

Содержание

Загляните внутрь себя.....	7
----------------------------	---

До осознанности я жил в страхе.....	11
--	-----------

Момент, который все изменил.....	17
----------------------------------	----

Пусть мой опыт вам поможет.....	19
---------------------------------	----

Вы можете больше, чем вы думаете.....	22
---------------------------------------	----

Для кого эта книга?.....	24
--------------------------	----

Жизнь — это командная игра.....	27
---------------------------------	----

Этот мучительный страх.....	31
------------------------------------	-----------

Многоликий страх.....	31
-----------------------	----

Зачем вообще существует страх?.....	42
-------------------------------------	----

Психологический страх: вокруг ни малейшей опасности — или все же?..	46
---	----

Страх начинается с истории в нашей голове.....	54
--	----

Пути и порочные круги.....	70
----------------------------	----

Страх перед страхом и стратегии избегания.....	79
--	----

Новый подход к страху.....	91
----------------------------	----

Как справиться с острым приступом страха...99	
--	--

Распознать страх как страх.....	99
---------------------------------	----

Вопрос — спасательный круг.....	100
---------------------------------	-----

Дыхание и движение.....	102
-------------------------	-----

Когда навязчивые мысли лишают вас сна.....	105
--	-----

Когда вы переживаете паническую атаку.....	113
--	-----

Когда вы боитесь конкретного предстоящего события.....	116
--	-----

Освобождение от страданий:

Осознанность.....121

Революция в вашей жизни.....122

Многочисленные преимущества осознанности.....130

Путь к осознанности.....141

Станьте свободными от страха.....147

Мужество встретить страх.....149

Вы — не ваши мысли.....157

Лишить будущее ужаса.....177

Проживание эмоций и процесс освобождения
эмоций (EFP).....188

Сострадание к себе.....200

Всё целиком: встречайте жизнь во всей полноте.....211

Еще раз: краткий обзор способов выхода из страха.....220

Красота незащищенной жизни.....224

Список литературы.....229

Загляните внутрь себя

Знаете, что мне кажется парадоксальным? Человечество достигло невероятных высот: мы побывали на Луне, в кармане у каждого — смартфон со всеми премудростями мира, большинство из нас ест досыта, из крана течет горячая вода — и при этом мы понятия не имеем, что делать со своими страхами, тревогами и тяжелыми переживаниями. Эмоции — это же самая что ни на есть основа нашего существования, но в школе мы зубрим всевозможные правила, которые благополучно забываем через пару месяцев, а о нашем внутреннем мире не узнаем ровным счетом ничего. И уж тем более — о страхе: откуда он берется, как исподволь управляет нами и как научиться с ним жить, не позволяя ему диктовать, что нам можно, а что нельзя.

Мы живем в одну из самых удивительных эпох в истории человечества — это факт. Чуть ли не каждый день происходит очередная технологическая революция, призванная сделать нашу жизнь лучше, дольше или прекраснее. Инновации сменяют друг друга с головокружительной скоростью. Но вот парадокс: технологический прогресс, который, по идее, должен давать нам чувство защищенности, почему-то идет рука об руку с ростом тревожности. Людей, испытывающих страх, сейчас больше, чем когда-либо в истории.

Возможно, вы взяли в руки эту книгу, потому что вы как раз из числа таких людей. И потому что вам хочется нако-

нец избавиться от страданий и вырваться из плена страхов. Это подводит нас еще к одному парадоксу: путь избавления от чувства страха лежит через осознанное обращение с ним. Через бережную встречу со своим внутренним миром. Вместо того чтобы устремляться во внешний мир и отчаянно пытаться его контролировать, я приглашаю вас заглянуть вглубь себя. Приглашаю туда, где за всеми страхами, тревогами и болезненными переживаниями вас ждет свобода.

Сегодня я искренне благодарен своим бесчисленным страхам, которые на протяжении многих лет доводили меня до регулярных панических атак. Пусть это было самое тяжелое время в моей жизни, но без него я не стал бы тем, кто я есть. Без этого опыта я не смог бы написать эту книгу и помочь вам найти собственный здоровый и освобождающий способ взаимодействия со страхом.

Знаете, то, как мы обычно обходимся со страхом, порой напоминает мне историю молодого альпиниста, которой мне хотелось бы поделиться в начале нашего совместного пути. Этот молодой человек решил покорить высокую скалистую гору. Подъем проходил по длинным каменистым тропам и через обширные осыпи; несколько участков требовали навыков скалолазания, немалой ловкости и абсолютной концентрации. Измученный, он добрался до вершины и вдруг заметил, что солнце уже клонится к закату. Его охватил страх — он понял, что может не успеть спуститься в долину засветло.

