ждет сия «катастрофа». Его логика понятна, но если мы начнем бегать от всего и вся, то в скором времени нам просто некуда будет бежать.

Вот несколько примеров таких «ужасов».[Эта техника может применяться в случае любого страха, но все-таки она является предпочтительной в тех случаях, когда прогнозируемая опасность не связана со страхом смерти непосредственно. Для последних в первую очередь подходит следующая психотерапевтическая техника.] «Я не пойду на свидание, потому что буду выглядеть, как идиотка. Это ужасно!». «Я не возьмусь за эту работу, потому что могу с ней не справиться, и тогда пиши пропало!». «Если я потеряю эту работу, то останусь ни с чем!». «Если я разорюсь — это катастрофа!». «Они могут подумать, что я преследую корыстные цели, что я хочу их обмануть. Меня заподозрят в воровстве! Я с этим не смогу жить!». «Я не стану обсуждать эту тему, потому что они могут принять решение, которое меня не устроит, и — я погиб!». «Если у меня обнаружат такое заболевание, то это конец!». «Если я потолстею хотя бы на килограмм (у меня появится целлюлит, вылезут волосы, возникнут морщины), я буду ужасно некрасивой и тогда — все!». «Если мне скажут, что я плохая мать (или плохой отец, жена, муж, дочь, сын), я не переживу!». «Если от меня он (она, они) отвернется, то моя жизнь не сложится никогда!». «Если мой брак развалится, это конец!». «Если он мне изменит, я покончу с собой!». «Если так случится, то меня посадят в тюрьму, и тогда...». «Если это произойдет, то я потеряю смысл жизни, и жить будет незачем!».

Во всех этих и подобных случаях, которые, я уверен, знакомы каждому, мы просто не имеем право слушать эти свои «если...». Но что же делать?!

Слушайте внимательно! Мы должны пройти дальше. Представьте себе, что самое худшее из того, что вы себе воображали, случилось. Вы боялись, что вас осудят — и вас осудили; вы страшились болезни — и она пришла к вам; вы не мыслили свою жизнь без какого-то человека, а он оставил вас; вы тревожились по поводу проблем, связанных с работой и финансами, и все самые драматичные фантазии на эту тему стали явью... Что дальше? А дальше начинайте сами с собой разговаривать...

Спрашивайте себя — что будет происходить вслед за этими «катастрофами»? Вы умрете? Фактически?! Прямо вот так ляжете на пол и умрете, причем сразу, бесповоротно и навсегда?! И что вы думаете — все в миг такой придуманной вами «катастрофы» действительно полетит в тартары? Как вы себе это представляете?! И что это такие за «тартарары»? А откуда понятие «конца», конец чему — какой-то конкретной проблеме, вам, миру, вселенной? Как вы себе представляете этот «конец»? И что, ничего за этим «концом» не последует?! Так вот все абсолютно и закончится, привет?! И вас это «все» не смущает?! Нормальненько так — «все», «абсолютно», «категорически навсегда» и «поминай как звали»?!

Каково назначение человека? Быть им. — *Станислав Ежи Лец*

Почувствовали, что вы имеете дело, прямо скажем, с некоторым преувеличением? Теперь не останавливайтесь и продолжайте свою психическую атаку на свой собственный страх, точнее говоря, выводите этого шарлатана на чистую воду. Он морочит вам голову, он говорит вам — «все», «конец», «пиши пропало», «дело дрянь — заказывай оркестр». Но ведь это чистой воды профанация! *Всего* никогда не бывает — не бывает, чтобы все было хорошо, и не бывает такого, чтобы действительно *все* пропало. Пропадает, если пропадает, частями, подчас значительными, но что-то всегда остается и жизнь продолжается. Если что-то закончилось, то закончилось *что-то*, а «конца», возведенного в абсолют, не может быть в принципе! Так что бейтесь за правду, используйте свои интеллектуальные силы, призовите на помощь логику и здравый смысл!

Скажут вам, что вы никуда не годитесь, что вы не нравитесь, что вы некрасивы или несообразительны? Дальше что?. Помирать? А больше никаких шансов никогда и ни на что? Ну явное преувеличение! Вы и не помрете, и ничего страшного в таком заявлении третьих лиц нет! Это они так думают, и им можно только посочувствовать! А если вы так сами о себе думаете, то это и вовсе никуда не годится! Кто ж будет вам доверять, если вы сами себе не доверяете!

Уволят вас с работы — что дальше? Теперь вы уже никогда больше не сможете работать?! Кто вам это сказал?! Не исключено, что вас сейчас дожидается куда лучшая работа! А не дожидается, вы дождетесь, потому что будете предпринимать попытки, искать, а кто ищет, как известно, всегда найдет! Падать духом запрещается категорически, а никакие жизненные перемены (кроме одной, которая к жизни уже никакого касательства не имеет) не являются приговором.

Или представьте себе, что вы заболели — диабетом, например, или псориазом. Ну и что? Сразу в гроб ложиться? То есть врачей в природе не существует? Лекарства — выдумка, а иные средства лечения — профанация?! И все, видимо, кому поставили такой диагноз, умерли в момент его постановки? Не иначе! Нет, дорогие мои, иначе! Все люди болеют, у всех бывают оказии со здоровьем — это естественно и нормально. В этом нет ничего странного и страшного, а потому болезнь — это не повод для паники, это указание на необходимость проходить терапию.

Совет подобен касторке: его довольно легко давать, но чертовски неприятно принимать. — *Джордж Бернард Шоу*

Теперь давайте возьмем на промывку мозгов развод и девичью фамилию — вам изменили, вас оставили, с вами развелись. Что, скажете, катастрофа? С этим, вам кажется, не живут?! Неправда! Живут, и еще как! А большинство — так еще и не нарадуются потом! Мучил(а), деспотировал(а), счастья не давал(а), а ушел (ушла) — и все?! Да чему — все?! Да ничему, страданию конец — вот что! И почему вы решили, что на нем (на ней) свет клином сошелся? Прямо так вот собрался весь и сошелся на этом субъекте далеко не высшей пробы? Как вы это себе представляете? Вы вообще видели когда-нибудь какого-нибудь человека, на котором весь мир сошелся, причем так, чтобы действительно *весь*?! Жизнь, дорогие мои, продолжается, и в этом ее здравый смысл!

Так что же такое сила здравого смысла? Страх все преувеличивает, недаром же говорят, что у страха глаза велики! И это неслучайно — он должен нас запугать, чтобы мы убежали. В природе, среди животных подобная перестраховка вряд ли может быть избыточной, но в человеческом царстве — это лишнее. Однако же биологический механизм действует и сводит нас с ума. Но, как и все иррациональное, страх лишен смысла, у него есть только внутренняя логика — логика страха. И принцип этой логики прост: «Не лезь — убьет!», а это неоправданное допущение и преувеличение, причем крайней степени.

**Если же мы расскажем себе о том, что будет происходить после того, как кажущееся «катастрофой» случится, то глупость нашего страха станет очевидной. Мы его разоблачим!** Станет понятно, что есть жизнь после такой кажущейся смерти; т. е. после этой виртуальной, надуманной страхом «катастрофы» небо на землю падать не собирается. Когда же этот вопрос прояснится, то бояться уже будет нечего. Страх потеряет свой контроль над нами, ведь мы будем знать: может, будет плохо, но, по крайней мере, не смертельно — мы выживем и будем жить дальше, а еще через какое-то время все наладится. Здравый смысл, таким образом, позволяет нам понять, что кажущееся «концом» — на самом деле лишь один из этапов жизни. И он, в свою очередь, закончится, а потому бояться нечего.

