



12+

ВЛАДИМИР ДАМИАНИДИ
АЛЕКСАНДР КАПИТОНОВ

СКАЗКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

КАК ПОБЕДИТЬ ДЕНТОФОБИЮ
И ПОЛЮБИТЬ СВОЮ УЛЫБКУ

Александр Капитонов

**Сказкотерапия для взрослых.
Как победить дентофобию
и полюбить свою улыбку**

«Издательские решения»

Капитонов А.

Сказкотерапия для взрослых. Как победить дентофобию и полюбить свою улыбку / А. Капитонов — «Издательские решения»,

Эта книга открывает серию «Сказкотерапия для взрослых» — практических пособий по работе с различными фобиями. Первая книга посвящена дентофобии. Внутри — не теория, а живой инструмент: сказка о пути от страха к доверию, профессиональные разборы с психологом и упражнения, превращающие чтение в терапию. Книга помогает перестать быть жертвой, вернуть контроль над телом и научиться улыбаться даже в кабинете врача. Этот путь доступен каждому. Главное — начать!

© Капитонов А.

© Издательские решения

Содержание

Пролог	6
Как читать эту книгу	9
Ледяная клетка	13
Город без улыбок	13
Сказка	13
Беседа с психологом	17
Упражнение «Мой холодный компас»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Сказкотерапия для взрослых Как победить дентофобию и полюбить свою улыбку

**Владимир Дамианиди
Александр Капитонов**

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

Дизайнер обложки Наталья Максимовна Белова

© Владимир Дамианиди, 2026

© Александр Капитонов, 2026

© Наталья Максимовна Белова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-6676-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Я пишу эту книгу не как профессор, который читает лекцию с кафедры. Я пишу её как человек, который сам сидел в том кресле. И дрожал. И зажмуривался. И мечтал, чтобы всё это поскорее закончилось.

Меня зовут Владимир Дамианиди. Я стоматолог, хирург-имплантолог. Я сделал тысячи операций, поставил тысячи имплантатов, вылечил десятки тысяч зубов. Но если вы думаете, что я никогда не боялся — вы ошибаетесь.

В детстве я боялся стоматологов до дрожи в коленях. До холодного пота на ладонях. До того самого момента, когда мама брала меня за руку, а я упирался ногами в пол и кричал: «Не хочу!». Я знаю этот страх изнутри. Не как врач — как пациент.

Мой соавтор, Александр Капитонов, — психолог, специалист по работе с фобиями. Он много лет помогает людям справляться со страхами. Именно он помог мне перевести мой личный и врачебный опыт в эту книгу — не сухие инструкции, а живой, понятный язык, на котором говорит сам страх.

Когда я вырос и поступил в медицинский, я думал: «Вот сейчас я всё пойму, и страх уйдёт». Но он не ушёл. Он изменился. Я перестал бояться за себя и начал бояться за своих пациентов. Потому что я видел их лица. Я видел, как взрослые мужчины, которые управляют бизнесами, сжимают подлокотники кресла до побелевших костяшек.

Я видел, как женщины, которые рулят большими коллективами, закрывают глаза и шепчут: «Скорее бы». И тогда я понял одну простую, но страшную вещь: мой диплом, мои инструменты, моя техника — всё это бесполезно, если человек сидит напротив меня и не доверяет мне. Потому что страх — он не в зубе. Он в голове.

За годы работы я пересмотрел тысячи пациентов. И я веду честную статистику. Не по карточкам, а по глазам. Примерно восемьдесят процентов людей, которые переступают порог моего кабинета, приходят не лечить зубы. Они приходят сражаться с собственным страхом. Зубы — это просто предлог. Настоящая битва происходит внутри них.

И я вдруг осознал, что моя профессия — это не только про бормашину и пломбы. Это про психологию. Каждый раз, когда я беру в руки инструмент, я беру в руки не просто металл. Я беру чужую тревогу. Я должен быть не только хирургом, но и проводником. Человек, который боится, не способен расслабиться. А если он не расслабился — лечение превращается в пытку.

И тогда я начал искать ответы. Я перечитал горы литературы по психологии. Я погрузился в когнитивно-поведенческую терапию, в теорию привязанности, в нейробиологию страха. Мне стало интересно: а почему мы, взрослые люди, так по-детски боимся? Почему страх перед стоматологом сильнее страха перед авиаперелётами или даже перед сложными переговорами?

И я понял: потому что стоматолог — это вторжение. Это когда кто-то заходит в твоё личное пространство, в твой рот, в твоё тело. Это потеря контроля. А взрослый человек больше всего на свете боится потерять контроль. Когда я это осознал, я перестал злиться на пациентов за их страхи. Я начал их понимать.