На вершине он торопливо забросил вещи в рюкзак и поспешил в обратный путь. Но солнце неумолимо опускалось за горизонт. А вместе с ним исчезал и свет, который мог бы осветить дорогу. Через два часа альпинист оказался в крошечной тьме беззвездной ночи где-то на склоне. Он едва различал собственную руку, поднесенную к лицу.

Осторожно, шаг за шагом, он продвигался вперед на ощупь. И тут это случилось. Неосторожное движение — и он ступил в пустоту. Там, где должна была быть тропа, не оказалось

ни земли, ни опоры. Падая, он успел ухватиться за какие-то ветки. В отчаянии он пытался подтянуться, нащупать ногами хоть какую-то опору. Снова и снова. Безуспешно. Он держался изо всех сил, но руки коченели от холода, а силы покидали его.

Так он и повис — совершенно один, продрогший, обессиленный, в отчаянии, зная, что под ним — пропасть. Впервые в жизни он начал молиться. Но все, что он смог выговорить:

— Господи, прошу, спаси меня! Я слишком молод, чтобы умирать! Пожалуйста, помоги мне...

Но он слишком долго висел на ветках. Стало ясно: продержаться еще хоть сколько-нибудь он не сможет. Мышцы вот-вот откажут.

Он плакал и кричал.

Мысленно прощался с близкими. Он знал: силы на исходе, больше ему не продержаться.

И вот настал момент. Он закрыл глаза и разжал руки.

И упал. Доля секунды... и он оказался на тропе. Ошеломленный, он замер, потом прижался к земле. Невероятно! Он падал каких-то полметра. Часами в смертельном отчаянии боролся за жизнь, не подозревая, что твердая почва ждала его прямо под ногами...

Именно так я воспринимаю наши отношения со страхами. Годами, десятилетиями мы приучали себя сражаться с ними, избегать их, убегать от них. Мы страдали от них. Мы их проклинали. Мы надеялись, что кто-нибудь придет и избавит нас от них. Отрастили страх перед самым страхом, утратили доверие к собственному телу и сами создали себе врага. Боролись, плакали, проклинали, сдавались, может быть, молились или просили помощи у близких. Но чем упорнее мы пытались побороть страх, тем более изматывающим и пугающим он становился.

Мы никогда не рассматривали возможность иного пути. Пути, который с самого начала требует мужества. Мужества встретиться лицом к лицу с чудовищем, которое мы сами

создали за эти годы. Когда мы решимся на это, мы поймем, что земля всегда была у нас под ногами, а наше тело прекрасно справляется со страхом как с эмоцией.

Поверьте, я ни в коем случае не хочу преуменьшать страдания, которые причиняет страх. Как уже говорил, я сам долгое время мучительно страдал от страхов и панических атак. Я отдал бы все, лишь бы они исчезли. И хотя волшебного средства, мгновенно избавляющего от страхов и тревог, не существует, сегодня я точно знаю: есть путь к жизни, полной свободы, легкости и радости. Знаю по собственному опыту и опыту тысяч людей, которых мне довелось сопровождать в этом путешествии. Да, страх неприятен, он парализует и порой невыносим. Да, страх изматывает — но ровно настолько, насколько мы с ним боремся. Если вы найдете в себе мужество вместе со мной осознанно встретиться со страхом на страницах этой книги, в медитациях и видео, которые к ней прилагаются, вы поймете, насколько он на самом деле обыкновенен. И что он всегда уходит — как бы быстро и часто ни приходил.

В этой книге мы сделаем это вместе: повиснем на ветке над пропастью — и разождем руки. По своему опыту могу сказать: вы увидите, что находитесь в безопасности. А пока — располагайтесь поудобнее и погружайтесь в чтение.

От всего сердца и с глубоким сочувствием приглашаю вас открыться тому, чем хочу с вами поделиться, и уделить внимание практическим шагам, которые я предлагаю. Я знаю: это работает. И желаю вам научиться принимать свой страх и начать строить жизнь свободно и радостно. В полном соответствии с вашими стремлениями и возможностями.

*С любовью,
Питер*

До осознанности я жил в страхе



За свою жизнь я пережил, наверное, тысячи три панических атак. Больше десяти лет я страдал от тяжелого тревожного расстройства, хотя долгое время даже не подозревал об этом. Я бы никогда не назвал это страхом. Все, что я чувствовал, — постоянное беспокойство, накатывающие волны эмоций, желание бежать, внутреннюю борьбу и бесконечную усталость.

В самом начале книги хочу поделиться с вами историей преодоления этого страха. По опыту курсов в Академии осознанности знаю: такие истории вдохновляют других — ведь я долго страдал, а сегодня чувствую себя свободным. То, что помогло мне больше всего, то, чем я живу и чему учу по сей день, — об этом и пойдет речь в книге.

