МАРИЯ ЭСКЛАПЕС

Ваш страх — ваша СИЛА

Обуздайте ваши страхи
и преобразуйте свою жизнь

Мария Эсклапес

Ваш страх – ваша сила. Обуздайте ваши страхи и преобразуйте свою жизнь

«Попурри»
2025

УДК 316.6
ББК 88.50

Эсклапес М.

Ваш страх – ваша сила. Обуздайте ваши страхи и преобразуйте свою жизнь / М. Эсклапес — «Попурри», 2025

ISBN 978-985-15-6700-9

Данная книга предлагает по-новому взглянуть на эмоцию, с которой сталкивается абсолютно каждый человек, – эмоцию страха. В чем смысл этой эмоции? Почему мы ее стыдимся? И надо ли с нею бороться? Автор книги обстоятельно отвечает на эти и другие вопросы и обучает упражнениям, которые помогут вам победить свои страхи. Для широкого круга читателей.

УДК 316.6
ББК 88.50

ISBN 978-985-15-6700-9

© Эсклапес М., 2025
© Попурри, 2025

Содержание

Введение 6
Важные замечания 9
1. Как работает страх 11
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Мария Эсклапес
Ваш страх – ваша сила. Обуздайте ваши страхи и преобразуйте свою жизнь

Перевел с испанского *Анатолий Просолович* по изданию:
Tu miedo es tu poder: Afronta tus miedos y transforma tu vida de Maria Esclapez. – Bruguera, 2025.

© 2025, María Esclapez
© 2025, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
© Внутренние иллюстрации: iStock
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2026

Введение

Кто из нас не испытывал страха? Страх быть отвергнутым, совершить ошибку, страх перед неудачей или, наоборот, перед успехом. Страх неполноценности, одиночества, покинутости, страданий, потери кого-то, кого горячо любишь. Страх сойти с ума, принимать решения, заболеть. Страх смерти, вождения, скуки, неизвестности. Страх выйти на улицу, страх страха… Список можно продолжать бесконечно.

Страх – это эмоция, которая возникает, когда мозг получает информацию о реальной или мнимой угрозе. Это способ, с помощью которого наш мозг предупреждает нас о том, что мы не в безопасности. Ощущение тревоги готовит нас к столкновению с ситуацией или к избежанию того, что ее вызывает. Без страха мы не осознавали бы риска. Страх, таким образом, – это нечто большее, чем просто эмоция: это полезный, функциональный и адаптивный инструмент, защищающий и оберегающий нас. Он приходит, выполняет свою функцию и уходит.

Предполагается, что уходит.

А что происходит, если он этого не делает? Что происходит, если он остается и укореняется в нашем сознании, лишая нас душевного покоя и превращая каждый момент нашей жизни в битву? Когда страх перестает быть полезным, он становится тюрьмой, порождая тревогу – одно из его бесчисленных обличий.

Страх возникает во многих сферах жизни, он маскируется, проникает в наши мысли, камуфлируется в нашем сознании и порой (возможно, чаще, чем нам хотелось бы), поселяется в нашей груди. Он не различает ни возраста, ни социальных групп, ни пола, ни профессий. Страх делает нас уязвимыми. Мы стыдимся страха. Мы чувствуем, что должны скрывать его, хотя на самом деле его проговаривание с другими зачастую дает нам облегчение. Неважно, сколько раз вы с ним сталкивались или насколько вы уверены в себе: возникая и охватывая вас, страх начинает вас разрушать. Вы чувствуете себя самым мизерным существом на планете и самое худшее – знаете, что, даже отвергая, даже пытаясь избежать и вытеснить его из своей жизни, он всегда где-то рядом, в ожидании подходящего момента. Оглядываясь назад и вспоминая самые неприятные моменты в жизни, я осознаю, что страх и тревога были моими постоянными спутниками. Одни из них были реальными, другие представляли собой лишь плод моего воображения. Сколько катастрофических ситуаций вы рисовали в своей голове, которые так и не произошли? Я снова и снова попадала в ловушки страха, не осознавая, что полжизни страдаю из-за того, чего никогда не было.

Полжизни.

Произносится быстро, но переживается долго.

Вы ведь понимаете, о чем я, верно? Ваша жизнь вдруг превращается в кошмар, где вы бежите, но не двигаетесь с места, или где, пытаясь набрать номер, чтобы позвать на помощь, не можете пошевелить пальцами.

Вы чувствуете себя самым беззащитным человеком на свете, полным сомнений и неуверенности.

Вы словно падаете в колодец, из которого очень тяжело выбраться. Каждая попытка оборачивается новой ловушкой: проклятые катастрофические и саморазрушительные мысли затягивают вас все глубже.

Как же тяжело справиться с этим, находясь в самом центре водоворота!

Как же трудно распутать клубок дурных ожиданий, страха, требовательности к самому себе и вины. Как же изнурительно бороться с навязчивыми мыслями, снова и снова загоняющими в угол. Как же мучительно быть злейшим врагом самому себе, когда собственный разум не встает на вашу защиту. Как же тяжело осознавать, что вы в ловушке, хотите выбраться – и не можете.

Мы часто связываем страх с фобиями или какими-то детскими травмами, проблемами, забывая, что он источник подавляющего большинства наших бед.

Ментальный шум, беспокойство, руминация, потребность все контролировать, автоматические мысли, навязчивые идеи, чувство вины, физические проблемы, которые, кажется, не имеют четкой причины, или трудности в общении… Кажется, что все проблемы разные, но у них одна общая причина: страх. Когда нас что-то волнует, страх неизменно с нами. Какой же он верный спутник!

В этой книге вы не найдете рецептов полного избавления от страха – того, к чему все мы стремились в тот или иной момент. Но здесь вы научитесь проводить границу между функциональностью и страданием. Вы поймете, как действует страх, почему он возникает, откуда берутся многие из ваших страхов и как вы можете управлять ими. И самое главное – как взрастить в себе уверенность, чтобы, несмотря ни на что, страх не выбивал вас из колеи. Вы найдете здесь целую коллекцию инструментов для работы с этой эмоцией и ее многочисленными проявлениями, а также начнете обретать уверенность в отношениях с самим собой и другими. Потому что успокоить страх – это хорошо, но еще лучше его понять, осознать, на что он вам указывает, и почувствовать, что, невзирая ни на что, у вас всегда будет надежная опора, чтобы плыть посреди океана.

Я хочу, чтобы вы отправились в путешествие в глубины себя, где вы увидите, что страх, хоть он и неприятен, всегда готов что-то вам рассказать. Что если, вместо того чтобы убегать, вы остановитесь и присмотритесь к нему? Что если заглянете ему в глаза и попытаетесь понять? Или научитесь слышать то, что он пытается вам сказать каждый раз, когда возникает? Что если вы решительно примете его? Перестанете видеть в страхе врага – и он превратится в возможность познать себя, стать лучше, обрести внутреннюю уверенность.

У вас вот-вот начнется путешествие в неизведанное, экскурсия по лабиринту, который мы все носим в себе.

Задумывались ли вы о том, когда впервые ощутили страх? Что вы с ним сделали? Проигнорировали? Преодолели? Позволили себе поддаться ему? На этих страницах, перебирая свои воспоминания, вы погрузитесь в самоанализ. Это будет не просто прогулка, а процесс подлинного преобразования.

