

СЕРИЯ: СТРАХИ. ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

ИГОРЬ СВЕТЛОВ

СТРАХ НОВОГО

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ
НЕЗНАКОМОГО И НАЧАТЬ
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВСЕМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ МИРА



ПРОВЕРЕННЫЕ
МЕТОДЫ

РЕАЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ



ПОНЯТЬ
ПРИЧИНЫ СТРАХА



УСПОКОИТЬ
СЕБЯ И ТЕЛО



ОТКРЫТЬСЯ НОВОМУ
И ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ



Игорь Светлов
**Страх нового. Как перестать
бояться незнакомого и
начать пользоваться всеми
возможностями мира**

*<https://litres.ru/74305487>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Почему мы так долго откладываем то, чего на самом деле хотим?

Новую работу. Путешествие. Изучение языка. Спорт. Технологии. Собственное дело. Иногда даже мечту всей жизни.

Нам кажется, что мы боимся неизвестности. Но чаще всего мы боимся совсем другого — не справиться, выглядеть глупо или обнаружить, что мы такие и есть. Что приговор, которого мы избегали, окажется правдой.

Эта книга — о страхе нового. О том, почему мозг принимает незнакомое за опасное, как внутренний критик маскируется под здравый смысл и почему самые большие ограничения часто существуют только в нашей картине мира.

Без мотивационных лозунгов и обещаний «изменить жизнь за семь дней». Только реальные истории, современная психология и

простые идеи, которые помогут сделать первый шаг — даже если всё ещё страшно.

Иногда между прежней жизнью и новой стоит всего одно решение.

Содержание

Введение	6
Часть I. Что на самом деле происходит	9
Глава 1. Мозг, который вас бережёт (и мешает)	9
Мозг не различает «незнакомое» и «опасное»	10
Почему это полезно — и почему это мешает	12
Что происходит в первую секунду	13
Три вопроса, которые стоит задать себе	14
Глава 2. Три маски страха	17
Первая маска: не знаю, что будет	18
Вторая маска: вдруг не справлюсь	19
Третья маска: увидят, что не умею	20
Почему важно их различать	21
Глава 3. Свидетель внутри	23
Откуда берётся внутренний критик	24
Что говорит внутренний критик	26
Почему он так громко говорит	27
Как с ним разговаривать	28
Глава 4. Настоящее дно	30
Почему это была не просто тревога	32
Разница между ошибкой и приговором	33

Игорь Светлов Страх нового. Как перестать бояться незнакомого и начать пользоваться всеми возможностями мира

Введение

Мне пятьдесят лет. Я ношу очки. И я никогда в жизни ничего не водил — ни машину, ни мотоцикл. Только велосипед.

И вот я сажу на мотоцикле первый раз в жизни.

Не в кино. Не во сне. По-настоящему.

Я не помню, о чём думал в ту секунду. Помню только ощущение: будто шёл к этому всю жизнь, сам того не зная. Что вот оно. Наконец-то.

А потом я выехал на дорогу общего пользования после сдачи экзамена — и у меня не было слов. Не потому, что было страшно. А потому, что происходило что-то, во что невоз-

можно было поверить. Не «сбылась мечта». Скорее — материализовалось нечто, существование чего казалось невозможным. Примерно как слетать на Луну. Или, может быть, чуть дальше.

Но прежде чем это случилось, были месяцы сомнений.

Я смотрел ролики на YouTube. Сотни роликов. Одного путешественника — снова и снова, от одного видео к другому. Я думал: он может. Другие могут. Но я? Я в очках. Мне пятьдесят. Я никогда ничего не водил. Наверное, это не для меня.

Я сомневался не в мотоцикле. Я сомневался в себе.

Если бы брат однажды не сказал: «Давай. У тебя получится», — я, наверное, так и остался бы смотреть чужие ролики.

Эта книга не про мотоциклы.

Она про те месяцы до. Про то странное, мучительное состояние, когда хочешь — и не можешь заставить себя начать. Когда что-то внутри говорит: поздно, не справишься, будешь выглядеть глупо, лучше не рисковать.