Позвольте начать издалека. Я вырос в семье, где — теперь я это понимаю — тоже были знакомы со страхами, ипохондрией и тяжелыми эмоциональными состояниями. В моем окружении мало кто умел обращаться с подобными вещами, да и вообще с чувствами, — как это, увы, часто бывает. И конечно, все эти модели поведения передались и мне. Правда, в ранней юности я развил прямо противоположную стратегию: внешне излучал уверенность в себе. Держался

очень независимо. Внутри же был крайне взвинчен и напряжен, особенно в присутствии других людей. Но мастерски это маскировал. Изображал самого крутого, шутил, всегда был в центре внимания.

Так я компенсировал свое состояние. Признаться себе, что полон страхов, я не мог. Даже подумать об этом боялся. Все было глубоко в подсознании. Я ощущал напряжение, и со стороны, возможно, было заметно, как я покачиваю ногой или терблю ногти, — но нужно было очень внимательно приглядеться, чтобы увидеть что-то за моим фасадом.

Когда с началом учебы на факультете электротехники жизнь стала сложнее, компенсировать получалось все хуже. Раньше все давалось легко, теперь же приходилось по-настоящему напрягаться. Нужно было выкладываться. Внутреннее давление росло. Почти каждое утро я просыпался зажатый, измученный и полный внутренней тревоги. И даже на самых обычных лекциях, где от меня ничего не требовалось, находился под жутким напряжением. Голова болела, я с трудом заставлял себя следить за тем, что говорят лекторы. В двадцать с небольшим у меня, конечно, было много энергии.

И я продирался через учебу, которая меня совершенно не интересовала, и растрачивал все силы на борьбу с внутренним беспокойством и тревогами, не дававшими мне спать. Я поступил туда только потому, что рассчитывал найти надежную работу и сделать хорошую карьеру.

В какой-то момент организм не выдержал такого количества индуцированного мной самим стресса и давления, и симптомы стали настолько сильными, что я оказался совершенно беспомощен перед ними. Это была паническая атака, хотя тогда я этого не понимал. Я сидел на лекции, как обычно, весь напряженный, пытаюсь следить за материалом, который меня не интересовал. Внезапно в груди кольнуло — боль разлилась по всей области сердца. Внутри все дрожало, напря-

жение стало почти невыносимым. Я не понимал, что происходит. В голове тут же пронеслось: «Инфаркт!»

При этом отчаянно не хотелось, чтобы кто-то заметил мое состояние. Кое-как выбрался из аудитории, попытался прийти в себя в туалете. Не помогло — я с трудом добрался до автобусной остановки и поехал в больницу. Там стало чуть легче, я почувствовал себя в относительной безопасности. Врачи осмотрели меня — все в порядке. Я ушел с облегчением, но тревога осталась.

Ипохондрия, знакомая мне по родительскому дому, вырвалась наружу и затянула меня в воронку: симптомы — тревожные мысли — усиление симптомов. Раз за разом я оказывался в приемном покое.

Годами я жил по одной схеме: как-то выдерживал чудовищное давление, пробивался вперед, соответствовал всем требованиям. Когда организм больше не справлялся — головная боль, головокружение, проблемы с желудком, колющие боли в сердце становятся невыносимыми, — я сбегал. Из аудитории — в больницу или к своей тогдашней девушке, нынешней жене, лишь бы успокоиться. Трижды меня даже увозили на скорой. Обследовали по стандартной схеме, прогоняли через все возможные аппараты — и ничего не находили. Но облегчение длилось недолго. Максимум дня через три тревожные мысли возвращались с новой силой: если симптомы так сильны, значит, со мной что-то серьезное. Наверное, врачи просто не могут найти причину.

Началась моя одиссея по врачебным кабинетам. Кардиолог обследовал меня часами, используя все доступные приборы и анализы. Показатели в норме. Этот круг я прошел раз пятьдесят, и порой уже через несколько часов после очередного «без патологий» я снова переживал тот же кошмар. Но никто так и не сказал, что со мной: на самом деле у меня были панические атаки.



Моя жизнь превращалась в коридор, который становился уже. Теснее. Страх оставлял мне все меньше пространства для жизни, для встреч с людьми, для нового опыта.

Сегодня я знаю, что в моем рассказе многие узнают себя. Вдруг и вам знакомы эти состояния — может быть, в той же степени, а может, в другой. У каждого свой пусковой механизм. У меня это был парализующий страх провала. У других — страх не оправдать ожиданий, быть отвергнутым, выпасть из обоймы, остаться в одиночестве, — да мало ли леденящих душу сценариев рисует наше воображение. Пока мы не понимаем, что с нами происходит, не принимаем это и не находим способа с этим жить, мы остаемся заложниками страдания. Как я в те годы.

