

# Младенец и чудовище

## О положительных сторонах страха

*Крайняя степень страха выражается в том, что, поддаваясь ему, мы даже проникаемся той самой храбростью, которой он нас лишил в минуту, когда требовалось исполнить свой долг и защитить свою честь. Вот чего я боюсь больше самого страха.*

Мишель де Монтень. Опыты

В науке великое порой кроется в малом. Для знаменитого гарвардского профессора Джерома Кагана всё началось с младенца. В 1989 году исследователь пригласил в свою лабораторию для участия в эксперименте матерей с четырехмесячными младенцами<sup>1</sup>. Малышей по очереди приносили в помещение, где было оборудовано видеонаблюдение. При этом они лишались зрительного контакта с матерью. Неожиданно из громкоговорителя доносился громкий треск и звучал голос: «Привет, малыш! Как твои дела?» Перед лицом младенца вешали мобиль. Всё это было уже достаточно сумбурно для малыша, но вдобавок в комнату входил ассистент и капал младенцу на язык несколько капель лимонного сока. По завершении эксперимента профессор Каган принялся анализировать видеозаписи. Первые семнадцать пленок показали схожие кадры: дрыгающие ручками и ножками младенцы с любопытством наблюдают за происходящим. Но на девятнадцатой Каган обнаружил

ребенка, который ведет себя совсем иначе. Это была девочка. Малышка истошно кричала, размахивая ручками и ножками. Почему она реагировала не так, как все? Ведь раздражители были такими же. Незнакомый голос, мобиль, лимонный сок вызывали у остальных детей любопытство. А вот младенца номер девятнадцать охватил страх. Профессор и его команда с воодушевлением принялись за анализ дальнейших записей. При этом они обнаружили особый тип человеческого страха.

Страх знаком всем. Это могущественное и неприятное чувство, которое охватывает нас, заставляя учащенно биться сердце, сдавливая желудок и расширяя зрачки. Однако порой страх незаметно проникает в нашу жизнь. И тогда где-то в затылочной зоне у нас незримо маячит тревога, мы испытываем стресс, нарушается сон, мы вечно в напряжении. Испытывая страх, мы становимся нервными и беспокойными и часто ощущаем это с разной силой во всем теле — от головы до пальцев ног. Мы боимся в бытовых ситуациях, заметив в подвале паука, ожидая экзамена или сложного разговора с руководителем. Нередко нас пугают и глобальные политические события. Согласно опросу 2020 года, больше всего немцы боялись политики тогдашнего американского президента. На втором месте шел страх перед высокой стоимостью жизни, страх в связи с долговым кризисом ЕС, ухудшением экономического положения и природными катастрофами, а также сильными перепадами погоды<sup>2</sup>.

Страх многогранен, и не все грани легко распознать, ведь порой мы не думаем о них осознанно. Так, некоторые люди убеждены, что давно не испытывали страха, другие считают, что он удел слабых. Но это неверно.

Страх часто прячется за другими эмоциями, например гневом или ненавистью. Это часть человеческого бытия. Все мы так или иначе испытываем его. Но, несмотря на свою

вездесущность, страх пользуется дурной репутацией. Это явно связано с тем, что 284 млн человек на Земле страдают от патологического страха<sup>3</sup>. У них это чувство вышло за пределы нормы и стало болезненным. Это и панические атаки, которые безо всяких предпосылок наносят мощнейший удар; социальные и другие особые фобии, например боязнь публичных мест, высоты, пауков или внимания окружающих. Особенно распространено так называемое генерализованное тревожное расстройство, когда человек запутывается в цепочке длительных тревожных состояний и не справляется с повседневными задачами. Примерно каждый третий хотя бы раз в жизни встречается с ним<sup>4</sup>. Для него часто применяется неверное лечение, идет борьба с сопутствующими симптомами, например нарушениями сна или болью в спине, но само расстройство остается без внимания.

Здесь отключаются предупреждающие сигналы, которые посылает организм, а расстройство закрепляется. Если лечения нет, тревожное расстройство может стать хроническим.

