

Александр Кандинский
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ



**ВЫХОД ИЗ ЛАБИРИНТА:
КАК ПРИРУЧИТЬ
СВОИ СТРАХИ**

Александр Кандинский

**Выход из лабиринта: Как
приручить свои страхи**

«Автор»

2026

Кандинский А.

Выход из лабиринта: Как приручить свои страхи /
А. Кандинский — «Автор», 2026

Книга адресована тем, кто устал жить в режиме избегания: тем, кто боится публичных выступлений, знакомств, конфликтов, панических атак или просто постоянного фонового напряжения. Она будет полезна и специалистам — психологам, коучам, студентам психологических факультетов — как структурированное практическое пособие. Эта книга не обещает, что вы перестанете бояться. Она предлагает другое: перестать отдавать страху руль и начать жить своей жизнью. Шаг за шагом. Даже когда страшно. Каждая глава содержит теоретическую часть, практические упражнения и разбор реальных примеров. Дневник мыслей, дыхательные техники, визуализация, ролевые игры, «аптечка первой помощи» и личный манифест — все инструменты можно применять сразу, не дожидаясь «подходящего момента».

© Кандинский А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 2. Классификация страхов: от архаичных до социальных	9
Три большие группы страхов	10
Норма и патология: где граница?	11
Страх и избегание: порочный круг	12
Типология по объекту: от простого к сложному	13
Практика 1. Тест на выявление доминирующего типа страха	14
Практика 2. Составление личного «списка Топ-10 страхов»	15
Практика 3. Определение типа страха	16
Пример: Андрей и «страх, что я не справлюсь»	17
Что важно запомнить	18
Глава 3. Корни ваших фобий: детство, травмы и воображение	19
Как формируется страх: три основных пути	20
Роль детства и родительских посланий	21
Травма: когда страх становится частью личности	22
Воображение: как мы сами создаем страхи	23
Импринтинг: почему некоторые страхи «впечатываются»	24
Практика 1. Регрессионное упражнение: анализ первого воспоминания о страхе	25
Практика 2. Работа с «внутренним ребенком»	26
Пример: Ольга и страх «быть отвергнутой»	27
Что важно запомнить	28
Глава 5. Вторичная выгода: зачем нам выгодно бояться?	33
Что такое вторичная выгода	34
Какие выгоды может давать страх	35
Почему вторичная выгода мешает меняться	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Александр Кандинский

Выход из лабиринта: Как приручить свои страхи

Выход из лабиринта: Как приручить свои страхи и начать жить

Введение

Эта книга не обещает, что вы перестанете бояться. Это было бы неправдой и, честно говоря, плохой целью. Страх — не дефект, не поломка и не признак слабости. Это древний механизм, который когда-то помогал нашим предкам выживать, а сегодня иногда мешает нам жить так, как мы хотим. Задача не в том, чтобы уничтожить страх, а в том, чтобы перестать отдавать ему руль.

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, вам знакомо одно или несколько состояний: тревога перед важным разговором, страх ошибки, боязнь осуждения, паника в метро, ощущение, что вы не справляетесь, хотя внешне все «нормально». Возможно, вы устали от того, что страх сужает пространство вашей жизни: вы выбираете не то, что хотите, а то, что безопаснее; молчите, когда хочется говорить; откладываете, когда хочется действовать.

Эта книга написана как практическое руководство. В ней будет теория — без нее невозможно понять, что происходит. Но главное — практика. Психология страха становится полезной не тогда, когда вы прочитали умную главу, а тогда, когда вы сделали маленький шаг: записали мысль, подышали, посмотрели в лицо своему опасению, попробовали иначе.

Книга не заменяет работу с психотерапевтом или психиатром. Если страх сопровождается тяжелыми паническими атаками, депрессией, зависимостью, навязчивостями или вы давно не выходите из дома, пожалуйста, обратитесь за профессиональной помощью. Эта книга может быть дополнением к терапии, но не ее заменой.

Как пользоваться книгой? Читайте последовательно. В каждой главе будет теоретическая часть, практика и пример. Не пропускайте упражнения: именно они создают изменение. Заведите отдельную тетрадь или файл — «Дневник смелости». Туда вы будете записывать наблюдения, страхи, победы и маленькие эксперименты. Не стремитесь сделать все идеально. В этой работе идеальность не нужна. Нужна честность и регулярность.

Мы начнем с самого начала: разберемся, что такое страх с точки зрения биологии и зачем он вообще существует. А затем сделаем первый практический шаг — научимся замечать страх в теле и описывать его без оценки.

Глава 1. Страх как биологический механизм: зачем нам дан этот «дар»?

Представьте, что вы идете по темной улице. Сзади слышатся шаги. В долю секунды вы напрягаетесь: сердце бьется чаще, дыхание становится поверхностным, мышцы готовы к движению, внимание сужается до одного вопроса: «Что делать?» Вы еще не знаете, кто идет сзади. Вы еще не решили, опасность это или случайность. Но тело уже ответило. Это и есть страх в его самом древнем, биологическом виде.

Страх — не просто эмоция. Это программа выживания. Она включается быстрее, чем мы успеваем подумать. И в этом есть огромный смысл: если бы мы сначала анализировали, а потом реагировали, у наших предков было бы меньше шансов дожить до возраста, в котором можно написать книгу о страхе.

Эволюционный «дар»

С точки зрения эволюции страх выполняет три основные задачи:

Замечает угрозу. Мозг постоянно сканирует среду на предмет опасности. Он реагирует не только на реальную угрозу, но и на потенциальную. Именно поэтому мы можем испугаться змеи, даже если это безобидная змея в террариуме, или напрячься от резкого звука.

Мобилизует тело. В момент опасности включается симпатическая нервная система. Надпочечники выбрасывают адреналин и кортизол. Сердце бьется быстрее, кровь приливает к мышцам, зрачки расширяются, пищеварение замедляется. Организм переходит в режим «энергия нужна здесь и сейчас».

Запускает поведение. Классическая реакция на страх описывается формулой «бей, беги или замри». Иногда к ней добавляют четвертую стратегию — «подстраивайся» (fawn), когда человек пытается успокоить угрозу, угодить ей, стать удобным. Все эти стратегии когда-то были полезны.

Проблема в том, что современный мир редко требует от нас физической борьбы или бега. Начальник не тигр. Публичное выступление не обрыв. Отказ в просьбе не смерть. Но тело реагирует так, будто ставки по-прежнему максимальные. Древняя система защиты включается там, где нужна была бы тонкая социальная настройка.

Миндалевидное тело: сигнальная кнопка

В мозге есть структура, которую часто называют «сигнальной кнопкой» страха, — миндалевидное тело, или амигдала. Она получает сигналы от органов чувств и очень быстро оценивает: «Опасно?» Если оценка положительная, амигдала запускает тревожную реакцию раньше, чем кора больших полушарий успевает сказать: «Подожди, это всего лишь тень».

Это называется «коротким путем» обработки информации. Он быстрый, но неточный. Именно поэтому мы иногда пугаемся пакета на дороге, принимая его за собаку, или вздрагиваем от прикосновения, которое оказалось не опасным. Мозг выбирает скорость, а не точность. И в этом нет его вины: так задумано природой.