В каждой главе мы будем исследовать различные грани страха. Увидим, как он проявляется и как изменяется в зависимости от того, что с нами происходит. Научимся распознавать его признаки, определять ловушки, изучать истоки, избавлять от зацикленности, вычленять и взламывать его механизмы (звучит заманчиво, не правда ли?).

Я поделюсь с вами научными знаниями и опытом, чтобы рассказать о следующем:

- обработка информации;
- функционирование тела и разума в состоянии страха;
- иррациональный страх;
- истоки страха;
- страх перед хорошими событиями из-за опасения их потерять;
- неспособность радоваться тому хорошему, что с вами происходит;
- причины страха, даже когда опасность нереальна;
- причины концентрации только на плохом;
- способы концентрации своего разума;
- страх оказаться бесполезным;
- страх совершить ошибку;
- страх скуки;
- чувство вины;
- повторяющиеся сны и кошмары;

- гигиена сна;
- ловушки разума (когнитивные предвзятости и искажения);
- автоматические мысли;
- навязчивые мысли;
- захват миндалевидным телом;
- беспокойства;
- руминация;
- выход из ментальной зацикленности;
- потребность в контроле;
- юмор как стратегии;
- радикальное принятие страха;
- страх и уверенность в отношениях с собой и другими;
- страх быть покинутым;
- страх оказаться недостаточно успешным;
- страх причинения вреда;
- страх одиночества;
- страх страха;
- связь между страхом и гневом;
- способы справляться со страхом и гневом в конфликтах с другими;
- способы помочь окружающим справляться со страхом и гневом.

Эти страницы – результат многолетней работы и исследований. Я поделюсь всем, что знаю, и всем, что я из себя представляю, чтобы помочь вам.

Это нелегкий путь, но он необходим.

Вы готовы?

Прочитав эту книгу, вы больше никогда не будете смотреть на страх прежними глазами.

Важные замечания

Чтение этих страниц может вас взволновать сильными эмоциями, поэтому делайте перерывы, когда будете в них нуждаться. Сделайте глубокий вдох и продолжайте, когда будете готовы. В процессе чтения вы можете осознать потребность в ответах на большее количество вопросов, чем вам будет предложено, и в работе над собой. Если это произойдет, не откладывайте обращение к специалисту. В этой книге вы найдете много ценной информации и техник прорабатывания отношений с другими и с самим собой. Однако помните: это не замена профессиональной терапии или помощи медика (психолога).

Следуйте собственному ритму, читайте спокойно и не торопитесь. Вам предстоит усвоить много нового.

Главы расположены в логической последовательности, поэтому я рекомендую читать их по порядку, не пропуская. Кроме того, по мере чтения вы заметите, что некоторые разъяснения и инструменты из предыдущих глав повторяются, приобретая при этом более глубокий смысл.

Об описываемых ситуациях

В этой книге вы найдете описания реальных жизненных ситуаций автора, а также основанные на фактах свидетельства ее пациентов. Личные данные пациентов были умеренно изменены для защиты их конфиденциальности. Все имена в книге вымышленные, и любое совпадение с реальными людьми является случайным.

О грамматике

Для удобства чтения в книге используется мужской род, но эта книга предназначена для всех, кто хочет и нуждается в ее прочтении, независимо от гендерной идентичности и самовыражения.

Примечание автора относительно содержания

Когда я говорю о нейробиологических понятиях, описывая части мозга и происходящие в них процессы, моя цель – максимально упростить информацию. Я хочу, чтобы каждый, независимо от уровня подготовки, мог понять, как работает мозг. Важно помнить, что каждый элемент функционирует как часть более сложной, скоординированной и системной структуры. О какой бы части мозга мы ни говорили, мы должны понимать, что она не работает просто и изолированно. Это не та книга, в которой вы найдете исчерпывающие и сложные нейробиологические разъяснения, напротив, я стараюсь упростить их, чтобы знания были доступны не только избранным. Моя цель – день за днем вносить ясность в вопросы психического здоровья и помогать людям лучше понимать себя и друг друга, а не запутывать их еще больше. Если вы психолог и ищете простые схемы или объяснения для своих пациентов, эта работа также может оказаться вам полезной. В разных главах вы найдете легко понятные модели, метафоры и примеры, которые, возможно, кому-то покажутся упрощенными. В медицине мы знаем, что печень, почки или желудок – это органы, которые не функционируют в организме изолированно. То же самое происходит и с мозгом. Например, в своей книге «Стань своим безопасным местом» я говорила о теории трех мозгов Маклина. Эта теория, которую мы еще вкратце рассмотрим, является прекрасным примером того, о чем я вам говорю: она не совсем точна, но

значительно помогает нам понять, как все работает внутри головы, без необходимости углубляться в экспертные рассуждения.

1. Как работает страх

Знание – сила, поэтому, чтобы осилить страх, мы должны его познать.

Что такое страх

Страх – это базовая эмоция, напрямую связанная с выживанием.

На протяжении всей истории человечества страх являлся адаптивной реакцией, позволяющей своевременно реагировать на угрозы и опасности. Это значит, что страх – полезная эмоция, главная цель которой – **защитить нас**. Благодаря этой эмоции мы можем активировать, задействовать другие физиологические реакции. Без страха люди были бы более склонны подвергать себя опасным ситуациям. Например, стоя у высокого обрыва и испытывая страх, я стараюсь не подходить слишком близко к краю, чтобы избежать падения. Если бы страха не было, мое поведение было бы не столь благоразумным и я могла бы упасть.

Страх позволяет нам реагировать на то, что может нам навредить.

Как правило, страх носит временный характер и исчезает после устранения угрозы или опасности.

Но если это так, то почему страх способен стать одной из самых изнуряющих эмоций? Ответ кроется в том, что страх возникает не только при непосредственном столкновении с опасностью, но и тогда, когда мы представляем ее. Иными словами, **мы можем испытывать страх перед реальными и мнимыми опасностями**. Эта особенность объясняет, почему мы ощущаем страх перед происходящим в данный момент, а также в ситуациях неопределенности. В таких случаях эмоция возникает, даже когда ничего конкретно не происходит, а существует лишь вероятность того, что произойдет нечто пугающее.

Представьте, что вы дома одни, чувствуете себя спокойно. Вдруг слышите шум и настораживаетесь. Вы еще не знаете источника этого шума, но ваш разум уже начинает выдвигать различные гипотезы. Они могут варьироваться от скрипа деревянного шкафа в вашей комнате до чего-то невероятного, но не совсем невозможного (например, серийный убийца взобрался по фасаду вашего дома, подобно Человеку-пауку, и проник к вам через окно). И это если вы не смотрите фильм ужасов, потому что в противном случае вариант с демоническим призраком, решившим провести вечерок в вашем доме, может показаться вполне реальным. Пока нет никаких подтверждений, ваше тело выбирает, какая гипотеза является «правильной», и автоматически реагирует на нее, как если бы речь шла о чем-то реальном.

Важно уточнить, что на один и тот же раздражитель люди могут реагировать по-разному в зависимости от личного опыта, чувствительности (чем вы восприимчивее и чувствительнее, тем вероятнее, что, испытывая страх, вы будете себя накручивать) и прочих важных факторов, которые могут на нас влиять (стресс, семейные неурядицы, лекарства, болезни и т. п.). Это означает, что при одном и том же шуме найдутся те, кто выберет в качестве «правильного» варианта скрип деревянного шкафа, и те, кто будет твердо убежден в том, что «правильный» вариант – это призрак или серийный убийца, как бы иррационально это ни звучало.