Вместо того чтобы объявлять страху войну, полезно приглядеться к нему и попытаться его понять. В чем суть страха? Каков механизм его возникновения? О чем он хочет нам сообщить? Нам кажется, что мы хорошо знакомы с нашим страхом, и всё-таки не можем ответить на эти вопросы.

Этимология слова «страх» неоднозначна, но нередко его возводят к древним корням с такими значениями, как «ощипение» или «трясти, дрожать». Это хорошо описывает то, что мы чувствуем. В мозге человека взаимодействуют разные области, особую роль играет миндалевидное тело. Это ядро размером с орех — часть лимбической системы, параллельно в левой и правой височных долях. Если у обезьян этот участок мозга нарушается, животные теряют реакцию на стимулы, которые обычно вызывают страх<sup>5</sup>. При отсутствии

миндалевидного тела обезьяна спокойна, даже если к ней в клетку посадить ядовитую змею.

Миндалевидное тело дает оценку внешней информации и выступает прежде всего как усилитель эмоций. Эта система сигнализации в мозге, с которой мы скоро снова столкнемся в связи с девятнадцатым младенцем, реагирует на внешние раздражители. Существуют исследования, свидетельствующие о том, что определенные стимулы особенно легко вызывают страх. Так, одно из них, проведенное в 2017 году, показало, что вид паука или змеи вызывает стресс уже у шестимесячных малышей<sup>6</sup>. С точки зрения эволюции такая реакция обоснованна, поскольку ядовитые животные были очень опасны для наших предков. До сих пор в нашем сознании есть такие страхи, хотя во многих регионах почти не водятся ядовитые животные и младенцам не нужно их опасаться.

Источники нашего страха предопределяются опытом, культурой и воспитанием. А значит, его можно изучать! Так, стимулы, которые изначально причисляются к нейтральным или даже положительным, могут вызывать страх после негативного переживания. Если человек подвергся особенно болезненному стоматологическому вмешательству, он будет бояться лечить зубы. А человек, чье детство прошло в регионах, где ведутся боевые действия, оценивает внезапный хлопок иначе, чем привыкший к мирной жизни. Страх может быть вызван самыми разными стимулами, в зависимости от личных обстоятельств. Он очень индивидуален.

Когда система сигнализации срабатывает, реагируя на какой-то стимул, ей нужны миллисекунды, чтобы запустить мощный процесс на трех уровнях. Во-первых, реагирует наше тело: повышается давление, дыхание становится учащенным и поверхностным, пищеварительные процессы

затормаживаются, поскольку вся энергия нужна для выживания. Мускулы порой так напряжены, что от испуга мы дрожим всем телом, а лицо от страха белеет или краснеет в зависимости от нашего фенотипа. Во-вторых, страх надевает на нас воображаемые шоры. Внимание приковано к источнику угрозы, всё остальное вытесняется. В-третьих, страх меняет наше поведение. Накопленная энергия требует выхода, и именно страх задает направление. Мы реагируем по принципу «бей или беги». Страх заставляет одних бороться, а других бежать. Впрочем, есть и третий путь, о котором часто забывают: замереть. Это своего рода шоковое оцепенение. Страх парализует, в экстремальных случаях вплоть до потери сознания. Как загнанный в угол кролик, который не знает, как спастись, и притворяется мертвым, человек может застыть от страха. С точки зрения эволюции стратегия не так уж плоха, ведь многие хищники реагируют именно на движение.

Страх — древний механизм защиты. Это понятно, если отправиться в путешествие во времени и посетить африканские степи, скажем, три миллиона лет назад. Представим себе, как, прокладывая себе путь сквозь траву, мы вдруг слышим неподалеку шорох. Теперь есть два варианта: или наш мозг подаст сигнал тревоги, оценив шорох как опасный звук, или наша система сигнализации останется спокойна — и мы вместе с ней. Если шорох вызван безобидным ветерком, реагировать бегством — напрасная трата драгоценной энергии. А беззаботное предположение о том, что «это просто ветерок», когда хищник уже скалит зубы, означает скорый конец. Не было бы страха — наши предки стали бы чьим-то кормом, не успев передать дальше свои гены, и человечество вымерло бы.

