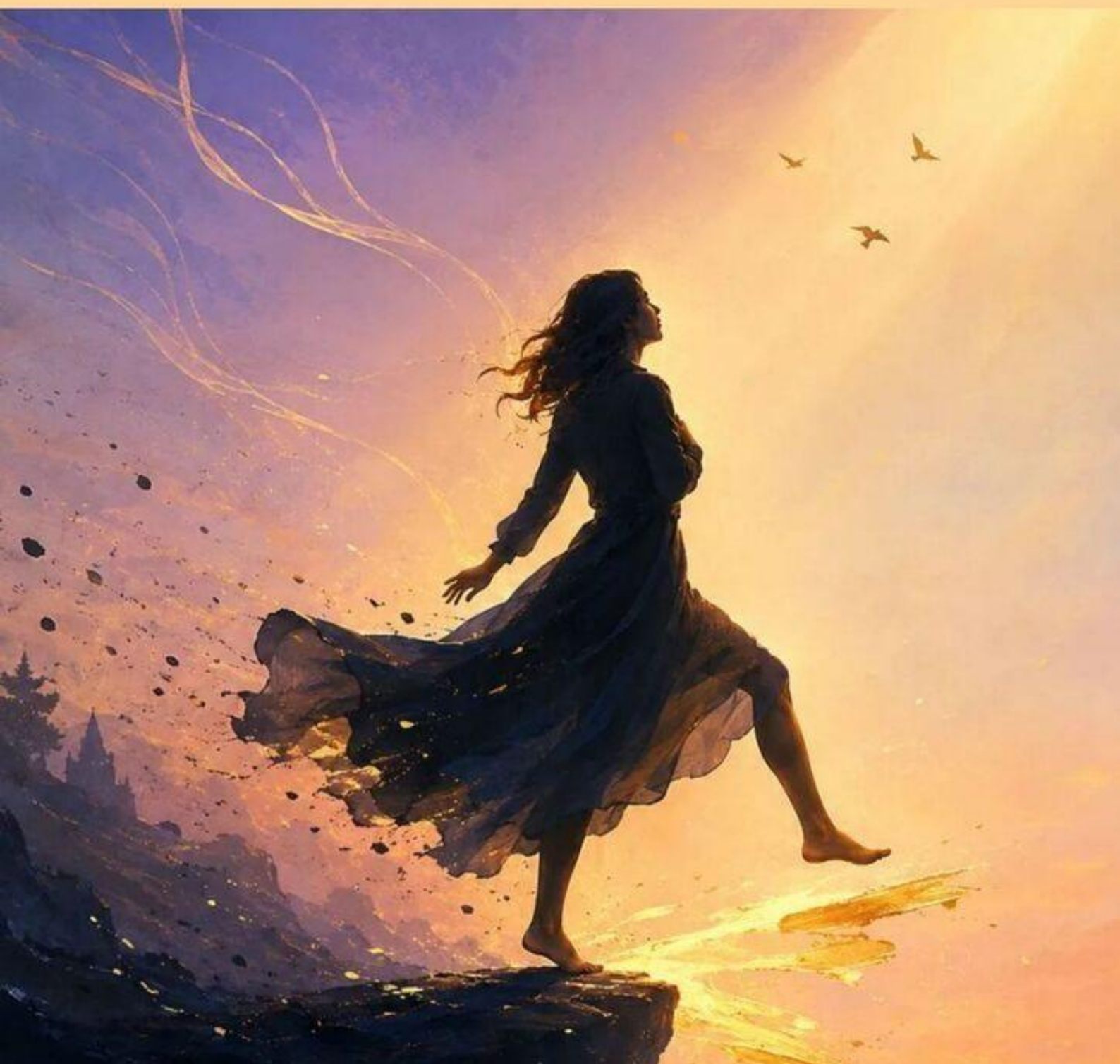


18+

Юлия Корнева

Бояться и делать



Юлия Корнева

Бояться и делать

«Издательские решения»

Корнева Ю.

Бояться и делать / Ю. Корнева — «Издательские решения»,

Я боялась всего: ошибок, осуждения, перемен, успеха. Я жила в плену страхов и откладывала жизнь на «потом». Пока не поняла: страх не исчезнет, но с ним можно договориться. Это не учебник по психологии, а мой честный разговор с вами — о том, как страх маскируется под тревогу, прокрастинацию и перфекционизм. Я не обещаю, что вы перестанете бояться. Я покажу, как действовать, даже когда внутри всё дрожит с помощью маленьких шагов и простых техник.

© Корнева Ю.

© Издательские решения

Содержание

Часть первая. Диагноз: как страх становится частью нашей жизни	6
Глава 1. Утро, которое начинается со страха	6
Глава 2. Страх vs тревога: грань между ними и цена осознания	9
Глава 3. Страхи, которые мы носим с собой: каталог будничных фобий	12
Глава 4. Анатомия плена: как страх дирижирует нашими действиями	15
Часть вторая. Как устроен страх: наука и механизмы	18
Глава 5. Тайная жизнь страха: нейробиологический театр нашего ужаса	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Бояться и делать

Юлия Корнева

© Юлия Корнева, 2026

ISBN 978-5-0070-7799-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть первая. Диагноз: как страх становится частью нашей жизни

Глава 1. Утро, которое начинается со страха

Пронзительная трель будильника врезается в тишину. Я распахиваю глаза, и ещё прежде, чем сознание успевает схватиться за стрелки часов, под рёбрами зарождается знакомый до дрожи холод. Это ощущение приходит всегда раньше мыслей — тягучий, вязкий сгусток, который медленно разворачивается в грудной клетке, будто проверяя, окончательно ли я пробудилась и готова ли принять его целиком.

И следом, эхом, является первая мысль, отравленная тревогой: «А что, если сегодняшний день принесёт беду?»

Я пока не ведаю, какой именно облик примет эта угроза. Однако моё воображение уже начинает услужливо подбрасывать пугающие картины, словно переключая кадры дурного кино. Я неподвижно лежу в постели, устремив взгляд в белизну потолка, и внутри меня разворачивается вполне конкретный сценарий: я опаздываю на работу, и начальница одаривает меня тем особенным взглядом, который я давно научилась безошибочно расшифровывать как приговор — «ты не справляешься, всё кончено». Или же я машинально открываю мессенджер и натываюсь на тревожное сообщение от матери, где речь пойдёт о её внезапной боли. Или, что проще, я просто переступаю порог дома — и привычный мир в этот же миг рассыпается в прах. Впрочем, какая разница, какая беда изберёт меня своей мишенью? Важно иное: я ещё даже не приподнялась с подушки, а мой грядущий день уже безнадежно отравлен.