Эта книга родилась из моего личного опыта. Из моих неудач. Из тех случаев, когда я не смог помочь, потому что не смог достучаться до человека. Я очень долго её не писал. Я считал, что моя задача — лечить зубы, а не писать книги. Но потом я понял: руки врача лечат зубы. А слово врача — лечит душу.

Я не хочу, чтобы вы воспринимали эту книгу как учебник или как рекламный проспект моей клиники. Это не так. В этой книге нет ни одного призыва записаться на лечение. Мне не нужны ваши деньги. Мне нужно, чтобы вы перестали бояться. Это моя единственная цель.

Книга, которую вы держите в руках, — это не инструкция. Это карта. Карта, по которой вы можете пройти от вашего сегодняшнего «боюсь» до вашего завтрашнего «я могу». Это не волшебная таблетка. Это работа. Но это та работа, которую вы можете сделать сами, сидя в тишине, с ручкой и блокнотом.

Я не буду вас торопить. Если вы боитесь даже зайти в регистратуру, если вы откладываете визит годами, если вы придумываете тысячу причин, чтобы не записаться, — я не скажу вам «возьмите себя в руки». Я скажу вам: «Я вас понимаю». Потому что я сам был там. Я сам откладывал. Я сам убегал.

Когда вы откладываете, вы не трус. Вы просто защищаете себя от того, что кажется вам опасным. Ваш мозг работает так, как учили его тысячи лет. Он ищет угрозу. Он включает защиту. И в этом нет ничего постыдного.

Но есть одна проблема. Защита, которая спасала вас в детстве, во взрослой жизни превращается в клетку. Вы уже не маленький мальчик или маленькая девочка. Вы взрослый. И вы можете договориться со своим страхом. Не победить его, не задавить, не выкинуть — а договориться. Услышать его, сказать ему «спасибо», и попросить его чуть-чуть отойти в сторону.

Это называется «взрослая сказкотерапия». Звучит странно, да? Сказки — это для детей. Но на самом деле самый сильный инструмент нашей психики — это образы. Метафоры. Истории. Когда мы проживаем историю, наш мозг не отличает её от реальности. Он включает те же нейронные связи. Он учится.

Поэтому я написал эту книгу в виде сказок. Каждая глава — маленькая история, которую вы проживаете вместе с главным героем. Вы идёте через холодный город, встречаете Дракона, улыбаетесь в зеркало, учитесь доверять. И когда вы дочитаете до конца, вы заметите, что ваше дыхание стало глубже, ваши плечи опустились, а в груди появилось маленькое, но очень тёплое пятно.

В каждой главе есть три части. Первая — сказка. Её написал я, Владимир, потому что я знаю, как выглядит страх изнутри, и я умею рассказывать истории, которые проживает душа. Вторая часть — «Беседа с психологом». Её написал Александр. Он переводит образы на язык науки, объясняет, почему наш мозг реагирует именно так, и даёт опору для разума. Третья часть — упражнение. Это наше совместное творчество. Мы создавали их вместе, чтобы вы могли не просто читать, а проживать новый опыт.

Это не магия. Это нейробиология. Наш мозг запоминает только то, что мы пережили. Когда вы проживаете историю — вы переживаете её по-настоящему. Вы тренируете свой мозг быть в безопасности.

Вам не нужно верить нам на слово. Вы можете проверить это сами. Просто дочитайте первую главу. И если после неё вы почувствуете, что мир стал чуть теплее — значит, мы не зря потратили своё время.

В этой книге есть не только истории. Есть упражнения. Они простые. Искренние. Без сложных терминов. Вы будете писать письма, смотреть в зеркало, вспоминать голоса из детства. И это не стыдно. Это — терапия.

Не бойтесь быть собой. Не бойтесь своих слёз, своей злости, своего страха. Всё это — части вас. Наша задача — не переделать вас. Наша задача — показать вам, что ваш страх — это не монстр. Это старый, уставший сторож, который слишком долго стоял на посту. Он просто хочет отдохнуть.

Я верю, что каждый человек способен на исцеление. Не только физическое — зубное, — но и душевное. Я видел это сотни раз. Пациенты, которые входили в кабинет с трясущимися руками, через час выходили с улыбкой. И они говорили: «Доктор, я даже не заметил, как всё прошло».

Это не я. Это они сами. Они просто перестали бояться.

Если вы дочитали до этого абзаца — вы уже сделали первый шаг. Вы держите книгу. Вы открыли её. Вы готовы слушать. А это — самое главное.

Теперь давайте начнём. Медленно. Без рывков. Не торопитесь. Мы идём в вашем темпе. Мы — с вами. И мы верю, что у вас всё получится.

Спасибо, что вы есть. Спасибо, что вы боитесь. Потому что страх — это сигнал. И мы вместе научимся его слышать.