Страх закреплен природой в недрах генов *Homo sapiens*. Именно поэтому в нашем мозге и сейчас срабатывает правило: лучше в сотне случаев быть готовым к худшему, чем однажды в момент опасности оказаться застигнутым враг-сплох. В психологии это называется «дефектом отрицания»<sup>7</sup>.

Но страхование жизни, подаренное нам эволюцией, становится проблемой в мире, где хищники не бросаются на нас из кустов. Наш мозг толкует «нестандартные» ситуации в пользу страха, нередко не считаясь с фактами. Так, например, нам боязно в самолете, перед публичным выступлением или у края террасы на крыше здания, но мы не боимся переходить через дорогу. Наш мозг не волнуется, что вероятность попасть под колеса автомобиля намного выше, чем риск разбиться на самолете, умереть на сцене из-за разрыва сердца от волнения или упасть с высотного здания.

В глобальном плане ситуация выглядит еще абсурднее. Пожалуй, самая фатальная ошибка нашего мозга при интерпретации страха связана с террором.

Из страха перед террором либеральное общество вынуждено считаться с тем, что на смену свободе придут недоверие, камеры наблюдения и жаждущие данных службы безопасности. Факт остается фактом: от террора гибнут люди. В 2016 году их число составило 34 871<sup>8</sup>, большинство погибли в кризисных регионах<sup>9</sup>. В том же году — и это тоже факт — 17,9 млн человек умерли от сердечно-сосудистых заболеваний. По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), одна из главных причин — пища с повышенным содержанием сахара и жира.

Даже если нам будут это каждый вечер рассказывать в новостях, страх безразличен к цифрам. Мозг воспринимает терроризм как страшную угрозу, но легко попадает под влияние телевизионной рекламы «Биг Мака» и шоколадной

пасты. Считается, что независимо от реального масштаба угрозы три явления вызывают у нас страх: неизвестность, невозможность контролировать что-либо и непривычное. Всё это характеризует террор, но не булочку с котлетой.

Поразительно, как быстро страх способен приспособливаться. Незнакомый нам и не подвластный контролю вирус, день и ночь мелькающий в заголовках, очень пугает. Вначале мы готовы делать всё, чтобы защититься от него. Вскоре после того, как началась пандемия коронавируса, проведенные в США и Великобритании опросы показали, что примерно две трети населения очень боялись заболеть<sup>10</sup>. Через несколько недель, хотя угроза не была устранена, показатели снизились.

Мозг не воспринимает реальные угрозы нашего времени: климатическую катастрофу, мультирезистентные бактерии, фастфуд, загрязнение океанов или экспоненциальное распространение вирусов. Все эти опасности намного абстрактнее, чем хищник в кустах. И даже если они внушают нам страх, конкретный человек не может избежать такой опасности путем борьбы, бегства или замирения. Доисторическая модель страха здесь не срабатывает.

В случае с сугубо личными страхами мы сталкиваемся с той же проблемой. Мы боимся слишком тесной привязанности, но одновременно нас пугает перспектива быть покинутыми и кончить жизнь в одиночестве. Как же избежать этого? Против кого бороться? И что может дать нам замирение? Мы боимся что-то пропустить, и у этого страха даже есть свое название — FoMO (Fear of missing out). Но на самом деле нас страшит ситуация, когда мы остаемся наедине с собой. Нам стыдно работать меньше других, поэтому мы держим себя в форме и никогда не даем себе спуска. Мы носимся как белка в колесе, ведь изнутри оно похоже на карьерную

лестницу, по которой нам хочется подняться вверх из страха не соответствовать своим или чужим ожиданиям. Когда же следующая ступень карьерной лестницы взята, нас начинает подавлять представление о том, что мы недостаточно хороши и в один прекрасный день будем уличены в мошенничестве. Мы мечемся между страхом, что мы недостаточно хороши, и боязнью не справиться. А сколько людей всю жизнь притворяются кем-то другим, боясь, что их не будут любить такими, какие они на самом деле? Мы изображаем сильных и самоуверенных из страха, что остальные поймут, насколько нам страшно.