Я называю это страхом нового. Хотя на самом деле это не совсем страх. И это не совсем про новое.

За несколько лет у меня накопилось достаточно собственных историй на эту тему. Принтер, который я почти час устанавливал в полном одиночестве, — и всё равно чувствовал что-то похожее на панику. Шиномонтаж, где восемнадцатилетний парень при всех объяснял мне, как пользоваться компрессором, — и мне пришлось позвать его второй раз. Агенты искусственного интеллекта, которые прошли мимо меня,

пока я думал: «Разберусь потом», — и теперь ощущение, будто я пропустил математику в пятом классе.

Всякий раз это было одно и то же. Не страх сломать что-то снаружи. Страх обнаружить что-то внутри.

Что я не справлюсь. Что окажусь некомпетентным. Что кто-то это увидит. Или что это увижу я сам — и окажется, что это правда обо мне.

Именно об этом эта книга.

О том, почему новое пугает не само по себе, а тем, кем мы можем оказаться, столкнувшись с ним. О том, почему мозг часто воспринимает незнакомое как потенциальную угрозу и что с этим можно сделать. О том, что страх нового носит разные маски — и важно понять, какая из них сейчас смотрит на тебя.

И о том, что происходит, когда всё-таки решаешься.

Я знаю, что происходит. Я ехал по дороге на своем новом мотоцикле и думал: это как полететь в другую галактику.

Оказывается, эта галактика всё это время была рядом.

Часть I. Что на самом деле происходит

Глава 1. Мозг, который вас бережёт (и мешает)

Несколько лет я бегал по школьному стадиону.

Двести метров по кругу. Пятьдесят кругов, чтобы пробежать десять километров. Снова и снова, мимо одних и тех же деревьев, мимо одних и тех же скамеек. Я писал мотивирующие статьи о беге, которые помогали другим людям начать бегать. Я знал о беге достаточно, чтобы вдохновлять других. Но сам бегал по кругу.

Однажды знакомый спросил:

— А почему ты не выбегаешь в город?

Я посмотрел на него с таким выражением лица, будто он предложил мне слетать на Марс. Не потому, что это казалось опасным. А потому, что мне такая мысль просто не приходила в голову. Бегать по городу — среди людей, машин, незнакомых улиц? Это было... за пределами моей картины мира.

Я всё-таки попробовал. Первый раз — с ощущением, будто ступаю на зыбкую почву. Как будто я первый человек, который делает это. Некоторые водители сигналили, прохо-

жие приветствовали и махали руками. Было странно. Было неловко. Было хорошо.

На стадион я больше не вернулся.

С тех пор прошло пятнадцать лет. Я пробежал больше двадцати тысяч километров — по городским тротуарам, мимо зданий и витрин, мимо людей. Я разглядываю город, замечая детали, иногда разговариваю с прохожими. Бег стал одним из главных удовольствий моей жизни.

Всё это время возможность была рядом. В двух шагах от стадиона — буквально. Я просто её не видел.

Вот о чём эта глава. Не о беге. О том, почему мозг иногда так устроен, что большие возможности оказываются почти невидимыми — просто потому, что они незнакомы.

Мозг не различает «незнакомое» и «опасное»

Представьте, что вы живёте сто тысяч лет назад.

Вы охотник. Каждый день ходите одним и тем же маршрутом — потому что знаете: здесь безопаснее. Здесь нет ям, нет хищников, нет ядовитых растений. Всё знакомо, всё проверено.

Однажды вы замечаете новую тропу. Незнакомую.

Что делает мозг? Он подаёт сигнал тревоги. Не потому, что тропа обязательно опасна. А потому, что она незнакомая.

В условиях, в которых жили наши далёкие предки, незнакомое действительно нередко означало повышенный риск, поэтому осторожность могла повысить шансы на выживание.