Поначалу приступы с физическими симптомами — те самые панические атаки, которые я тогда ни за что бы так не назвал, — случались только во время учебы: на лекциях, экзаменах, за учебниками. Но постепенно они начали наступать меня в компании друзей, а потом и в кругу семьи. К давлению и физической боли добавилось кое-что еще: бесконечный стыд за то, что мне плохо, что я не контролирую себя. Я делал все, чтобы никто не догадался о моем состоянии. Мужественно носил маску, а когда она грозила соскользнуть — сбегал. От других, но на самом деле — от себя.

Подспудное стремление к достижениям долгие годы перевешивало страдания. Поэтому я продолжал жить. Пробивался. Из всех сил стремился к целям, которые никогда не ставил под сомнение. Не останавливаясь и не задаваясь вопросом: что я вообще здесь делаю? Чего хочу от жизни? Об этом я даже не задумывался. Для меня существовали лишь два варианта: борьба или, когда силы заканчивались, бегство. Единственные планы на будущее, которые я себе позволял, — дотянуть

до конца учебы и устроиться на надежную, хорошо оплачиваемую работу. Вот тогда все наладится.

Как вы уже догадались, ничего подобного. Стало хуже. Вскоре я уже работал инженером в крупной компании. Требования выросли. Давление усилилось. Я был амбициозным и довольно быстро получил ответственную должность, и все мне транслировали: давай, молодой инженер, покажи, на что способен. И сам я, конечно, этого хотел. Хотел доказать всем. Взлететь по карьерной лестнице. И снова я пробивался изо всех сил. Десятки совещаний в неделю, сотни писем в день, дедлайны, встречи с клиентами, командировки, задачи, требования.

Каждое совещание — это нервозность, дрожь, тревога. Каждая встреча с клиентами сопровождалась давлением в груди, покалыванием в сердце и страхом, что кто-то заметит мое состояние. По ночам в голове продолжали крутиться мысли, я был беззащитен перед мрачными потоками сознания, не имея никаких инструментов, чтобы с ними справиться. Я сам был этими мыслями. Этим давлением...

Когда я сегодня вспоминаю то время, меня пробирает дрожь — на что только люди себя не обрекают. Просто потому, что не видят альтернативы тому пути, который считают единственным. Я годами жил так, словно за мной неотступно гнался саблезубый тигр. Все это время — сплошное бегство. Мысли не шли дальше вопросов: есть ли рядом дерево, на которое можно забраться? Кто отвезет меня в больницу? Где вообще ближайшая больница? Я был загнанным зверем. Все системы организма на пределе. Постоянное ощущение смертельной опасности. И полное непонимание того, что со мной происходит. Да я и не хотел понимать. Хотел только одного — стать наконец нормальным. Обычным человеком, как остальные, которые явно справлялись. Делали карьеру, зарабатывали деньги, жили своей жизнью.

В какой-то момент я стал каждую ночь как минимум один раз просыпаться — в поту и с болью в сердце. Каждое утро начиналось с панической атаки при мысли о том, что пред-

стоит пережить за день. Ни секунды покоя. Даже в отпуске. Сажу в прекрасном ресторане на берегу моря с женой, а внутри — бесконечный самоконтроль, тревожное сканирование тела: все ли в порядке? Нормально ли бьется сердце? Не колет ли где? Просто расслабиться и насладиться моментом — для меня это было невозможно.

Но один проблеск облегчения я все же помню: я сделал то, что потребовало огромных усилий. Годами я не мог никому открыться. И вот однажды я рассказал жене о том, как мне плохо, что я безумно взвинчен и едва выношу напряжение в теле. Знаете, как это было важно — хоть с кем-то поделиться? Снять маску перед человеком, которому доверяешь, — это невероятное облегчение.

Жена была потрясена, хотя, конечно, она видела, как часто я езжу в больницу и хожу по врачам. Чувствовала мою тревожность и догадывалась: что-то не так. Но она не знала меня другим и, естественно, предпочитала видеть во мне того самоуверенного человека, которого я изображал. Понятно, что ей не хотелось сразу принять правду — что я во многом совсем не тот, кем кажусь. Слабак? Неудачник? Тот, кто вот-вот сломается? Для нее это тоже стало вызовом, но вместе с тем — и путем развития. Много лет мы шли через это вместе.

Возможно, вы узнаете себя в том, что я здесь описываю, — в той или иной степени. Ведь у каждого из нас есть страхи, осознанные или скрытые. Но мало кто знает, как обращаться со страхом, как не позволять ему управлять собой и ограничивать свою жизнь. Это возможно, и я хочу рассказать о том пути, который прошел я и который можете пройти вы. А вы сможете. Откуда я это знаю? Я видел, как это работает, на примере бесчисленного количества участников моих курсов. Неважно, были ли у них «всего лишь» подспудные тревоги и беспокойство или регулярные панические атаки. Но давайте еще немного задержимся на том, что происходило со мной тогда. Потому что был еще один очень важный момент.