Вам знакомо это состояние? Когда утро встречает вас не бодрящим ароматом кофе и золотом солнечных зайчиков на стене, а саднящей, ноющей тревогой, что гнездится где-то у самого основания черепа и настойчиво шепчет: «Приготовься, сегодня будет тяжело». Именно так я просыпалась бесконечной чередой лет. Я привыкла к этому липкому ужасу, считая его неизбежной платой за взрослую жизнь. Мне казалось, что все вокруг тоже начинают свой день с этого ледяного комка в груди, просто умело прячут его за маской спокойствия. Я же такой способностью не обладала.

Я лежала в тишине, механически перебирая в уме бесконечный перечень дел, но вовсе не для того, чтобы грамотно распланировать день. Моя цель была иной: перестраховаться, просчитать все варианты, чтобы убедиться: катастрофа не случится. Я прокручивала ещё не состоявшиеся диалоги и домысливала ответы, которые никогда не будут сказаны вслух. К восьми утра я успевала мысленно пережить три вселенские катастрофы и крупно разругаться с полуджиной человек. И самое удивительное — для этого мне даже не понадобилось физически подниматься с постели.

Вот в чём коварная суть утреннего страха. Он парализует нас прежде, чем мы сделаем первый шаг. Он безжалостно отнимает у нас тот бесценный, хрупкий миг между сном и реальностью, когда мы ещё вольны выбирать, каким тоном будет написан предстоящий день. И он делает этот выбор за нас, не предлагая ничего, кроме леденящей душу паники.

Евгений Ильин в своём фундаментальном труде «**Психология страха**» замечает, что эта эмоция досталась нам от далёких предков в качестве жизненно важного механизма выживания. И, безусловно, в этом нет ни капли патологии, пока страх рождается в ответ на действительную, ощутимую опасность. Но что остаётся делать, когда угрозы как таковой нет, а животный ужас никуда не исчезает? Я лежу в надёжной постели, в тепле родной квартиры, у меня есть любимая работа и близкие мне люди, — а внутри при этом такое ощущение, будто я стою

на самом краю пропасти. Это эволюция, переусердствовавшая в своём стремлении защитить нас от рисков, которые давно канули в Лету.

Юрий Щербатых в своей книге о природе страха трактует этот парадокс предельно ясно: наш мозг попросту не умеет проводить различий между реальной угрозой и угрозой воображаемой. Для лимбической системы — той самой древней, архаичной части мозга, что управляет эмоциями, — мысль о начальнической выволочке равносильна смертельной опасности, исходящей от хищника. В ней запускается точно такой же биохимический шторм. Только в случае с саблезубым тигром мы бы либо пустились наутёк, либо приняли бой. Здесь же мы просто сидим, скорчившись в кровати, и не в силах ничего изменить в том, что ещё не свершилось и, быть может, не свершится никогда.

Но самое разрушительное заключается в том, что этот утренний невроз предвосхищает события, опережает их. Он застилает нам глаза мутной пеленой, не позволяя видеть, что происходит на самом деле. Он прикрывает наше лицо ладонями и навязчиво твердит: «Не смотри туда, там слишком страшно». Мы пробуждаемся с этим всепоглощающим чувством, и оно мгновенно окрашивает собой всё вокруг: серость за оконным стеклом, звонкий голос проснувшегося ребёнка, сухие строчки в рабочем чате. Даже если судьба в этот день будет благосклонна к нам, мы можем попросту не заметить её даров. Потому что внутри нас уже сформировалась жесткая установка: этот день будет провальным.

Так продолжалось и у меня. Я могла прожить изумительный день — душевно пообщаться с друзьями, блестяще защитить проект, сорвав аплодисменты, — но, уже проваливаясь в сон, я помнила о прошедших сутках лишь утреннюю дрожь. Только тот липкий мороз под рёбрами, ставший привычным спутником. Я почти утратила способность отличать реальность от собственных мрачных прогнозов. Я не замечала хорошего, потому что была чересчур занята ожиданием плохого.

Оговорюсь сразу: сейчас я веду речь не о панических атаках и не о клинических формах тревожности — те состояния, без сомнения, требуют вмешательства квалифицированного специалиста. Я говорю о том приземлённом, обыденном страхе, который въедается под кожу, становится серым, неизменным фоном нашего существования. О том страхе, которому мы даже не даём собственного имени. Мы маскируем его под «беспокойством», под «переживаниями», под «обычной усталостью». Но суть его от этого не меняется. И именно он, незаметный, исподтишка, выбирает за нас нашу собственную жизнь.

А теперь я скажу вам самую откровенную вещь, на которую только способна: я так и не избавилась от страха. Я до сих пор просыпаюсь с этим холодом в груди. Однако теперь я точно знаю, как с ним обращаться. Я выучилась не воевать с ним в безнадёжной схватке, а внимательно вслушиваться в его шёпот. И, как это ни парадоксально, но в тот миг, когда я перестала оказывать сопротивление, он утратил надо мной свою безраздельную власть.

Впрочем, об этом искусстве мы поговорим позже. Сейчас куда важнее сделать первый, самый трудный шаг — просто признать его существование. Взглянуть в лицо этому утреннему ужасу и спокойно констатировать: «А, это ты. Я понимаю, чего ты от меня хочешь. Ты жаждешь, чтобы я осталась в этой тёплой постели, навсегда приросла к ней и не совершала никаких действий. Но я всё равно поднимусь и сделаю своё дело».

Что же можно предпринять прямо сейчас?

1. Уловите этот миг. Завтра на заре, едва распахнув веки, не тянитесь судорожно к смартфону. Не позволяйте себе по инерции проваливаться в бесконечный перечень неотложных задач. Просто задержитесь в постели на одну минуту и **прислушайтесь к голосу собственного тела. Где именно притаился этот ледяной сгусток? Сдавил ли он грудь, скрутил ли спазмом желудок или перекрыл дыхание в горле?** Не пытайтесь силой изгнать его. Просто мысленно укажите на его местонахождение. Когда мы даём своему страху имя и точный адрес, он перестаёт быть тем всепоглощающим, липким туманом, что окутывает

сознание. Он превращается в обычное, хотя и неприятное, ощущение в определённой конкретной точке.

2. Задайте своему страху вопрос: «О чём именно ты хочешь меня предупредить?» Это не попытка его разжалобить или устыдить. Это попытка вытащить его из тени на свет. И чаще всего ответ окажется поразительно банальным и предсказуемым: «Я боюсь, что опозорюсь», «Я боюсь чужого осуждения», «Я боюсь шагнуть в неизведанное». Услышьте этот ответ, примите его. Запишите его одним коротким предложением в заметки телефона. Вы будете удивлены, но страх тотчас утратит свою исполинскую мощь, как только вы перестанете его стыдливо прятать в самых дальних закоулках души.