Одновременно с этим включается и «длинный путь» — через кору, где происходит более точная оценка. Если вы понимаете, что угрозы нет, реакция постепенно угасает. Но если вы продолжаете думать: «А вдруг? А если? А что, если я не справлюсь?», — амигдала получает подтверждение: «Да, опасность серьезная». Так страх подкрепляет сам себя.

Страх, тревога и фобия: в чем разница?

В быту мы часто используем эти слова как синонимы. В психологии между ними есть важные различия.

Страх — это реакция на конкретную, осознаваемую угрозу. Страх экзамена, страх собаки, страх публичного выступления. У страха есть объект. Он возникает здесь и сейчас или в ответ на воспоминание о конкретной ситуации.

Тревога — это диффузное состояние, когда угроза неясна или ожидается в будущем. Человек не может точно сказать, чего боится: «что-то плохое случится», «я не справлюсь», «а вдруг все рухнет». Тревога часто живет в фоне: мешает спать, есть, концентрироваться.

Фобия — это интенсивный, устойчивый и несоразмерный страх перед конкретным объектом или ситуацией, который приводит к избеганию и нарушает жизнь. Важно: фобия не «придумывается» и не является капризом. Это состояние, при котором система страха срывается слишком сильно и слишком часто.

Понимание этих различий помогает точнее задавать себе вопросы. Если у вас есть конкретный объект страха, с ним можно работать через экспозицию — постепенное столкновение. Если тревога фоновая, важнее работать с мышлением, телом и образом жизни. Если страх настолько силен, что вы полностью избегаете важных ситуаций, возможно, нужна помощь специалиста.

Когда страх полезен, а когда мешает?

Страх полезен, когда он:
сигнализирует о реальной опасности;

помогает мобилизоваться перед важным событием;
удерживает от рискованных действий, которые могут причинить вред.
Страх мешает, когда он:
включается без реальной угрозы;
не соответствует масштабу ситуации;
заставляет вас избегать того, что для вас важно;
длится долго и истощает;
начинает управлять вашими решениями.

Хорошая новость в том, что систему страха можно обучать. Мозг пластичен. Если человек перестает избегать безопасной ситуации и получает новый опыт, миндалевидное тело постепенно «переучивается». Это не магия и не сила воли. Это механизм привыкания, о котором мы подробно поговорим в главе 8.

Но прежде чем менять страх, его нужно увидеть. Многие люди пытаются сразу «взять себя в руки», не замечая, что именно происходит в теле и мыслях. Это похоже на попытку починить прибор, не понимая, где у него кнопки. Поэтому первая практика будет очень простой: наблюдение.

Практика 1. Дневник самонаблюдения

Цель: научиться замечать страх и тревогу в момент их появления, а не задним числом.

Заведите тетрадь или файл. В течение семи дней, как только почувствуете волнение, страх или тревогу, запишите пять пунктов:

Ситуация. Что происходило? Где вы были? С кем? Что делали?

Мысль. Что промелькнуло в голове? Например: «Я опозорюсь», «Меня отвергнут», «Я не справлюсь».

Эмоция. Что вы чувствовали? Страх, стыд, злость, беспомощность? Оцените интенсивность от 0 до 10.

Тело. Где именно вы ощущали страх? Сердце, горло, живот, плечи, руки, ноги?

Действие. Что вы сделали? Замерли, убежали, начали говорить быстро, отложили дело, позвонили другу?

Важно: не оценивайте себя. Не пишите «я слабая» или «я глупый». Пишите только факты. Это не дневник успехов и не экзамен. Это карта.

Практика 2. Карта моего тела

Цель: научиться замечать телесные сигналы страха до того, как он захватит вас полностью.

Сядьте спокойно, закройте глаза, сделайте несколько медленных выдохов. Вспомните ситуацию, которая обычно вызывает у вас легкое или умеренное волнение. Не берите самое тяжелое воспоминание. Достаточно чего-то неприятного, но переносимого.

Мысленно вернитесь в эту ситуацию. Затем задайте себе вопрос: «Где в теле я это чувствую?» Пройдитесь вниманием сверху вниз: голова, лоб, глаза, челюсть, горло, плечи, грудь, живот, спина, руки, ноги. Не нужно ничего менять. Просто отметьте.

Нарисуйте схематичный силуэт человека и отметьте на нем зоны, где появляется напряжение. Рядом подпишите ощущения: «сжатие», «пустота», «тепло», «дрожь», «ком в горле». Это и есть ваша карта. В дальнейшем, когда страх начнется, вы сможете раньше заметить: «Ага, у меня сжало горло. Это мой сигнал тревоги». Раннее распознавание дает вам выбор: подышать, сделать паузу, проверить мысли, а не действовать на автопилоте.

Пример: Марина и «ком в горле»

Марина, 34 года, обратилась с жалобой на страх говорить на совещаниях. Внешне она была спокойной и компетентной. Но перед каждым выступлением у нее пересыхало во рту, сжимало горло и появлялась мысль: «Сейчас я скажу глупость, и все поймут, что я ничего не стою».

Когда мы начали вести дневник, выяснилось: страх появлялся не в момент выступления, а за два дня. Сначала это была едва заметная мысль, потом — напряжение в плечах, потом — «ком в горле». Марина привыкла игнорировать эти сигналы и «держаться». В результате к совещанию напряжение накапливалось, и любое замечание коллеги воспринималось как подтверждение ее худших fears.

Что изменилось? Марина начала замечать сигналы раньше. Как только появлялся «ком в горле», она делала три медленных выдоха и записывала мысль. Часто мысль оказывалась преувеличенной: «Я скажу глупость» на деле означало «Я могу сказать неидеально». Это не убрало страх полностью, но дало ей паузу. А пауза — это уже пространство для выбора.

Что важно запомнить

Страх — это древний механизм выживания, а не признак слабости. Он запускается быстрее, чем мы успеваем подумать, и мобилизует тело. Страх, тревога и фобия различаются по объекту и интенсивности. Страх полезен, когда сигнализирует о реальной опасности, и мешает, когда заставляет избегать важного. Первый шаг к управлению страхом — не борьба, а наблюдение: замечать ситуации, мысли, эмоции, телесные ощущения и действия. Дневник и карта тела помогают увидеть страх раньше, чем он станет автоматической реакцией.

В следующей главе мы разберем виды страхов: от биологических до социальных и экзистенциальных. Вы составите личный список страхов и определите, какие из них действительно мешают вам жить, а какие можно пока оставить в покое.

Глава 2. Классификация страхов: от архаичных до социальных

В предыдущей главе мы выяснили, что страх — это древняя программа выживания. Но если бы все страхи были одинаковыми, работать с ними было бы проще. На деле одни люди боятся пауков, другие — публичных выступлений, третьи — смерти, четвертые — остаться одни. И хотя механизм в мозге примерно один, содержание страха определяет, как с ним работать.

Представьте, что вы пришли в библиотеку. Все книги стоят на полках, но полки разные: художественная литература, научная, справочники. Если вы ищете конкретную книгу, вам нужно знать, на какой полке она стоит. Со страхами то же самое. Чтобы выбрать правильный инструмент, нужно понять, к какому типу относится ваш страх.