Как читать эту книгу

Первое, что я хочу вам сказать, — это не книга для беглого чтения в метро или перед сном, когда глаза уже слипаются. Это не роман, где вы можете перепрыгивать через страницы, чтобы побыстрее узнать, чем кончится история, и, честно говоря, если вы попытаетесь проглотить её за один вечер, вы ничего не получите, кроме лёгкого утомления и чувства, что вас обманули.

Я написал эту книгу так, чтобы она работала как медленное, глубокое лекарство, а не как быстрорастворимый порошок. Каждая глава — это не просто текст, это отдельный сеанс работы с собой, который требует времени, тишины и вашего полного присутствия, и я очень прошу вас не нарушать это правило.

Представьте, что вы собираетесь подняться по высокой и крутой каменной лестнице. Вы не можете перепрыгнуть через три ступеньки сразу, потому что иначе вы просто упадёте, и весь ваш путь закончится, не начавшись. Точно так же здесь: каждая глава — это одна ступенька, и перешагивать через них нельзя.

Каждая глава опирается на ту мудрость, которую вы вынесли из предыдущей, и если вы пропустите хоть одну часть, вы потеряете нить, и вся конструкция, которую я так тщательно выстраивал для вас, рухнет, как карточный домик. Я прошу вас быть дисциплинированными, но не строгими с собой, а просто бережно относиться к этому процессу.

Внутри каждой главы вы найдёте три совершенно разных, но неразрывно связанных между собой блока, и они расположены в строгом порядке, который я не советую вам нарушать даже ради любопытства.

Первый блок — это сказка. Да, вы не ослышались, именно сказка, хотя вы уже давно выросли, и вам кажется, что сказки остались в детстве вместе с плюшевыми мишками и цветными карандашами. Но это не так.

Сказка в этой книге — это не развлечение и не способ скоротать время, а самый древний и самый сильный язык, на котором наш мозг говорит со своей душой, потому что метафоры и образы обходят наш рациональный ум и проникают прямо туда, где живут наши самые глубокие страхи.

Вы будете читать историю, которая на первый взгляд покажется вам простой и даже наивной, но вы проживёте её вместе с героем, и пока вы будете следить за его приключениями, ваш собственный страх начнёт незаметно менять свои очертания, таять и превращаться во что-то более лёгкое.

Второй блок — это разговор с психологом, и здесь мы делаем то, что в психотерапии называется рефлексией и когнитивной перестройкой. Мы не бросаем вас наедине с образами и догадками, потому что я знаю, как важно иметь не только сердце, но и разум.

В этом разделе я спокойно, подробно, без излишней академичности и наукообразности объясняю вам, что именно произошло в сказке, почему герой поступил именно так, а не иначе,

и как это связано с вашей собственной жизнью, с вашим страхом перед стоматологом и перед любым другим вторжением в ваше личное пространство.

Мы будем опираться на реальные научные данные: на исследования когнитивно-поведенческой терапии, на нейробиологию страха, на теорию привязанности, и я постараюсь объяснить всё это так, чтобы вы не чувствовали себя на лекции, а чувствовали себя в беседе с другом, который разбирается в психологии и которому действительно есть что вам сказать.

Третий блок — это упражнение, и вот здесь начинается самая важная, самая настоящая работа, которая превращает чтение в терапию, потому что без действия, без письма, без практического шага все наши слова и образы остаются просто красивыми фантазиями, которые рассеиваются при первом же дуновении реального ветра.

Я даю вам очень простые, почти примитивные задания, которые, тем не менее, требуют от вас честности и сосредоточенности. Вы будете брать ручку, открывать блокнот и записывать свои чувства, свои воспоминания, свои диалоги со страхом.

Именно в этом письме, в этом физическом движении руки по бумаге и рождается исцеление, потому что когда мы пишем, мы переводим хаос наших эмоций в структурированные буквы, которые становятся понятными и перестают нас пугать.

Я хочу предупредить вас об одном очень важном моменте, о котором часто забывают авторы подобных книг: если в какой-то момент вам станет по-настоящему страшно, если вы почувствуете, что дыхание перехватило, а сердце забилося слишком часто — не надо героизировать и пересиливать себя через боль.

Просто положите книгу в сторону, сделайте глубокий вдох и выдох, выпейте стакан воды, посмотрите в окно на облака — одним словом, сделайте паузу на столько времени, сколько вам нужно, и вернитесь к чтению только тогда, когда вы снова почувствуете себя в безопасности.

Никто не торопит вас, никто не ставит вам дедлайнов, и я не буду считать вас слабым или неудачником, если вы остановитесь посреди главы и продолжите только на следующий день или даже через неделю. Это ваше путешествие, и только вы выбираете его темп.