Момент, который все изменил

Годы страданий истощили меня. У организма был запас сил, но в какой-то момент моя борьба поставила на колени и его. Все. Конец. Я бы и дальше подстегивал себя, делал бы все, чтобы удержать фасад. Но это стало невозможно. Поздним вечером я вернулся из длительной командировки, во время которой две недели почти не спал, каждую ночь переживал панические атаки, провел десятки встреч с клиентами; у меня бешено колотилось сердце и болело в груди. И когда ранним утром следующего дня — в понедельник, когда нужно было сдавать отчет о поездке, — я стоял в ванной перед зеркалом, оттуда на меня смотрел незнакомый человек. Глубокие темные круги под глазами. Кожа землистого оттенка. Потухший взгляд.

Неужели это я?

Да!

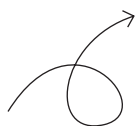
Внутренний голос кричал: так больше жить нельзя!

Я пошел к врачу, взял больничный и понял: пора что-то менять.

В тот день начался мой путь к себе и к той жизни, которую я веду сегодня. Но это не было чудесным озарением, после которого все стало прекрасно. Потребовалось время и огромный труд, чтобы перестать жить в страхе. Но если свести все к главному, то я перестал убегать от себя. Остановился и посмотрел в лицо тому, что происходило внутри меня. Отказался от классических стратегий — бегства, вытеснения, борьбы, бравады — и начал очень внимательно наблюдать за ощущениями в теле.

Я действительно наблюдал за собой. Чувствовал. Проживал то, что происходило на самом деле. Иногда это удавалось, и я гордился собой. Но и не удавалось так же часто — и это, как я теперь знаю, тоже важная часть исцеления. Начался долгий путь, мучительный и прекрасный попеременно. Он

научил меня принимать свои страхи и шаг за шагом возвращать доверие к телу и к самому себе. И привел меня к жизни, о которой я тогда не мог и мечтать.



Когда я начал активно работать со своими эмоциями и ощущениями, передо мной открылся совершенно новый мир. В мою жизнь вошли свежесть и простор, о которых я и не мечтал.

Спасибо интернету: я с изумлением обнаружил, что мое состояние может иметь психологическую природу. Значит, физической причины может и не быть! Какое открытие! Годами я искал не там! Я принялся поглощать все книги и статьи, казавшиеся хоть сколько-нибудь полезными. Снова поступил в университет — на этот раз из жгучего интереса, — на психологический факультет. Начал медитировать и погружаться в буддийскую психологию.

Я активно работал со своими симптомами. Например, с головокружением, которое накатывало регулярно. Садился на вращающееся кресло, раскручивал его и, когда голова начала кружиться, — терпел. Проживал это осознанно. Чувствовал, как поднимается паника... и позволял ей быть. Давал ощущениям пространство, насколько получалось. Это была тренировка лимбической системы: здесь нет опасности. В теле происходит процесс. Я могу его наблюдать. И он сам по себе затихает. Я в безопасности.

Так, естественным образом я пришел к медитации и осознанности. Я убежден: без них было бы невозможно избавиться от страха. Что происходит, когда мы охвачены страхом? Приходит внешний импульс — мы реагируем. Мгновенно. Никакой паузы между стимулом и реакцией. У меня доходило до того, что я мог спокойно лежать в постели, услышать за окном сирену скорой помощи — и тут же начиналась паническая атака. Не было

пространства что-либо изменить. Стимул — реакция. Медитация и осознанность создают такое пространство. Они дают возможность после импульса выбирать, как с ним поступить. И даже шанс добраться до корней наших страхов и постепенно от них освободиться. Об этом пойдет речь в книге — наряду с информацией о природе страхов и о том, что вы можете делать в момент панической атаки или острого приступа страха.

По моему опыту — и по опыту многих людей, которых я консультировал, — это еще и глубокий процесс разотождествления. Я полностью отождествлял себя с образом уверенного мужчины, который все контролирует и может достичь любой цели. Именно это самоопределение и заставляло меня двигаться вперед, хотя тело уже реагировало паникой. Для меня не существовало другого варианта, кроме как соответствовать этому образу. Только когда я смог отпустить все это и обратиться к тому, кем я был на самом деле, начались расслабление и исцеление. И раскрытие моего истинного потенциала. Того же я желаю и вам.

Пусть мой опыт вам поможет

Я начал эту книгу с подробного рассказа о себе. Опыт работы с участниками моих курсов показал: это действительно помогает. Ведь многие люди, страдающие от страхов или панических атак, не только стесняются кому-либо открыться. Когда они все же решаются, то часто чувствуют себя непонятыми или получают банальные советы, которые ничем не помогают.