Этот механизм во многом связан с работой миндалевидного тела — небольшой структуры в глубине мозга. Она участвует в быстрой оценке эмоционально значимых стимулов, в том числе потенциальных угроз. Когда мы сталкиваемся с чем-то непривычным, особенно если не знаем, чего ожидать, мозг может автоматически повышать уровень настороженности. Он не проводит подробный анализ за доли секунды. Он словно говорит: «Сначала будь осторожен, потом разберёмся».

В результате в организме может запуститься целая цепочка реакций: учащается пульс, сужается внимание, мышцы приходят в состояние готовности. Тело готовится к возможной опасности — даже если позже окажется, что никакой опасности нет.

Даже если перед вами просто городской тротуар.

Или компрессор на шиномонтаже.

Или принтер в коробке.

Или новое приложение на телефоне.

Конечно, мозг не ставит знак равенства между саблезубым тигром и банковским приложением. Но всё незнакомое действительно может вызывать схожую реакцию настороженности — особенно в первые мгновения. И это нормально.

Почему это полезно — и почему это мешает

Этот механизм помог нашим предкам выживать на протяжении сотен тысяч лет. Осторожность перед незнакомым — это не слабость и не трусость. Это одна из адаптивных особенностей поведения, сформировавшихся в ходе эволюции.

Хорошо известен и другой пример — неофобия у крыс, то есть настороженность по отношению к новым объектам или новой пище. Дикие крысы часто избегают незнакомых предметов и начинают исследовать их лишь постепенно. Такая осторожность может снижать риск столкновения с ловушками или отравленной приманкой.

С людьми всё сложнее, но общий принцип похож.

Проблема в том, что мир изменился. Сто тысяч лет назад незнакомая тропа действительно могла скрывать опасность. Сегодня незнакомый интерфейс приложения или новый маршрут для пробежки чаще всего такой угрозы не несут.

Однако автоматические системы оценки потенциальной опасности продолжают работать.

Не потому, что мозг «устарел». И не потому, что он пытается нам помешать. А потому, что его первоочередная задача — сначала обеспечить безопасность, а уже потом разо-

браться в деталях.

Задача — не отключить этот механизм. Это невозможно, да и не нужно. Задача — научиться его замечать. Понимать, когда сигнал тревоги указывает на реальную опасность, а когда лишь говорит: «Перед тобой что-то новое».

Разное — не всегда опасное.

Что происходит в первую секунду

Вернёмся к тому утру, когда я впервые выбежал в город.

В первую секунду было странно. Немного тревожно. Ощущение зыбкой почвы под ногами. Именно так многие люди описывают первую встречу с чем-то новым: лёгкая тревога, настороженность, желание вернуться к привычному.

Это нормально. Так мозг реагирует на неопределённость.

Но вот что важно: через несколько минут ощущение начало меняться. Тревога не исчезла мгновенно — она просто стала слабее. Потому что ничего плохого не происходило. Тротуар был твёрдым. Люди почти не обращали на меня внимания. Машины спокойно ехали мимо. Мозг получал новую информацию — и постепенно пересматривал первоначальную оценку ситуации.

Именно так часто происходит привыкание к новому. Не через усилие воли. Не потому, что надо «взять себя в руки». А через опыт, который постепенно показывает мозгу: здесь

безопасно.

Проблема в том, что многие останавливаются раньше, чем мозг успевает получить этот опыт. Чувствуют первую волну тревоги — и возвращаются на стадион.

Я бегал по кругу несколько лет. Не потому, что мне это особенно нравилось. А потому, что это было знакомо.

Три вопроса, которые стоит задать себе

Когда в следующий раз вы почувствуете это знакомое сжатие перед чем-то новым, задайте себе три вопроса.

Первый. Это опасно — или просто незнакомо? Реальная опасность и ощущение новизны могут сопровождаться похожими сигналами в теле. Но это разные вещи. Незнакомый маршрут для пробежки обычно не опасен. Новое приложение — тоже. Незнакомый спортивный зал — тем более.

Второй. Что худшее может случиться — и можно ли это исправить? Принтер не настроится с первого раза — неприятно, но не катастрофа. Первая пробежка по городу окажется неловкой — ничего страшного. Очень часто те катастрофы, которые рисует наше воображение, либо маловероятны, либо вполне поправимы.