На первый взгляд страх в современном мире исключительно деструктивен и вызывает страдания. Но это верно лишь наполовину. Он по-прежнему во многом полезен. Он может помочь нам, когда мы поймем, чем одарила нас природа и как нам обращаться с этими дарами. Чтобы понять, что здесь важно, расскажем дальнейшую историю младенца номер девятнадцать.

Профессор Каган провел эксперимент на сотнях других младенцев и на этапе обработки данных выяснил, что малыши по типу номера девятнадцать составляют примерно 20% от всех участников эксперимента<sup>11</sup> (Каган называет их «высокореактивным типом»); 40% детей вели себя прямо противоположным образом (они почти не реагировали на голос из динамика и другие раздражители, а следовательно, считаются «низкореактивными»). Остальных малышей нельзя было однозначно отнести к той или иной группе. Открытие Кагана вызвало резонанс, поскольку на протяжении десятилетий в научном мире идет ожесточенная борьба по поводу того, рождаются ли люди «белым листом», на котором далее отобразится окружающая действительность, или появляются на свет с уже заданными моделями.



Каган смог показать, что уже в возрасте четырех месяцев между людьми прослеживаются серьезные различия в такой реакции, как страх. В этом нежном возрасте окружение, вероятно, еще не могло сыграть своей роли. Так Каган открыл темперамент страха — врожденную тенденцию сильно пугаться неизвестного<sup>12</sup>. Это открытие сделало его одним из величайших психологов XX века. Именно поэтому я был в восторге, когда профессор с немного отстоящими ушами, морщинистым лбом и живыми карими глазами ответил согласием на мое приглашение побеседовать. Я хотел узнать о дальнейшем развитии младенца номер девятнадцать и других участников эксперимента.

«Мы регулярно навещали всех детей до их восемнадцатилетия», — рассказал профессор, которому на тот момент исполнился 91 год<sup>13</sup>. У них довольно рано сформировалась определенная модель. Уже в возрасте четырех лет вероятность того, что высокореактивный тип станет сдержанным и более осторожным, в четыре раза выше такой вероятности у низкореактивного типа. До восьми лет почти у половины высокореактивных детей проявлялись такие симптомы страха, как робость в школе или боязнь темноты. Среди низкореактивных участников эксперимента это произошло в 15% случаев. Вдобавок подтвердилось постоянство темперамента, выявленного в возрасте четырех месяцев: к одиннадцати годам только 5% меняли группу.

Но группы различаются не только поведением. Когда участники эксперимента в 2007 году достигли совершеннолетия, гарвардский психиатр Карл Шварц исследовал 76 из них в сканере мозга. Младенец номер девятнадцать тоже оказалась среди них<sup>14</sup>.

Амигдала девушки была особенно активна по сравнению со среднестатистическим низкореактивным участником.

Это подтвердило вывод, который Шварц сделал в аналогичном исследовании: амигдала высокорезактивных детей во взрослом возрасте сравнима с чувствительной пожарной сигнализацией, которая срабатывает от малейшей искры<sup>15</sup>.

Различия проявляются даже в строении мозга.

Левая зона орбитофронтальной коры — область, помогающая направить неприятные чувства обратно в спокойный фарватер, — у высокорезактивных людей тоньше. Здесь не хватает эффективных взаимосвязей. Взрослые высокорезактивные люди четко сообщают о напряжении, тревогах и критических мыслях. На этом этапе становится ясен масштаб исследования, проведенного Каганом. По поведению четырехмесячных младенцев можно с невероятно высокой точностью предсказать, будет ли человек боязливым, когда достигнет совершеннолетия.