Впрочем, должен сделать еще одну оговорку. Наши опасения, как правило, абсолютно неоправданны, ведь они иррациональны. Страшась, мы просто ткнули пальцем в небо, подумали, что попали (куда только?!) и испугались. В действительности же то, что кажется нам неизбежным, часто и вовсе не имеет никакого шанса! Это только кажется, что неизбежно, и страх (с присущей ему категоричностью) на этом настаивает. Но кому мы будем верить — своему страху или здравому смыслу, тому, кто запугивает, или тому, кто вселяет уверенность? Выбор за нами! И здравый смысл предлагает сделать правильный выбор.

### **На заметку**

Страх пугает нас тем, что, мол, сейчас все кончится — «каюк, и баста!» Но если не слушаться своего страха, а обратиться к здравому смыслу, то сразу станет ясно: «каюк, и баста!» — это участь нашего страха. Страх преувеличивает, рассказывает нам небылицы, придумывает «ужастики с плохим концом». Если же ты понимаешь, что не только «плохого», но и вообще никакого «конца» не намечается — то твой страх лишается всяких средств воздействия на тебя! Он уже не может сказать: «Не суйся — убьет!», вы его сами в этом случае убьете. И правильно сделаете!

---

### **На бордаж!**

Теперь мы знаем, как бороться со страхом случайности и страхом социальной неудачи, но как бороться с главным врагом — страхом смерти? И хотя лично я думаю, что страх

смерти — это чистой воды сумасшествие, поскольку нельзя бояться того, о чем не имеешь ни малейшего представления (как говаривает иногда моя матушка, продолжающая замечательный буддийский род: «А может быть, там даже хорошо!»). Но, как ни крути, кто-то этот страх имеет и этого «не-пойми-что» побаивается, а потому надо и на этот роток накинуть платок. Как же мы будем это делать?

Обычно, когда нам в голову приходит шальная мысль бояться собственной смерти, мы начинаем судорожно искать пути выхода: мы вызываем врачей, спасателей и призвали бы себе на помощь, наверное, даже шаманов племени Вуду, если бы это было возможно. Суэта возникает в нас невозможная: «Спасите, помогите!».

Теперь для разъяснения механизма, с помощью которого мы победим этот страх, я хочу рассказать вам сказку. Вообще-то она хорошо известна, а потому я позволю себе быть кратким. Итак, сказка дядюшки Римуса про братца Кролика, братца Лиса и смоляное чучело.

Братец Кролик и братец Лис давно не ладили друг с другом. И братец Лис всегда хотел изловить братца Кролика, чтобы и наказать задиру, и полакомиться, соответственно, крольчатинкой. Но затея эта, к сожалению для братца Лиса и к счастью для братца Кролика, не удалась. Однажды, пребывая в тоске и печали, братец Лис решил смастерить смоляное чучело кролика (творческое, видимо, было у него настроение). Смастерил, потом намазал его черной, необычайно липкой смолой и выставил на дороге. Как раз в это время на горизонте появился братец Кролик, направляясь напрямиком на свою погибель. Братец Лис, потирая руки, схоронился в засаде.

Страх смерти обратно пропорционален хорошей жизни. — *Л. Н. Толстой*

— Приветствую тебя, господин хороший! — закричал братец Кролик, едва завидев смоляное чучело.

Чучело, разумеется, ничего братцу Кролику не ответило.

— Я, кажется, с тобой здороваюсь! Что ты не отвечаешь?! — братец Кролик стал быстро выходить из себя. — А ну, отвечай немедленно: «Здравствуй, братец Кролик!».

Чучело продолжало невозмутимо молчать, чем не на шутку разлило братца Кролика.

— Ах так! Значит, не хочешь разговаривать! Так получай же! — прокричал братец Кролик и ударил смоляное чучело правой лапой, последняя немедленно увязла в смоле. — Ты еще смеешь хватать меня за лапы! — пуще прежнего разозлился братец Кролик и ударил его другой лапой, а потом еще и ногой.

Короче говоря, уже через несколько секунд он был крепко-накрепко приклеен к смолянному чучелу. Из своей засады появился братец Лис...

— Ну теперь ты попался! — радовался находчивый рыжий охотник. — Теперь я тебя зажарю и съем!

— Жарь меня, жарь, братец Лис! — взмолился вдруг братец Кролик. — Только не бросай меня в терновый куст.

— Ах, ты не боишься, что я тебя зажарю! Ну, ладно! Тогда я тебя утоплю! — придумал братец Лис.

— Топи меня, топи, братец Лис, только не бросай меня в терновый куст! — не унимался братец Кролик.

Оторопевший братец Лис стал придумывать новые и новые казни для своего заклятого врага — братца Кролика, но ничто не могло его напугать, на все с охотой соглашался длинноухий хитрец, единственное, о чем он настоятельно просил братца Лиса, — не бросать его в терновый куст. И в конце концов братец Лис сдался:



— Раз ты ничего не боишься и просишь меня, чтобы я не бросал тебя в терновый куст, то, верно, я так и поступлю! Я брошу тебя в терновый куст!

— О-оо! Только не это, братец Лис, только не это! — молил братец Кролик, но тщетно, братец Лис уже принял решение.

Схватив чучело с братцем Кроликом, братец Лис размахнулся что было силы и метнул его в находящийся недалеко терновый куст. Во время полета чучело отлепилось от несчастного братца Кролика, и тот приземлился в терновом кусте.

— Ха-ха-ха! — прокричал из него братец Кролик. — Какой же ты дурак, братец Лис! Терновый куст — мой дом родной! — и был таков.

Я не чувствую себя обязанным верить, что Бог, одаривший нас смыслом, рассудком и интеллектом, считает, что мы не должны ими пользоваться. —  
*Галилео Галилей*

Вот такая сказка. И рассказывая ее, доктор Курпатов не сошел с ума. Эта сказка — с намеком. Ведь братец Кролик проделал в этом афро-американском эпосе классическую психотерапевтическую технику «парадоксальной интенции»! Название, конечно, ужасное, но бог с ним, нам важна только суть. Все, чего на самом деле боялся братец Кролик — поджарки, утопления, повешения и т. п. — он требовал немедленно: «Выньте, положьте!». А вот того, чего он не боялся вовсе, он делал вид, что боялся.

Иными словами, он сделал все возможное и невозможное, чтобы сбить братца Лиса (а на самом деле, если мы рассматриваем эту сказку как метафору, — свой собственный страх!) с толку. Как ни старался братец Лис, он не мог напугать братца Кролика, и тот, конечно, вышел сухим из воды и не опаленным из огня. Поначалу, конечно, сглупил братец Кролик — было дело, но зато потом! Молодец! **Страх требует бегства и совершенно не переносит наступления — мощного, я бы даже сказал, нахального и эшелонированного наступления. Когда мы перестаем бегать, у страха просто нет больше шанса, он как паразит — живет только на нашем бегстве.** Как только мы переходим в атаку, он буквально лишается жизни, а мы, в свою очередь, ее обретаем. Так что учимся наступать, дорогие товарищи, учимся наступать!