Третий. Сколько времени я уже хожу по кругу? Это самый важный вопрос. Потому что привычка к знакомому почти незаметна изнутри. Я несколько лет бегал по стадиону

и не замечал, что хожу по кругу — в буквальном смысле. Иногда нужен чей-то взгляд со стороны, чтобы увидеть очевидное. И способность слышать совет. Мы зачастую глухи к тому, что подталкивает нас к этому новому.

Или просто честный вопрос самому себе.

В следующей главе мы разберём, почему страх нового приходит в разных обличьях и почему так важно понять, какое именно сейчас перед вами. Потому что от этого зависит, что с ним делать.

Короче говоря:

- Незнакомое действительно может автоматически вызывать у мозга настороженность, даже если реальной опасности нет.
- Такая реакция — не слабость и не трусость, а естественная особенность работы мозга, сформировавшаяся в ходе эволюции.
- Тревога в первую секунду — ещё не повод отступать. Часто это лишь сигнал о встрече с чем-то новым.
- Привыкание к новому обычно происходит через опыт: когда мозг снова и снова убеждается, что ситуация безопасна, уровень тревоги постепенно снижается.
- Самый опасный момент — отказаться от нового ещё до того, как появится возможность получить этот опыт.
- Я несколько лет бегал по кругу — буквально. И не за-

мечал этого, пока кто-то не задал простой вопрос: «А почему?», а я не услышал и не попытался ответить на него.

Глава 2. Три маски страха

Много лет назад я решил издавать газету.

Не было ни денег, ни техники, ни людей, ни офиса, ни опыта. Вообще ничего. Только мечта — и момент, когда стало понятно: либо сейчас, либо никогда.

Я прыгнул.

Зажмурил глаза — и прыгнул в полную неизвестность. Не зная, что будет дальше. Не зная, получится ли вообще. Это был, мягко говоря, не самый разумный поступок с точки зрения здравого смысла. И один из лучших в моей жизни.

Но вот что интересно. Когда я вспоминаю тот страх, который испытывал тогда, понимаю: это был совсем не тот страх, который я чувствовал на шиномонтаже. И не тот, который возник, когда я устанавливал принтер. Это было что-то другое.

Страх нового не бывает одинаковым. Он приходит в разных обличьях. И от того, какое именно сейчас перед вами, во многом зависит, что с ним делать.

Первая маска: не знаю, что будет

Это, пожалуй, самый древний страх из трёх. Самый честный.

Вы стоите перед чем-то, о чём почти ничего не знаете. Новая страна, в которой вы никогда не были. Новая профессия, в которой у вас нет опыта. Новый человек, о котором вы пока ничего не знаете. Газета, которую вы никогда не издавали.

Здесь нет конкретной угрозы. Нет чёткого сценария катастрофы. Есть только пустота впереди. Неизвестность.

И мозг, которому трудно переносить неопределённость.

Поэтому он нередко начинает достраивать картину сам. И очень часто — в неблагоприятную сторону. Не потому, что хочет вас напугать. А потому, что пытается заранее подготовить к возможным трудностям.

Характерный признак этой маски — вы не можете толком объяснить, чего именно боитесь. Просто страшно. Просто не знаю. Просто непонятно, что будет.

Это и есть первая маска.

Вторая маска: вдруг не справлюсь

Эта маска выглядит рациональнее первой. Здесь уже появляется конкретика.

Принтер стоит в коробке. Я знаю, что его нужно подключить к MacBook и к телефону по Wi-Fi. Я примерно понимаю, что для этого нужно сделать. И именно поэтому представляю, где могу не справиться.

Это страх ошибки. Страх сделать что-то не так. Иногда — страх необратимых последствий. Например, нажать не ту кнопку и превратить дорогой дрон в «кирпич».

Характерный признак этой маски — вы уже мысленно прокручиваете конкретные сценарии неудачи. Вот здесь могу ошибиться. Вот это могу сломать. Вот тут точно запутаюсь.