В этой главе мы разберем основные классификации страхов, посмотрим, чем отличается нормальный страх от патологического, и составим ваш личный список. А затем вы определите, какие страхи действительно мешают вам жить, а какие можно пока оставить в покое.

Три большие группы страхов

В психологии существует несколько подходов к классификации страхов. Одна из самых удобных и практичных моделей делит страхи на три большие группы: биологические, социальные и экзистенциальные.

Биологические страхи связаны с угрозой для жизни и физического здоровья. Это самый древний пласт. К ним относятся страх высоты, страх темноты, страх змей, пауков, хищников, страх огня, воды, боли, болезни. Эти страхи имеют эволюционное происхождение: когда-то они помогали выживать. Сегодня они могут быть несоразмерными: человек боится безобидного паука или испытывает панику при мысли о полете на самолете, хотя статистически это один из самых безопасных видов транспорта.

Социальные страхи связаны с угрозой для социального статуса, репутации, принадлежности к группе. Это страх отвержения, осуждения, насмешки, критики, страх показаться глупым, слабым, смешным. Страх публичных выступлений, страх знакомства, страх отказа, страх конфликта. Эти страхи моложе биологических, но в современном мире они часто оказываются самыми изматывающими. Человек может быть физически в полной безопасности, но его мозг будет реагировать на социальную ситуацию так, будто от нее зависит жизнь.

Экзистенциальные страхи связаны с фундаментальными вопросами бытия: страх смерти, страх одиночества, страх бессмысленности, страх свободы и ответственности, страх потерять контроль. Эти страхи не имеют конкретного объекта в физическом мире. Они про то, что человек осознает свою конечность, свою отдельность от других, свою ответственность за выбор. Экзистенциальные страхи могут быть источником тревоги, но также могут стать источником смысла, если работать с ними не через избегание, а через принятие.

Практически любой конкретный страх можно отнести к одной из этих групп или к их комбинации. Например, страх публичного выступления — это социальный страх, но он может включать биологический компонент (страх покраснеть, задрожать, потерять голос) и экзистенциальный (страх быть отвергнутым, страх одиночества). Страх болезни может быть биологическим, но также социальным (страх стать обузой) и экзистенциальным (страх смерти).

Зачем нужна эта классификация? Она помогает понять, на каком уровне работает страх. Биологические страхи часто требуют телесной работы и экспозиции. Социальные — работы с мышлением, самооценкой и коммуникативными навыками. Экзистенциальные — работы с ценностями и смыслом. Конечно, это не жесткое правило, но ориентир.

Норма и патология: где граница?

Один из самых частых вопросов: «А мой страх — это нормально или уже пора к врачу?» Гроть между нормой и патологией не всегда очевидна, но есть несколько критериев, которые помогают ее обозначить.

Нормальный страх:

возникает в ответ на реальную или потенциальную угрозу;
соразмерен ситуации (страх экзамена перед экзаменом, а не за месяц до него);
проходит, когда ситуация разрешается;
не мешает человеку функционировать в важных сферах жизни;
человек может его выдерживать и действовать, несмотря на страх.

Патологический страх (тревожное расстройство, фобия):

возникает без реальной угрозы или несоразмерен ей;
длится долго и не проходит после разрешения ситуации;
приводит к избеганию важных ситуаций;
нарушает работу, учебу, отношения, быт;
человек чувствует, что не может контролировать страх;
появляются телесные симптомы: панические атаки, бессонница, потеря аппетита, постоянное напряжение.

Важно: даже если ваш страх не достигает уровня расстройства, он может быть серьезной проблемой, если мешает вам жить. Не нужно ждать, пока «станет совсем плохо», чтобы начать работать. И наоборот: если страх уже сильно нарушает жизнь, книга может быть дополнением к терапии, но не заменой.

Есть еще один важный момент. В психологии существует понятие «клинически значимого нарушения». Это когда страх мешает человеку в одной или нескольких важных сферах: работа, учеба, отношения, здоровье, быт. Если страх не мешает вам в этих сферах, возможно, он не требует активного вмешательства. Если мешает — стоит обратить внимание.

Страх и избегание: порочный круг

Прежде чем перейти к практикам, важно понять один механизм, который лежит в основе большинства страхов. Это избегание.

Когда человек боится чего-то, он старается этого избегать. Это естественно: мы все хотим избежать боли и дискомфорта. Но с страхом работает парадоксальный закон: чем больше вы избегаете, тем сильнее становится страх.

Почему? Потому что избегание не дает мозгу получить новый опыт. Мозг остается при убеждении: «Эта ситуация опасна». Он не узнает, что ситуация может быть безопасной или что вы можете с ней справиться. В результате страх сохраняется и даже усиливается.

Например, человек боится летать на самолете. Он избегает полетов. Каждый раз, когда ему предлагают полететь, он отказывается. Его мозг получает подтверждение: «Смотри, ты не полетел, значит, опасность была реальной». Страх не уменьшается, а растет. Через несколько лет человек может уже бояться даже мысли о полете.

Этот механизм называется негативным подкреплением. Избегание приносит облегчение, облегчение подкрепляет избегание, избегание усиливает страх. Круг замыкается. В главе 8 мы подробно разберем, как разорвать этот круг с помощью экспозиции. Пока запомните главное: избегание — это топливо для страха.

Типология по объекту: от простого к сложному

Помимо трех больших групп, страхи можно классифицировать по объекту. Это полезно, потому что помогает увидеть, насколько разнообразны страхи и как они проявляются в жизни.

Простые (специфические) фобии: страх конкретных объектов или ситуаций. Например, аэрофобия (страх полетов), клаустрофобия (страх замкнутых пространств), агорафобия (страх открытых пространств и скопления людей), зоофобии (страх животных), инсектофобия (страх насекомых), акрофобия (страх высоты). Эти страхи часто имеют четкий объект и могут быть относительно локальными.

Социальные страхи: страх социальных ситуаций. Социофобия (страх оценки и осуждения), страх публичных выступлений, страх знакомства, страх свиданий, страх конфликтов, страх отказа. Эти страхи часто связаны с самооценкой и представлением о себе.

Агорафобия: в современном понимании это не просто страх открытых пространств, а страх оказаться в ситуации, из которой трудно выбраться или в которой трудно получить помощь. Часто сочетается с паническим расстройством.

Генерализованная тревога: не страх конкретного объекта, а постоянное фоновое беспокойство о разных сферах жизни. Человек постоянно ждет плохого, даже если для этого нет оснований.

Паническое расстройство: повторяющиеся панические атаки и страх ожидания новой атаки. Паническая атака — это интенсивный приступ страха с сильными телесными симптомами: сердцебиение, потливость, дрожь, ощущение нехватки воздуха, головокружение, страх смерти или сумасшествия.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР): навязчивые мысли (обсессии) и повторяющиеся действия (компульсии), которые человек совершает, чтобы снизить тревогу. Например, страх заражения и постоянное мытье рук.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): страх и тревога, возникающие после травматического события. Могут проявляться в виде флешбэков, ночных кошмаров, избегания мест и людей, связанных с травмой.