#### **Упражнение: «Сила в правде».**

Прежде чем я огорошу своего читателя шокирующей инструкцией, необходимой для предотвращения всего этого пугливого безобразия, мне бы хотелось сделать небольшое отступление. Верите ли вы в то, что слово материально? Не в том, разумеется, смысле, что им можно воодушевить, обрадовать, ранить, обидеть, и не в том, что с помощью него можно себя настроить или расстроить, а в том, что оно ходит по улицам, делает, что ему вздумается, способно поднять, например, табуретку и шлепнуть ее об пол или о чью-то голову? Если не верите, то нам с вами по пути, нет — пролистывайте эту главу, дискуссии все равно не будет: слово — это слово, и, кроме психологического, никакого другого эффекта ожидать от него не приходится.

Теперь давайте подумаем аналогичным образом о страхе. Если я боюсь умереть, может ли этот страх меня убить?[Я опускаю здесь те случаи, когда человек боится настолько, что приводит свой организм в состояние полной недееспособности и умирает, как говорят, от страха. То есть я не беру здесь случаи казуистических смертей и безразмерных, каких-то немислимых, несовместимых с жизнью страхов. Впрочем, лично я о конкретных случаях таких смертей и не знаю, хотя по роду своей профессиональной деятельности ежедневно наблюдаю великое множество разнообразнейших и сильнейших страхов (так что должен был бы знать, существу ли они в природе). Более того, если бы такая смерть была возможна фактически (а не теоретически), то поверьте мне, я бы о ней, учитывая возможности «врачебного радио», знал. И даже больше того скажу — чтобы умирали от глупости, это я

видел, а вот от страха — ну ни разу в жизни! Вот вам крест!] Вот так просто — прийти и грохнуть меня, как профессиональный киллер? Чтобы облегчить ответ на этот вопрос, представьте себе, что вы, выйдя из подъезда собственного дома, испугались падения на свою голову кирпича. Полетит ли он в ту же минуту вам на голову? Я думаю, что вряд ли. А если и полетит, то, вероятно, как раз в тот момент, когда вы совсем этого не ожидаете. Или вот другой пример: вы испугались заражения СПИДом. И вы им уже сейчас заболели? Испугались и поэтому заразились?! Я полагаю, что нет, поскольку для заражения СПИДом нужно очень постараться, одного страха для возникновения этой инфекции явно недостаточно.

Возвращаемся к страху смерти. Вот вы испугались, что умрете. Вы действительно прямо сейчас и умрете? Или же вам придется чуть-чуть подождать? Думаю, что придется подождать. Таким образом, нет ничего страшного в том, что вы решите: «Боюсь помереть — очень хорошо! Не буду бояться, а буду, напротив, страстно желать этого! Хочет смерть заявиться — пусть приходит, милости просим!». Надеюсь, что после всех полученных выше разъяснений вы не думаете, что подобная затея пуста и не имеет никакого смысла.

Разум всегда существовал, но не всегда в разумной форме. — *Карл Маркс*

Разумеется, смерть таким образом вам призвать не удастся (и не надейтесь!), но зато страх окажется в совершенно дурацком положении! Ведь он рассчитывает, что вы побежите, а он поэтому станет только больше. Если же вы вместо того чтобы бежать, напротив, расслаиваетесь удобненько и говорите: «Пожалуйста, братец Страх, заходите, сделайте одолжение! Что у вас там? Смерть? Очень хорошо! Несите ее сюда, оно нам надо!», то вы тем самым просто парализуете собственный страх!

**Нельзя бояться того, чего вы хотите, поэтому стоит захотеть опасности, и страх улетучится. Нельзя бояться того, чего вы требуете, поэтому стоит потребовать опасности, и он ретируется.** Наконец, как только вы начинаете требовать от себя помереть немедленно, то сразу же оказывается, что это далеко не так просто, как вы о том думали! И это, наверное, самое важное!

Смерть — это не то, что ходит за окнами и только того и ждет, чтобы ее позвали. Она и сама не стучится назойливо в наши двери (за редким исключением и всего однажды, причем в тот момент, когда этого совсем не ожидаешь). А если ждешь, то, будь уверен, не видать тебе ее как своих ушей! В зеркале же, знаете, видны не ваши уши, а *отражение* ваших ушей, и они также отличаются друг от друга — как страх смерти и фактическая смерть. Кроме ошибки восприятия — ничего общего!

Надеюсь, суть этой техники теперь понятна — она в правде. А правда в том, что, боясь смерти, вы не умрете, избавиться же от страха просто — когда он у вас возникнет, потребуйте от себя умереть фактически. Не бегайте от собственного страха: сядьте на диван или лягте, если вам так умирать сподручнее, и попытайтесь умереть. Желаю вам в этом удачи — вы узнаете правду! Вы живете и жить будете, а когда жизнь закончится, вы того и не заметите. Так что не захламляйте голову, у нее есть масса других более полезных способов применения.

### **Случай из психотерапевтической практики: «Мы за ценой не постоим!»**

Сейчас, вероятно, будет полезна небольшая «зарисовка» из психотерапевтической практики. Представьте себе девушку, ее зовут Валентина. Вале 22 года и она уже не жилец, по крайней мере, ей так кажется. Ей выставили диагноз вегетососудистой дистонии, и по два-три раза в день она переживает специфический вегетативный приступ — ей сначала становится дурно, она начинает думать, что сейчас произойдет очередной приступ (т. е. она осуществляет прогнозирование) и ей кажется, что она умрет.

Трус тот, кто боится и бежит, а кто боится и не бежит, тот еще не трус. —  
*Ф.М. Достоевский*

Здесь ей недостает здравого смысла, призванного дать объективную оценку ситуации (последняя состоит в том, что от вегетативных приступов еще никто и никогда не умирал). Страх убеждает ее в том, что этот приступ последний в ее жизни и роковой. Разумеется, он всякий раз ошибается, но продумать ситуацию с этой точки зрения Вале так и не удастся. Более того, прогноз «Я сейчас умру!» делает свое дело: страх усиливается, что влечет за собой характерные вегетативные сдвиги в организме — усиливается сердцебиение, повышается артериальное давление, голова кружится, руки потеют, а ноги сводит. [Психологическую природу этих абсолютно безопасных для здоровья человека вегетативных симптомов я уже подробно излагал в книге «Средство от вегетососудистой дистонии», вышедшей в серии «Экспресс-консультация».]

После многочисленных и безуспешных попыток найти спасение у других врачей Валя оказалась у меня на приеме. Мы потратили какое-то время на понимание сути ее заболевания, которое в действительности не является никакой болезнью. И если бы Валя не испытывала страха смерти в моменты своих вегетативных приступов, то и симптомов телесного недомогания у нее бы тоже не было. Поскольку страх не вызывал бы у нее соответствующей вегетативной симптоматики, а иных причин для беспокойства у Вали не было, что ей и сказали до меня несколько врачей, у которых она обследовалась «по полной программе».

Что мне оставалось делать? Как можно было убедить Валу в том, что бояться ей нечего, что от вегетативных приступов не умирают, что все ее симптомы — это только телесные проявления страха, на которых она настолько зафиксировалась, что только их и замечает? Видимо, я должен был показать этой юной леди, что даже если она не будет спасаться от грядущей, как ей кажется, смерти «от тяжелой и непродолжительной болезни», она не умрет. Валя же думала иначе, она полагала, что ее спасение — это вызов на дом бригады «Скорой помощи», которая введет ей спасительное лекарство (этой панацеей был «Реланиум», который является обычным противотревожным средством, а вовсе не каким-то там «сердечным препаратом»).

И мы пошли самым сложным, но одновременно и самым простым путем. Я уложил ее на специальную медицинскую кушетку, попросил закрыть глаза и попытаться умереть. Валя, которая к этому моменту уже легла, мгновенно встрепенулась, вскочила и, глядя на меня безумными глазами, воскликнула:

— Вы что, с ума сошли?!