Мозг больше не говорит: «Непонятно, что будет». Он говорит: «Я уже представляю, что может случиться. И мне это не нравится».

Это вторая маска.

Третья маска: увидят, что не умею

Самая социальная из трёх. И, пожалуй, самая болезненная для взрослого человека.

Шиномонтаж. Компрессор висит на стойке. Вокруг люди. Восемнадцатилетний парень смотрит с вежливым терпением. И ты в пятьдесят лет просишь объяснить, как этим пользоваться.

Здесь нет страха неизвестности — ты примерно понимаешь, что произойдёт. Почти нет страха что-то сломать — колесо от этого не испортится. Есть другое: сейчас они увидят, что я этого не умею.

Характерный признак этой маски — вы думаете не о самой задаче, а о свидетелях. Реальных или воображаемых. О том, как выйдете в их глазах. О том, что они могут о вас подумать.

Это третья маска.

Почему важно их различать

Потому что подход к ним будет разным.

Страх неизвестности редко исчезает после подготовки. Сколько бы я ни читал про издание газет, полной картины всё равно не получил бы. В какой-то момент остаётся только принять неопределённость и сделать первый шаг.

Со страхом ошибки помогает другой вопрос: «Если худшее всё-таки случится, можно ли это исправить?» Принтер можно подключить по кабелю, если не получится настроить Wi-Fi. Во многих случаях дрон действительно можно восстановить или перепрошить в сервисе. Большинство сценариев, которые рисует воображение, оказываются менее катастрофичными, чем кажется сначала.

Страх публичной некомпетентности требует совсем другого подхода. Здесь важно разобраться, что на самом деле замечают окружающие и насколько наши представления об их оценках совпадают с реальностью. Но об этом — в следующей главе.

А пока — один вопрос, который стоит задать себе прямо сейчас.

Есть что-то, чего вы давно избегаете? Что-то новое, к чему никак не можете подступить?

Посмотрите на это внимательно. Какая из трёх масок сей-

час перед вами?

Не знаю, что будет.

Вдруг не справлюсь.

Увидят, что не умею.

Когда маска названа, работать с ней становится гораздо легче.

Короче говоря:

- Страх нового не бывает одинаковым. Он может проявляться по-разному, и у каждого варианта своя логика.

- Первая маска — страх неизвестности: «Не знаю, что будет». Здесь нет конкретной угрозы — есть неопределённость, которую мозг нередко заполняет тревожными предположениями.

- Вторая маска — страх ошибки: «Вдруг не справлюсь». Здесь уже появляются конкретные сценарии неудачи, и полезно спросить себя, насколько они действительно вероятны и обратимы.

- Третья маска — страх публичной некомпетентности: «Увидят, что не умею». Здесь внимание переключается с самой задачи на то, как нас могут оценить окружающие.

- Назвать свою маску — не значит сразу избавиться от страха. Но это хороший первый шаг: когда понимаешь, с чем именно столкнулся, становится легче выбрать, как действовать дальше.

Глава 3. Свидетель внутри

В 1988 году я программировал на Basic.

Японский компьютер Yamaha MSX — один из тех, что тогда появились в советских компьютерных классах. Я сидел и писал код. Мне было интересно. У меня получалось.

А потом программирование куда-то ушло из моей жизни. И постепенно в голове сложилась картина: программисты — это небожители. Они делают что-то непостижимое. Это не для обычных людей. Это не для меня.

Эта картина жила во мне очень долго.

Никто мне этого не говорил. Никто не смотрел через плечо и не качал головой. Никаких свидетелей не было. Был только я — и голос внутри, который повторял: нет, ты не сможешь, это невозможно, это не твоё.

Однажды я всё-таки сел и начал изучать Python.

Оказалось — не так страшно. Оказалось — можно. Я написал несколько программ, которые реально помогали мне в работе. И подумал: и чего я так долго ждал?