Люди, в отличие от остальных животных, наделены высокоразвитыми структурами коры головного мозга, дающими возможность разговаривать, думать, размышлять. Это объясняет, почему мы можем реагировать на то, что происходит только в нашем воображении (и эти мысли могут быть столь же или даже более безумными, чем гипотеза с вором или призраком).

> Хотя столкновение с проблемой не равнозначно представлению о подобном столкновении, мозг воспринимает это, как если бы речь шла о чем-то реальном, ввиду развитости корковых областей (связанных с языком, рефлексией и мышлением).

Неопределенность – одна из многих маскировок, используемых страхом, и, по-моему, она наихудшая. Ощущение непонимания того, что произойдет, может поглотить вас подобно тому, как водоворот поглощает судно в открытом море. Эта сила огромна: в основе большинства случаев, с которыми психологи и психиатры сталкиваются на консультациях, лежит именно этот страх. Вопрос в следующем: почему?

Я опишу вам это чувство с помощью аллегории. Я не Эдгар Аллан По, но я попытаюсь. Давайте погрузимся в ужасающую атмосферу неопределенности.

Если бы мне пришлось аллегорически описывать неопределенность, я сравнила бы ее с ходьбой в полной темноте по тропе. Вы не видите ничего: ни что позади, ни что ждет вас в конце пути. Вы идете, вглядываясь в темноту, которая не только скрывает пейзаж, но и искажает ваше восприятие. Тени заставляют вас подозревать опасность там, где ее нет (как тогда, когда вы днем оставляете кучу одежды на стуле у письменного стола, а ночью эта куча превращается в кого-то, кто сидит, наблюдая за вами). Иногда вам хочется сойти с дороги, иногда – стремглав бежать куда угодно в надежде, что скорость поможет вам быстрее достичь цели. Но это не видеоигра, это путь жизни, и, к сожалению, как бы вам ни хотелось бежать сломя голову, все произойдет тогда, когда должно произойти.

Урок, который мы можем извлечь из этой аллегории о страхе в обличье неопределенности, – в том, что мы должны знать, как осветить свой путь в нашем танце с тенями. Они попытаются нашептать обо всех опасностях, с которыми вы можете столкнуться, шагая вперед (споткнетесь о камень, попадете в ловушку, заблудитесь…), при этом, поступая так, они вместе с тем помогут вам сохранять бдительность в отношении того, что может произойти. Таков страх: он и тяготит вас, и защищает. Только он может быть столь неоднозначным. С каждым шагом освещается все больше камней на пути: только двигаясь вперед, вы можете лучше разглядеть, что там, никак не раньше. И нет: вы и за тысячу попыток не сможете это угадать. Помните, что вы на пути страха. Неважно, какие мысли вы прокручиваете в своей голове, с кем разговариваете или сколько раз вы решитесь пересмотреть свои планы А, Б, В, Г, Д, Е… Не сделав шаг вперед, вы не сможете узнать, что там.

Различия между страхом, стрессом и тревогой

Страх, стресс и тревога не являются изолированными феноменами и во многих случаях взаимодействуют друг с другом. По своему опыту я знаю, что у вас могут возникнуть вопросы относительно этих понятий, хотя каждое из них сложно вычленить в отдельности, поскольку в ряде аспектов они пересекаются. Поэтому я попытаюсь объяснить их так, чтобы они стали вам максимально понятны.

• **Страх** – эмоция, возникающая в ответ на конкретную – реальную или мнимую – угрозу. Его роль заключается в защите индивида. Характеризуется реакцией «бей или беги», подготавливающей тело к быстрому ответу. Страх – это полезная адаптивная эмоция. Однако, когда он проявляется слишком часто или становится чрезмерным, он может серьезно осложнить жизнь.

• **Стресс** – физиологическая и эмоциональная реакция на запрос или вызов. Хотя мы обычно ассоциируем его с чем-то негативным, существует и положительный стресс (эустресс). Он помогает нам мобилизовать ресурсы, мотивироваться, активизироваться и сосредоточиться на решении конкретной ситуации (выполнить университетскую работу, соблюсти сроки пога-

шения задолженности по платежам, вовремя прийти на работу после того, как вы где-то задержались, вовремя привезти детей в школу и т. п.). Вместе с тем может проявиться и тот стресс, о котором мы все хорошо знаем, – негативный стресс (дистресс), когда указанная активизация сохраняется в течение продолжительного времени и стресс становится хроническим. Эустресс имеет адаптивную функцию, в то время как дистресс отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье.

• **Тревога** – совокупность физиологических, эмоциональных (страх, беспокойство) и поведенческих реакций, проявляющихся в менее конкретных ситуациях, чем те, что вызывают страх. Она может возникнуть из-за беспокойства о будущих событиях и размышлений о пережитом негативном опыте. Хотя тревога может быть и более размытой, не имеющей видимых причин. Способность испытывать тревогу также считается адаптивным механизмом человеческого рода. Однако, если она становится устойчивой, сказываясь на человеке в любой сфере его жизни, может потребоваться помощь специалистов.

Полное понимание страха требует осознания той роли, которую играют тревога и стресс. В этой книге я буду рассказывать в основном о страхе, но не следует забывать, что он неизменно присутствует в двух других феноменах, поскольку они взаимосвязаны и в схожих ситуациях могут проявляться одновременно. Я хочу, чтобы вы помнили: всякий раз, когда я говорю вам о страхе, я говорю также и о процессах, происходящих при возникновении ощущения тревоги и стресса. Поэтому я прошу вас не упускать их из виду и стараться держать в уме при каждом объяснении (со своей стороны, я постараюсь упоминать о них, когда решу, что они играют значимую роль в моем повествовании).

Обработка информации

Почему мы иногда остаемся спокойными перед лицом определенных раздражителей, не проявляя видимой реакции? Или (что то же самое) как наш мозг обрабатывает информацию и как эта обработка влияет на реакцию нашего организма?