— Ничуть. Ложитесь и ни о чем не беспокойтесь, — ответил доктор.

— Я не лягу! Мне уже страшно ложиться на вашу кушетку! — запротестовала Валя.

— То есть вы думаете, что все, кто ложится на эту кушетку, неизменно и мгновенно умирают? А тут у меня по соседству коммерческий морг, с работниками которого я нахожусь в преступном сговоре? Так вы думаете? — сказав это, я посмотрел на Валу в упор.

— Ну, наверное, нет... — протянула она.

— Следовательно, нам нечего бояться?

— Но мне страшно! — Валя стояла перед несчастной кушеткой в ужасной растерянности.

— Вот и чудненько, будем считать это обязательным условием терапии. Ложитесь.

Переборов себя, Валя легла.

— Еще не умерли? — доктор проявил надлежащую заботу.

— Нет, не умерла... — протянула Валя.

— А теперь попробуйте... — предложил доктор. — Уверен, у вас должно получиться!  
— Ничего у меня не получится! Что вы за чушь такую говорите! — воскликнула Валя, снова поднимаясь со своего места.  
— Значит, не получится, говорите?  
— Не получится! — твердо заявила Валя.  
— Ну тем более, нам нечего бояться! Давайте ложитесь, и без капризов, пожалуйста. Нам пора лечиться уже! Сколько можно!  
Ошарашенная Валя снова улеглась.  
— Закрываем глаза, — мерно командовал ей я, — сосредотачиваемся на биении своего сердца, пытаемся его усилить...

Если вы не можете получить желаемое, самое время начинать желать имеющееся. — *Кэтлин Сэттон*

— Оно усиливается! — Валю объял ужас.  
— Ну и хорошо, вы же умереть собираетесь!  
— Я не собираюсь! — запротестовала Валя.  
— А надо! Сколько можно от нее бегать?! Думаете, что умрете, так умирайте уже! Чего тянуть-то?! — не скрою, в этот момент в моем голосе звучала ирония.  
— Вы уверены, что мы все правильно делаем? — Валин голос вдруг изменился, она наконец стала понимать, что мы проводим психотерапевтическую процедуру, а вовсе не собираемся на полном серьезе отдавать богу душу.  
— Абсолютно! Ложитесь и ни о чем не думайте. Просто выполняйте все мои указания. Итак, закрыли глаза, прислушались к своему сердцу. Стучит?  
С кушетки раздалось растерянное:  
— Стучит...  
— Очень хорошо. Теперь заставим его стучать так, чтобы оно... Как вы там себе вообразили — лопнуть оно должно или просто остановиться? — мне потребовалось уточнение, ведь всякий человек, страдающий ВСД, имеет в голове четкий план того, как именно он должен помереть.  
— Оно должно сбиться с ритма и тогда остановиться, — сообщила Валя.  
— Очень хорошо! Так и поступим! Давайте, усиливайте его биение и постарайтесь, чтобы оно сбилось с ритма.  
Вообще-то, чтобы не смущать Валю, я делал вид, что смотрю в окно, но на самом деле я, конечно, за ней приглядывал. Картина же была такой: сначала Валино лицо выглядело испуганным, потом напряженным (видно было, что она старается усилить сердечный ритм).  
— Ничего не получается, — сообщила Валя с кушетки примерно через три или четыре минуты. — Мне кажется, что оно даже медленнее стало биться! — в ее голосе мне почувствовалось даже некоторое разочарование, она поднялась и села.  
— Очень плохо! — посетовал я. — Может быть, можно как-то иначе умереть? У вас нет еще какого-нибудь рецепта?  
— Я боюсь, что у меня легкие откажут, и я задохнусь... — протянула Валя.  
— Очень хорошо! Будем пытаться задохнуться! Ложитесь, закрывайте глаза, концентрируйте свое внимание на своем дыхании и попытайтесь сделать так, чтобы ваши легкие вам отказали.

Нехотя и что-то ворча себя под нос, Валентина улеглась обратно на кушетку. Потом я наблюдал картину, аналогичную прежней: сначала некоторая обеспокоенность, потом потуги, потом ощущение бесперспективности...

— Не выходит? — поинтересовался я после того, как Валя пыталась какое-то время задерживать свое дыхание, а потом снова дышать.

— Нет. Не знаю даже, что такое. Я думала, что как только это усилить, оно сразу меня и убьет. А тут все наоборот. У вас что, кушетка какая-то волшебная?

— Разумеется, у Старика Хоттабыча достал... по бартеру.

Валя рассмеялась. После этого мы предприняли еще две попытки умереть — одну по версии: «Повысится давление, сосуды в голове не выдержат, какой-то лопнет и тогда точно смерть»; другую по версии паралича: «Ноги сведет, потом паралич будет подниматься, ничего нельзя будет сделать, и тогда — смерть». Результаты, как вы догадываетесь, были нулевыми, Валя даже почувствовала себя легче.

На этом мы распрощались до следующего раза, договорившись встречаться каждый день в течение одной рабочей недели. В течение трех последующих занятий Валя «умирала» у меня на кушетке по нескольку раз, точнее сказать, предпринимала соответствующие попытки, причем от разу к разу все с меньшим страхом и все с меньшими опасениями.

На четвертый день она пришла снова испуганной и встревоженной.

— Что случилось? — спросил я.

— У меня был приступ... — с трагическими нотками в голосе ответила мне Валя.

— И что ты во время него делала?

— Я приняла «Валидол», потом еще половинку «Феназепамы». Думала еще вызвать «Скорую помощь», но потом само как-то прошло.

— То есть занималась бегом, — констатировал доктор.

— Каким таким бегом? — удивилась Валя.

— От страха своего бегала...

— Ну бегала, — согласилась Валя с виноватым видом.

— Теперь давай ложись, тебе водить! Ты от него бегала, он тебя догнал, теперь давай ты за ним!

— Ну ведь ничего же не получится! — почти взмолилась Валя.

— Вот именно! Когда ты от него — получается, и он тебя догоняет и мучает. А когда ты за ним — у него нет шансов. Ты его догонишь, а окажется, что он — пустое место!

— Так просто?! — тут Валя, кажется, наконец-то поняла странные затеи доктора.

— Да, так просто! Проще некуда! Ты — от него, и он тут как тут. А ты — за ним, и его днем с огнем не найти. Он же страх! Просто страх! Фикция, одним словом!

На следующую консультацию Валя пришла уже сияющей. Предыдущим вечером у нее была характерная продрома, после которой она обычно начинала бояться, прогнозировать свою скорую и неминуемую гибель (по одному из вариантов — инфаркт, инсульт, паралич и удушье), чем, собственно, и навлекала на себя вегетативную бурю. Но теперь Валя поступила так же, как она делала в моем кабинете: она легла на диван и стала пытаться не отставить, а ускорить свою смерть.

Одна из главных обязанностей врача — научить людей не принимать лекарства. — *Уильям Ослер*

Разумеется, у нее ничего не получилось (в смысле смерти, конечно). Смерть не только не пришла ее навестить, но даже и продрома вся вдруг куда-то испарилась. И Валя впервые за все это время почувствовала себя по-настоящему хорошо, но главное — она поняла, что вся проблема в страхе, и если не позволять себе бегство, а напротив, активно наступать, хотеть того, чего ты боишься, то страх исчезнет.

Вот и вся история. Как там поют в пасхальную литургию?. Смертью смерть поправ и жизнь даровав! Очень правильно сказано!