3. И, наконец, совершите одно маленькое действие, которое вы прежде откладывали. Пустяковое, незначительное. К примеру, заварите себе чай, но выпейте его не на бегу, а чинно усевшись за стол. Или откройте тот самый злополучный документ, которого боялись коснуться, и напечатайте хотя бы одно единственное слово. Или просто скажите самому себе, глядя в зеркало: «Страх, я слышу тебя. Но я всё равно делаю этот шаг». Этот ритуал — вовсе не про грубое игнорирование собственных чувств. Он про нечто гораздо более важное: про понимание того, что даже с этим ледяным комком в груди можно сделать шаг вперёд, в день, а не назад, в тягучую темноту постели.

Глава 2. Страх vs тревога: грань между ними и цена осознания

Я до сих пор помню тот миг, когда слово «тревога» впервые прозвучало в мою сторону с такой убийственной точностью, что оно не просто коснулось слуха — оно ранило. Я сидела в кабинете психотерапевта (да-да, я всё-таки переступила этот порог, хотя сама мысль о визите к специалисту когда-то ввергала меня в состояние, близкое к панике), и она произнесла фразу, которая повисла в воздухе, как приговор: «Вы существуете в режиме хронической тревоги». Тогда меня захлестнула волна глухой обиды. В моём сознании тревога была уделом слабых, истеричных натур, тех, кто не умеет держать лицо и сохранять достоинство при любых обстоятельствах. А я умела. Я исправно ходила на работу, дарила окружающим дежурные улыбки, отпускала шутки в прокуренном углу курилки. Я была несокрушимой, как скала.

Но вечером, вернувшись домой, я опустила на корточки в прихожей, так и не сняв пальто, и дала волю слезам. И это был не порыв уязвлённого самолюбия. Это было горькое признание её правоты. Вся моя жизнь оказалась пропитана той липкой, безымянной смутой, у которой даже нет собственного имени, но есть свой особый, узнаваемый запах — запах вечно заваренного кофе, который успел остыть и сделался горьким, потому что я забывала выпить его, погружённая в бесконечные гадания: «а что, если...», «а вдруг...», «а не случится ли...»

В те времена страх и тревога для меня были синонимами, двумя сторонами одной и той же монеты. Я не видела между ними никакой разницы. Разве имеет значение, страшит ли меня что-то конкретное или же меня томит беспричинное беспокойство, если в груди от этого одинаково мерзко и тоскливо?

Однако разница существует, и она способна перевернуть всё ваше понимание собственного душевного устройства.

Страх всегда предметен. Это крючок, за который цепляется взгляд, это якорь, брошенный в океан реальности. Вот страх: я боюсь выходить на сцену перед толпой. Вот страх: я боюсь, что начальник пригласит меня на ковёр. Вот страх: я боюсь садиться в самолёт. **У страха есть лицо, имя, конкретная дата и точное время.** Он подобен незваному, но весьма конкретному гостю, который решительно звонит в вашу дверь и с порога заявляет: «Я пожаловал к тебе по такому-то и такому-то поводу». Разумеется, этот визитёр отвратителен, от него разит потом и ледяным холодом неизвестности, но он хотя бы узнаваем. Я понимаю, кто он, откуда явился и чего добивается.

Тревога же — это когда звонок в дверь раздаётся, но, распахивая её, вы не видите ни души. Только сквозняк, только шум ветра в пустом коридоре. Я выглядываю наружу, вглядываюсь в полумрак лестничной клетки — никого. А внутри меня уже колотит крупная дрожь. Ведь совершенно непонятно, кто звонил, зачем он звонил и, главное, когда он вернётся снова.

Карен Хорни, одна из самых тонких и проницательных исследовательниц человеческой глубины, в своей знаменитой работе «**Невроз и личностный рост**» писала о том, что базовое, первородное ощущение тревоги рождается из восприятия мира как враждебного пространства. Мы не ведаем, откуда обрушится удар, а потому начинаем ожидать его отовсюду. Это всё равно что сидеть в тёмной, неосвещённой комнате и томиться в ожидании, что сейчас распахнётся дверь и кто-то войдёт, хотя в действительности никто даже не приближается к порогу. Тревоге не нужна причина — она сама себя порождает, становится собственным источником и питательной средой. И в этом смысле она куда более разрушительна, чем любой конкретный страх, потому что с ней невозможно сразиться на равных — она просачивается повсюду и в то же время остаётся неуловимой, призрачной.

Павел Федоренко в своей книге «**Человек тревожный**» формулирует поразительно меткую мысль: тревога — это страх, который растерял свой объект, словно ребёнок, потеряв-

ший в толпе руку матери. Представьте, что вы надели очки с грязными, размытыми стёклами — вы не видите чётко очертаний угрозы, но всем нутром ощущаете её неотвратимое присутствие. И вы начинаете судорожно искать эту опасность в любом шорохе за спиной, в случайном взгляде прохожего, в сухой строчке электронного письма. Ваш мозг работает на запредельных скоростях, но все его титанические усилия тщетны, ибо воевать попросту не с чем.

Я прожила в этом размытом, туманном мире долгие годы. Я не могла взять в толк, почему каждое моё утро отравлено этой леденящей дрожью. И лишь когда я начала постепенно учиться различать эти два состояния, до меня дошло: львиную долю времени я пребываю именно в тревоге, а не в страхе. У меня не было реальной, осязаемой опасности. Была лишь годами выработанная привычка вечно быть настороже, как у зверя, чующий запах дыма в степи. Это походило на жизнь в доме, где пожарная сигнализация срывается в пронзительный вой без всякого повода, — и со временем я просто перестала замечать её звук, привыкнув существовать в вечном, изматывающем ожидании апокалипсиса.

Но здесь важно уяснить одну вещь. И страх, и тревога — это, прежде всего, сигналы. Просто они принадлежат к разным системам оповещения. Страх говорит мне ясно и внятно: «Вот здесь находится настоящая опасность, взгляни на неё». Тревога же шепчет смутно и тревожно: «Этот мир смертельно опасен, приготовься к бою без передышки». И если со страхом я ещё могу попытаться договориться — принять разумные меры, подготовиться, а то и вовсе сказать себе: «Нет, этот испуг не имеет под собой почвы, я всё равно сделаю шаг», — то тревога требует принципиально иного подхода. Её невозможно развеять холодной логикой, потому что у неё нет логических опор. Она обитает в теле, в сбивчивом дыхании, в каменном напряжении плеч, в вечно сжатой, стиснутой челюсти. Она изъясняется не словами и понятиями, а чистыми, первобытными телесными ощущениями.