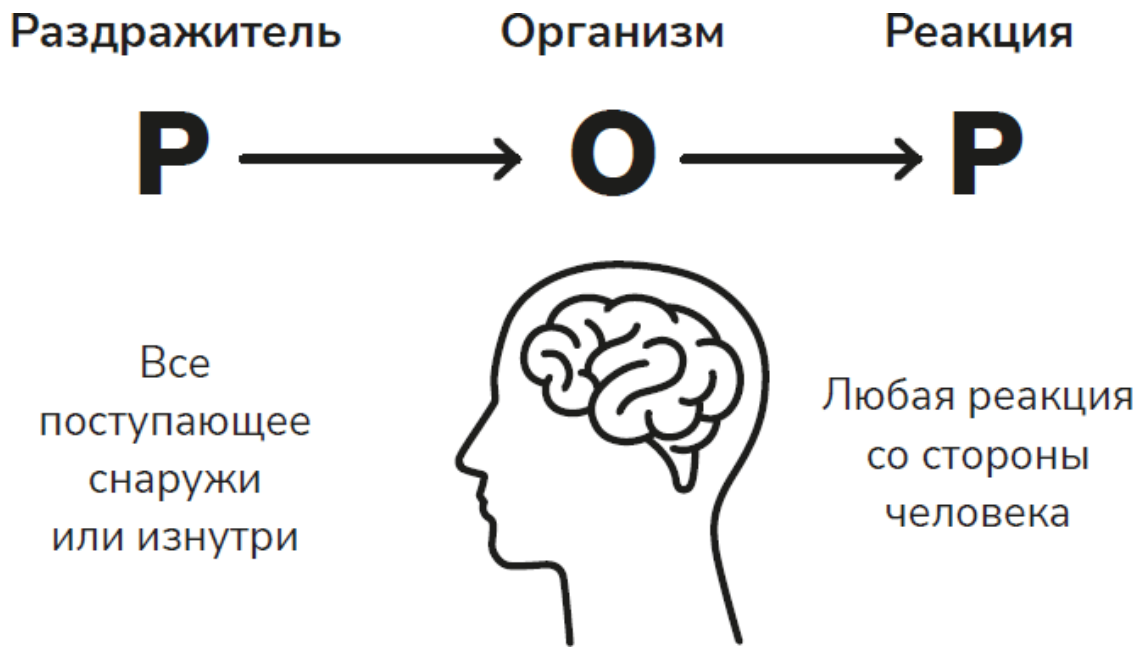
Я постараюсь рассказать об этом просто и доступно.

Говоря о феномене обработки, мы, психологи, используем **схему Р-О-Р.**

Р – это «раздражитель». Под раздражителем понимается все, что мы можем воспринять и обработать, независимо от того, исходит оно извне или изнутри нас. Внешними раздражителями могут быть, например, запах, вкус, звук, цвет… Да и внутренних раздражителей у нас много. Например, воспоминания или навязчивые мысли, возникающие внутри нас, а не поступающие извне.

О означает «организм». Слово «организм» относится к любому рецептору или органу, способному расшифровать раздражитель, обработать информацию и выработать ответ. В этом случае мы можем включить в О наши пять органов чувств и наш мозг. Все пять органов чувств отвечают за восприятие раздражителя и передачу его в главный обрабатывающий центр – мозг, отвечающий за выработку ответной реакции (что подводит нас к объяснению второго Р).

Р – это «реакция». Реакция – это то, что возникает после обработки информации.



Из приведенного ниже примера вам все станет совершенно ясно.

СИТУАЦИЯ
Я спокойно иду по улице

(Р) ВНЕШНИЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬ

Я вижу женщину, которая много лет назад была одной из моих лучших подруг.

(О) ОРГАНИЗМ

• Мои глаза фиксируют изображение моей подруги и направляют его в мозг.

• Мой мозг получает это изображение, обрабатывает его и сопоставляет с предыдущей информацией о моей подруге (веселые вечера, телефонные драмы, ночные прогулки, кофе в парке…). Он распознает его и посылает сигнал той части тела, которая будет отвечать за реагирование.

(Р) РЕАКЦИЯ

Мозг отдает несколько команд.

• Моей нервной и эндокринной системам он дает команду выработать ряд веществ, связанных с удивлением и счастьем, из-за чего мое сердце замирает.

• Моим мыслям он отдает команду среагировать внутри: «Эй, эта девчонка была моей лучшей подругой! Я все еще очень сильно ее люблю, я обниму ее».

Давайте углубимся в более интересные подробности о втором Р. У людей есть **четыре системы реагирования.**

• **ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ:** относится к реакции или изменению, происходящему в организме в результате воздействия раздражителя. Физиологическим инструментом нашего тела, служащим для противостояния опасности, принятия запроса или вызова, является **стресс**. Стресс порождается, когда нам необходимо активироваться на физиологическом

уровне с тем, чтобы отреагировать на нечто, что может нам навредить. Физиологическая реакция напрямую связана с нашей автономной нервной системой (АНС).

Примеры: учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, выделение гормонов (например, выделение кортизола в ответ на стресс), сужение зрачков и т. п.

«Я потею, потому что мне предстоит публичное выступление».

Физиологическая реакция: «Я потею».

Раздражитель: «Мне предстоит публичное выступление».

• **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ:** реакция, связанная с эмоциями и чувствами.

Примеры: счастье, нервозность, удивление, гнев, страх, грусть и т. п.

«Я чувствую себя счастливым, потому что выиграл в лотерею».

Эмоциональная реакция: «Я чувствую себя счастливым».

Раздражитель: «Я выиграл в лотерею».

• **КОГНИТИВНАЯ:** относится к тому, что мы думаем о себе, других или окружающей нас среде.

«Слава богу, что до конца рабочего дня осталось совсем немного: сегодня пятница и жарко».

Когнитивная реакция: «Слава богу, что до конца рабочего дня осталось совсем немного».

Раздражитель: «Сегодня пятница и жарко».

• **ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ:** это реакция, связанная с тем, что мы делаем, то есть с наблюдаемым поведением.

«Я ем, потому что голоден».

Поведенческая реакция: «Я ем».

Раздражитель: «Я голоден».

Хотя я рассказала об этих типах реакций по отдельности для лучшего понимания, важно помнить, что при возникновении стимула они всегда активируются одновременно.

Вот пример.

СИТУАЦИЯ

Мне скоро предстоит сдавать экзамен по вождению – и мне тошно уже от одного вида машины

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ

Я потею, сердце колотится со скоростью тысячу ударов в минуту (тахикардия), ощущение, будто мне не хватает воздуха и я вот-вот задохнусь. Руки трясутся, ноги едва держат.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ

Страх.

КОГНИТИВНАЯ РЕАКЦИЯ

«Я не хочу завалить экзамен. Я бы предпочел избежать этого. А что если мне уйти?»

Мы часто осознаем эти реакции и, исходя из своей наиболее когнитивной части, формируем негативное восприятие не ситуации, а того, как реагирует наше тело. Мы думаем: «Я не хочу, чтобы люди видели меня таким, надо что-то придумать», «Мне очень тревожно, со мной что-то случится», «Другие подумают, что я глуп». Поведенческая реакция: я ухожу с экзамена.

Знание того, как работают эти четыре системы реагирования, представляется весьма полезным, когда мы хотим проработать тот или иной страх, тревогу, фобию, одержимость, навязчивые мысли и т. п. Ведь именно эти реакции мы обычно и называем **симптомами.**

Иногда мы не осознаем всех этих симптомов, потому что или не обращаем на них внимания, или они слишком неочевидны и трудноуловимы.

Если мы живем в автоматическом режиме, то вполне нормально, что поначалу нам может быть сложно идентифицировать все эти реакции. Но правда в том, что, даже являясь людьми, привыкшими размышлять и наблюдать, мы не всегда можем осознавать все реакции. Например, выброс кортизола – физиологическая реакция, которую можно измерить с помощью специальных тестов, но невозможно определить с помощью самоанализа. Это обычно происходит с физиологическими симптомами. Поэтому самое большее, к чему мы стремимся, когда работаем с сознанием и проводим самоанализ, заключается в установлении признаков (например, потливость, тахикардия, тремор, давление в груди и т. п.) того, что с физиологической точки зрения мы активны. Чтобы вы поняли: вы не можете встать утром и сказать: «Сегодня у меня зашкаливает адреналин!» Потому что вы этого точно не знаете, поскольку не проходили специального обследования на катехоламины, но вы можете сказать: «Сегодня у меня давит в груди».