Все дело в личном опыте. Кто не был в огне, не знает, что такое жар. Если человек никогда не переживал паническую атаку, не знает, каково это — настоящая депрессия или выгорание, он не может понять страдающего, как бы ни старался. Он советует больше гулять на природе, меньше работать, раньше ложиться — и, конечно, это не помогает.

Близкий друг детства, с которым мы вместе учились, преподавал мне важный урок. Он был свидетелем того, что со мной происходило. И, как водится у молодых крутых парней, иногда отпускал пренебрежительные комментарии — мол, не распускайся. Мы оба стремились соответствовать образу крутых парней: ходили в качалку, казались настоящими мужиками. У друга не было опыта той беды, которую я переживал, но о которой тогда еще никому не рассказывал. И вот он сам пережил выгорание. Однажды на прогулке он посмотрел мне в глаза и сказал:

— Питер, прости меня за то, как я тогда к тебе относился. Я понятия не имел, каково тебе было. Не представлял, насколько это может быть паршиво.

Конечно, наши близкие желают нам добра, когда видят наши страдания. Но без личного опыта это остается для них чем-то абстрактным. Одних знаний недостаточно. Участники моих курсов часто рассказывают, что не ощущают понимания даже от психотерапевтов. Многим специалистам не хватает проживания подобных состояний, поэтому они попросту не могут достучаться до некоторых пациентов.

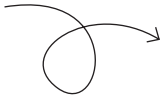
В шаманизме существует инициация, которую проходят все будущие шаманы. Они должны пережить болезнь и сами пройти путь исцеления, чтобы потом помогать другим. В этих культурах верят: целителем может стать только тот, кто сам все на себе испытал. Я благодарен своему пути — он дает мне возможность помогать многим людям справляться со страхами.

Впрочем, так далеко, как шаманы, я заходить не хочу. Есть множество прекрасных, преданных делу и эмпатичных терапевтов, которые каждый день помогают пациентам, хотя сами не переживали выгорание, депрессию или тревожное расстройство. Я им искренне благодарен!

Я очень рад, что эта книга станет для нас совместным погружением в природу страха и пути выхода из него. Надеюсь, для

вас это будет началом или следующим — и на этот раз действительно освобождающим — шагом на пути к себе и своему истинному потенциалу. Не торопитесь. Когда мы встаем на этот путь, нам уже становится легче — ведь мы начинаем активно перестраивать свою жизнь изнутри и снаружи. И ничего страшного, если это потребует времени. Так и должно быть.

Я, например, в какой-то момент понял, что отождествлял себя с определенными образами, которые не соответствовали реальности и раз за разом загоняли меня в пучину страха. Я увидел это благодаря медитативной практике. Но еще долго не мог полностью освободиться. Но то, что тело реагировало неприятными ощущениями каждый раз, когда я снова слишком сильно цеплялся за какую-то внешнюю цель и позволял страху подгонять меня, было во благо. Страх стал для меня индикатором нездоровой мотивации. Так я научился его принимать.



Я научился принимать свой страх.

Жизнь — это всегда рост. Требования растут — и чем больше мы раскрываем свой потенциал, проявляем способности, отпускаем нездоровые стимулы, тем больше жизнь нам доверяет. Сегодня у меня много сотрудников, я стал отцом и каждый день сопровождаю тысячи людей на их пути. Раньше я не мог и мечтать справиться с такой ответственностью. Теперь все получается и приносит радость, потому что я вырос как личность. Конечно, и сегодня у меня есть и вызовы, которые помогают мне развиваться дальше, и проблемы, которые порой встают на пути. Но я уже не отношусь к себе так серьезно.

Мотивация — вот что полностью изменилось. Мне очень важно, чтобы вы это поняли. Пока нами движет страх и опасения, мы создаем себе стресс, испытываем еще больший страх и, возможно, даже панические атаки. Но если нас ведет радость, желание пробовать новое, раскрывать свои способно-

сти, привносить в мир что-то прекрасное — мы можем невероятно многого достичь безо всякого стресса.

Что ж, в путь!

Вы можете больше, чем вы думаете

Моя личная история — вот причина, по которой я каждый день всем сердцем стараюсь помогать другим жить осознаннее. То, что я могу выступать перед тысячами людей, кажется чудом. Как и то, что мне довелось сопровождать более ста тысяч человек на пути к внутреннему покою, доверию и осознанности. Как и то, что человек способен настолько измениться изнутри. Но это чудо реально. И может произойти с каждым, кто готов пройти этот путь.

То, что вы держите в руках эту книгу, уже говорит о вашей решимости отважиться на такое путешествие. Я знаю, каким изматывающим и невыносимым оно может быть, сколько вызовов оно готовит, сколько требует мужества, сил, терпения и сострадания к себе. Но всему этому вы научитесь здесь, и я буду вашим проводником.