Мне вспоминается ночь, которую я провела без сна, ворочаясь с боку на бок. Мне казалось, что причина моей бессонницы — предстоящая встреча с заказчиком. Но когда я честно и беспощадно задала себе вопрос: «А чего именно я боюсь? Что он скажет? Что я допущу ошибку?», — ответа не последовало. Я не боялась ничего конкретного. Я просто была затоплена тревогой, как подвал в час ливня. Я пила остывший чай, перечитывала старые рабочие переписки, несколько раз проверяла замки на двери — словно судорожно искала объект для своего ужаса, пытаясь превратить беспредметную тревогу в осмысленный страх, за который можно было бы ухватиться. Но повода так и не нашлось. И от этого отсутствия причины становилось ещё мутнее.

Именно тогда я впервые прозрела: тревогу не одолеть усилием воли или умозаключениями. Её можно только пережить, пропустить сквозь себя, дать ей право на существование. Признаться самой себе: «Да, я сейчас вся в тревоге, и это вовсе не означает, что грядёт беда. Это означает лишь, что мой перевозбуждённый мозг пытается любой ценой защитить меня от того, чего в реальности не существует».

Я не утверждаю, что теперь с лёгкостью отличаю одно от другого. Иногда страх и тревога сплетаются в такой тугий узел, что рассоединить их попросту невозможно. Но отныне у меня есть надёжный ключ, путеводная нить: если я не способна внятно сформулировать, чего именно я боюсь, — значит, это она, тревога. И в такие минуты я работаю с ней не путём поиска предполагаемых угроз, а путём банального заземления. Я медленно вдыхаю носом, считая до четырёх, и так же неторопливо выдыхаю ртом. Я беру в ладони горячую кружку и сосредотачиваюсь на её тепле. Я перевожу взгляд за окно и останавливаю его на дереве, изучая каждый изгиб ветвей и трепет каждого листка. Я возвращаю себя в реальность, в живое и осязаемое «здесь и сейчас». Потому что тревога всегда обитает в туманном будущем, которого ещё нет и, может быть, никогда не будет. А я — здесь, в этом единственном и неповторимом мгновении.

Что можно предпринять уже сегодня?

1. Составьте перечень собственных страхов и собственной тревоги. Возьмите чистый лист и расчертите его на две колонки. В левую впишите всё, что вызывает у вас конкретный испуг: опоздать на поезд, оступиться на сцене, лишиться работы. В правую же внесите то, что вы идентифицируете как беспредметное, безликое беспокойство: «на душе скребут кошки», «вот-вот стрясётся неладное», «жизнь вот-вот рухнет в тартарары», «я понятия не имею, что ждёт меня за поворотом». Не ищите безупречных формулировок — пишите спонтанно, первое, что идёт из нутра. Когда вы воочию увидите, что большая часть вашего душевного дискомфорта лишена конкретного адресата — это станет вашим первым, но невероятно важным шагом к тому, чтобы перестать подкармливать свою тревогу бесконечными попытками отыскать её корни.

2. Как только вас настигнет очередная волна непонятого, безотчётного томления, задайте себе единственный вопрос: «Я испытываю страх перед конкретной вещью или мне просто жутко без причины?» Если вы не находите отчётливого объекта для своего беспокойства — немедленно прибегните к простейшему телесному якорю: плотно прижмите ступни к полу, всем телом ощутите его твёрдую поверхность. Помните: тревога вовсе не требует от вас хладнокровного логического анализа. Вместо этого она просит вас вернуться обратно в собственное тело, а не витать в голове, где ваш разум с упоением создаёт чудовищ на пустом месте.

3. Установите для себя утренний ритуал «заземления». Едва проснувшись и ощутив привычный холодок в груди, не включайте лихорадочную работу мысли — включите вместо неё чувствительность тела. Прочувствуйте, как мягкая подушка надёжно поддерживает вашу голову, как прохладное одеяло касается кожи, как свежий утренний воздух струится в ноздри. Это может показаться до смешного простым и даже наивным, однако именно с этого незамысловатого действия начался тот самый день, в который утренняя тревога наконец перестала быть моим безраздельным диктатором. Всего одна минута чистого, безмолвного присутствия в собственном теле — и вы больше не подпитываете свою тревогу единственным ресурсом, который ей нужен: иллюзией тотального контроля над грядущим.

Глава 3. Страхи, которые мы носим с собой: каталог будничных фобий

Я отчётливо помню тот серый, промозглый вечер, когда мы с подругой Ленкой сидели на моей кухне. За окном бесконечно моросил мелкий, назойливый дождь, а наши кружки с чаем и лимоном давно остыли. И вдруг, совершенно будничным тоном, она обронила: «Ну и дура же я, скажи по чести. Вчера я целый час уговаривала себя позвонить в поликлинику — просто записаться к терапевту. Целых шестьдесят минут! А ведь всего-то и нужно было сказать: „Здравствуйте, моя фамилия такая-то“. Но я сидела и репетировала, будто они потребуют от меня развёрнутого отчёта о каждом вздохе и каждом чихе».

Я тогда рассмеялась — нервно и чуть виновато, как смеются, когда узнают в чужом расказе себя. А после смеха пришла горькая мысль: сколько наших дней безвозвратно утекает в такие вот пустые часы, проведённые в репетициях фраз, которые так никогда и не прозвучат, в ожидании «идеального момента», который принципиально не наступает, и в мучительном продумывании разговоров, которых мы всё равно избегаем.

Мы говорим сейчас не о великих экзистенциальных страхах — не о смерти, не о неизлечимых болезнях и не о глобальных катастрофах. Мы говорим о самом простом, о будничном, о том, что поджидает нас за каждым углом обычного дня: зайти в кабинет начальника, набрать номер давнего знакомого, отправить сообщение человеку, который нам небезразличен. Эти крошечные, почти незаметные опасения по одиночке кажутся пустяками, но вместе они съедают огромные, жирные куски нашей жизни, словно прожорливая моль — драгоценную шерсть.

Я прожила в этой паутине мелочных страхов всю свою сознательную жизнь. В детстве я цепенела, выходя к школьной доске, хотя выученный материал от зубов отскакивал. В юности я не находила в себе смелости сказать подружкам твёрдое «нет», когда они с беззастенчивой наглостью просили списать домашнее задание. Во взрослости я отводила глаза от продавщицы, возвращая в магазин несвежий товар, будто это я была воровкой. Эти страхи похожи на мелкий песок, незаметно просочившийся в ботинки — вроде и мелочь, а идти становится невыносимо, и каждый шаг отдаётся саднящей болью.

Евгений Гришковец в своей честной и пронзительной книге **«Когда я боюсь»** подметил эту нашу общую слабость с удивительной точностью: **мы боимся, по большому счёту, не самих событий, а их свидетелей.** Нас пугает не сама ошибка, а чей-то взгляд, который её зафиксировал. Не провал, а чужой смех, который его сопровождает. Не опоздание, а повернутые к нам головы и многозначительное молчание. Мы существуем с постоянным, почти навязчивым ощущением, что находимся на огромной сцене, и каждый наш шаг, каждое движение отслеживается невидимым зрительным залом. Даже когда мы абсолютно одни, когда в зале нет ни души, мы всё равно чувствуем на себе сотни глаз. И этот глубинный страх оказаться на виду, быть оценённым, осмеянным или непонятым пронизывает всю нашу ткань бытия насквозь.