Пожалуйста, запомните одну золотую оговорку, которую я делаю с самого начала и с полной серьёзностью: эта книга — не замена врачу. Если у вас сейчас острая зубная боль, если вам необходимо экстренное лечение, если вы не можете есть и спать из-за воспаления — не пользуйтесь этой книгой как отговоркой, чтобы остаться дома.

Я пишу эту книгу для того, чтобы работать со страхом, который живёт в вашей голове, но я не могу вылечить ваш больной зуб через текст. Моя задача — убрать психологический барьер, но физическую проблему должен решать профессиональный врач в белом халате, и не откладывайте этот визит.

Так что, пожалуйста, отнеситесь к этому как к важному правилу безопасности: если болит — идите к врачу сегодня или завтра утром, а книгу читайте параллельно, чтобы облегчить своё состояние души. Без этого разделения реальность может стать опасной, а я не хочу, чтобы вы пострадали.

Теперь давайте поговорим о том, что вам понадобится, чтобы эта книга действительно сработала и стала вашим личным помощником, а не просто ещё одной полкой в шкафу с непрочитанными бестселлерами.

Вам понадобится блокнот. Это не просто совет, это строгое условие, без которого книга потеряет большую часть своей силы. Купите красивый блокнот с плотной бумагой, который вам приятно держать в руках, который вы не побоитесь испачкать чернилами и своими самыми искренними мыслями.

Этот блокнот станет вашим личным пространством, вашим психотерапевтическим дневником, в который вы будете записывать свои ответы на все упражнения, свои диалоги со страхом, свои маленькие победы и даже свои сомнения, потому что всё это имеет значение, и всё это достойно быть записанным.

Вам понадобится ручка. Простая, но удобная, та, что ложится в руку и не царапает бумагу, потому что когда вы пишете, вы должны чувствовать удовольствие от процесса, а не раздражение от того, что чернила плохо текут или ручка скользит в пальцах.

Вам понадобится зеркало. Да, самое обычное зеркало, которое висит у вас в ванной или в прихожей, потому что в одной из самых важных глав этой книги вам придётся встретиться с собой глаза в глаза, и для этого вам нужно будет видеть своё лицо, свои глаза, свою улыбку.

Не пугайтесь, ничего страшного там не будет, наоборот, это будет очень тёплая и удивительно освобождающая встреча, но без зеркала она просто не состоится, поэтому, пожалуйста, убедитесь, что у вас есть доступ к поверхности, в которой вы можете разглядеть собственное отражение.

Вам понадобится тихое место. Без телевизора, без телефона, без бесконечного фонового шума, потому что слова в этой книге требуют тишины, чтобы проникнуть в вас, чтобы осесть в вашем сознании и начать свою работу. Это не та книга, которую можно читать под сериал или под грохот соседского ремонта.

Найдите уголок в своём доме, где вас не будут отвлекать, где вы сможете хотя бы двадцать-тридцать минут побыть наедине с собой и с моими словами. Это станет вашим священным местом для работы над собой, и я очень прошу вас уважать его.

Всё остальное — это только вы, ваша честность и ваше желание пройти этот путь до конца, потому что я могу дать вам карту, могу объяснить правила движения, но пройти этот путь самостоятельно — это ваша задача, и я верю, что у вас достаточно сил для этого.

Если вы готовы, мы начинаем. Медленно, без рывков, шаг за шагом, глава за главой, историю за историей. Мы не будем торопиться, мы не будем себя подгонять, мы просто будем идти в своём ритме и слушать свой внутренний голос, который всегда знает, когда остановиться и когда двинуться дальше.

Помните: каждый раз, когда вы закрываете книгу и откладываете её в сторону, вы не заканчиваете путь — вы просто делаете паузу, чтобы переварить полученное знание и дать своему подсознанию время принять его, переработать и сделать частью себя. Это нормально. Это правильно. Это работает.

Я буду рядом с вами на каждой странице. Я не буду кричать вам сверху, не буду осуждать, не буду подгонять. Я буду просто идти рядом, как старший товарищ, который уже прошёл эту дорогу и теперь показывает вам тропу, чтобы вы не споткнулись в темноте.

В этой книге нет места насилию над собой. Нет места жёстким требованиям. Нет места словам «должен» или «обязан». Здесь есть только приглашение, только предложение, только мягкий и очень тёплый зов к тому, чтобы вы наконец-то разрешили себе отпустить свой страх.

Поэтому дышите свободно. Откройте блокнот, положите рядом ручку, поставьте перед собой зеркало, если оно уже рядом, и приготовьтесь к тому, что следующие несколько недель вашей жизни будут немножко другими. Они будут тише, теплее и гораздо честнее, чем всё, что было раньше.