Но вот что важно. Все те годы, пока я не садился за Python, рядом не было ни одного человека, который говорил бы мне: «Не сможешь». Этот голос жил только внутри. Он не нуждался в свидетелях снаружи. Он сам был свидетелем. Судьёй. И приговором одновременно.

Откуда берётся внутренний критик

Мы привыкли думать, что страх показаться некомпетентным — это про других людей. Про их взгляды, их оценки, их реакцию.

Но внешние свидетели — только верхний слой.

Под ним живёт кое-что более постоянное. Внутренний критик не уходит, когда закрывается дверь. Он не замолкает, когда рядом никого нет. И порой его голос звучит громче любого внешнего.

В психологии самокритика рассматривается как внутренний процесс, при котором человек оценивает себя, свои поступки и способности — иногда очень жёстко. Откуда именно берётся этот голос, у разных людей может быть по-разному. На него могут влиять усвоенные требования и стандарты, опыт критики, сравнение с другими, собственные ожидания от себя. Постепенно некоторые из этих оценок становятся внутренними — и для их появления уже не нужен человек, который стоит рядом и качает головой.

Именно поэтому тревога с принтером была настоящей, даже когда я был один. Именно поэтому программирование казалось невозможным, даже когда никто об этом не знал. Именно поэтому человек способен откладывать что-то новое годами — не только потому, что боится чужого мнения, но и потому, что боится собственного приговора.

Что говорит внутренний критик

У него есть несколько любимых фраз. Вы их наверняка узнаете.

Это не для тебя. Программирование — для программистов. Мотоцикл — для тех, кто водил с молодости. Новый язык — для тех, кто начал в детстве. У каждого есть своя версия этой фразы. Свой набор вещей, помеченных как «чужое».

Уже поздно. Мне пятьдесят. Время ушло. Те, кто умеет, начали раньше. Эта фраза особенно удобна внутреннему критику — потому что с ней трудно спорить. Время действительно прошло. Вот только из этого вовсе не следует то, что критик пытается доказать.

Другие смогут, ты — нет. Миллиарды людей водят машины. Но не я. Миллионы людей программируют. Но не я. Внутренний критик удивительно хорошо умеет делать тебя исключением из любого правила.

Почему он так громко говорит

Возможно, потому, что таким образом пытается защитить нас.

Это звучит странно, но в самокритике и избегании действительно может быть своя защитная логика. Если я заранее решу, что не смогу, — я не попробую. Если не попробую — не провалюсь. Если не провалюсь — не столкнусь с разочарованием, стыдом или болезненным ощущением собственной несостоятельности.

На первый взгляд стратегия безупречная. С одним изъяном: она защищает не только от провала. Она защищает ещё и от попытки.

И именно здесь кроется главная ловушка. Пока ты не попробуешь, остаётся удобная версия: я просто ещё не взялся. Как только попробовал и не получилось — эту версию приходится пересматривать. И потому иногда безопаснее годами откладывать первое действие, чем проверить собственный прогноз на практике.

Как с ним разговаривать

Одними спорами внутреннего критика удаётся убедить далеко не всегда. Он почти на любой аргумент найдёт контр-аргумент. Скажете: «Миллиарды людей водят машины», — он ответит: «Но ты не миллиарды людей». Скажете: «Python не так уж сложен», — он скажет: «Для других, не для тебя».

Поэтому полезно не только спорить, но и проверять.

Не убеждать себя одними словами, а сделать небольшой шаг и посмотреть, что на самом деле произойдёт. В когнитивно-поведенческом подходе похожий принцип используется в поведенческих экспериментах: тревожное предположение проверяют действием и сравнивают прогноз с тем, что произошло в реальности.

Я сел за Python — и оказалось, что можно. Я поехал на мотоцикле — и оказалось, что это моё. Я выбежал в город — и оказалось, что мне там гораздо лучше, чем на стадионе.

В этих случаях внутренний критик ошибся.

Это не значит, что он замолчит. Иногда он не замолкает, даже если вы попробовали и получилось. Но со временем начинаешь замечать закономерность: он говорит «невозможно» — а ты проверяешь, и оказывается возможно. Говорит «не для тебя» — а ты пробуешь, и выясняется, что вполне для тебя. Говорит «уже поздно» — а жизнь вдруг отвечает: вовсе нет.