Наблюдая за тем, как мы реагируем на раздражители, и фиксируя, какие у нас проявляются симптомы, мы достигаем двух целей:

1. Обращаем внимание на симптомы.
2. Понимаем, как работают эти симптомы.

Как только эти цели будут достигнуты, у нас будет более глубокое понимание того, как проявляется то, что мы хотим проработать, что позволит нам лучше справиться с поставленной задачей.

На своих консультациях я обычно рекомендую очень полезное упражнение по наблюдению за симптомами того, что мы хотим проработать. Учитывая, что в этой книге я рассказываю вам о страхе, давайте сосредоточимся на нем. Идея заключается в том, чтобы выполнять это упражнение всякий раз, когда вы ощущаете страх.

СИТУАЦИЯ	ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ	КОГНИТИВНАЯ РЕАКЦИЯ	ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ
Я сижу дома, смотрю телевизор — и вдруг вспоминаю, что завтра у меня важная встреча	Тахикардия, потоотделение	«Получится ли у меня? Действительно ли я готов к этой работе? А вдруг моим коллегам не понравится то, что я им предложу...»	Страх, нервозность	Я обсуждаю это со своей супругой
Я в ванной, собираюсь принять душ. Посмотрев на себя в зеркало, я замечаю родинку, которой раньше не было	Давление в груди	«Родинки могут быть симптомом рака кожи», «Мне нужно знать, есть ли у меня рак кожи»	Тревога	Я беру телефон и смотрю в интернете, является ли эта родинка безвредной. Ищу мнения людей, которые на форумах делятся своими историями внезапного появления родинок
Я должен принять сложное решение	Я бегаю в туалет каждые полчаса	«Если я сделаю неправильный выбор, то разочарую свою семью и окружающих»	Я боюсь совершить ошибку	Я беру лист бумаги и начинаю записывать «за» и «против»

Моя жена постоянно общается со своим бывшим, потому что у них есть общий ребенок	Головокружение, диарея	Тягостные размышления о различных сценариях, в которых моя жена понимает, что по-прежнему любит своего бывшего. «Она много раз говорила, что любит меня, но, несмотря на это, я продолжаю думать, что мои опасения могут быть обоснованными»	Ревность, страх, гнев, ярость	Я упорно пытаюсь добиться от нее правды. Я тайком проверяю ее мобильный, чтобы убедиться, что они на самом деле меня не обманывают
Сейчас я сильно стрессую на работе: ко мне предъявляют много требований. Я сильно выматываюсь за день, но мне трудно заснуть, я плохо сплю по ночам	Бессонница, тахикардия	«Я, конечно, не засну и завтра снова буду ходить разбитый», «Мне нужно поспать», «Я уже третью ночь засыпаю под утро. Что со мной не так? Я заболел?», «Я никогда не справлюсь с этим», «Завтра мне рано вставать. Мне остается поспать только три часа...»	Тревога, страх	Я постоянно смотрю на часы и пробую различные методы расслабления, но каждый раз, когда кажется, что я вот-вот засну, у меня учащается пульс — и я вновь просыпаюсь будто в тревоге

Как тело и разум реагируют на страх

Понимание механизмов работы нашего разума и страха дарит не только осознание, но и ощущение контроля. От незнания того, что с нами происходит, мы переходим к осознанию и расшифровке того, что творится у нас внутри.

Когда возникает страх, наше тело готовится отреагировать двумя способами:

1. Борьба: мы противостоим опасности.
2. Бегство: мы избегаем опасности.

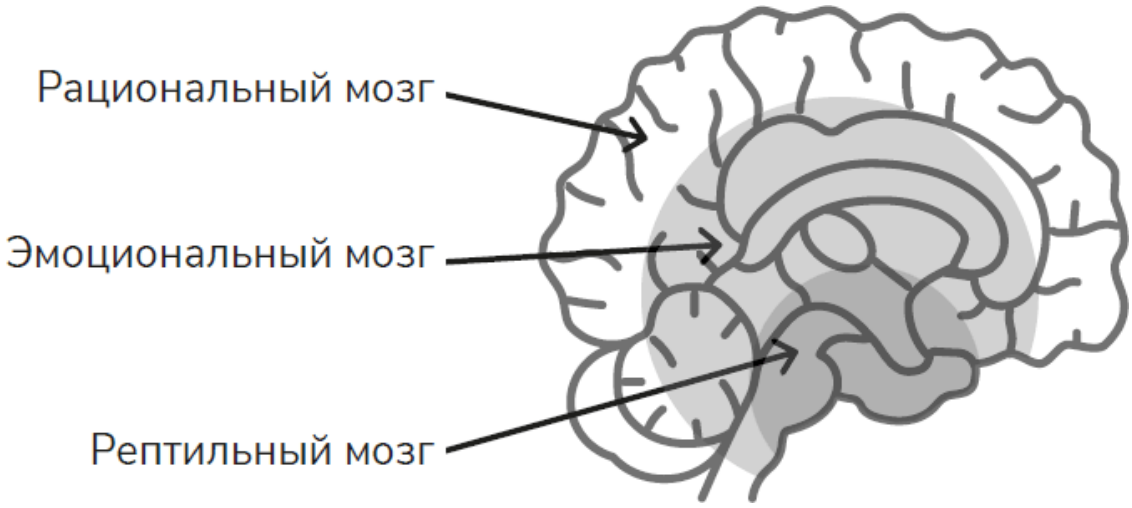
Например, если мне нужно пойти на вечеринку, но меня пугает социальное взаимодействие, я могу выбрать путь «борьбы» и пойти (сблизиться с опасностью) или путь «бегства» – не пойти туда (избежать опасности).

Если обе эти формы реагирования не работают, мы переходим к третьей, которая не считается реакцией как таковой, ведь речь, скорее, идет о ее отсутствии: **парализованность**, или состояние шока. Вас парализует только тогда, когда страх настолько силен, что мозг «коллапсирует», не зная, как справиться с ситуацией. Это «реакция без реакции». Это может произойти, например, с детьми – жертвами сексуального насилия, совершенного кем-то из их семейного окружения, или с человеком, неожиданно получившим известие о кончине кого-то из близких.

Далее мы подробно рассмотрим, как работают некоторые ключевые области мозга при обработке страха.

Если вы помните, в книге «Стань своим безопасным местом», где я уделяю больше внимания теме привязанности и травмы, я рассказывала о теории трех мозгов Маклина. Эта теория используется по сегодняшний день как метафора для понимания наших эмоций и мышления. Будучи не совсем верной, на психопедагогическом уровне она помогает без труда подойти к нейробиологическим основам страха. Рассмотрим ее кратко.

Согласно этой теории, у нас три мозга: **рептильный**, **эмоциональный** и **рациональный**. Все три мозга взаимосвязаны, но каждый из них играет конкретную роль и обрабатывает реальность по-своему.



Рептильный мозг (мозговой ствол) – часть нашего мозга, отвечающая за регулирование таких связанных с выживанием аспектов, как дыхание, температура, пищеварение и рефлексы.