Я очень рад, что вы здесь. Я очень рад, что вы держите эту книгу в руках и дочитали введение до конца, потому что это уже говорит о том, что в вас есть сила и желание меняться, а это — самое главное, что нужно для исцеления.

Теперь переверните страницу. Сделайте глубокий вдох. Улыбнитесь себе в зеркало — даже если вам кажется, что это смешно. И сделайте первый шаг.

Глава первая ждёт вас. А вместе с ней — ваш новый путь.

Ледяная клетка

Город без улыбок

Сказка

На краю холодной, тёмной реки стоял город. Он был большим, шумным и очень, очень серьёзным. Никто никогда не слышал, чтобы здесь смеялись. Даже дети, играя на площадках, не смеялись — они просто молча катались на качелях, глядя на серое небо.

Улицы здесь были вымощены гладким, мёрзлым камнем. Фонари светили ярко, но их свет был стерильным, колючим, как свет в больничной палате. Он не грел, он просто выхватывал из темноты хмурые лица прохожих.

Утром город просыпался от тысяч будильников. Люди выбегали из домов, на ходу застёгивая пальто, и бежали — на работу, в метро, на автобусные остановки. Они не смотрели друг на друга. Они смотрели только в экраны своих телефонов, проверяя время, погоду, почту, но не замечая того, кто бежал рядом.

Это был город, в котором никто не улыбался.

Наш главный герой жил в этом городе уже тридцать семь лет. Звали его Виктор. Он работал бухгалтером в большой фирме, каждый день сидел за одним и тем же столом, пил один и тот же кофе и думал об одном и том же: «Надо бы завтра записаться к зубному».

Он думал об этом уже три года.

Три года назад у него заболел зуб. Сначала это была просто лёгкая чувствительность на холодное, на что Виктор махнул рукой. Потом зуб начал ныть по вечерам, и он сказал себе: «Ну, в понедельник».

Прошёл понедельник. Наступила осень, потом зима, потом снова весна. Зуб ныл уже постоянно, иногда стрелял так, что Виктор хватался за щёку и шипел сквозь зубы.

— Ты записался к врачу? — спросила его жена Марина, подавая на ужин тарелку супа.

— Марин, сейчас такой завал на работе... — ответил Виктор, не поднимая глаз. — Начну на той неделе.

— Ты говорил это в прошлом году, — тихо сказала жена.

Виктор промолчал. Суп уже остыл, а он всё смотрел в тарелку и чувствовал, как внутри него сидит что-то огромное, тёмное и рычащее. Он называл это «ну, просто занят». Но на самом деле это был страх. Глухой, липкий, детский страх.

Проходя мимо стоматологической клиники на соседней улице, Виктор всегда ускорял шаг. Он отводил глаза от вывески и начинал разглядывать витрину соседнего магазина, лишь бы не видеть этой двери. Ему казалось, что если он задержит взгляд, то звук бормашины вырвется из-за стен и настигнет его прямо на тротуаре.

Ему снились одни и те же сны. Он сидит в кресле, а огромный металлический инструмент наклоняется к его лицу и начинает выть. Громко, пронзительно, как сирена. А он не может пошевелиться. Он как будто прирос к креслу.

Каждое утро он просыпался в холодном поту и говорил себе: «Сегодня я точно запишусь». А потом находил тысячу причин не звонить. У него не было денег. У него было много работы. Он не знал, какого врача выбрать. На самом деле у него просто не было смелости.

Однажды, в среду, когда ветер дул так сильно, что срывал с людей шапки и швырял их в лужи, Виктор понял, что больше не может сидеть в офисе. Боль стала тупой и постоянной, как гул трансформатора. Он попросил начальника отпустить его пораньше и вышел на улицу.

Ветер бил по лицу мокрым снегом. Виктор шёл, низко опустив голову, и чувствовал, как его челюсть пульсирует в такт каждому шагу. Ему хотелось просто провалиться сквозь землю.

Он завернул за угол и остановился. Перед ним была маленькая, почти игрушечная кофейня. Её окна светились тёплым, жёлтым светом — единственным островком тепла во всём сером городе. На стекле было написано мелом: «Сегодня просто так».

Виктор не знал, что это значит. Он просто толкнул дверь, потому что ноги сами принесли его туда.

Внутри пахло кофе, корицей и сушёными яблоками. За стойкой стояла девушка. На вид ей было лет двадцать, не больше. У неё были растрёпанные русые волосы, собранные в небрежный пучок, и большие круглые очки, из-за которых она казалась похожей на совёнка.

Она протирала тряпочкой краешек чашки, когда дверь открылась. Она подняла голову, посмотрела на Виктора и... улыбнулась.

— Добрый вечер! — сказала она так громко и так радостно, будто встретила старого друга.