Успех — это просто вопрос удачи. Спросите любого неудачника. — *Эрл Уилсон*

### **Практическое задание.**

Что ж, нас можно поздравить — у нас теперь есть три варианта психической атаки на страх, которые мы вольны использовать, согласуясь со спецификой последнего и нашими собственными предпочтениями. Исходя из опыта психотерапевтической работы, я могу сказать следующее: техника «Сила мысли», посвященная борьбе с прогнозами, хороша для страха случайностей; техника «Сила здравого смысла» подходит для тех страхов, которые связаны с социальными и сексуальными ситуациями; техника «Сила в правде» — панацея от страха смерти и иных страхов, с нею связанных.

Впрочем, большую роль играют личные предпочтения в использовании этих техник. Кто-то из моих пациентов с успехом пользуется техникой выявления прогнозов и побеждает свои страхи, усвоив главное: будущее неизвестно, а потому любой страх — просто фантазия, причем вредная и не нужная.

Другие, напротив, любят здравый смысл: понимание того, что за одним днем приходит другой, и то, что сегодня кажется катастрофой, завтра будет лишь воспоминанием, существенно облегчает им жизнь. Страх запугивает, но мы смотрим дальше и видим, что «худшее» — это просто неприятность, после которой жизнь продолжается и с успехом.

Наконец, третьи предпочитают в любой ситуации идти на лобовую атаку со своим страхом. Они не поднимают белого флага, их оружие — ультиматум: «Братец Страх, попробуй меня достать! Пусть будет самое плохое, наплевать!», ведь единственный наш враг — это страх, остальное же, как говорится, дело наживное.

### **На заметку**

Мы должны использовать мысль, если хотим правильно оценивать ситуацию и не путать свою фантазию (прогноз) с реальным положением дел.

Настоящее — то единственное, что подлинно существует, остальное же — игра памяти и воображения. А ставить на кон такой игры качество своей жизни — это, по меньшей мере, неправильно. Сила здравого смысла — вещь великая, если мы хотим преодолеть преувеличения, в которых так преуспевают наши страхи. И если мы понимаем, что «катастроф» не существует, а то, что сейчас нас пугает — завтра пройдет, станет прошлым и, скорее всего, просто забудется, страх теряет над нами свою власть. Наконец, правда состоит в том, что от страха еще никто не умирал, а бояться смерти — просто глупо, поскольку, во-первых, она неизбежна, а во-вторых, о времени и месте ее появления нас не предупреждают. Так что сила в правде!

---

### **Пятый этап практической работы.**

Сейчас мы возвращаемся к первому этапу нашей борьбы со страхом — к карте наших страхов. Давайте распределим описанные в этой главе техники в соответствии с ней.

Разумеется, распределение, представленное в нижеследующей таблице, не является обязательным, но для первичной «ориентировки» — вполне подходит.

*Способы психической атаки на страх:*

1) Упражнение: «Сила мысли»

— Мои страхи за безопасность, страх нелепой случайности

2) Упражнение: «Сила здравого смысла»

— Мои страхи «отсутствия» должного «лица»

— Мои страхи «потерять лицо» («ударить лицом в грязь»)

— Мои страхи перед сексуальными отношениями

— Мои страхи быть «неприличным» в сексуальных отношениях

3) Упражнение: «Сила правды»

— Мои страхи, связанные с опасениями за состояние здоровья

Теперь посмотрим на имеющийся у нас «рейтинг» страхов (второй этап нашей борьбы со страхом). Выше я уже акцентировал эту мысль: не пытайтесь начать использование психотерапевтических техник с самых сложных страхов, начните с тех, что явно дадутся вам легче (именно по этому принципу мы проводили ранжирование наших страхов).

Невозможно человеку знать и предчувствовать, когда и от чего  
страховаться. — *Гораций*

И только после того как вы натренируете свои навыки, только после того как психическая атака на страх (с помощью того или иного упражнения) станет для вас делом рутинным, переходите к более серьезным, к более важным для вас страхам. Не ленитесь начать с малого — это залог большой победы!

Кроме того, прежде чем делать то или иное упражнение из описанных в этой главе, обязательно приведите свои нервы в порядок: используйте все имеющиеся у вас в запасе средства настоящей защиты от страха (четвертый этап нашей борьбы со страхом). Почувствуйте себя в своем теле, используйте успокоенность и гармонию собственного тела в качестве поддержки. В противном случае, если ваш страх, заручившийся напряжением вашего тела (мышечным напряжением, нарушенным дыханием, направленным вовнутрь вниманием), не даст этого сделать, здравые мысли просто не смогут взять над ним верх.

Итак, сначала приведите в порядок свое тело — расслабьтесь, используйте успокаивающее дыхание, переключитесь «во внешнее». Затем «войдите» в ситуацию, где вы привычно испытываете небольшой страх и тревогу (меньшие по ранжиру), и используйте одну из трех техник этой главы (при выборе конкретной техники можете ориентироваться на таблицу «Способы психической атаки на страх»). Не бойтесь, у вас все получится!

## **Глава 5. Праздник непослушания страху.**

Теперь нам осталось последнее и самое важное — научиться блокировать те положительные подкрепления, благодаря которым наши страхи и существуют. Не будь положительных подкреплений, не найди мы для себя выхода из ситуации страха, не спасись мы от него бегством (таким же, впрочем, виртуальным, как и сами наши страхи), не было бы и беспокойства загодя, не было бы и тревог на пустом месте, не было бы и неврозов.

О том, насколько это важно — уметь видеть и блокировать положительные подкрепления наших страхов, мы уже говорили в третьей главе этой книжки. Сейчас я постараюсь не повторяться, если же вы что-то подзабыли, просмотрите третью главу — «Формулу страха» — прямо сейчас, до того как мы перейдем к конкретным психотерапевтическим техникам.

### **Гори, гори ясно, чтобы не погасло!**

Что ж, нам остается посмотреть на проблему бегства с психотерапевтической точки зрения. То, что мы с завидной регулярностью совершаем разного рода побег от собственного страха — факт очевидный и даже обсуждению не подлежит (в противном случае у нас бы не было такого большого количества невротических страхов). Но есть проблема — мы не замечаем собственного бегства, часто расцениваем его, как проявление здравого смысла, говорим: «Береженого бог бережет».

Бог же, как мне представляется, бережет нас в соответствии с какими-то своими усмотрениями и пристрастиями. А вот страх — он и не бережет, и не тот, на самом деле, субъект, которому бы следовало доверять свою безопасность. Для животных он, разумеется, защитник хоть куда! Но вот в нашем, человеческом обществе, в нашем мире — и сложном, и неоднозначном — он, безусловно, проигрывает. Впрочем, не он, а мы с вами, доверяющие этой безнадежно устаревшей технике.

Разберем на примере человека, страдающего страхом сердечного приступа, предпринимаемые им попытки бегства от грозящей ему опасности. То, что от сердечного приступа не убежишь, а скорее прибежишь к нему — это мы сейчас обсуждать не будем, поскольку логика и страх, как мы с вами уже хорошо знаем, друг с другом никак не соприкасаются. Если же они и соприкасаются, то, к сожалению, страх побеждает и получается такая гремучая смесь, что уж лучше бы они никогда не знали о взаимном существовании.

Итак, молодая женщина полагает, что у нее есть риск умереть от инфаркта миокарда и смерти этой она ужасно боится. [Соответствующие психологические портреты в изобилии помещены мною на страницах книги «Средство от вегетососудистой дистонии», вышедшей в серии «Экспресс-консультация».] Как же она пытается убежать от своего мнимого гипотетического инфаркта? Во-первых, у нее есть то, на что можно рассчитывать — это врачи и таблетки.