Сегодня страх считается во многом отрицательной силой, которую нужно преодолевать. Детей подбадривают, чтобы они, выпятив грудь, повышали свою самооценку<sup>16</sup>. Смелость — вот наша цель! Страх — проявление слабости, и для общества, в котором ждут достижений и успехов, он становится помехой. Это неприятное чувство не вписывается в рамки концепции человека, который стремится к счастью, чтобы вести полноценную жизнь. Мы хотим чувствовать себя хорошо, а не плохо. Надо приложить все усилия, чтобы преодолеть свои страхи. «Одержи победу над своим страхом!» — советуют книги по самопомощи, коучи и интернет-блоги. Свободным от него обещают лучшую жизнь. Каган уверен: если бы у родителей был выбор, они бы не производили на свет высокорезактивных детей, поскольку страх воспринимается как нечто негативное.

Но тот, кто так считает, не замечает положительных сторон страха. По словам профессора, люди с выраженным

пугливым темпераментом более осторожные, поэтому реже вступают в конфликт с законом. Они увереннее водят автомобили и реже принимают наркотики.

Мы живем в высокотехнологичном мире. Для решения комплексных проблем необходимы скорее осмотрительность и рассудительность, чем самоуверенная поспешность. Обществу же всегда нужно и то и другое. Каган уверен: без высокореактивных коллег в наземном комплексе управления Нил Армстронг вряд ли ступил бы на Луну.

И хотя по ощущениям страх — неприятная эмоция, в нем нет ничего плохого. Во время нашего путешествия по миру эмоций мы будем осознавать, что природа обеспечила нас неприятными чувствами не для того, чтобы ставить нам палки в колеса, а желая помочь. Даже если бы, держа на руках младенца, можно было понять, к какому типу он относится (высоко- или низкорективному), это не имело бы решающего значения. То, как мы переживаем страх, зависит от нашего отношения к нему.

«Когда ребенок номер девятнадцать пошел в школу, его поведение изменилось, — рассказывает Каган. — В семь лет девочка начала медленно, но верно избавляться от своей робости. Если бы ты пригласил ее в семнадцать лет на обед, ты бы никогда не подумал, что она высокорективный тип». Явно наслаждаясь моментом напряженности, профессор спрашивает: «А теперь угадай, какая у нее была первая работа? После Гарварда она пришла на Уолл-стрит. У нее была должность с высочайшими требованиями, которые только можно себе представить».

Таким образом, заслуга всей жизни Кагана состоит в двух открытиях. В 1989 году он показал, что все люди от рождения проявляют разную склонность к страху. Казалось бы, наши пути тем самым предначертаны. Но много лет спустя

он выяснил, что даже люди, очень подверженные страху, такие как младенец номер девятнадцать, могут научиться конструктивному взаимодействию с ним. Как это работает? С чего начинается здоровое отношение к страху?

Каган вспоминает, что младенцу номер девятнадцать повезло: его родители не проявляли гиперопеки. В основе сверхзаботы родителей часто лежит страх, и они переносят его на своих детей. «Не залезай так высоко — упадешь!» Когда родители, склонные к гиперопеке, постоянно подкладывают детям соломку, они подключают страх, которого могло бы и не быть. Но еще хуже — «керлинг-родители». Понятие пришло из Дании и описывает пап и мам, которые расчищают путь своим детям от всех мыслимых препятствий, как во время игры в керлинг.

Тот, кто внушает своему ребенку, будто страх — это нечто ужасное и нужно любой ценой избегать того, что его вызывает, лишает малыша возможности научиться здоровому отношению к своему страху. В жизни младенца номер девятнадцать такого не было. «Родители учили девочку преодолевать страхи», — говорит Каган. В этом и кроется решение проблемы независимо от возраста. Первое, что узнают люди, страдающие тревожными расстройствами, во время терапии, поможет нам всем осознать кое-что важное: страх дает нам неприятные ощущения, поэтому мы его боимся. Это страх того страха, который нам нужно победить. Сам он не болезнь. Проблемы возникают из-за неправильного отношения к нему. Вес собственного мнения в мире чувств при этом часто недооценивается.