Виктор застыл на пороге. Он машинально провёл рукой по подбородку — не испачкал ли он лицо? Потом с ужасом посмотрел вниз — не расстегнута ли молния?

— Вы чего? — засмеялась девушка. — У вас всё в порядке! Прямо как в той песне, помните: «Всё в порядке, просто улыбнись»!

— Я... — растерянно начал Виктор. — А почему вы улыбаетесь? Я же просто зашёл с улицы. Я не заказывал ничего.

— А разве нужна причина? — она пожала плечами и поставила перед ним на стойку маленькую чашку с дымящимся напитком. — Вот, держите. Глинтвейн. Безалкогольный. Просто чтоб согреть ваши руки.

Виктор взял чашку. Тепло разлилось по ладоням, проникло в пальцы и начало подниматься вверх, к запястьям, к локтям. Он почувствовал, как что-то внутри него, то самое замёрзшее, что сидело в груди, начало слегка оттаивать.

— Это... вы всегда так? — спросил Виктор, глядя на рыжий напиток.

— Что «так»? — наклонила голову девушка.

— Ну... улыбаетесь. Просто так. Незнакомым людям.

Девушка хлопнула ресницами и рассмеялась — звонко, чисто, как ручей весной.

— А какая ещё улыбка бывает? — спросила она. — За деньги? За визит в карту? Улыбка — она как этот глинтвейн. Если её давать только тем, кто заплатил, её в мире совсем не останется.

Виктор поднёс чашку к губам. Горячий напиток обжёг язык, но это было приятно. Он вдруг вспомнил, что за последние три месяца не улыбнулся ни разу. Вообще ни разу.

— Спасибо, — сказал он тихо. — Вы не представляете, как мне это было нужно.

— Представляю, — серьёзно ответила девушка. — Я же вижу, как вы ходите. Как челюсть сжимаете. Я почти слышу, как ваш зуб стонет через стену.

Виктор вздрогнул и поперхнулся глинтвейном. У неё что, рентгеновское зрение?

— Откуда вы...?

— А это не сложно, — она взяла тряпочку и начала мыть кружку, изредка поглядывая на него через очки. — У нас в городе все ходят с одной и той же болью. Кто-то болит в плече, кто-то в голове, кто-то в зубе. Но на самом деле болит у всех одно и то же.

— Что же? — спросил Виктор, сам не зная, зачем спрашивает.

— Недостаток тепла, — просто сказала девушка. — Внутреннего. Вы выходите на улицу, и там ветер. Вы заходите домой, и там тишина. Вы ложитесь спать, и там темнота. А между ветром, тишиной и темнотой — пустота. Вы просто забыли, как обогреться изнутри.

Виктор смотрел на неё, и ему казалось, что он слышит не голос девушки, а какой-то древний, мудрый голос, который живёт в каждой чашке горячего чая, в каждом добром слове, в каждой улыбке.

Он допил глинтвейн до дна. Встал, поправил пальто и посмотрел на девушку. У неё на лице снова была та самая тёплая, нежная, беззащитная улыбка.

— Вы знаете, — сказал он, берясь за ручку двери, — я в жизни не получал подарка просто так. Спасибо.

— Это не подарок, — сказала она. — Это зеркало. Я просто показала вам, как выглядит человек, который не боится. Теперь ваша очередь.

Виктор вышел на улицу. Ветер по-прежнему бил в лицо, но теперь он не чувствовал его холодным. Внутри него горел маленький, но очень живой огонёк, который он принёс из той кофейни.

Он пошёл по улице, поднял голову и посмотрел на фонари. Они горели всё тем же стерильным, больничным светом, но теперь Виктор увидел их иначе. Он заметил, что свет падает на лица прохожих. Уставшие, хмурые, серьёзные лица. И на каждом из них — ни одной улыбки.

Он остановился посреди улицы и сказал сам себе очень тихо:

— Ты три года боялся обычного кресла. А эта девушка боится только того, что мир останется без света. И она не боится дарить его.

Виктор сжал в кармане пустую чашку, которую забыл оставить на стойке, и почувствовал, как она ещё хранит тепло глинтвейна.

Он сделал три шага вперёд. Он поднял голову ещё выше и... улыбнулся фонарю.

Фонарь не улыбнулся в ответ, но в тот момент небо над городом стало светлеть. Пока ещё не наступило утро, но что-то в воздухе изменилось.

Где-то через квартал, маленькая девочка, сидя на корточках и рисуя мелом на асфальте, подняла голову, посмотрела вдаль и спросила свою маму:

— Мама, а почему дядя там улыбается фонарику? Разве фонарики умеют улыбаться?

Мама, которая поправляла шарф, устало ответила:

— Нет, милая. Фонарики не улыбаются. И люди в этом городе тоже улыбаются очень редко. Пойдём, холодно.