Это не полный список, но он дает представление о том, насколько разнообразны страхи. Важно понимать: если вы узнали себя в одном из описаний, это не диагноз. Диагноз ставит специалист. Но это может быть поводом задуматься и, возможно, обратиться за помощью.

Практика 1. Тест на выявление доминирующего типа страха

Цель: понять, к какой группе относятся ваши страхи и какой тип страха у вас преобладает.

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки: «Биологические», «Социальные», «Экзистенциальные». В течение нескольких дней записывайте все страхи и тревоги, которые замечаете. Не оценивайте их, просто фиксируйте. Например: «Боюсь опоздать на встречу» (социальный), «Боюсь, что заболит сердце» (биологический), «Боюсь, что жизнь проходит зря» (экзистенциальный).

Через неделю посмотрите, какая колонка заполнена больше. Это и есть ваш доминирующий тип. Это не значит, что другие страхи отсутствуют. Это значит, что именно эта группа требует вашего внимания в первую очередь.

Обратите внимание: некоторые страхи могут попадать сразу в несколько колонок. Это нормально. Записывайте их в ту, которая кажется вам более точной, или отметьте в нескольких.

Практика 2. Составление личного «списка Топ-10 страхов»

Цель: увидеть свои страхи в лицо и определить, какие из них действительно мешают жить.

Возьмите лист бумаги и напишите список из десяти страхов, которые вам знакомы. Не обязательно самых сильных. Просто тех, которые приходят в голову. Затем рядом с каждым страхом поставьте оценку по трем шкалам от 0 до 10:

Интенсивность. Насколько сильный страх вы испытываете?

Частота. Как часто он возникает?

Влияние на жизнь. Насколько он мешает вам в важных сферах?

Затем сложите три оценки для каждого страха. Страхи с наибольшей суммой — это ваши приоритеты. С ними стоит работать в первую очередь. Страхи с низкой суммой можно пока оставить в покое: они не настолько мешают, чтобы тратить на них силы.

Важно: не пытайтесь работать со всеми страхами сразу. Это путь к выгоранию. Выберите один или два страха, которые наиболее сильно влияют на вашу жизнь, и начните с них.

Практика 3. Определение типа страха

Цель: понять, к какому типу относится ваш приоритетный страх, чтобы выбрать правильный инструмент.

Возьмите страх, который вы выбрали как приоритетный. Задайте себе несколько вопросов:

Есть ли у страха конкретный объект? Если да, это, скорее всего, специфическая фобия или социальный страх.

Связан ли страх с физической опасностью? Если да, это биологический страх.

Связан ли страх с оценкой других людей? Если да, это социальный страх.

Связан ли страх с вопросами смысла, смерти, одиночества? Если да, это экзистенциальный страх.

Есть ли телесные симптомы? Если да, важно включить работу с телом.

Приводит ли страх к избеганию? Если да, важно работать с экспозицией.

Запишите ответы. Это поможет вам в дальнейшем выбирать техники, которые подходят именно для вашего типа страха.

Пример: Андрей и «страх, что я не справлюсь»

Андрей, 41 год, руководитель отдела. Он обратился с запросом: «Я постоянно боюсь, что не справлюсь, что меня уволят, что я недостаточно хорош». Внешне он был успешным и уверенным. Но внутри — постоянное напряжение и тревога.

Когда мы начали разбирать его страхи, выяснилось, что у него есть несколько страхов: страх ошибки, страх критики, страх публичного выступления, страх, что подчиненные увидят его неуверенность. Мы классифицировали их. Все они относились к социальным страхам, но с биологическим компонентом (напряжение в теле, бессонница) и экзистенциальным (страх, что его жизнь ничего не значит, если он не успешен).

Андрей составил список Топ-10. На первом месте оказался страх публичного выступления. На втором — страх критики. На третьем — страх, что он не справляется.

Мы решили начать с публичного выступления. Почему? Потому что этот страх был наиболее конкретным, он часто возникал, и он сильно влиял на работу. Кроме того, с ним можно было работать через экспозицию: Андрей мог начать выступать в более безопасных условиях.

Через несколько месяцев работы Андрей отметил, что страх публичных выступлений снизился с 9 до 5. Он все еще волновался, но мог выступать. Страх критики тоже стал меньше, потому что Андрей увидел: люди реагируют на его выступления в целом нормально, а не так, как он боялся.

Что важно запомнить

Страхи делятся на биологические, социальные и экзистенциальные. Это помогает понять, на каком уровне работает страх и какие инструменты могут быть полезны. Нормальный страх соразмерен ситуации и не мешает жить. Патологический страх несоразмерен, длится долго и приводит к избеганию. Избегание — это топливо для страха: чем больше вы избегаете, тем сильнее становится страх. Полезно составить личный список страхов и определить приоритеты. Не пытайтесь работать со всеми страхами сразу. Выберите один или два и начните с них.

В следующей главе мы разберем, откуда берутся страхи: как они формируются в детстве, какую роль играют травмы и воображение. Вы выполните упражнение на анализ первого воспоминания о страхе и познакомитесь с понятием «внутренний ребенок».

Глава 3. Корни ваших фобий: детство, травмы и воображение

В предыдущей главе мы составили список ваших страхов и определили, какие из них требуют внимания в первую очередь. Теперь возникает логичный вопрос: откуда они взялись? Почему один человек спокойно выступает на сцене, а другой покрывается потом при одной мысли об этом? Почему кто-то боится собак, а кто-то обожает их?

Ответ не всегда лежит на поверхности. Иногда мы помним событие, которое запустило страх: «Меня укусила собака в детстве». Но чаще корни страха скрыты в раннем опыте, в атмосфере семьи, в случайно брошенных фразах, которые мы даже не запомнили, но которые оставили след. В этой главе мы разберем, как формируются страхи, и выполним упражнения, которые помогут вам найти их истоки.

Как формируется страх: три основных пути

Психологи выделяют несколько механизмов формирования страхов. Рассмотрим три самых распространенных.

1. Прямой негативный опыт (классическое обусловливание). Это самый очевидный путь. Человек сталкивается с пугающим событием и запоминает связь между стимулом и опасностью. Например, ребенка укусила собака. Собака (стимул) связалась с болью и страхом (реакция). В дальнейшем вид собаки вызывает страх. Этот механизм открыл Иван Павлов в своих экспериментах с собаками, а Джон Уотсон и Розали Рейнер в 1920 году продемонстрировали его на человеке в знаменитом (и этически спорном) эксперименте с маленьким Альбертом, который научился бояться белой крысы.

Важно: не всегда нужен сильный негативный опыт. Иногда достаточно одного яркого эпизода. А иногда — нескольких повторяющихся, каждое из которых само по себе не было травматичным, но в сумме создало устойчивую связь.

2. Наблюдение (викарное научение). Мы учимся не только на своем опыте, но и на опыте других. Если ребенок видит, что мать боится пауков и кричит при их виде, он может перенять этот страх. Если человек наблюдает, как кто-то сильно испугался в лифте, он может начать бояться лифтов. Этот механизм называется викарным (замещающим) научением. Он особенно силен в детстве, когда родители являются главным источником информации о мире.