В 2012 году были опубликованы результаты исследования, проведенного Висконсинским университетом при участии 29 тыс. человек. В его рамках изучалось, какой уровень стресса ощущали люди в жизни и боялись ли они,

что стресс нанесет ущерб их здоровью<sup>17</sup>. Те, кто ощущал высокий уровень стресса, подвергались на 43% большему риску преждевременной смерти. Страх приводит к болезням. Но на деле эта взаимосвязь работала только для тех, кто сам был в этом убежден. Люди, которые ощущали высокий уровень стресса, но не боялись возможных последствий, жили в среднем так же долго, как и те, кто не испытывал стресса. Этот результат дает нам возможность сделать вывод о нашем отношении к страху: решающее значение имеет наша оценка своих чувств. Если мы считаем, что страх вредит нам, так и случается. А если думаем иначе, он даже может стать нашим помощником.

Большинство людей, ощущая, как ими овладевает страх — например, незадолго до важного выступления или перед экзаменом, — пытаются успокоиться. Они считают, что страх им мешает. Профессор Гарвардского университета Элисон Брукс провела опрос среди 300 человек, в котором попросила дать совет людям, испытывающим страх в ситуации, когда им нужно решить важную задачу<sup>18</sup>: 85% опрошенных порекомендовали расслабиться, выдохнуть, успокоиться. В мире, где страх считается чудовищем, никто не хочет брать его с собой на сцену или на экзамен. Но здесь возможны перемены, которые приводят к удивительнейшим результатам, что и показала Брукс в ряде дальнейших экспериментов<sup>19</sup>.

Например, участников ее эксперимента попросили спеть перед группой людей песню Don't Stop Believin рок-команды Journey. Эта ситуация вызвала у многих чувство неловкости. Но прежде, чем пригласить к микрофону, людей разделили на две группы по случайному признаку. Одни говорили сами себе «Я боюсь», а другие — «Я вдохновлен». Даже такая незначительная разница в ярлыке, присвоенном чувству, привела к значительному эффекту.

По данным компьютерного анализа, «вдохновенные» пели громче «испуганных». Слова On-and-on-and-on-and-on легче сходили с их губ. Языковой тест показал аналогичные результаты. По видео было заметно, что речь участников, которых попросили воспринимать себя как «вдохновенных», звучала убедительнее и увереннее, чем тех, кто чувствовал себя скорее «испуганным». Брукс обнаружила аналогичную схему даже в тесте по математике. Решающее значение в этих экспериментах имел следующий факт: «вдохновенные» сообщали, что испытывали страх в той же степени, что и «испуганные». Даже измерения сердцебиения показали одинаковый результат. Итак, участники обеих групп ощущали страх, но «вдохновенные» воспринимали свое чувство как мотивацию. «Между стимулом и реакцией есть определенное пространство. Там заложены наши возможности выбора реакции, в которой кроется потенциал нашего развития и наша свобода», — писал Виктор Франкл, психиатр, бывший узник концлагеря. Если стимул становится причиной появления страха, мы можем повлиять на нашу реакцию. Очень полезно сознательно относиться к своим чувствам и подвергать их сомнению.

Мы доверяем нашим чувствам именно потому, что сами испытываем их. Но они не всегда соответствуют ситуации, и без корректировки наша реакция порой неадекватна. Испытывая страх, мы полагаем, что нам угрожает опасность. Но так ли это? Что будет, если мы собьемся во время выступления? Или не сдадим экзамен? События не из приятных, конечно. Но такая «опасность» не оправдывает дикого ужаса, который мы испытываем. В этих ситуациях совершенно нет нужды в учащенном сердцебиении или приливах жара. Если мы воспримем страх перед экзаменом как «вдохновляющий», а не внушающий ужас, он может стать источником силы.

Страх сковывает нас, и это неприятно. Но одновременно он и «фокусирует» нас. Словно объектив камеры, страх наводит резкость. Если он слишком велик, на сцене мы не сможем произнести ни слова. Но если не будет волнения, нам будет недоставать энергии и амбициозности. Тогда мы не выложимся в полной мере, потому что у нас не будет ни сил, ни импульса. Если понять, в чем же влияние страха — а именно в обеспечении нас энергией, — будет легче воспринимать его как положительное возбуждение и черпать из него силы.