Но девочка не пошевелилась. Она смотрела на Виктора, который уже скрылся за поворотом, и тихо сказала:

— А мне кажется, он нашёл что-то важное. Очень тёплое.

И она улыбнулась асфальту.

Так начинается эта история. История о том, как обычный взрослый человек, который боялся стоматолога три года, начал свой путь к исцелению не с кресла, а с чашки глинтвейна и чужой улыбки.

Это путь длиной в целую книгу.

Беседа с психологом

Итак, мы только что прочитали первую историю. Очень простую, но очень важную. Виктор — это не вымышленный персонаж. Это собирательный образ, и в нём — часть каждого из нас. Поэтому давайте сразу, не откладывая, посмотрим на его страх нашими, взрослыми глазами.

Наш герой, Виктор, живёт в городе, где никто не улыбается. И это не фантазия, это суровая реальность многих современных мегаполисов. Мы научились быть эффективными, быстрыми, продуктивными, но мы почти разучились быть в контакте с самими собой.

Мы встаём, пьём кофе, бежим на работу, решаем проблемы, возвращаемся, падаем в кровать — и так по кругу, как белка в колесе. Мы делаем это на автопилоте, совершенно не замечая своих собственных ощущений, затыкая их кофеином и новостями.

А между тем, наши чувства никуда не деваются. Они копятся. И страх — это самое громкое из них. Виктор боится стоматолога. Но давайте будем честными: его страх — это не про зубы и не про физическую боль. Его страх — это страх потери контроля.

Поймите, когда мы приходим к врачу, мы добровольно сдаём свой самый главный ресурс — контроль над своим телом. Мы открываем рот, мы позволяем чужим рукам, чужому инструменту вторгаться в наше личное пространство. И для взрослого человека, который привык управлять своей жизнью, это состояние — абсолютная катастрофа.

Поэтому не нужно винить себя за то, что вы откладываете визит. Ваш мозг не глупый, он не трус. Ваш мозг — это древний сторож, который сто тысяч лет эволюции учился защищать ваше тело от вторжений. И когда вы слышите слово «бормашина» или «стоматолог», его алгоритм срабатывает мгновенно. Включается тревога.

Давайте сделаем прямо сейчас маленькое упражнение на осознание. Не для того, чтобы вы испугались, а для того, чтобы вы увидели, как ваш собственный организм реагирует на этот страх. Просто закройте глаза на десять секунд и мысленно произнесите вслух слово: «Бормашина».

А теперь ответьте себе честно: что произошло с вашим телом в этот момент? Сжалось ли горло, как будто его стянули тугой резинкой? Опустели ли ваши ладони? Стали ли они холодными или влажными? Напряглись ли ваши плечи, поднявшись к ушам?

Или, может быть, вы почувствовали, как ваши челюсти сами собой сжались, как будто вы готовитесь к удару? Это не просто пустые фантазии. Это реальные, физиологические процессы. Страх живёт в наших мышцах, в наших сухожилиях, в нашей вегетативной нервной системе.

Когда вы боитесь, ваш мозг отправляет сигнал в надпочечники, и они выбрасывают в кровь адреналин. Ваше сердце начинает биться быстрее, чтобы качать кровь к мышцам — на случай, если вам придётся бежать или драться. Дыхание становится поверхностным. А мышцы непроизвольно сокращаются, готовясь к броску.

А теперь самое главное, что я хочу вам сказать: это не слабость. Это не глупость. Это не трусость и не «размазня». Это ваш эволюционный защитный механизм, который сработал, чтобы уберечь вас от потенциально опасной ситуации. Потому что для вашего древнего мозга, который формировался ещё в пещерах, вторжение в рот чужим инструментом — это почти верная смерть.

Ваш мозг не понимает, что прошли тысячелетия, что появилась анестезия, что инструменты стали тихими и безболезненными. Он всё ещё живёт в том древнем мире, где рычащий металл означает когти хищника. Поэтому он кричит вам: «Беги! Спасайся! Не дай себя тронуть!».

И вы бежите. Вы откладываете визит на год, на два, на три, как Виктор. Вы находите миллион оправданий. Но теперь вы знаете правду: это не вы ленитесь. Это ваш внутренний защитник слишком громко кричит вам в ухо, путая современную стоматологию с древней опасностью.

Что же нам делать с этим защитником? Мы не можем его выключить. Его невозможно «задавить силой воли», потому что он сидит в подкорковых структурах мозга, которые старше любого нашего логического мышления. Но мы можем с ним договориться.

И первый шаг к этой договорённости — это осознание. Вы только что проделали маленькое упражнение. Вы услышали слово, и вы увидели, как ваше тело отреагировало. Вы заметили своё сжатое горло и холодные руки. Это и есть ваш внутренний сигнал, ваш компас.