Татьяна Шантур в своей работе **«Самый главный тормоз»** называет эти повседневные опасения невидимыми колодками, которые надеты на наши ноги. Они не хлопают дверьми, не раздражаются гневными тирадами, не разбивают посуду об стену. Они действуют иначе: тихо, вкрадчиво, они гнездятся в нашем сознании и начинают своё монотонное, гипнотическое колдовство. «Повремени», — шепчут они. «Ты ещё не созрела», — внушают они. «Ты будешь выглядеть посмешищем», — нашептывают они. «Да кому это вообще нужно?», — добавляют они с горькой иронией. И мы верим им безоговорочно, потому что они говорят голосом нашей собственной осторожности, которую мы по ошибке принимаем за голос житейской мудрости и благоразумия.

Однажды вечером, когда за окнами выла свирепая февральская метель и снежные вихри залепляли стёкла, я села и решила составить для себя исчерпывающий перечень этих мелких, повседневных помех. Я перебирала в уме все те дела, которые откладывала неделями, месяцами, а то и годами, просто потому что боялась к ним притронуться. И знаете, что я обнаружила, когда выписала их на бумагу? В этом списке не было ни одной позиции, которая действительно могла бы убить меня, пустить по миру или лишить крыши над головой.

В нём были только:

— боязнь набрать номер банковского колл-центра (а вдруг они заговорят на языке, который я не пойму, и я буду выглядеть беспомощной?);

— боязнь завести разговор с начальником о прибавке к жалованью (а вдруг он откажет мне с ледяной учтивостью и, хуже того, заподозрит меня в нелояльности?);

— боязнь переступить порог студии йоги (там все такие гибкие и грациозные, а я буду выглядеть неуклюжей коровой на льду);

— боязнь открыто сказать подруге, что её слова меня глубоко ранили (вдруг она обидится и навсегда захлопнет передо мной дверь?);

— боязнь честно признаться самой себе, что работа меня больше не радует, потому что за этим признанием последует необходимость что-то менять, а менять всегда страшно;

— боязнь обратиться к незнакомому прохожему с вопросом о дороге, чтобы не показаться рассеянной и нелепой.

Со стороны все эти опасения кажутся просто смешными, почти анекдотичными. Но внутри, под рёбрами и за грудиной, они рождали ровно то же самое сосущее чувство, что и в детстве, когда я стояла на краю обрыва и заглядывала в его тёмную, бездонную глубину. Холодный пот в ладонях, предательская сухость в пересохшем горле, и острое, животное желание сжаться в комок, раствориться в воздухе и стать совершенно невидимой для мира.

И тогда, вглядываясь в свой собственный список, я осознала нечто важное. Каждый из этих пунктов — вовсе не про реальную, осязаемую угрозу. Каждый из них — про мою внутреннюю, субъективную версию реальности, в которой я глубоко убеждена, что я недостаточно хороша, недостаточно умна, недостаточно смела для того, чтобы справиться с простейшим звонком в банк или с рядовым разговором с шефом. Это про мою укоренившуюся привычку видеть в себе изъян и свято верить, что мир обязательно потребует от меня больше, чем я способна дать. Все эти будничные страхи — они работают как маленькие лакмусовые бумажки, как ежедневные тесты. Они всего лишь проверяют глубину моей веры в собственные силы.

Самое же обидное заключается в том, что эти страхи — как хищные грибницы — питают друг друга, разрастаясь в обширную, пульсирующую колонию. Одно-единственное непрочитанное письмо, которое я побоялась отправить, выливается в три дня непрерывной, грызущей тревоги. Одна невысказанная фраза оборачивается месяцем напряжённых, холодных отношений. Одна книга, которую я так и не решилась начать, превращается в год удушающих, горьких сожалений. Они катятся, словно снежный ком, набирая скорость и массу: чем усерднее я избегаю, тем сильнее мой страх; чем сильнее страх, тем отчаяннее я избегаю. И в какой-то неуловимый миг я перестаю различать грань между собственным страхом и объективной реальностью. Я просто начинаю обитать в своём тесном, стерильно-безопасном мирке, где царит абсолютная статичность. Где ничего не меняется. Где, в сущности, ничего не происходит.

Но ведь так оно и есть, правда? Жизнь проносится мимо, пока я трясусь над каждым звонком. Пока я пережёвываю свою тревогу о разговоре с начальником, кто-то другой получает заветное повышение. Пока я в нерешительности топчусь перед дверью йога-студии, кто-то другой делает своё первое, неуклюжее, но такое победное сальто. Я вовсе не утверждаю, что они лучше, талантливее или смелее от природы. Я лишь констатирую факт: они просто действуют. А я — нет. И разница между нами пролегает отнюдь не в области врождённых дарований или житейского опыта. Она в одном простом, но решающем различии: они позволили

себе бояться и при этом всё равно делать. Я же — боялась и бездействовала, превращая свою жизнь в бесконечное ожидание.

Поэтому я пересмотрела свой подход к этому перечню. Теперь я называю его иначе: «Список того, что я совершила, несмотря на испуг». И когда я добавляю в него очередной пункт, я обязательно фиксирую действие, которым этот страх был побеждён. Самую крошечную, незначительную галочку напротив: «сегодня я пересилила себя и позвонила в банк». И когда через месяц я оглядываюсь на этот список, я вижу перед собой не россыпь пугающих препятствий. Я вижу живой, осязаемый счёт моей собственной отваги, который растёт со дня на день медленно, мучительно медленно, но неумолимо — как летний прилив, который понемногу заливают прибрежные камни.

Что вы можете сделать прямо сейчас, не откладывая на завтра?

1. Составьте свой собственный каталог «повседневных страхов». Возьмите чистый лист бумаги или откройте заметку в телефоне и выпишите всё, от чего вы уходите каждый день, словно от чужого порога. Пусть там будет и крупное, и едва заметное. Не стесняйтесь, не считайте свои опасения глупыми или смешными — этот список предназначен только для вас. Когда вы увидите его перед собой целиком, во всей его удручающей полноте, вы с удивлением заметите, что большинство из этих страхов — вовсе не чудовища, а просто укоренившаяся, надоевшая привычка избегать. Это как генеральная уборка в захламлённом шкафу: сначала кажется, что там скопилось целая гора ненужного хлама, а потом вы понимаете, что половину можно смело выбросить, а остальное — просто аккуратно переложить и разложить по полкам.