И постепенно его голос перестаёт быть приговором. Он становится просто голосом.

Иногда — сигналом, что рядом что-то новое и важное. И, возможно, стоит присмотреться.

Короче говоря:

- Внутреннему критику не обязательно нужны свидетели снаружи. Человек способен оценивать и осуждать себя сам — поэтому тревога перед новым может возникать, даже когда рядом никого нет.

- Его знакомые фразы: «Это не для тебя», «Уже поздно», «Другие смогут, ты — нет». У каждого своя версия, но логика похожа.

- За самокритикой и избеганием иногда стоит защитная логика: если не пробовать, не придётся столкнуться с возможной неудачей, стыдом или разочарованием. Проблема в том, что такая защита одновременно лишает возможности попробовать.

- Одних споров с внутренним критиком бывает недостаточно. Полезно проверять его прогнозы на практике — небольшими, посильными экспериментами.

- Внутренний критик может звучать очень убедительно и при этом ошибаться. Узнать это можно только одним способом — иногда всё-таки проверять.

Глава 4. Настоящее дно

Меня пригласили выступить на книжной выставке.

Три известных писателя — и я. Рассказать о своём опыте издания книг. Я согласился. Поначалу даже спокойно.

А потом наступил тот самый день.

Дорога туда была похожа на путь на казнь — причём добровольно выбранную. Я не понимал, зачем еду. Не понимал, как вообще согласился. Усилием воли я всё-таки добрался до выставки — и обнаружил, что стенд издательства находится в самом центре огромного зала. Не в каком-нибудь тихом углу, где можно было бы затеряться и выдохнуть. В центре. И вокруг — сотни людей.

Нас посадили вчетвером. Три известных писателя. И я.

Сотни глаз смотрели на меня.

Прозвучал первый вопрос. Голос предательски дрогнул. Я, кажется, захлебнулся воздухом и не смог произнести ни слова.

Но было уже поздно.

Я сказал одно слово. Потом второе. Потом разговорился — и словно провалился в какой-то другой мир, где был только разговор. Когда я вынырнул, первая мысль была: я совершил что-то ужасное. Лучше бы провалился сквозь землю.

А потом ко мне подошли писатели. И сказали, что моё выступление было лучшим.

Почему это была не просто тревога

Вернёмся к тому моменту в машине по дороге на выставку.

Что именно происходило внутри? Не просто «я боюсь ошибиться». Не просто «они увидят, что я не умею». Там было что-то глубже.

Там было вот что: *а вдруг окажется, что я вообще не тот человек, которым себя считаю?*

Я издавал газету. Я писал книги. У меня был опыт — настоящий, реальный. Но в машине по дороге на выставку всё это вдруг перестало казаться надёжным. Потому что сейчас мне предстояло выступить перед людьми. Рядом с известными писателями. И если я провалюсь — вдруг окажется, что весь этот опыт ничего не стоит? Что я не тот, кем себя считал?

Вот что я называю настоящим дном страха нового.

Не «боюсь ошибиться». Не «боюсь выглядеть глупо». А — *боюсь, что неудача подтвердит мои худшие представления о самом себе.*

Разница между ошибкой и приговором

Когда мы боимся ошибиться, мы боимся события. Оно случится, будет неприятно, а потом останется позади.

Но иногда за этим скрывается другой страх: мы боимся не самой ошибки, а того вывода, который можем сделать о себе после неё.

Ошибка — это событие. Приговор — это история, которую мы начинаем рассказывать себе на основании этого события.

Именно поэтому некоторые вещи откладываются годами. Не только потому, что они сложные, а потому, что кажутся проверкой. Проверкой способностей, компетентности, возраста, права вообще заниматься этим делом. И если собственная ценность слишком тесно связана с результатом такой проверки, возможная неудача начинает восприниматься уже не как «у меня не получилось», а как «со мной что-то не так».

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.