Эмоциональный мозг (лимбическая система) позволяет нам испытывать такие эмоции, как отвращение, страх, гнев, грусть, удивление или радость. В этой части мы находим три очень важные структуры мозга: таламус, миндалевидное тело и гиппокамп. Давайте рассмотрим их подробнее:

• **Таламус.** Это связующее звено, или, иными словами, станция сенсорного смещения. Таламус получает информацию от наших органов чувств и осуществляет «базовую фильтра-

цию». Этот процесс заключается в определении приоритетности наиболее важных сигналов для дальнейшей передачи. Затем он направляет информацию в корковые области (рациональный мозг) или в миндалевидное тело (эмоциональный мозг). Выбор направления зависит от того, несут ли сигналы информацию о непосредственной или же потенциальной угрозе. Если угроза серьезная, он направляет информацию напрямую в миндалевидное тело. Если он считает, что она требует детального анализа, то направляет ее рациональному мозгу для глубокого анализа и определения степени опасности.

• **Миндалевидное тело.** Это центр управления эмоциями. Оно имеет **фундаментальное значение в обработке страха** и активации АНС при ощущении угрозы. Оно играет ключевую роль в формировании **эмоциональных воспоминаний**, то есть опыта, который в какой-то момент жизни был важен на эмоциональном уровне. Благодаря этому мозг помнит прошлые эмоционально значимые переживания.

• **Гиппокамп.** Это «библиотекарь разума». Он взаимодействует с миндалевидным телом в обработке эмоциональных переживаний, это «коллеги». Он хранит **контекстные воспоминания** и наделен способностью прибегать к ним в случае необходимости (то есть когда возникает угроза). Его главная задача – предоставлять контекст миндалевидному телу (гиппокамп как друг, придающий контекст сплетням, которыми с вами поделился другой друг). Действуя таким образом, гиппокамп может модулировать и регулировать реакцию миндалевидного тела, не давая ему возможности реагировать без разбора на любой раздражитель.

Рациональный мозг (корковые области) отвечает за такие задачи, как речь, мышление, понимание прочитанного, размышление и логика. У него есть и другая функция, заключающаяся в регулировании эмоций, обрабатываемых эмоциональным мозгом: он вмешивается, чтобы унять ощущение угрозы. Подобное регулирование, как правило, эффективно, за исключением следующих случаев.

1. Миндалевидное тело сильно активируется из-за непосредственной и потенциально опасной угрозы.

2. Гиппокамп наделяет восприятие опасности усиливающим, а не смягчающим контекстом.

После прочтения следующего раздела все станет гораздо понятнее.

Два пути страха

Согласно нейробиологу Жозефу Леду, существуют две системы обработки страха и состояния тревоги.

• **Быстрая система:** это мгновенный способ отправки информации о раздражителях (Р) в таламус. Таламус направляет эту информацию напрямую миндалевидному телу (О). Затем миндалевидное тело активирует АНС, чтобы среагировать на уровне борьбы или бегства (Р).

Р = раздражитель.
О = таламус – миндалевидное тело.
Р = активация АНС («бей или беги»).

• **Медленная система:** этот способ медленнее, так как в нем задействуется больше структур мозга. В этом случае информация о раздражителях (Р) достигает таламуса (О). Таламус передает ее далее в корковые области (рациональный мозг) для проведения рациональ-

ного и детального анализа опасности, поскольку они отвечают за рациональный и осознанный анализ. Параллельно с корковыми областями активируется гиппокамп, придающий контекст, основанный на памяти о предшествующем опыте, – и это во многом помогает миндалевидному телу принять решение о наилучшей реакции. Корковые области и гиппокамп направляют свои выводы миндалевидному телу, которое на основе этой информации решает, необходимо активировать АНС (Р) или нет.

Р = раздражитель.
О = таламус – кортикальные области / гиппокамп – миндалевидное тело.
Р = активация АНС («бей или беги»).

Быстрая система связана с непосредственными и потенциально опасными угрозами, а медленная оценивает ситуации, которые могут потребовать комплексного реагирования. Скажем так, разница между быстрой и медленной системами заключается в том, что медленная «размышляет и сравнивает источники», в то время как быстрая этого не делает.

Примеры:

• **Быстрая система:** за мной гонится лев, я убегаю.
• **Медленная система:** мой босс сказал мне, что хочет встретиться со мной в понедельник, поэтому я волнуюсь и пытаюсь понять, что я сделал не так или на какие темы он хочет поговорить. Я часами размышляю о своей производительности за последние несколько дней, задаваясь вопросом: «Он что, хочет меня уволить?»

В быстрой системе вы себя не накручиваете. В медленной системе – наоборот. Когда вы дома постоянно обдумываете какую-то проблему, вы активируете именно медленную систему.

Иррациональный страх

Чувствуя сильный страх перед лицом потенциальных угроз, не представляющих реальной опасности, мы испытываем **иррациональный страх.**

С иррациональным страхом трудно справиться не только потому, что у него отсутствует логическая основа, но и потому, что в большинстве случаев испытывающий его человек знает об этом. Когда кто-то осознает, что то, что он чувствует, нелогично, он начинает сомневаться в своих чувствах, поэтому страдает от страха как такового и от ощущения никчемности, порождаемого знанием о том, что его страх абсурден.

На консультации часто приходят люди, которым приходится бороться не только со своим страхом и собственной подавленностью, но и с постоянным эмоциональным порицанием со стороны окружающих:

• «Ты сильно преувеличиваешь».
• «Я сейчас заплачу».
• «С тобой это происходит, потому что у тебя нет настоящих проблем».
• «Не понимаю, почему ты беспокоишься о том, чего нет».
• «Ты все принимаешь слишком близко к сердцу».
• «Ты слабак, ничего не можешь выдержать».

Мало того, им еще приходится иметь дело с людьми, которые не способны понять, что разум зачастую страдает из-за того, что кажется бессмысленным. Это происходит потому, что на протяжении поколений мы воспитывались на фразе «Не бойся» (или «Не плачь», или

«Нечего злиться»). Нам внушали, что переживание эмоций – это в каком-то смысле плохо и лучше не проявлять ничего, кроме счастья. И если вы не достигли благополучия, то это потому, что вы не хотите этого или стараетесь недостаточно сильно, как будто вы можете выбирать то, что чувствуете.

Нам трудно сопереживать страхам других, будь то ребенок или взрослый. Нам дискомфортно из-за неприятных эмоций других людей. Когда мы спрашиваем кого-то, как у него дела, то всегда ожидаем услышать, что все в порядке, мы никогда не ждем ответа вроде «Мне сегодня не по себе» или «Сегодня я проснулся с каким-то тревожным чувством». Конечно, нелегко искренне отвечать на банальное «Как дела?», если за каждым искренним ответом следует обесценивающая реплика сродни примерам, которые я привела выше. Самое забавное, что, несмотря на порождение определенного отторжения неприятных эмоций других, есть люди, которые по-прежнему упорно воспитывают детей с помощью фраз, несущих в себе скрытый страх, например: «Будь осторожен», «Не делай этого» или «Ты не справишься в одиночку». Эти предостережения, несмотря на благие намерения, противоречат друг другу: они говорят «Не бойся» и одновременно – «Бойся», то есть проявляемое мной (как взрослым) отношение к неприятным эмоциям – это отвержение, избегание и камуфлирование неблагополучия, но бессознательно я призываю вас порождать неприятные эмоции. Это запутанная ситуация. Конечно, я не говорю, что детей не следует предупреждать о возможных опасностях, с которыми они могут столкнуться. Но важно делать это без излишнего страха и паники, прививая ответственность, а не вселяя ужас. Я упомянула слово «дети», но есть и взрослые, по-прежнему получающие подобные алармистские послания от своих близких.