2. Выберите из списка всего один пункт — самый маленький, тот, что кажется вам наименее пугающим и сделайте его сегодня. Не откладывайте, не ищите оправданий. Например, напишите то самое сообщение, которое вы боитесь отправить. Или задайте тот вопрос, который давно вертится на языке, но никак не решается сорваться с губ. Сделайте это не ради результата, не в надежде получить идеальный ответ, а ради одного-единственного, но решающего действия: сломать шаблон избегания. Само это движение — уже грандиозная победа. Даже если ответ окажется совсем не тем, на что вы рассчитывали, — вы получите бесценный опыт, а не очередной день, прожитый в томительном, грызущем бездействии.

3. И, наконец, переименуйте свой список. Вместо уничижительного ярлыка «мои страхи» дайте ему новое, воодушевляющее имя: «мои сегодняшние вызовы». Потому что страх — вовсе не всегда враг, которого нужно уничтожить. Иногда это просто неловкое, но настойчивое приглашение к движению, к шагу вперёд. А когда вы совершите этот шаг, не забудьте записать его в свой реестр личных побед. Пусть этот перечень растёт и служит вам живым напоминанием о том, что вы — не просто тот, кто боится. Вы — тот, кто действует. Тот, кто каждый день, сжимая кулаки и замирая сердцем, всё-таки идёт вперёд, сквозь страх, сквозь холод, сквозь сомнения. Вы — действующий герой собственной жизни.

Глава 4. Анатомия плена: как страх дирижирует нашими действиями

Я застыла перед дверью начальственного кабинета, словно соляной столп, и моя рука, сжимающая папку с отчётом, так и не смогла коснуться деревянной поверхности. Отчёт этот я перепроверяла досконально, четырнадцать раз, заглядывая в каждую цифру, словно от этого зависела моя жизнь. Сердце билось где-то в горле, его гулкий стук отдавался в висках глухой, навязчивой дробью. Я прекрасно знала, что документ безупречен. Я знала, что начальница ждёт его уже вторые сутки. Но моя рука, будто налитая свинцом, отказывалась подчиняться. Секунды, словно тягучий мёд, медленно стекали одна за другой, превращаясь в томительные минуты. А я всё стояла, не сводя глаз с блестящей дверной ручки, которая казалась мне неприступной крепостной стеной, хотя на самом деле она была лишь простым механизмом, открывающимся от лёгкого нажатия.

Что же я делала в тот миг, когда время остановилось? Я не спасалась бегством, не зывала о помощи. Я просто оцепенела. Каждая моя мышца окаменела, мысли превратились в липкую кашу, а дыхание стало поверхностным, рваным и частым, как у загнанного зверька. Я уподобилась тому самому зайцу под кустом, который, заслышав шаги хищника, замирает в тщетной надежде остаться незамеченным. Только роль свирепого хищника в этом сценарии исполняла безобидная дверь, за которой восседала вполне заурядная женщина с дежурными вопросами о рабочих показателях.

Страх — это далеко не просто мимолётное чувство, которое возникает и исчезает. Это настоящая, жестокая инструкция для нашего организма, набор команд, не терпящих возражений. И он не оставляет нам права выбора: он властно включает одну из трёх древних программ, записанных в нашей генетической памяти — бежать со всех ног, замереть и прикинуться неодушевлённым предметом, либо же броситься в атаку. Но, в отличие от наших пращуров, встречавших в джунглях полосатого тигра лицом к лицу, мы вынуждены сталкиваться с этими первобытными алгоритмами в безобидных офисных коридорах, в шумных супермаркетах, в бездонных просторах социальных сетей и, что самое ироничное, в лабиринтах собственного воспалённого воображения.

Евгений Ильин в своей капитальной работе «**Психология страха**» описывает этот физиологический процесс со свойственной ему доступностью: тело человека реагирует на потенциальную угрозу с молниеносной скоростью, значительно опережая наш сознательный разум. За какие-то доли секунды в кровь выбрасывается мощный коктейль гормонов, сердце превращается в разогнанный насос, а мускулатура наливается силой, готовясь либо к стремительному отступлению, либо к решительной схватке. А когда невозможно ни то, ни другое — мы впадаем в состояние ступора. Это спасительный механизм древности, который, увы, не перестраивается под современные реалии, и мы активируем его не при встрече с саблезубым хищником, а при необходимости написать срочный отчёт или сделать обычный звонок в банк.

Но сегодня мне хочется поговорить не о сухой физиологии, а о том, как эти мимолётные реакции успешно превращаются в наши пожизненные привычки, намертво вращаясь в наш характер. Как мы неосознанно выбираем одну-единственную стратегию — ту, что кажется нам самой надёжной и удобной, — и таскаем её за собой долгие годы, не замечая, как она становится главным режиссёром нашей судьбы.

Возьмём, к примеру, мою близкую подругу Лену. Она — непревзойдённый мастер тактического отступления. При малейшем намёке на конфликт она исчезает бесследно, словно растворённая в воздухе. Она перестаёт отвечать на сообщения, уклоняется от встреч, выключает все каналы связи. Её неизменная тактика — сбежать, пока скандал не успел разгореться, оставив после себя лишь лёгкий запах серы. И этот метод неизменно срабатывает. Первый раз,

второй, десятый. Конфликт угасает без её участия, словно потушенный водой костёр, и она облегчённо выдыхает, чувствуя себя в безопасности. Но за эту иллюзию спасения приходится платить слишком дорогую цену — она теряет отношения. Друзья, уставшие от её постоянных исчезновений, перестают протягивать ей руку. Коллеги начинают считать её ненадёжной, и карьерные перспективы тают на глазах. Близкие люди копят обиду, чувствуя себя преданными и брошенными. Она не осознаёт, что её спасательный круг на самом деле превратился в тюремную камеру без окон и дверей.

А я была прирождённым мастером оцепенения. Я немела в разговорах, когда от меня требовалось твёрдое «нет». Я застывала в очередях, когда чья-то наглая рука бесцеремонно проскакивала передо мной. Я превращалась в изваяние перед экраном монитора, увидев важное письмо с пометкой «срочно». Физически я никуда не исчезала — я просто проваливалась в глубокую внутреннюю эмиграцию. Я отключала все рецепторы, переставала ощущать реальность, чтобы не чувствовать боли. В этом была извращённая выгода: я формально находилась здесь, но меня как будто не существовало. Никто меня не видел, никто не трогал — я была прозрачной тенью. И в этом благословенном состоянии я могла просиживать долгие часы, безучастно глядя в одну точку на стене, не совершая никаких действий. А затем, к концу дня, меня накрывала такая глухая, выматывающая усталость, будто я взяла и разгрузила состав с углём, а не просто просидела целый день на стуле.