Эта книга не типичный труд психотерапевта с теоретическим подходом. Это книга практики. Из собственного опыта, изучения психологии, бесчисленных часов медитации, буддийских знаний, а также достижений современной науки я годами собирал — и проверял на себе — понимание того, что такое страх и как от него освободиться.

Поняв суть страха, вы обретете намного больше, чем просто прежнюю жизнь с меньшим количеством тревог. У вас появится возможность создать совершенно новую, осознанную, по-настоящему наполненную жизнь, соответствующую вашей истинной природе. Я знаю, вы способны освободиться от страха и тревог, от власти эмоций. Моя цель — чтобы эта книга дала вам больше, чем, как это называется в психологии,

«функциональное поведение». Речь не о том, чтобы наконец начать хоть как-то действовать (хотя сейчас вы, возможно, мечтаете именно об этом). Речь о том, чтобы жить подлинно и полно, искренне любить и всячески наслаждаться путешествием, которое все мы зовем жизнью.

Признаюсь, в самые тяжелые периоды я мечтал только об одном — просто функционировать. Но знаете что? Если бы тогда врач дал мне волшебную таблетку, которая стерла бы все мои страхи, что бы произошло? Меня ждала бы безрадостная жизнь. Я продолжал бы работать инженером безо всякого интереса к делу. Медленно карабкался бы по карьерной лестнице, надрываясь ради того, что мне, в сущности, безразлично. Упустил бы все драгоценные моменты, которые жизнь готова была мне подарить. Никогда не любил бы по-настоящему, никогда не чувствовал бы полноты бытия. Тянул бы до пенсии, по пути наверняка серьезно заболел бы — тело уже в первые годы подавало сигналы: проблемы с желудком, учащенное сердцебиение и другие симптомы. Потом тратил бы заработанные деньги на восстановление здоровья и в конце, оглянувшись, увидел бы позади унылую, лишенную любви, посредственную жизнь.

Совет:

Мы часто настолько срослись с тревожностью, что уже не можем представить себя без нее. Но я приглашаю вас на мгновение вообразить жизнь, в которой страхи больше не ограничивают вас. Представьте: вы просыпаетесь утром и свободны делать то, что хотите, что действительно вам подходит. Как бы вы провели этот день?

Пусть разум твердит, что это недостижимо, но вы все равно можете почувствовать, как это было бы

прекрасно. Пусть это ощущение — даже если вы уловили его лишь на долю секунды — станет вам мотивацией продолжить чтение и дать шанс практике из этой книги.

Сегодня я знаю: жизнь — это намного больше, чем соответствие всевозможным требованиям. И страх очень многое мне дал. Да-да, вы правильно прочитали. Дело не только в том, чтобы от него избавиться, но и в том, чтобы хорошенько рассмотреть его дары-уроки и узнать то, что таится глубоко внутри вас. Именно поэтому я пишу не очередную книгу о том, как помочь себе снова функционировать. Эта книга поможет вам найти и устранить сам корень страха, чтобы шаг за шагом прийти к подлинной жизни. Мне важно, чтобы вы перестали позволять страху сковывать вас — и вместо этого смогли от чистого сердца принять его. С благодарностью за то, что он указал вам путь к свободе.

Важно понять: страх — это не то, что нужно искоренить. Страх может быть естественным сигналом: сейчас что-то идет не так. Если научиться здоровому обращению с ним, можно использовать его как путеводитель — путеводитель по той жизни, для которой мы созданы и которую можем принять всем своим существом. Дальше в книге я раскрою эту мысль, чтобы вам стало понятнее.

Для кого эта книга?

Эта книга родилась из сочувствия ко всем людям, которые осознанно или бессознательно страдают от страхов. Я слишком хорошо понимаю их боль. Книга написана не только для тех, кто изводит себя тревогами, не может заснуть от навязчивых мыслей и живет в страхе. Она в равной степени для

всех, кем неосознанно управляют страхи. А это, если честно, около 99% всех людей. Эта книга...

- ...для всех, кто из осознанного или скрытого страха остается на скучной или невыносимо стрессовой работе, потому что она дает иллюзию финансовой стабильности.
- ...для всех, кто терпит нездоровые отношения из страха одиночества или опасений, что никогда не встретит настоящую любовь.
- ...для всех, кто не реализует свой потенциал и хоронит истинные стремления, потому что безопаснее оставаться в привычной среде.
- ...для всех, кто чувствует, что мир — опасное место, где главное — выжить.
- ...для всех, кто постоянно бежит от себя, пытаясь уходить в зависимости и саморазрушительное поведение.
- ...для всех матерей и отцов, которые тревожатся за своих детей или боятся наделать ошибок в воспитании.
- ...для всех, кто стоит перед серьезными жизненными вызовами и чувствует, как страх блокирует важные решения.
- ...для всех, кто стремится к богатству и власти из глубинного страха не получить достаточно или все потерять.
- ...для всех, кто считает себя недостаточно хорошим и боится быть недостойным любви.
- ...для всех, кто бесконечно трудится, старается, заботится о других, делает и делает — из страха иначе не заслужить любовь или остаться без поддержки.