Я приведу пример, чтобы проиллюстрировать свою мысль.

Двое моих друзей, семейная пара Анхела и Хави, решили отправиться в отпуск в другой конец Испании со своим четырехмесячным ребенком. Они рассказали мне, что решили поехать на машине ради комфорта: если, например, ребенок начнет плакать во время поездки, его нужно будет покормить грудью, или если понадобится остановиться и неторопливо прогуляться, то они смогут сделать это спокойно и не спеша. Они записали координаты медицинских центров и других необходимых организаций на протяжении маршрута и в месте отдыха. Идея была в том, чтобы побыть с семьей и отдохнуть от будничной суеты. Эта идея показалась мне фантастической. Но их близкие думали иначе. Как они рассказывали, мать Хави прокомментировала это так: «Как вы можете ехать в отпуск на машине с таким маленьким ребенком? По автомагистрали! Это так опасно! А сколько сейчас случается аварий!», «А если ребенок будет плакать?», «А вдруг с вами что-нибудь случится?» Ответственные родители, просто хотевшие провести время со своей семьей, внезапно превратились в напуганных родителей, сомневающихся в принятом решении. Вместо спокойствия и ощущения того, что у них все под контролем, появилась нервозность и сомнение в том, что принятые ими меры были достаточными. Они перестали верить в себя и в то, что они хорошие родители, и стали сомневаться, действительно ли они заботятся о своем сыне как подобает. Внезапно эти образцовые взрослые перестали быть таковыми и превратились в испуганных детей.

Признаюсь, после беседы с ними я много размышляла над их ситуацией. Какими бы благонамеренными ни были комментарии бабушки, мне казалось ужасно несправедливым то, что у некоторых родителей, никогда не пренебрегавших своими обязанностями, внезапно «страх вселялся в тело». Возможно, подобные предупреждения, выраженные в столь алармистской форме, могут быть полезны людям, не осознающим опасности, но это был не тот случай. Хави и Анхела создавали впечатление вполне зрелых и ответственных людей. В итоге мои друзья поступили так, как планировали изначально, но их отпуск был отравлен сомнениями и страхами. То, что могло стать спокойным путешествием, обернулось поездкой, полной тревог и боязни «вдруг что-нибудь произойдет».

Можно предупредить о том, о чем, по мнению кого-то, нельзя забывать, но нужно еще уметь донести это. Существует большая разница между приведенными выше фразами и словами: «Вы продумали, что будете делать, если ребенок приболеет? На некоторых заправках есть микроволновки, где можно разогреть молоко для ребенка, если вам придется остановиться, чтобы его покормить. Если вы видите, что погода ухудшается или на трассе много машин, остановитесь и что-нибудь перекусите, вы ведь никуда не торопитесь», «Если вам что-то понадобится, можете позвонить мне». Вы так не считаете?

Почему мы испытываем реальный страх перед лицом мнимых опасностей?

У людей активация **медленной системы** связана с возможностью испытывать страх в воображаемых ситуациях. Это имеет смысл, поскольку в работе медленной системы задействованы корковые области (рациональный мозг), то есть те зоны, которые, как я уже говорила, у нас более развиты, чем у остальных животных, и которые отвечают за мышление, речь и рефлексию. Если в процессе обработки страха задействуется рефлексия, то, очевидно, существует бóльшая вероятность «накручивания» самого себя, чем мы можем себе представить. Вместе с тем в рамках быстрой системы, в которую не вовлечены корковые области, у нас остается время только на то, чтобы отреагировать.

Учитывая, что медленная система также активирует АНС и реакции типа «бей или беги», мы можем реагировать на мнимую опасность как на реальную и объективную.

Мозг не отличает реальное от воображаемого.

Чтобы лучше понять, как мы реагируем на несуществующее, достаточно вспомнить просмотр фильмов. Есть картины, которые захватывают настолько, что вы, даже не осознавая этого, реагируете на происходящее в них, как будто являетесь действующим персонажем: в моменты напряжения вы потеете и хватаетесь за подлокотник; в комические моменты смеетесь; если главного героя предают, расстраиваетесь, если смотрите сцену смерти или прощания, плачете… В подростковом возрасте у меня была подруга, которая не могла смотреть фильмы ужасов, так как свято верила, что призраки из фильма проникают к ней в дом. (Воспоминание об этой подруге навеяло мне пример иррационального страха, который может быть вызван услышанным в доме шумом и даже заставит вас поверить в присутствие духов. Ничего смешного. Однажды я была у нее дома, и все закончилось тем, что я с палкой от метлы в руках помогала ей искать призраков. Конечно, мы никого там не нашли.)

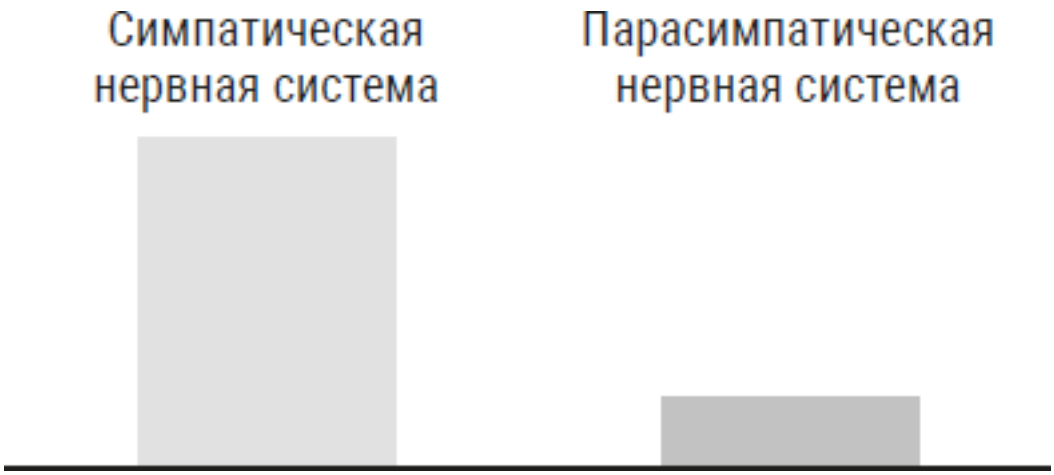
Как-то я разговаривала на эту тему с пациенткой, признавшейся мне, что однажды при просмотре фильма про зомби она вынуждена была остановить его на несколько секунд, чтобы сказать себе: «Все хорошо, я дома, это кино». Предполагаю, это также связано с эмпатией и чувствительностью, но любопытно, как наш мозг, когда мы в той или иной степени мысленно погружаемся в вымышленный сюжет, реагирует на это, активируя АНС, как будто это мы должны бежать, плакать или драться в реальной жизни.

Что представляют собой реакции типа «бей или беги», запускаемые автономной нервной системой?