В нашей перенасыщенной жизни, в эту эпоху ускорения стоит присмотреться к себе внимательнее, когда мы начинаем испытывать страх. Он защищает нас, управляя нашим вниманием. Мы можем научиться держаться за счет высвобожденной энергии, как на волнах. Лишь страх перед страхом демонизирует сам страх. И наоборот: если быть открытым страху, несмотря на неприятные ощущения, он лишается подавляющей силы. Как раз этому и научился младенец номер девятнадцать.

Впрочем, наш страх не всегда такой, как перед экзаменом. Очень часто возникает именно боязнь неизвестности. Нас одолевают тревоги, а не конкретный страх чего-то. Тревога — это отчасти предпосылка страха, от нее на лбу не выступает пот, но она не дает нам покоя и ее трудно осмыслить. Ждет ли меня бедная старость? Хорошая ли я мать? Хороший ли я отец? Что произойдет, если заболели родители? Надежна ли моя работа? Человек постоянно испытывает беспокойство, молодые люди — особенно часто<sup>20</sup>. «Тихо!» — хочется крикнуть, когда не можешь вечером заснуть от многочисленных тревог или просыпаешься из-за них посреди ночи. Они крадут у нас время, съедают энергию и омрачают перспективы. Почему почти невозможно

остановить эту карусель в голове? Ответ возвращает нас к «истинному» страху.

Люди тревожатся, чтобы «защититься» от большего страха. Беспокоясь, мы уносимся мыслями в будущее. Что может пойти не так? Размышляя, мы заставляем себя почувствовать, что принимаем какие-то меры. «Я хотя бы об этом задумываюсь!» Чаще всего это происходит неосознанно, но дает нам ощущение контроля за счет подготовки. «Если когда-нибудь станет трудно, мне будет не так страшно, ведь я уже сейчас представляю себе худшее». В первые минуты это успокаивает. Опасность возникает, когда такая позиция становится исходной. Ханджу Ким из Пенсильванского университета рассказал мне о новом исследовании, в котором была показана эта взаимосвязь<sup>21</sup>. Люди, часто испытывавшие тревогу по разным поводам, в 2019 году прошли тренинг на расслабление. При этом выяснилось, что кратковременное освобождение от тревог привело к усилению чувства страха. Оно вызывало у этих людей боязнь. Звучит странно, но с психологической точки зрения обоснованно. Тревога притупляет страх. В таком слегка напряженном состоянии, в котором мы долгое время не находим покоя, мы чувствуем себя подготовленными и держим на расстоянии истинный страх, лежащий в основе тревоги.

Исследования терапевтических подходов за последние десятилетия показали, что столкновение с собственными страхами преуменьшает их. Человек, страдающий боязнью высоты, в рамках терапии «вынужден» подниматься на крышу высотного здания и подходить к ограждению. Страх достигает пика, но организм не в состоянии вечно находиться в таком экстремальном состоянии.

Независимо от наличия тревожного расстройства, страх уменьшается, когда мы его проживаем. Профессор Каган



убежден, что страх как состояние не одинаков и зависит от вызывающих его факторов. Стоит внимательно изучить их. Распознав причину страха, мы узнаем, как с ним обращаться.

И хотя столкновение требует внутренней работы, это один из самых эффективных методов контроля над страхом. Это логично: если мы изучим свои страхи, то сможем «разучиться» бояться. В отношении тревог это означает следующее: чтобы освободиться от них, надо преобразовать их в конкретные страхи. Только тогда возможно столкновение. Такой совет дает профессор Рурского университета в Бохуме Юрген Марграф, который много лет исследует терапию страхов. Если мы возьмем тревогу, связанную с бедной старостью, и представим себе в самых темных тонах, как можно конкретнее и ужаснее, что встретим свой конец в доме престарелых, в одиночестве и без средств к существованию, мы ощутим истинный страх. И если мы не остановимся в этих представлениях и действительно ощутим страх, он начнет уменьшаться и карусель тревоги остановится<sup>22</sup>. Наш мозг не может иначе!