Юрий Щербатых в своих исследованиях справедливо замечает, что избегание — одна из самых коварных и изощрённых ловушек, которые наш мозг расставляет для нас же. И её коварство заключается в том, что она работает. Но лишь на короткой, сиюминутной дистанции. Я уклонилась от сложного диалога — и в тот же миг мне стало легче, словно с плеч свалился тяжёлый груз. Я не пошла на неприятную встречу — и тревога, свернувшись клубком, отступила, затаилась в уголке сознания. Однако страх, который я пыталась обмануть этим манёвром, вовсе не умирает и не исчезает. Он просто залёг на дно, как хищная рыба в темной воде, терпеливо выжидая своего часа. Мало того — он становится лишь сильнее и могущественнее, потому что я своим поступком подтвердила его правоту. «Вот видишь, — убеждённо твердит мне перепуганный мозг, — я был прав! Этот разговор был смертельно опасен, и ты сделала всё правильно, что спаслась бегством». И теперь, чтобы решиться на следующий шаг, мне потребуется приложить в два, три, десять раз больше усилий. Потому что этот монстр вырос на моих же собственных подношениях.

Мой отец, напротив, всегда был непревзойдённым мастером нападения. Он панически боялся собственной беспомощности, той липкой слабости, что засасывает в трясины, а потому на любой намёк на опасность отвечал свирепой, всепоглощающей агрессией. Он боялся, что его голос не будет услышан? — он переходил на крик, заставляя стены содрогаться. Он страшился, что не совладает с обстоятельствами? — он спешил обвинить всех окружающих, перекладывая на них собственную вину. Его тактика была проста и жестока: ударить первым, нанести упреждающий удар, чтобы его не ударили в ответ. И эта стратегия приносила свои плоды — люди действительно отступали, боясь его гнева, оставляя его в гордом одиночестве. Но они же и не приближались к нему. Он был надёжно защищён своей яростью, словно колючей проволокой, но эта же защита делала его глубоко одиноким.

И тогда меня осенила простая, но ошеломляющая догадка. У каждого из нас есть своя коронная, излюбленная стратегия, в которую мы влюблены без памяти. Мы считаем её безальтернативной и единственно верной, ведь она не раз и не два выручала нас в трудный час. Но она же, эта спасительница, является нашим самым жёстким ограничителем. Моё спасительное замирание надёжно укрывало меня от жгучего стыда, но оно же захлопывало передо мной все двери к блестящим возможностям. Ленино лихое бегство ограждало её от болезненных столкновений, но навсегда лишало тёплых, настоящих отношений. Отцовская агрессия служила ему

глухим щитом от собственной слабости, но цементировала вокруг него стену совершеннейшего одиночества.

Мы так свыкаемся с этими ролями, словно с поношенной, но любимой одеждой. Она сидит на нас идеально, она знакома до мельчайших швов, и мы упорно не замечаем, как сильно она уже протёрлась на локтях и совсем перестала согревать в холода. И мы продолжаем носить эту ветошь, потому что в глубине души ужасаемся при мысли о том, чтобы снять её и предстать перед миром в своей первозданной, незащищённой наготе. Но горькая правда заключается в том, что мир, собственно говоря, и не ждёт от нас этой избыточной, душащей защиты. Он жаждет встретить нас подлинными — уставшими, дрожащими, абсолютно растерянными, но отважно продолжающими идти вперёд.

Я разорвала этот порочный, затянувшийся круг самым нелепым, негероическим способом. Я просто перестала спасаться бегством. Перестала каменеть. Перестала нападать первой. Я начала исповедовать четвёртый путь — бесстрашно вглядываться в лицо своему страху и с холодным спокойствием спрашивать: «Ну и что же будет дальше?» Когда я снова онемела перед кабинетом начальницы, я сделала маленький, дрожащий, неуверенный шаг. Я постучала. Я повернула ручку и распахнула дверь. И выдавила из себя: «Здравствуйте, я принесла вам отчёт». И мир не обрушился на меня тысячей каменных обломков. Страх остался стоять у меня за плечом, но он перестал быть моим повелителем. Я сама стала хозяйкой своего положения.

Что вы можете предпринять, не сходя с этого места?

1. Начните с простого наблюдения за своим поведением в моменты испуга. Каждый вечер, оглядываясь на прожитый день, честно спросите себя: «Как я реагировала на тревогу сегодня? Я предпочла убежать? Застыла в оцепенении? Или же обрушилась с агрессией на окружающих?» Не позволяйте себе осуждать собственные поступки, просто зафиксируйте их факт. Это сродни тому моменту, когда вы впервые видите со стороны собственную походку на видеозаписи — вам может стать неловко, удивительно, но это станет первым и крайне важным шагом к осознанию.

2. Выберите всего один страх, которому вы обычно уступаете, и сделайте крошечный шагок ему навстречу. Не пытайтесь с наскока решить проблему или завершить разговор. Просто шаг. Например, если вам страшно просить о прибавке к жалованью, начните с того, что просто войдите в кабинет начальника и притворитесь за собой дверь. Или откройте файл с обновлённым резюме и бегло просмотрите его. Или произнесите вслух, глядя на своё отражение в зеркале: «Я имею полное право задать этот вопрос». Шаг может быть микроскопическим, почти незаметным. Важен сам бесценный опыт конкретного действия, а не грандиозность результата.

3. Позвольте себе быть двуликой: бояться и одновременно действовать. Попробуйте произнести вслух: «Мне невероятно страшно, но я всё равно делаю этот шаг». Примите это как данность, как факт. Страх и активное действие способны мирно сосуществовать в одном теле, вопреки всем законам логики. Это не легко, это требует колоссального напряжения, но это абсолютно возможно. И в тот самый миг, когда вы впервые соедините эти два состояния, вы ощутите прилив невероятной, оглушительной свободы. Словно в вашей темнице распахнулось окно, и внутрь хлынул свежий, пьянящий воздух. Вы не станете бесстрашным героем. Вы просто перестанете быть покорным рабом собственного ужаса.

Часть вторая. Как устроен страх: наука и механизмы

Глава 5. Тайная жизнь страха: нейробиологический театр нашего ужаса

Я сижу в небольшом кафе, где пахнет свежемолотым кофе и выпечкой, и рассеянно смотрю на женщину за соседним столиком. Она нервно листает экран смартфона, но я безошибочно распознаю: она вовсе не читает. Её взгляд мечется по строчкам, пальцы судорожно скользят по стеклу, прокручивая бесконечную ленту новостей. Она покусывает нижнюю губу и то и дело с тревогой косится на входную дверь, словно ожидая оттуда какого-то незваного посланца. Я мгновенно узнаю это состояние — я сама просиживала так бессчётное количество часов: внутри всё дрожит и лихорадочно бьётся, а внешне — ледяное спокойствие и светская невозмутимость. В этот момент мозг работает на максимальных оборотах, лихорадочно конструируя апокалиптические сценарии, в то время как тело остаётся неподвижным, не ведая, в какую сторону стоит бежать.