По врачам она ходит регулярно, с неослабевающим интересом, как искусствовед по художественным галереям, временами, впрочем, вызывает их бригадами прямо к себе домой по заветному номеру «03». С таблетками она и вовсе не расстается — «с ними спокойнее»: дома «аптека» из всех возможных лекарственных средств («вдруг что!»), а в сумочке те, что помогают (как правило, «Корвалол», «Валокардин», «Валидол» и «Феназепам» — успокаивающие и противотревожные препараты). Разумеется, ничто так не радует эту женщину, как возможность обратиться к врачу или сознание того, что у тебя в кармане есть «на всякий случай» спасительная таблетка! Отчего такое удовольствие?! Причина проста и тривиальна — с ними спокойно, а потому для таких людей подобные вещи — излюбленные средства бегства.

После того, как все сказано и сделано, всегда оказывается, что сказано намного больше, чем сделано. — *Альфред Ньюмен*

Во-вторых, бегство можно реализовать через знание и непосещение «поганых мест». У каждого человека, страдающего вегетососудистой дистонией, есть свои «поганые места». На самом деле, конечно, это места как места, ничего такого особенного в них нет. Но однажды нашим «героям» стало в этих (или похожих на них) местах «плохо» — было дурно, голова кружилась, воздуха не хватало, сердце из груди выпрыгивало, короче



говоря, классический набор невротика. В результате в голове замкнуло, причем в прямом и переносном смысле, образовалась условно-рефлекторная связь. Сами эти места, один их внешних облик или же просто напоминание о них стали вызывать вегетативные приступы.

К таким местам, как правило, относятся: общественный транспорт, публичные места (театры, магазины и т. п.), большое скопление людей, или же, напротив, их отсутствие, «открытые» и «закрытые пространства»... Избегание этих мест, таким образом, становится наибольшим из возможных удовольствий. Страшно оставаться одной — вызови с работы мужа; страшно ехать на метро — возьми такси или с двумя пересадками на автобусе; страшно стало в темном зале оперного театра — беги на свежий воздух; пугает магазин — отправь туда сына; боишься открытого пространства — используй механические средства передвижения, и т. д., и т. п. Очень помогает! Легче становится до неприличия!

Но, конечно, **самое излюбленное бегство всегда осуществляется в голове**. Например, когда человек сидит у себя дома и думает о том, что бы ему такое сделать, чтобы спастись от грядущего «инфаркта». Кому позвонить с просьбой о помощи, где выяснять, в чем причина недомогания, как уменьшить его проявления, что сделать для предотвращения повторения приступа. **Суета, беспокойство, смятение — все это признаки поиска средств спасения.**

Человек, который искренне не рассчитывает на избавление от того или иного недуга, и понимает, что *нечто* неизбежно, а потому *это* просто надо пройти, не предпринимает таких попыток, не суетится — в целом, гораздо спокойнее и рассудочнее. Сформируется ли у него впоследствии страх? Конечно, он почувствует испуг, и если *это* произойдет, ему будет неприятно. Но страх возникнет только в том случае, если он станет думать о возможных будущих напастьях, т. е. придумывать себе поводы побояться.

И мы должны понять, что неприятности в нашей жизни будут, будут и недомогания, и болезни, и бог еще знает что. От этого никуда не деться. Но хотите ли вы к этому «никуда не деться» добавить еще и хронический, мучительный и изматывающий невротический страх? Если да, то можете попробовать побегать, и тогда количество ваших неприятностей увеличится в прогрессии, ведь теперь вы будете переживать не только из-за реальных напастей, но и из-за напастей мнимых, которые будут вам казаться, мерещиться, представляться.

Если трусить по каждому поводу, ничего путного не добьешься. — *Сэйте Мацумото*

Если же вы не готовы травмировать себя подобным образом, то, вероятно, следует взять на вооружение формулу страха. Но не с тем, чтобы усердствовать в ее патологическом тиражировании, но как раз для предотвращения ее самовоспроизведения. Вот, собственно, об этом и пойдет сейчас речь.

### **На заметку**

Теперь нам следует крепко призадуматься. Оказывается, для того чтобы бороться со своими страхами, нам следует запастись не только мужеством, как многие думают, а, прежде всего, обыкновенным аскетизмом. Мы не только должны проявить решимость непослушания собственному страху, но и готовность отказать от чувства удовольствия, которое давало нам прежде наше бегство, наши защиты, наши «обходные маневры».

---

### **Нехорошие дети!**

Теперь у нас снова на очереди сказка. На сей раз это сказка под заманчивым, на первый взгляд, названием «Праздник непослушания». Суть этого детского триллера сводится к следующему: дети некоего города N не слушались своих родителей, те на них осерчали и

ночью покинули своих чад, оставив город на разграбление юным бестиям. Те сему факту необыкновенно обрадовались и на протяжении нескольких дней, как теперь говорится, отвязывали и зажигали. Праздновали, так сказать, праздник непослушания...

Впрочем, были и осложнения. От сладостей у детей разболелись животы и зубы, от мороженого — горла, потекло из носа, игры и пляски привели к членовредительству, отсутствие должной личной гигиены — к миниэпидемии и т. д., и т. п. Всех ужасов перечислять не буду. Короче говоря, хорошо оторвались детки, а потом пошли искать своих родителей: «Возвращайтесь, мол, дорогие вы наши, мы больше не будем». Такая вот поучительная сказка...

А вместе с тем в основе этого художественного произведения лежит не фантазия автора, а хорошо известный нашему ученому брату психологический механизм, получивший название «детского негативизма». Что это такое? Детский негативизм — это когда ребенок без конца, т. е. в буквальном смысле этого слова, постоянно говорит своим родителям и воспитателям: «Нет!», «Не буду!», «Не хочу!».

Причем он настаивает на своем «Нет!» даже тогда, когда хочет сказать «Да!». Зачем он это делает? А хочется ему, и баста! Но если серьезно, то «Нет!», которое ребенок говорит своим родителям и воспитателям, на самом деле повышает его самооценку. Не соглашаясь с чужим мнением, протестуя, провозглашая свое «Нет!», ребенок чувствует себя личностью. Вот почему он способен испытать восторг, даже отказываясь от желаемого!

Ну что ж, по всему видно, что, когда речь идет о борьбе со страхом, праздник непослушания — это наш вариант! Все нижеследующее, догадываюсь, покажется вам по меньшей мере странным. Мужайтесь, доктор Курпатов будет обучать вас мазохизму (не сексуальному, правда, а психологическому). Что поделать! Если страх поддерживается у нас положительными подкреплениями (т. е. удовольствием), то нам ничего не остается, как отказаться от этих удовольствий. Впрочем, почему бы не получать удовольствие, отказываясь от удовольствия? Если даже ребенок это может, то у нас просто *должно* получиться!

Снова обратимся к практическому примеру. Вот молодой человек, зовут его Саша, испытывает страх возможного сердечного приступа, думает, что может умереть от инфаркта. И кажется ему, что окажись он один на улице, без сопровождения кого-нибудь из знакомых — в транспорте, наконец, застрянь он в лифте, и все, поминай как звали! И нет ничего странного в том, что он запасается лекарствами, берет с собой всюду мобильный телефон (чтобы «в случае чего» позвонить куда следует — знакомому врачу или в «Скорую помощь»), думает о путях отступления (как он выберется из злокозненного автобуса или метро и т. п.).