3. Передача информации (инструкции). Страх может формироваться через слова. «Не подходи к собаке — она укусит», «Не бегай по лестнице — упадешь», «Не доверяй незнакомцам», «Мир опасен». Эти послания могут быть прямыми или косвенными. Ребенок слышит их и делает вывод: «Это опасно». Иногда такие послания полезны (они действительно предупреждают о реальной опасности), но иногда они создают страх там, где его могло бы не быть.

В реальной жизни эти три пути часто переплетаются. Например, страх публичных выступлений может сформироваться так: ребенка высмеяли в школе, когда он отвечал у доски (прямой опыт); он видел, как старший брат боялся выступать (наблюдение); и ему говорили: «Не высовывайся, лучше сидеть тихо» (информация). В результате — устойчивый страх, который сохраняется во взрослой жизни.

Роль детства и родительских посланий

Детство — это период, когда мозг особенно пластичен, а мир только начинает осваиваться. В это время закладываются базовые представления о безопасности, доверии и собственной ценности. Если ребенок растет в атмосфере гиперопеки, он может усвоить: «Мир опасен, я не справлюсь сам». Если в атмосфере критики — «Я недостаточно хорош, меня будут отвергать». Если в атмосфере непредсказуемости — «Я не могу расслабиться, всегда нужно быть настороже».

Психологи часто используют понятие «родительские послания». Это не обязательно прямые фразы. Это скорее общий тон отношений, который ребенок интерпретирует по-своему. Например:

«Не доверяй миру» (тревожная мать).

«Ты должен быть идеальным» (перфекционистский отец).

«Не чувствуй» (запрет на эмоции: «Не плачь», «Не бойся», «Мальчики не боятся»).

«Не будь собой» (критика внешности, способностей, характера).

Эти послания могут стать основой для страхов: страха ошибки, страха отвержения, страха близости, страха быть собой. Важно понимать: родители не обязательно хотели навредить. Часто они действовали из лучших побуждений или сами были тревожными. Но для ребенка эти послания стали фильтром, через который он смотрит на мир.

Травма: когда страх становится частью личности

Отдельно стоит сказать о травматическом опыте. Травма — это событие, которое перегружает психику и оставляет след. Это может быть физическое или сексуальное насилие, потеря близкого, авария, тяжелая болезнь, унижение, буллинг. Травма не обязательно связана с физической угрозой. Эмоциональное насилие, постоянное обесценивание, отвержение тоже могут быть травматичными.

После травмы мозг может изменить способ обработки информации. Он становится более чувствительным к угрозам. Даже нейтральные стимулы, напоминающие о травме, могут запускать сильную реакцию. Это не слабость и не «неумение взять себя в руки». Это биологическая реакция на перегрузку.

Если вы подозреваете, что ваш страх связан с травмой, важно быть бережным к себе. Не нужно форсировать события и «вспоминать все». Работа с травмой требует профессиональной помощи. В этой книге мы не будем давать техники для глубокой травматической работы. Но мы можем научиться замечать, когда страх связан с прошлым, и не обвинять себя за реакции, которые кажутся «несоразмерными».

Воображение: как мы сами создаем страхи

Не все страхи происходят из реальных событий. Иногда их источник — наше воображение. Мозг не всегда отличает реальность от яркой фантазии. Если мы многократно представляем себе пугающий сценарий, мозг начинает реагировать так, будто это уже произошло или происходит. Это называется «мысленная репетиция» (или, точнее, «мысленная симуляция»). Она может быть полезной (когда мы репетируем успех) и вредной (когда мы накручиваем себя).

Например, человек боится летать. Он никогда не попадал в авиакатастрофу. Но он смотрел новости, читал истории, представлял, как самолет падает. Его мозг получил «опыт» через воображение. В результате страх стал реальным, хотя физического опыта не было.

Этот механизм важно знать, потому что он объясняет, почему страхи могут быть «иррациональными» с точки зрения внешнего наблюдателя, но абсолютно реальными для человека. Воображение — это мощный инструмент, и оно может работать как на нас, так и против нас.

Импринтинг: почему некоторые страхи «впечатываются»

В этологии (науке о поведении животных) есть понятие импринтинга — запечатления. Это процесс, при котором в определенный чувствительный период животное запоминает образец поведения или объект. Конрад Лоренц показал, что гусята запоминают первый движущийся объект, который видят, и следуют за ним.

У человека тоже есть чувствительные периоды. В раннем детстве мозг особенно восприимчив к определенным стимулам. Некоторые страхи могут «впечататься» в психику в этот период и остаться на всю жизнь, даже если рационально человек понимает, что бояться нечего. Например, страх темноты, страх громких звуков, страх определенных запахов. Эти страхи могут не иметь явной логической связи с текущей жизнью, но они реальны.

Понимание импринтинга помогает снять с себя вину: «Я не могу просто взять и перестать бояться, потому что это впечаталось в меня в раннем возрасте». Но это не значит, что с этим нельзя работать. Можно. Просто это может занять больше времени и требовать более бережного подхода.

Практика 1. Регрессионное упражнение: анализ первого воспоминания о страхе

Цель: найти истоки вашего страха и понять, как он сформировался.

Возьмите страх, который вы выбрали как приоритетный (из главы 2). Сядьте удобно, сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Закройте глаза. Представьте, что вы идете по коридору времени назад. Вы проходите через годы, месяцы, дни. Вы ищете самое раннее воспоминание, связанное с этим страхом.

Не форсируйте. Если воспоминание не приходит, не настаивайте. Просто наблюдайте. Когда воспоминание появится, задайте себе вопросы:

Что происходит? Опишите ситуацию, как если бы вы смотрели фильм.

Кто рядом? Есть ли в воспоминании другие люди? Что они делают?

Что вы чувствуете? Эмоции, телесные ощущения.

Что вы думаете? Какие мысли приходят в голову? (Например: «Я один», «Меня не защитят», «Я виноват»).

Что вы решили тогда? Какое решение приняли? (Например: «Я больше никогда не буду...», «Лучше не высываться», «Мир опасен»).

Запишите все, что пришло. Не оценивайте. Это не должно быть идеально. Это просто информация.

После упражнения важно вернуться в «здесь и сейчас». Откройте глаза, посмотрите вокруг, назовите пять предметов, которые видите, три звука, которые слышите. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Важно: если воспоминание окажется слишком тяжелым, остановитесь. Не нужно погружаться в травму самостоятельно. Если вы чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к специалисту.

Практика 2. Работа с «внутренним ребенком»

Цель: установить контакт с той частью себя, которая когда-то испугалась, и дать ей поддержку, которую она не получила.

В психологии существует понятие «внутренний ребенок» — это часть личности, которая хранит детский опыт, эмоции, потребности. Когда мы испытываем сильный страх, часто активируется именно эта часть. Мы реагируем не как взрослые, а как испуганные дети.

Упражнение выполняется в спокойной обстановке. Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себя в возрасте, когда произошло событие, связанное со страхом (или просто представьте себя ребенком 5-7 лет). Посмотрите на этого ребенка. Как он выглядит? Что он чувствует? Чего он хочет?

Затем представьте, что вы — взрослый, сильный, заботливый — подходите к этому ребенку. Скажите ему то, что он хотел бы услышать. Например:

«Я с тобой».

«Ты не виноват».

«Ты в безопасности».

«Я тебя защищу».