Раньше мне казалось, что страх — это всего лишь одна из эмоций, капризная и неуправляемая, как погода. Что я могу в любой момент собраться, взять себя в руки и приструнить его силой воли, как когда-то наставляла меня бабушка. «Прекрати ныть, соберись», — говорила она своим жёстким, не терпящим возражений голосом. И я старалась. Я сжимала зубы до хруста, выпрямляла спину, будто принимая парад, и упрямо шла делать то, чего панически страшилась. Но внутри меня ничего не менялось. Внутренняя дрожь никуда не уходила, колени продолжали предательски подгибаться, а сердце — выпрыгивать из груди. Я просто оттачивала мастерство скрывать свои истинные чувства за маской невозмутимости. И в глубине души лелеяла иллюзию, что это и есть подлинная смелость.

Однако однажды мне в руки попала книга, где говорилось о миндалевидном теле — но не о том, что расположено у меня в горле и начинает болеть при простуде, а о крошечной, но могущественной структуре, глубоко запрятанной в недрах нашего мозга, которая является главным дирижёром нашего страха. И с того самого момента все разрозненные кусочки пазла сложились в стройную, пугающую своей ясностью картину.

Этот микроскопический участок, не больше лесного орешка, представляет собой наш древнейший, архаичный радар опасности, доставшийся от далёких предков. Он реагирует с ошеломляющей скоростью, намного опережая нашу способность к осознанному мышлению. Он получает сырые сигналы от наших органов чувств — резкий звук, внезапную тень, едва уловимый запах дыма, — и в течение долей секунды выносит свой безжалостный вердикт: «Тревога!» или «Всё спокойно». Если же он принимает решение об опасности, то в тот же миг запускает разрушительную цепную реакцию, подобно детонатору, взрывающему мощный заряд. Миндалевидное тело посылает отчаянный импульс в гипоталамус, тот передаёт эстафету надпочечникам, и они немедленно выбрасывают в кровь целый коктейль гормонов — адреналин, кортизол и им подобные боевые стимуляторы. Сердце переходит на бешеный ритм, лёгкие начинают хватать воздух рваными глотками, каждая мышца наливается упругой силой, зрачки расширяются, чтобы уловить малейшее движение в темноте, а кровь стремительно отливает от пищеварительной системы и устремляется к конечностям — чтобы вы могли либо молниеносно спастись бегством, либо ринуться в безрассудную атаку. Весь этот сложнейший физиологический каскад разворачивается за какие-то мгновения, а вы даже не успеваете осознать, что уже испугались.

Мне вдруг вспомнился случай, когда я возвращалась поздно вечером через тёмный, безлюдный двор и внезапно услышала за спиной чьи-то торопливые шаги. Я не видела человека, не знала, кто это мог быть, — просто звук. Но моё тело уже среагировало раньше, чем мысль успела оформиться: я ускорила шаг, плечи окаменели от напряжения, а дыхание перехватило и остановилось. Это не я приняла решение испугаться. Это моя миндалины приняла его за меня, повинаясь тысячелетним инстинктам самосохранения. И, конечно, я могу сказать ей спасибо — в далёкой саванне этот механизм не раз спасал жизнь моим предкам от внезапной атаки хищника. Но в московском дворе, освещённом тусклым светом фонарей, это оказался всего лишь запыхавшийся парень с рюкзаком за плечами, спешащий домой к ужину. И моя древняя, первобытная реакция была вопиюще, почти комично избыточна.

Дж. П. Фортсайт в своей глубокой и практичной книге **«Перенастройте свой встревоженный мозг»** объясняет этот парадокс с удивительной ясностью: проблема вовсе не в том, что наше миндалевидное тело работает с перебоями. В том-то и беда, что оно функционирует безупречно. Вся сложность в том, что префронтальная кора — наша интеллектуальная, «мыслительная» часть мозга, отвечающая за стратегическое планирование, трезвый анализ и контроль над импульсами, — не всегда способна заглушить сигнал паники. И причина кроется в том, что сигнал об опасности распространяется по двум магистральным путям: один, сверхбыстрый, ведёт напрямую к миндалевидному телу, а второй, более медленный и обстоятельный, добирается до коры головного мозга. Быстрый маршрут запускает реакцию страха раньше, чем мы вообще успеваем понять, что же происходит. И лишь спустя несколько бесценных секунд, когда буря уже разыгралась, подключается наша кора и пытается восстановить порядок: «Стоп, успокойся, это всего лишь игра теней, а не вооружённый маньяк».

Но если тревога становится нашим постоянным, хроническим спутником, миндалевидное тело приобретает патологическую гиперчувствительность — оно начинает видеть смертельную угрозу даже там, где её нет и в помине. Это всё равно что пожарная сигнализация в вашей квартире, которая с пронзительным воплем срабатывает всякий раз, как сосед сверху неосторожно чихнёт. Вы уже перестаёте доверять этим сигналам, но отключить надоедливую сирену у вас нет ни малейшей возможности. И наступает момент, когда вы просто привыкаете существовать под этот непрекращающийся вой — он орёт на всю квартиру, а вы спокойно допиваете чай, делая вид, что ничего особенного не происходит.

Юрий Щербатых в своей монументальной **«Психологии страха»** утверждает, что страх, по своей сути, — это результат нашей субъективной оценки потенциальной угрозы. **Мы пугаемся не самого события как такового, а того смысла, который мы ему приписываем.** И эта интерпретация всецело зависит от того, насколько гармонично налажена связь между бдительной миндалиной и рассудительной префронтальной корой. Если кора недостаточно тренирована, ослаблена, она не может переубедить паникующую миндалину. И страх становится автоматическим рефлексом, запускаемым по щелчку, безо всякого участия нашего сознания.

Я прочувствовала это на собственной шкуре, когда в какой-то момент жизни решила освоить игру на гитаре. Каждый раз, беря в руки инструмент и касаясь струн, меня накрывало ледяной волной страха: а что, если соседи за стеной услышат мои неумелые аккорды и подумают, как я бездарна и нелепа? И моя миндалины запускала сигнал тревоги ещё до того, как мои пальцы касались струн. Я начинала дрожать, сжимала гриф с такой силой, что струны врезались в подушечки, я фальшивила и сбивалась — потому что моё тело находилось в состоянии осаждённой крепости, а не в лёгком, творческом расположении духа. Но как только я дала себе разрешение играть плохо, сказала твёрдо и спокойно: «Ну и что, я здесь для того, чтобы учиться», — моя кора начала постепенно брать контроль в свои руки. Страх не испарился, не исчез бесследно, но он перестал быть моим безраздельным повелителем. Я осознала, что могу

мысленно обратиться к своей переполошенной миндалине: «Спасибо за заботу, я вижу потенциальную угрозу, но здесь нет хищника, здесь нет опасности. Я всё равно продолжаю играть».

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.