Для того чтобы испытывать страх, человек должен иметь надежду на спасение. — *Аристотель*

Причем каждое из этих действий вызывает в Саше чувство почти животной радости. Возможно, он и не замечает этого, но в любом из перечисленных действий скрыто для него удовольствие — удовольствие знать, что есть в запасе «средство спасения». Но, как мы с вами уже знаем, именно это удовольствие и делает наш страх, именно благодаря этому удовольствию мы и оказываемся в плену привычки тревожиться. И поэтому наша священная обязанность нанести сокрушительный удар именно по нему, по этому удовольствию. Нанести удар и почувствовать подлинное удовольствие от попрания собственного тщедушного удовольствия мнимой защищенности от мнимого страха.

— Что мне делать? Как правильно поступить? — спрашивает меня Саша.

Я внимательно смотрю ему глаза в глаза и отвечаю вопросом на вопрос:

— Что будет для тебя большим удовольствием: думать, что у тебя есть пути отступления, или осознавать собственную победу над страхом?

Он тупит взор, раздумывает какое-то время, а потом со всевозрастающей уверенностью произносит:

— Наверное, победить страх — это самое большое удовольствие. Я думаю так.

— Очень хорошо, — отвечаю я. — Это ты должен запомнить: настоящее удовольствие — это когда ты побеждаешь свой страх, а вовсе не тогда, когда ты потакаешь своему страху.

— Но я и так не потакаю своему страху! Я пытаюсь с ним бороться!

— Это ты молодец. Но давай подумаем, когда ты берешь с собой лекарства — это твое решение или требование твоего страха?

Саша медлит с ответом, потом соглашается:

— Страх...

— Хорошо. А когда ты проверяешь — заряжен ли твой мобильник, испытываешь ли ты беспокойство? — продолжаю я.

— Да, испытываю.

— А о чем ты беспокоишься? — говорю я, потому что понятно — тут у него беспокойства целый вагон и маленькая тележка.

— О том, смогу ли позвонить в случае чего...

— То есть опять тобою страх руководит?

— Получается, что да.

— Итак, — резюмирую я, — все эти действия, включая и мысли о возможности сбежать, убежать, выбежать, по сути, твое потакание собственному страху?

— Других объяснений, мне кажется, нет, — соглашается юноша.

Необходимость есть бедствие, но нет никакой необходимости жить с необходимостью. — *Эпикур*

— И только что ты изъявлял готовность бороться со своим страхом, хотел его победить. Но в какой момент ты будешь это делать — тогда, когда у тебя возникнут первые симптомы недомогания, или же до того, когда ты начнешь слушаться своих прогнозов?

— Получается, что нужно делать это заблаговременно. Да, прогнозы... — тут мой Саша задумывается, ведь мы уже говорили с ним о том, насколько это опасно — доверять собственным пугающим фантазиям. — Значит, я начинаю себя предавать еще до того, как у меня начнется приступ? Да?.

— Конечно, а в противном случае, в случае, если бы ты себя не предавал, причем заблаговременно, то и приступа у тебя не было бы! Все начинается с маленьких предательств. Страх говорит тебе: «Возьми лекарство!». И ты его слушаешься, подчиняешься ему, а себя предаешь. Потом он говорит: «А ты уверен, что твой мобильник не выключится?». И ты мигом проверяешь свой спасительный SOS-передатчик. Так кто же твой хозяин? Кто тобой руководит? Кому ты вверяешь свою жизнь?.

— Получается, страху, — говорит Саша и смотрит на меня удивленно, словно бы я только что упал с неба.

— Мы о том и толкуем!

— А могу я перестать его слушаться? — спрашивает он.

— По-моему, так это проще простого: надо уяснить для себя, что он от тебя требует (а набор требований у этого террориста-шантажиста, я думаю, типичный), и делать все ровно наоборот!

— Наоборот?!

— Ну да! Он говорит тебе: «Возьми с собой таблетки, а то похужеет тебе, и все!». А ты ему: «Дудки! Обойдешься!». Он с другой стороны заходит: «Тогда телефон проверь и положи его так, чтобы можно было в случае чего быстро достать». Ты же ему: «Размечтался! Так я тебя и послушал! Да я, чтоб ты сдох, даже пальцем не пошевелю! Дома оставлю мобильник — специально!». Страх, разумеется, осерчает и будет тебя запугивать: «Помрешь! Помрешь! И никто тебе не поможет! И не на что тебе будет рассчитывать! Сдохнешь, как собака!». И тут ты не должен сдаваться: «Это все твои прогнозы! А я своего будущего не знаю и знать не хочу! Не буду тебя слушать, хоть ты тресни!». Но и тогда страх тебя не оставит: «Ужасная будет у тебя смерть! Ужасная!». И как бы тебе ни было в этот момент страшно, ты должен сказать ему: «Ну и пожалуйста! Сколько угодно! Лучше сдохну, чем буду тебя слушать! Что б ты сам издох! И для этого я сделаю все возможное и невозможное! Ты мой враг, и никаких переговоров, никаких перемирий, никаких компромиссов!». А теперь все, теперь двигайся — иди куда следует. Ни на что больше не обращай внимания. Будет плохо — плюй на это! Будешь бояться — юродствуй, потешайся над своим страхом! Будешь помирать — скажи себе: «Лучше умру, чем жить буду со страхом!».

— И что, поможет? — спрашивает Саша.

— Последнее заявление звучит, как капитуляция перед страхом! — обрываю его я.

Саша задумывается, он насуплен, глаза смотрят в сторону и при этом бегают. Потом неюношеская складка на его лбу расправляется, он поднимает глаза, и я вижу улыбку.

— Это я из страха спросил? — говорит он, испытывая удовольствие от собственной догадки.

— А почему еще! — восклицаю я.

— Да... А я ведь и не подумал!

— Что ж, теперь ты знаешь, что страх будет постоянно пытаться тебя дурачить. Он попытается даже психотерапевтические техники обратить на свою пользу — захочет, чтобы ты делал их не для победы над ним, а из страха перед возможной смертью! И ведь это при том, что смерть тебе, по крайней мере от сердечного приступа, не угрожает! Мы же с тобой уже делали соответствующее упражнение — ты пытался помереть на кушетке. Скажешь, легко?.

— Нет, конечно, — сознается Саша.

— А вот теперь и думай: кому служить — себе или своему страху, кого слушать — себя или свой страх. Но если решишь, что слушать надо себя и служить нужно себе, то устрой своему страху праздник непослушания!

Не страх, а побежденный страх заслуживает восхищения и делает жизнь достойной того, чтобы жить. — *Людвиг Витгенштейн*

Прикинься непослушным ребенком, делай вид, что ты не понимаешь ни одной из его инструкций, не поддавайся ни на какие его уговоры, не продавайся — ни за конфеты, ни под страхом телесного наказания ремнем. Ничего не слушай — делай свое дело, а всякие происки страха пресекай немедленно и делай все наоборот.

— Все понятно, — говорит Саша, и в его голосе мне впервые слышится настоящая уверенность в себе и в своих силах.

— Теперь за дело! Начинаем с самого малого страха. У нас в списке — это страх поездки в автобусе. Очень хорошо. Езжай в универсам, он в трех автобусных остановках отсюда.

— А зачем мне ехать в универсам? — удивляется моему предложению Саша.

— За... За мороженым, — такой я придумываю повод. — И помни: от начала своих сборов в эту поездку и до ее окончания — у тебя сегодня праздник непослушания, праздник непослушания страху!