«Я тебя люблю».

Не торопитесь. Дайте себе время. Если хочется плакать — плачьте. Если хочется обнять — обнимите. Вы можете мысленно взять ребенка за руку или посадить к себе на колени.

После упражнения запишите, что вы почувствовали. Какие эмоции появились? Что изменилось в вашем отношении к тому событию?

Это упражнение можно повторять. Оно не стирает прошлое, но оно создает новый опыт: опыт поддержки и безопасности. Со временем это может снизить интенсивность страха, потому что вы перестаете быть один на один с тем испуганным ребенком. Вы становитесь для него взрослым, который может защитить.

Пример: Ольга и страх «быть отвергнутой»

Ольга, 29 лет, обратилась с запросом: «Я боюсь, что меня отвергнут. Я не могу знакомиться, не могу говорить о своих желаниях, не могу отстаивать свое мнение. Я все время подстраиваюсь под других».

Когда мы начали работать с ее страхом, мы выполнили регрессионное упражнение. Ольга вспомнила эпизод из детства: ей около шести лет. Она что-то нарисовала и с гордостью показала маме. Мама, занятая своими делами, мельком взглянула и сказала: «Это ерунда. Лучше бы убралась в комнате». Ольга почувствовала, что ее творчество ничего не стоит, что она сама ничего не стоит, что ее не видят. Она решила: «Лучше не показывать себя. Лучше быть удобной, чтобы не отвергли».

Это воспоминание не было травмой в классическом смысле. Мама не била ее, не кричала. Но для ребенка это было болезненно. И это стало корнем страха отвержения.

Мы выполнили упражнение «внутренний ребенок». Ольга представила себя шестилетней. Сначала она почувствовала грусть и злость. Потом она сказала себе: «Я вижу тебя. Твой рисунок важен. Ты важна. Я не отвергну тебя». Она заплакала. После упражнения она сказала: «Я впервые почувствовала, что могу быть на своей стороне».

Это не значит, что страх исчез мгновенно. Но Ольга получила новый опыт: она может быть для себя поддерживающим взрослым. И это стало основой для дальнейшей работы.

Что важно запомнить

Страхи формируются тремя путями: через прямой негативный опыт, наблюдение за другими и передачу информации. Детство играет ключевую роль: родительские послания и атмосфера в семье закладывают базовые представления о безопасности и собственной ценности. Травма может усилить страх и изменить реакцию мозга на угрозы. Воображение тоже может создавать страхи: мозг не всегда отличает реальность от яркой фантазии. Импринтинг объясняет, почему некоторые страхи «впечатываются» в раннем возрасте. Регрессионное упражнение и работа с «внутренним ребенком» помогают найти истоки страха и дать себе поддержку, которую вы, возможно, не получили тогда.

В следующей главе мы разберем когнитивные искажения — ловушки мышления, которые поддерживают страх. Вы научитесь замечать катастрофизацию, черно-белое мышление и другие искажения, а также выполните упражнение «Декатастрофизация».

Глава 4. Ловушки мышления: как мы сами себя пугаем

В предыдущей главе мы искали истоки страха: детство, травмы, воображение. Мы увидели, что страх часто формируется в прошлом. Но есть и хорошая новость: страх поддерживается в настоящем. И главный механизм, который держит его живым, — это наши мысли.

Мозг — это не видекамера, которая фиксирует реальность объективно. Мозг — это интерпретатор. Он постоянно объясняет, что происходит, достраивает контекст, делает выводы. Иногда эти выводы точны. Иногда — искажены. И именно искаженные выводы часто превращают нейтральную ситуацию в пугающую.

Представьте: начальник вызывает вас к себе. Это факт. Дальше начинается работа интерпретатора. «Он хочет меня уволить» — один вариант. «Он хочет обсудить проект» — другой. «Он просто хочет поздороваться» — третий. Факт один. Интерпретации разные. Эмоции — тоже разные. Если вы выбираете первый вариант, вы можете провести весь день в тревоге, хотя начальник всего лишь хотел уточнить график.

В этой главе мы разберем когнитивные искажения — систематические ошибки мышления, которые усиливают страх. Мы научимся их замечать и проверять. Это один из самых практичных навыков в работе со страхом, потому что мышление — это то, что мы можем менять относительно быстро.

Что такое когнитивные искажения

Когнитивные искажения — это шаблоны мышления, при которых мозг обрабатывает информацию предвзято. Они не являются признаком глупости или психической болезни. Они есть у всех. Это побочный эффект того, как мозг экономит энергию: вместо того чтобы анализировать каждую ситуацию с нуля, он использует готовые shortcuts — упрощенные правила.

В большинстве случаев эти правила полезны. Они помогают быстро принимать решения. Но когда речь идет о страхе, они работают против нас. Они усиливают тревогу, подтверждают худшие ожидания и заставляют избегать важного.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) выделяет несколько типичных искажений, которые особенно связаны со страхом. Рассмотрим главные.

Катастрофизация: «Все рухнет»

Катастрофизация — это склонность представлять худший возможный сценарий и реагировать на него так, будто он уже произошел. Человек не просто думает: «Может быть, что-то пойдет не так». Он думает: «Все точно рухнет, и я не справлюсь». Причем «рухнет» — это обычно преувеличение: «Меня уволят», «Меня бросят», «Я опозорюсь на всю жизнь», «Я никогда не смогу это пережить».

Катастрофизация работает как воронка. Сначала мысль: «Я допустил ошибку в отчете». Потом: «Начальник заметит». Потом: «Он решит, что я некомпетентен». Потом: «Меня уво-

лят». Потом: «Я не найду работу». Потом: «Я потеряю дом». Потом: «Моя жизнь разрушена». Каждый шаг делает страх сильнее, хотя реальная вероятность каждого следующего шага снижается.

Катастрофизация особенно характерна для тревожных людей. Мозг, настроенный на поиск угроз, автоматически выбирает худший сценарий. Это не пессимизм как черта характера. Это механизм выживания, который вышел из-под контроля.

Черно-белое мышление: «Или идеально, или никак»

Черно-белое мышление (его еще называют «все или ничего») — это склонность видеть мир в крайностях, без полутонов. Человек делит все на категории: успех или провал, хороший или плохой, безопасно или смертельно опасно, свой или чужой.

В контексте страха это проявляется так: «Если я не выступлю идеально, я провалюсь». «Если я не уверен на сто процентов, значит, я не готов». «Если кто-то не согласен со мной, значит, он меня отвергает». «Если я допустил ошибку, значит, я неудачник».

Проблема в том, что реальность редко бывает черно-белой. Большинство ситуаций находятся в серой зоне. Выступление может быть не идеальным, но успешным. Разговор может быть неловким, но полезным. Ошибка может быть неприятной, но не катастрофичной. Черно-белое мышление лишает нас этой гибкости и заставляет бояться любого отклонения от идеала.

Чтение мыслей: «Я знаю, что они думают»

Чтение мыслей — это уверенность в том, что мы знаем, о чем думают другие, без достаточных оснований. Обычно это предположение о негативной оценке: «Он думает, что я глупый», «Она считает меня странным», «Все заметили, как я нервничал», «Они смеются надо мной».