Ваш страх — это не враг. Это ваш старый, уставший, но очень усердный сторож. Он просто хочет, чтобы вы были в безопасности. Он не знает, что доктор в белом халате сегодня — это не хищник. Он не знает, что аппараты нового поколения работают почти бесшумно. Он просто видит угрозу по старым шаблонам.

Наша задача на протяжении всей этой книги — шаг за шагом знакомить этого сторожа с новой реальностью. Показывать ему, что мир изменился, что улыбка и тишина существуют, что можно лечиться без боли и без потери себя.

И сегодня, прочитав сказку, вы уже сделали первый шаг к этому знакомству. Вы увидели, как герой встретил улыбку и как эта улыбка растопила его внутренний лёд. Так давайте же и мы с вами договоримся: не бороться со страхом, а просто признать его существование. Признать и сказать ему: «Я тебя вижу. Я знаю, что ты здесь. Но теперь я пойду дальше».

Потому что только так, через осознание и принятие, рождается настоящая смелость — не отсутствие страха, а умение идти вперёд, даже когда он есть.

А теперь, когда мы разобрали этот сложный, но очень важный механизм, мы готовы перейти к самому важному этапу нашей встречи — к практике. Потому что знание без действия — это просто информация. А нам нужен реальный, осязаемый шаг к свободе от этого страха

Упражнение «Мой холодный компас»

Мы прочитали историю о Викторе. Мы поговорили с вами о том, как работает страх. Теперь наступает самый важный момент в этой главе — момент, когда мы переходим от чтения и размышлений к действию.

Потому что эта книга — не просто сборник красивых слов. Это инструмент, и инструмент этот работает только тогда, когда вы берёте его в руки, когда вы перестаёте быть пассивным слушателем и становитесь активным участником своего собственного путешествия.

Сейчас мы сделаем одно очень простое, но невероятно глубокое упражнение. Называется оно «Мой холодный компас». Я дал ему такое название, потому что ваш страх — это не хаос, это не просто туман. Это чёткий, точный компас, который указывает на ваши самые уязвимые точки.

Когда мы боимся, наше тело всегда говорит с нами. Оно не умеет врать. Слова могут быть фальшивыми, мысли могут прятаться, но тело всегда выдаёт правду. Оно сжимается, холодеет, напрягается, и если мы научимся слышать его, мы научимся понимать свой страх.

Поэтому я очень прошу вас: сейчас, в этот момент, не спешите перелистывать страницу. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как вы сидите. Почувствуйте пол под ногами, почувствуйте вес вашего тела в кресле или на стуле.

И затем возьмите блокнот — тот самый, который мы готовили во введении. Откройте его на первой чистой странице и возьмите в руки ручку. Это ваш инструмент, это ваша карта, это ваше личное пространство, в которое никто, кроме вас, не имеет доступа.

На этой странице вы напишете всего три пункта. Три конкретные ситуации, которые связаны со стоматологией и которые вызывают в вашем теле самый сильный отклик. Это не должны быть абстрактные страхи вроде «я боюсь». Это должна быть чистая физиология, чистая телесная правда.

Например: «Когда я слышу звук бормашины, у меня непроизвольно сжимается челюсть, и я не могу её разжать, даже если очень стараюсь». Или: «Когда я вижу стоматологическое кресло, мои колени становятся ватными, и я чувствую, что ноги не держат меня».

Это не должно быть стыдно. Это не должно быть смешно. Это не должно быть «неправильно». Ваш страх — это ваша реальность, и она имеет право на существование. Не оценивайте себя, не осуждайте, не придумывайте красивые формулировки.

Будьте предельно честными, потому что только искренность перед собой открывает дверь к настоящим изменениям. Если вы чувствуете дрожь, напишите «дрожь». Если вы чувствуете тяжесть в груди, напишите «тяжесть в груди». Если вы чувствуете, что хотите закрыть глаза и убежать, напишите «хочу закрыть глаза и убежать».

Второй пункт запишите про другую ситуацию. Например: «Когда я замечаю запах медикаментов у входа в клинику, у меня перехватывает дыхание, как будто я не могу вдохнуть пол-

ной грудью». Или: «Когда врач берёт в руки шприц, у меня немеют кончики пальцев и холодеет лоб».

Третий пункт запишите про ту ситуацию, которая кажется вам самой трудной. Тот момент, который вызывает у вас самое сильное сопротивление. Может быть, это момент, когда вы садитесь в кресло, а может быть, когда вам говорят: «Откройте рот пошире».

Пожалуйста, не торопитесь. Дайте себе время. Закройте глаза на минуту, если нужно. Вспомните свои прошлые визиты, или вспомните те мысли, которые приходят к вам, когда вы только думаете о том, чтобы записаться к врачу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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