Часто страх застает нас врасплох, например когда мы узнаём о тяжелой болезни близкого человека или угрозе увольнения. В таком случае нет этапа подготовки и помогает проверенная тысячелетиями техника осознанности. Если ввести слово «осознанность» в Google, то, как и миллионы других людей, вы увидите ссылки на страницы, которые многого требуют от нас: медитации, дыхательных практик, осознанного питания. Это лишь некоторые из типичных принципов. Кое-что я опробовал — например, раскладывал дыхание на секунды или целую вечность жевал изюм, чтобы осознанно ощутить его вкус. Вначале, возможно, непонятно, как осознанность поможет в нашем подходе к страху. Но терапии, основанные на

осознанности, подвергались в науке критическому изучению много лет. Результат показал их эффективность. Например, у женщин с диагнозом «рак груди» такие практики резко снижают психологическое давление, вызванное болезнью. Люди с депрессией защищены от рецидивов, а детям они помогают в решении психологических проблем<sup>23</sup>. На основе большой базы данных сегодня можно заявлять об эффективности осознанности в отношении к страху<sup>24</sup>.

Смысл осознанности в том, чтобы сознательно направить внимание на актуальные переживания, не давая им оценки; то есть пережить страх, не испытывая боязни перед ним самим. При этом необязательно расслабляться, нужно честно испытать страх и связанные с ним неприятные ощущения. Простой метод, который можно использовать в повседневной жизни, таков: в первую очередь мы закрываем глаза. Если три — пять минут думать о своих тревогах и страхах так, как они всплывают в голове, не стремясь ни изменить их, ни дать им оценку, а также не осуждая себя за них, можно от них дистанцироваться. Как если бы мы наблюдали за потоком автомобилей на шоссе, стоя не на разделительной полосе в окружении рева и шума, а на холме поблизости. Взгляд в собственный мир чувств с расстояния нередко позволяет нам самостоятельно успокоиться и прояснить ситуацию.

Пожалуй, важнейший принцип осознанности в отношении страха — соблюдение перерывов. Для этого необязательно заниматься затратной по времени медитацией или интенсивной йогой. Если в суматошных буднях нам удастся делать регулярные паузы, особенно в насыщенные моменты (подышать и почувствовать свое дыхание), это поможет нам мысленно вернуться из будущего в настоящее. Тогда наши тревоги сдуваются, а в реальном времени разобраться со страхом тоже проще. Осознанность прямо противоположна

таблеткам против тревожности. Нужно в большей степени прочувствовать страх, вместо того чтобы его подавлять. Это может быть очень неприятно, особенно в начале, но в долгосрочной перспективе подпустить собственные страхи, а затем снова позволить им уйти очень полезно.

Страх — это не чудовище, которое нужно победить. Это ценная составляющая мира чувств. Занимая по отношению к своему страху открытую и невраждебную позицию, мы узнаём его глубинный смысл и сможем использовать как источник энергии или относиться к нему спокойнее, зная, что он хочет нам добра. Уже 2 тыс. лет назад римский стоик и естествоиспытатель Сенека говорил: «Наступление несчастья очень вероятно, но не происходит сразу же по одной этой причине. Как многое произошло неожиданно! И как много ожидаемых событий так и не наступило! И если тебе действительно предстоит испытать боль, какая польза от того, чтобы спешить ей навстречу? Она и так придет рано, поэтому пока обещай себе лучшей участи».

На прощание я спросил профессора Кагана о том, чего он боится больше всего. «С давних пор я боюсь боли, предшествующей смерти, поскольку сейчас проживаю свой последний десяток». Как человек справляется с этим страхом, который он так хорошо узнал и понял как никто другой? «Я размышляю о своем страхе, а потом говорю себе, что ничего не могу поделать с этим. Тогда я отбрасываю прочь тревоги и дальше иду своим путем». Идти своим путем — не без страха, но со спокойным отношением к нему — этому профессор Каган научился у младенца номер девятнадцать.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