Чтение мыслей тесно связано с социальными страхами. Человек может избегать общения, потому что уверен: другие оценивают его негативно. Но эта уверенность не основана на фактах. Она основана на проекции собственного страха.

Важно понимать: мы действительно не знаем, о чем думают другие. Мы можем делать предположения, но не можем читать мысли. И чаще всего люди заняты собой, а не нами. Этот феномен называется «эффект прожектора»: нам кажется, что все смотрят на нас, но на самом деле каждый смотрит на себя.

Предсказание будущего: «Я знаю, что будет»

Предсказание будущего — это уверенность в том, что мы знаем, чем закончится ситуация, причем обычно в худшем варианте. «Я точно провалю собеседование». «Она точно мне откажет». «Я точно не справлюсь». «Все точно пойдет не так».

Это искажение отличается от планирования. Планирование учитывает разные варианты и готовит к ним. Предсказание будущего выбирает один — негативный — и реагирует на него как на факт. Человек может отказаться от действия, потому что «заранее знает», что ничего не получится. Но это «знание» — не факт, а предположение, которое часто не сбывается.

Долженствование: «Я должен, они должны»

Долженствование — это жесткие правила, которые мы устанавливаем для себя и других. «Я должен всегда быть уверенным». «Я должен всех радовать». «Я не должен бояться». «Люди должны быть справедливыми». «Мир должен быть безопасным».

Когда реальность не соответствует этим правилам (а она почти никогда не соответствует), человек испытывает злость, вину, тревогу. Долженствование создает дополнительное давление: «Я не должен бояться» — и вот человек боится еще сильнее, потому что теперь он еще и виноват в своем страхе.

Персонализация: «Это все из-за меня»

Персонализация — это склонность брать на себя ответственность за события, которые от нас не зависят. «Он сегодня хмурый — значит, я что-то сделал не так». «Они не позвали меня — значит, я им неприятен». «Проект провалился — значит, я плохой».

В контексте страха персонализация усиливает чувство вины и беспомощности. Человек начинает думать, что все плохое происходит из-за него, и поэтому он должен все контролировать. А контроль — это иллюзия, которая быстро рушится, оставляя еще больше тревоги.

Почему эти искажения так сильны

Мозг любит подтверждения. Это называется «предвзятость подтверждения»: мы замечаем информацию, которая подтверждает наши убеждения, и игнорируем ту, которая их опровергает. Если человек уверен, что «люди отвергают его», он будет замечать косые взгляды, но не заметит улыбок. Если он уверен, что «он не справится», он будет помнить провалы, но забывать успехи.

Когнитивные искажения работают как фильтр. Они пропускают только ту информацию, которая усиливает страх. В результате человек живет в искаженной реальности, где угрозы кажутся больше, а ресурсы — меньше. И это не его вина. Это то, как работает мозг в состоянии тревоги.

Но есть и хорошая новость: искажения можно замечать и проверять. Это навык, который тренируется. В следующих разделах мы выполним практики, которые помогут вам это сделать.

Практика 1. Таблица анализа мыслей

Цель: научиться замечать автоматические мысли и проверять их на реалистичность.

Возьмите ситуацию, которая вызвала у вас страх или тревогу. Заполните таблицу из пяти колонок:

Ситуация
Мысль
Эмоция (0-10)
Доказательства «за»
Доказательства «против»

Ситуация: что произошло? Только факты, без интерпретаций. Например: «Начальник написал: "Зайди ко мне"».

Мысль: что промелькнуло в голове? Запишите первую автоматическую мысль. Например: «Он хочет меня уволить».

Эмоция: что вы почувствовали? Оцените интенсивность от 0 до 10. Например: «Тревога 8, страх 9».

Доказательства «за»: какие факты подтверждают мысль? Например: «В прошлом месяце он был недоволен отчетом».

Доказательства «против»: какие факты опровергают мысль или предлагают альтернативное объяснение? Например: «Он часто вызывает меня по рабочим вопросам. В последний раз хвалил за презентацию. Я не знаю, что он хочет сказать».

После заполнения таблицы задайте себе вопросы:

Какие доказательства сильнее? Если «против» больше, мысль, вероятно, искажена.

Есть ли альтернативное объяснение? Например: «Он хочет обсудить новый проект» или «Ему нужна информация по текущей задаче».

Что самое худшее может произойти? И как вы с этим справитесь?

Что самое реалистичное может произойти?

Что самое лучшее может произойти?

Эта таблица — базовый инструмент КПТ. Ее можно использовать для любой тревожной мысли. Со временем вы научитесь делать это в уме, но сначала важно писать.

Практика 2. Декатастрофизация

Цель: снизить интенсивность страха, разобрав худший сценарий и оценив свою способность справиться.

Возьмите мысль, которая вас пугает. Например: «Если я провалю выступление, меня уволят, и я не найду работу». Задайте себе вопросы по шагам.

Шаг 1. Что самое худшее может произойти? Опишите конкретно. Не «все рухнет», а что именно. Например: «Я забуду текст, начну запинаться, коллеги будут смеяться, начальник решит, что я некомпетентен, и уволит меня».

Шаг 2. Насколько это вероятно? Оцените от 0 до 100%. Будьте честны. Например: «Вероятность того, что я забуду текст — 30%. Что коллеги будут смеяться — 10%. Что меня уволят — 5%».

Шаг 3. Если это произойдет, что я сделаю? Опишите конкретные действия. Например: «Я сделаю паузу, посмотрю в заметки, продолжу. Если коллеги засмеются, я скажу: "Видимо, я сегодня волнуюсь". Если начальник будет недоволен, я попрошу обратную связь и подготовлюсь лучше в следующий раз».

Шаг 4. Что самое реалистичное может произойти? Например: «Я буду волноваться, но выступлю. Некоторые моменты будут неидеальными. Коллеги в целом отреагируют нормально. Начальник, скорее всего, сделает замечания, но не уволит».

Шаг 5. Что самое лучшее может произойти? Например: «Я выступлю уверенно, получу хорошие отзывы, начальник отметит мой рост».

Шаг 6. Как я буду чувствовать себя через неделю? Например: «Через неделю я, скорее всего, буду думать об этом меньше. Это будет уже не так важно».

Декатастрофизация не отрицает риск. Она делает его реалистичным и управляемым. Она напоминает: даже если худшее произойдет, у вас есть ресурсы справиться. Это снижает интенсивность страха и позволяет действовать.

Практика 3. Работа с «чтением мыслей»

Цель: научиться проверять предположения о том, что думают другие.

Вспомните ситуацию, в которой вы были уверены, что другие оценивают вас негативно. Запишите:

Что я думаю, что они думают? Например: «Они считают меня странным».

Какие факты подтверждают это? Например: «Они переглянулись, когда я говорил».

Какие факты опровергают это? Например: «Они улыбались, задавали вопросы, никто не сказал ничего негативного».

Есть ли альтернативное объяснение? Например: «Они переглянулись, потому что кто-то вошел в комнату» или «Они переглянулись, потому что обсуждали что-то свое».

Что бы я сказал другу, который думает так же? Например: «Я бы сказал: "Ты не можешь читать мысли. Скорее всего, они думают о своем"».