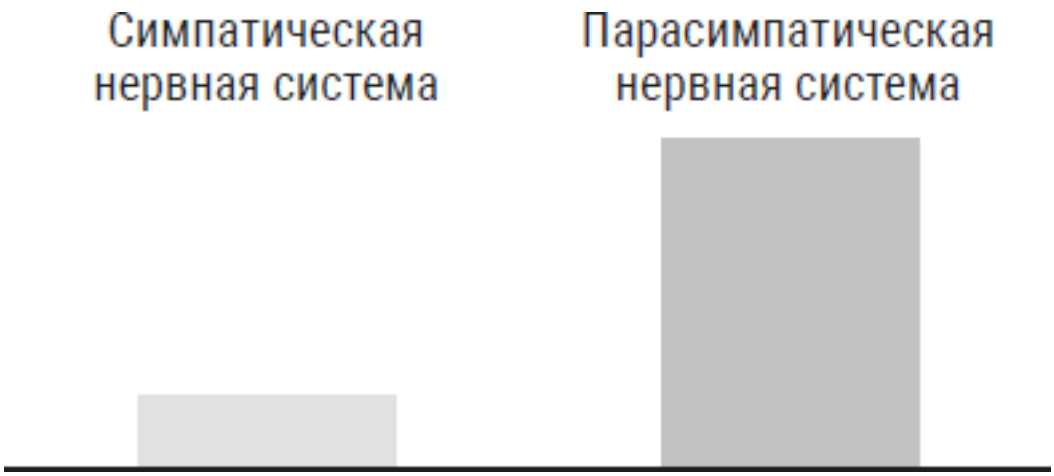
Реакция, которую мозг посчитает необходимой, запускается через АНС, а уже она, в свою очередь, будучи связанной с нашим телом, активирует те или иные процессы в зависимости от задействованных органов.

АНС состоит из двух компонентов:

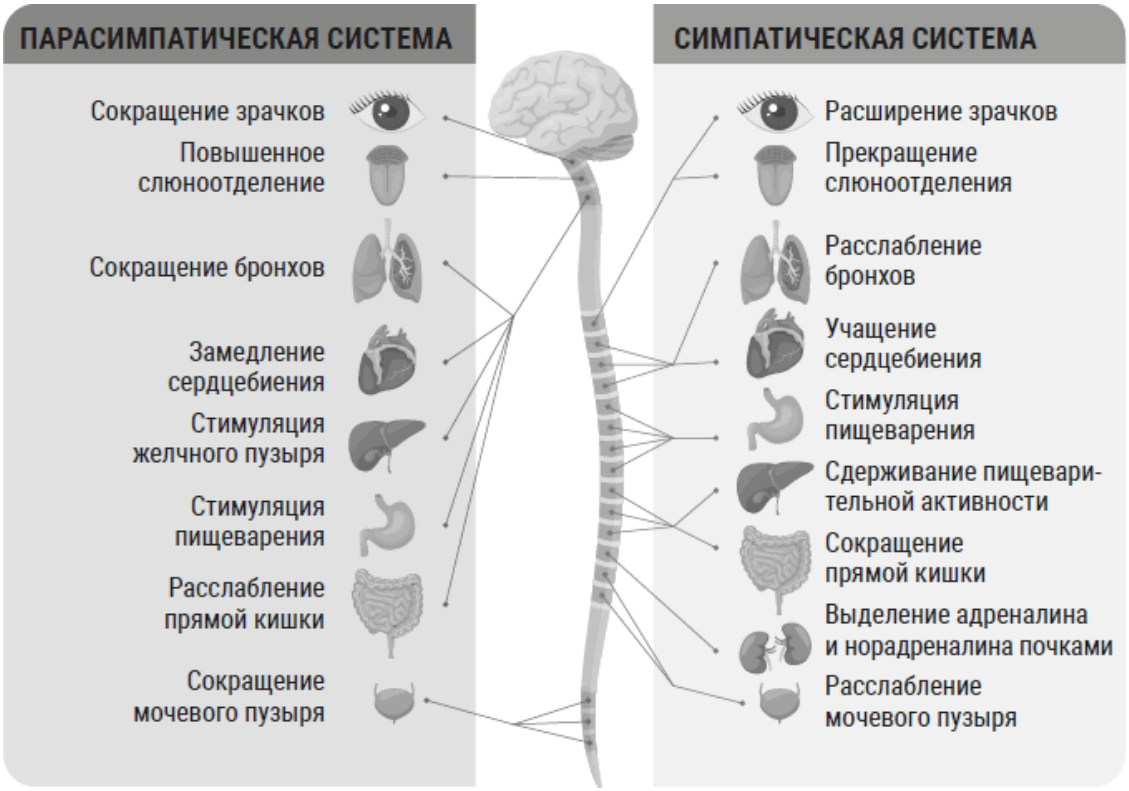
• **Симпатическая нервная система:** она активируется, когда мы встревожены или испытываем страх.



• **Парасимпатическая нервная система:** она активна, когда мы спокойны.



На следующем изображении представлены симптомы, которыми сопровождается активация каждой из систем:



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Активация симпатической и парасимпатической систем

Одновременная активация обеих систем невозможна, поскольку, конечно же, мы не можем одномоментно нервничать и быть спокойными. Например, зрачки не могут одновременно быть суженными и расширенными. Именно поэтому техники релаксации обычно весьма эффективны, ведь, расслабляясь, мы не можем активизироваться. Но бывает так, что при попытке расслабиться нам в голову внезапно приходит важная мысль, за которую мы цепляемся, активируя симпатическую, а не парасимпатическую нервную систему. Позже я расскажу вам, как этим управлять.

Как видите, реакция различных органов соответствует тому, что выше я назвала физиологической реакцией. Желая понять, в каком состоянии находится наше тело, мы должны обращать внимание на физиологическую реакцию, то есть на эти симптомы.

Порой бывает, что мы думаем, будто наш разум спокоен, но при этом замечаем, что тело находится в активированном состоянии, и не понимаем, что случилось. Это может происходить по двум причинам:

1. Мы пережили стресс, и тело еще не смогло замедлиться и вывести себя на нижний уровень (мы рассмотрим это подробнее во второй главе).

2. Что-то из того, что происходит, произошло или может произойти, по нашему мнению, затрагивает нас, но мы этого не осознаем. Тело реагирует, даже когда мы еще не осознаем, на что реагируем. Тело мудрое.

Я наблюдала состояния тревоги, возникавшие на уровне физиологической, но не когнитивной реакции. В подобных случаях люди поначалу способны только повторять «Я не знаю, что со мной». Однако после непродолжительной беседы, имеющей целью выявление источника дискомфорта, они уже в состоянии определить возможную причину.

Если это когда-нибудь произойдет с вами, вы можете попробовать «перемотать» свое сознание назад, чтобы увидеть, что произошло и как вы реагировали на произошедшее в течение последних суток или двух. Если это не сработает, вы также можете поразмыслить над тем, не имеет ли нечто произошедшее с вами недавно отношения к какому-то событию в прошлом, оставившему на вас свой отпечаток. Порой может случиться, что вы, понимая, что происходит, решаете отстраниться от этого, так как чувствуете, что у вас нет времени, энергии или сил справиться с этим. Плохо то, что в таких ситуациях, как мы увидим в четвертой главе, тело просто «кричит». Как бы то ни было, помните, что в случае необходимости оказать помощь и дать рекомендации вам сможет специалист.

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.