И сейчас я вспоминаю лицо Александра, вернувшегося в мой кабинет примерно через час после нашего с ним разговора. Он был доволен, выглядел даже, можно сказать, окрыленным, странно улыбался и держал в руках целую авоську мороженого.

— Зачем столько-то?! — удивился я, глядя на это «бедствие диабетика».

— А я, знаете, так спокойно доехал до универсама... Делал все, что вы говорили, праздновал праздник непослушания. Зашел в магазин, подошел к стойке с мороженым и подумал, что мороженое мне нельзя, потому что у меня может развиваться диабет. Я ведь еще и диабета боюсь, у меня бабушка от него умерла, — пояснил Саша. — И вот только я собрался пойти в другой отдел, как вдруг меня словно молния прожгла изнутри! Это ведь точно такая же ситуация, что и со страхом смерти от инфаркта! Это страх мне говорит, что мороженое нельзя есть, ведь я проверялся, никакого диабета у меня нет. Значит, это страх мною командует! И я думаю, ну дудки! Во-первых, это прогноз, а во-вторых, да лучше я сдохну, чем буду от мороженого бегать. Я ведь на самом-то деле люблю мороженое! А страх свой я не люблю! Это я тогда именно и понял. А потому купил мороженого всех видов! Уже четвертое ем! — Саша говорил все это и буквально светился.

— Настоящий праздник непослушания!

— Именно! И знаете, так мне стало приятно, когда я нашкодил. Ну в смысле, не послушался своего страха...

— Вот именно это удовольствие тебе и нужно в себе пестовать! Это твое удовольствие, удовольствие твоей победы!

Такая история. И, по-моему, весьма показательная. Конечно, мы испытываем удовольствие, слушаясь своего страха, но еще большее удовольствие мы можем испытать в тот момент, когда мы понимаем, что ослушались его, и сделали это намеренно, наперекор ему. Это удовольствие свободы от страха, удовольствие, ни с чем более не сравнимое! Тиран, который мучил вас столько времени, отступает мгновенно, как только вы осмеливаетесь быть личностью, человеком, который оставляет за собой право принимать собственные решения, не согласуясь при этом ни с собственными страхами, ни с опасениями, ни с предрассудками, ни с предубеждениями.

Будьте победителями! Будьте непоседами! Будьте теми, кем бы вы хотели гордиться! И страх отступит, ведь он жив только до тех пор, пока вы слушаете его приказы. Как только вы отказываетесь выполнять его волю, ваша воля становится непобедимой!

### **Практическое задание.**

Теперь мы возвращаемся к таблице третьего этапа борьбы с собственными страхами. Она, как вы помните, состоит из наших страхов, размещенных в одной колонке, и из подкреплений, которыми мы свои страхи поддерживаем — это вторая колонка.

Подумайте о том, кто хозяин вашей жизни, кому вы подчиняетесь, чьи приказы слушаете. Если это страх, значит, вы будете бояться. Если же вы готовы слушать себя и свой здравый смысл, а главное — свое желание жить, то успех вам гарантирован. Нет большего счастья, чем быть свободным от страха, а для этого достаточно перестать выполнять его требования.

Помните — никаких компромиссов с собственным страхом, никаких переговоров и перемирий. Если идти, то идти до конца! По прочтению этой книги вы знаете, как

бороться со своим страхом. Но этого недостаточно, нужно «закапризничать». Перестаньте его слушаться, более того, превращайтесь в «вождя краснокожих» из одноименного рассказа О. Генри. Пусть страх пожалеет, что решился вас выкрасть! У вас праздник, праздник непослушания!

### **Шестой этап практической работы.**

Изучите свой страх, все способы, которыми он пытается заставить вас следовать его предписаниям. Выучите и эти предписания — это то, на что вы никогда и ни при каких обстоятельствах не должны поддаваться.

Лучше быть готовым к благоприятной возможности и не получить ее, чем получить благоприятную возможность и не быть готовым к ней. — *Уитни Янг-младший*

Раньше вы получали удовольствие от того, что исполняли те предписания, которые вменял вам страх, но ведь это удовольствие было суррогатным, это было не ваше удовольствие, а удовольствие вашего страха.

Теперь вы имеете полную возможность получать личное, свое собственное удовольствие, удовольствие человека, идущего супротив своего страха, вопреки его требованиям, по собственной воле!

Не лишайте себя права сказать «Нет!» своему страху и «Да!» — своей жизни, которая будет настоящей и по-настоящему стоящей только в том случае, если вы свободны от страха! Праздник непослушания своему страху — это как День Победы, праздник со слезами на глазах. Но не бойтесь этих слез, слезы страха — вот это горе, а слезы победы — совсем другое дело!

### **Заключение.**

Помнится, Корней Иванович Чуковский написал как-то сказочку: «Ехали медведи на велосипеде, а за ними кот задом наперед...». На самом деле сказка эта про таракана, который «рыжий и усатый». Одним своим видом, включавшим и усы, и золотистое брюхо, он задраматизировал всю уважаемую звериную общественность. Слоны и носороги — и те «по канавам, по полям разбежались» и тряслись в указанных местах, готовые пойти на все, даже самые чудовищные требования террориста.

А тот восклицал: «Принесите-ка мне... своих детушек, я... их за ужином скушаю!». И ужас охватывал четвероногих. Но уже почти согласились. То, что проблема (в смысле — этот таракан) и выеденного яйца не стоит, мы узнаем лишь при появлении Героя, гвоздя, так сказать, программы — воробья, который «вот и клюнул таракана, вот и нету великана, и усов от него не осталось».

Глупо просить у богов то, что человек сам способен себе доставить. — *Этикур*

Но неужели же вы и вправду думаете, что воробей в этой сказке — самое сильное и самое отважное животное?! Ничего подобного! Просто он не относился к «та-ра-ка-ну», как к неразрешимой проблеме. И, в сущности, залог воробьиной победы был только в направлении движения. Другие животные разбежались и попрятались, трясли поджилками и думали, как бы задобрить «та-ра-ка-на», как от него откупиться. А воробей явно не преувеличивал тяжесть проблемы, не вглядывался ни в усы, ни в брюхо, пошел в атаку и стал победителем.

Совершенно аналогичная ситуация складывается и с нашими «тараканами», с нашими страхами. До тех пор пока мы преувеличиваем их серьезность, пока не осознаем, что сами мы и делаем свои страхи, и что они — только привычки, пока, наконец, мы трусливо бегаем от них, вместо того чтобы идти им навстречу и решать вопросы, наша жизнь превращается в настоящую помойку, где царствуют «рыжие и усатые».

И мы должны помнить — качество нашей жизни определяется нашим эмоциональным состоянием, и если мы одной рукой подкармливаем свои страхи, идя у них на поводу, а другой — пытаемся с ними бороться, то не видать нам счастья как своих ушей! Если же наше собственное счастье нам не безразлично, если мы решаемся идти в атаку, то должно знать — это или «последний и решительный бой», или бесконечная «позиционная война» со стоянием на реке Угре.

Так что начали наступление — наступайте! Изучайте, исследуйте — своего врага и технологию борьбы с ним, свою психологию и саму жизнь, резервы, скрытые в вашей психике. Тем более что теперь у вас есть все необходимое — библиотека «Карманного психотерапевта», «Экспресс-консультации», первые позитивные результаты вашей работы и, я надеюсь, главное — желание жить достойно, без страха и упрека!

*Удачи! У вас все получится!*