Это упражнение помогает выйти из ловушки «чтения мыслей» и вернуться к реальности. Оно не гарантирует, что другие думают о вас хорошо. Оно лишь напоминает: вы не знаете, что они думают. И это освобождает.

Пример: Дмитрий и «катастрофа на совещании»

Дмитрий, 37 лет, инженер. Он обратился с жалобой на страх совещаний. «Я боюсь, что скажу что-то глупое, и все поймут, что я некомпетентен. Я предпочитаю молчать, даже если знаю ответ».

Мы начали с таблицы анализа мыслей. Ситуация: «Руководитель задал вопрос, я знал ответ, но промолчал». Мысль: «Если я скажу, надо мной будут смеяться». Эмоция: «Страх 9, стыд 8».

Доказательства «за»: «Однажды коллега перебил меня и сказал, что я говорю не по теме». Доказательства «против»: «В прошлый раз, когда я предложил решение, его приняли. Коллеги часто со мной советуются. Я не знаю, что они думают на самом деле».

Мы выполнили декатастрофизацию. Худшее: «Я скажу глупость, коллеги засмеются, руководитель подумает, что я некомпетентен». Вероятность: «Смеяться — 5%. Что подумает

плохо — 20%». Если произойдет: «Я скажу: "Возможно, я ошибаюсь, но..." и продолжу. Если засмеются, я переживу. Это не смертельно». Реалистичное: «Я скажу что-то нормальное, может быть, неидеальное, но полезное». Лучшее: «Мое предложение примут».

Через несколько недель Дмитрий начал говорить на совещаниях. Не каждый раз. Не всегда уверенно. Но он заметил: «Никто не смеется. Люди слушают. Иногда соглашаются. Иногда спорят. Но это нормальный рабочий процесс, а не катастрофа».

Что важно запомнить

Когнитивные искажения — это систематические ошибки мышления, которые усиливают страх. Основные из них: катастрофизация, черно-белое мышление, чтение мыслей, предсказание будущего, долженствование и персонализация. Мозг склонен подтверждать свои убеждения и игнорировать опровержения. Но искажения можно замечать и проверять. Таблица анализа мыслей, декатастрофизация и работа с «чтением мыслей» — это практические инструменты, которые помогают вернуться к реальности. Они не убирают страх полностью, но снижают его интенсивность и дают пространство для выбора.

В следующей главе мы разберем вторичную выгоду страха: зачем нам иногда выгодно бояться. Вы выполните честный самоанализ «Что я получу, если перестану бояться?» и найдете скрытые ресурсы, которые страх может блокировать.

Глава 5. Вторичная выгода: зачем нам выгодно бояться?

В предыдущей главе мы разобрали, как мысли усиливают страх. Мы увидели, что катастрофизация, чтение мыслей и другие искажения поддерживают тревогу. Но есть еще один слой, который часто остается незамеченным. Он скрыт глубже, и его труднее признать. Речь о вторичной выгоде.

Звучит парадоксально: какая может быть выгода от страха? Страх причиняет боль, ограничивает, истощает. Зачем кому-то «выбирать» бояться? Но психология давно заметила: любое поведение, даже деструктивное, выполняет какую-то функцию. Если человек годами живет со страхом и не меняет ничего, значит, страх что-то ему дает. Или, точнее, что-то защищает.

Эта глава может быть неприятной. Она требует честности с собой. Но именно честность открывает путь к настоящим изменениям. Пока вторичная выгода не осознана, она управляет вами из тени.

Что такое вторичная выгода

В психологии понятие «вторичная выгода» (secondary gain) описывает ситуацию, когда симптом или проблема приносит человеку скрытую пользу. Первичная выгода — это очевидная причина: страх помогает избежать реальной опасности. Вторичная выгода — это дополнительный бонус, который человек получает от своего состояния, часто не осознавая этого.

Например, женщина с агорафобией боится выходить из дома. Первичная причина — страх панической атаки. Вторичная выгода может быть такой: муж начинает больше заботиться о ней, она получает внимание и поддержку, которых ей не хватало. Или: она освобождается от обязанностей, которые ей тяжело выполнять. Или: она получает право не общаться с людьми, которые ей неприятны.

Это не значит, что она «притворяется» или «симулирует». Страх реален. Панические атаки реальны. Но страх выполняет дополнительную функцию — он решает какую-то задачу, которую человек не может решить иначе. И пока эта задача не будет решена другим способом, страх будет сохраняться.

Какие выгоды может давать страх

Вторичные выгоды разнообразны. Вот несколько типичных сценариев.

1. Избегание ответственности. Страх может освобождать от решений, которые пугают. «Я не могу выступать на совещании — я боюсь» означает, что человек не берет на себя ответственность за решение, не рискует ошибиться, не сталкивается с критикой. Страх становится удобным объяснением: «Я бы мог, но боюсь». Это защищает самооценку: «Я не неудачник, просто у меня страх».

2. Получение заботы и внимания. Страх может привлекать поддержку. Человек, который боится, получает утешение, внимание, заботу. Это особенно характерно для людей, которые в детстве получали внимание только когда болели или страдали. Во взрослой жизни страх становится способом получить эмоциональную близость.

3. Контроль над другими. Страх может быть инструментом влияния. «Я не могу, потому что боюсь» — и близкие начинают подстраиваться, оберегать, делать что-то за человека. Это дает ощущение контроля, хотя внешне выглядит как беспомощность.

4. Оправдание бездействия. Страх может защищать от необходимости меняться. «Я хотел бы сменить работу, но боюсь» — и человек остается на нелюбимой работе, но не чувствует вины, потому что «страх» оправдывает бездействие. Это способ сохранить комфорт и избежать дискомфорта перемен.

5. Сохранение идентичности. Иногда страх становится частью образа себя. «Я тревожный человек», «Я всегда всего боюсь». Это дает ощущение предсказуемости. Человек знает, кто он, даже если эта роль ограничивает. Меняться — значит терять привычный образ, а это страшно.

6. Принадлежность к группе. Страх может объединять. «Мы вместе боимся», «Нас объединяет тревога». В некоторых семьях или социальных группах страх является нормой и способом быть «своим». Если человек перестанет бояться, он может почувствовать себя изолированным.

7. Избегание конфликта. Страх может защищать от столкновений. «Я боюсь сказать, что мне не нравится» — и человек молчит, избегая конфликта. Это может быть выгодно, если конфликт кажется опасным или если человек не умеет его выдерживать.

8. Моральное превосходство. Иногда страх позволяет чувствовать себя «чувствительным», «глубоким», «не таким, как все». «Я не могу жить как эти беззаботные люди, я слишком много думаю». Это дает ощущение особости, хотя на деле ограничивает.

Это не полный список. Вторичные выгоды индивидуальны и часто не осознаются. Человек может искренне страдать от страха и одновременно получать скрытую пользу. И это не делает его «плохим» или «лицемерным». Это делает его человеком.

Почему вторичная выгода мешает меняться

Вторичная выгода создает внутренний конфликт. С одной стороны, человек хочет избавиться от страха. С другой — страх решает какую-то задачу. Если убрать страх, задача останется нерешенной. И тогда психика может сопротивляться изменениям.

Это сопротивление проявляется по-разному. Человек может:

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.