- ...для всех, кто не воплощает свои мечты из страха ошибиться или потерпеть неудачу.
- ...для всех, кому не дает спать тревога за общество, мир, человечество, планету, животных, климат, энергетическую безопасность и так далее.

Этот список я мог бы продолжать бесконечно, потому что почти все люди выстраивают жизнь вокруг своих — чаще неосознанных — страхов. Именно страхи определяют, что мы проживаем и как. В процессе чтения книги вы поймете, как именно это происходит. Мне важно не просто научить вас лучше справляться со страхом, как это принято в западной психологической традиции. Опираясь на буддийскую психологию, я хочу, чтобы вы поняли, насколько глубоко страхи влияют на нашу жизнь. Они определяют радиус наших возможностей, широту или узость того, что мы осмеливаемся испытать. Они определяют то, кем мы себя считаем. В отчаянных поисках безопасности и стабильности мы упускаем живость и радость, которые может предложить нам жизнь. Осознав это и применив к своей жизни, вы сможете добиться перемен, о которых раньше не смели и мечтать.

В следующих главах мы рассмотрим множество уровней страха. Я предлагаю вам спиральное обучение. Мы будем погружаться все глубже, подобно тому, как игла проходит дорожку за дорожкой на виниловой пластинке. Вы увидите, что некоторые страхи, едва заметные на поверхности, пустили глубокие корни в подсознании. Вы научитесь справляться с ними в повседневной жизни и обретать покой и уверенность там, где прежде царила тревога. На пути осознанности, представленном здесь, вы сможете шаг за шагом освобождаться от блоков, нездоровых установок и всех тех скрытых страхов, которые подспудно управляют вашей жизнью.

Вам встретится много вопросов — они станут зеркалом, в котором, я надеюсь, вы увидите себя. Важно не просто читать, но и размышлять, спрашивать себя, проверять, насколько прочитанное относится к вашей жизни. Множество дополнительных материалов — советы «Как избавиться от страха» и «Путь к осознанности», а также практические упражнения — делают эту книгу инструментом настоящей трансформации.

Жизнь — это командная игра

Прошу вас, используйте все возможности, которые помогут испытать устойчивое улучшение. Я большую часть жизни был убежден, что должен все делать сам. И почему-то мне казалось, будто этого я и хочу. Мое эго твердило: ты должен пробиваться в одиночку. Нездоровое представление о том, что мужчина обязан быть героем. Из-за этого я попадал в сотни ловушек и неловких ситуаций, просто не позволяя принимать помощь. Скольких страданий я избежал бы, сколько времени себе сэкономил, если бы раньше понял то, о чем сейчас пишу вам. Один мой хороший друг замечательно выразил эту мысль, когда я в очередной раз пытался решить проблему самостоятельно. Он сказал: «Питер, жизнь — это командная игра!»

Мне потребовалось время, чтобы по-настоящему это осознать; но теперь я хочу сказать и вам: **жизнь — это командная игра**. Не нужно все выяснять в одиночку, всего добиваться самостоятельно и пробиваться без поддержки. Да, все начинается с вашей личной ответственности. Да, путь предстоит пройти вам, но не в одиночестве. Я предлагаю вам не бояться довериться людям и открыть им свой внутренний мир. Из терапии травмы мы знаем, насколько целительны могут быть отношения, в которых один человек по-настоящему открывается другому.

Я прекрасно понимаю, что многим это дается с трудом — ведь их глубинные травмы часто родом из токсичных отношений с раннего детства. Тем важнее их исцелить, а это возможно, лишь когда мы решаемся снова довериться окружающим.

Я никогда не встретил бы в своей жизни таких прекрасных, сердечных и искренних людей, если бы раз за разом не находил мужество открыться, показать себя со всеми несовершенствами, попросить помощи в отчаянии, но также и разделить радости.

Все мы получаем мощную поддержку — часто даже не замечая этого. Сейчас я пишу эти строки, сидя под деревом в самом сердце заповедного Баварского леса. Тишина природы помогает сосредоточиться, легкий летний ветерок освежает. Я понимаю: весь лес поддерживает меня в написании этой книги. И не только лес — люди, которые привели меня туда, где я сегодня; включая тех, кто научил меня писать.



Никто не может справиться со всем в одиночку. И никто не обязан справляться в одиночку. Наш вид стал таким успешным именно благодаря способности к сотрудничеству.

Если вы чувствуете, что не справляетесь со своими страхами и трудностями, призываю вас обратиться за поддержкой. Существуют тысячи прекрасных людей, готовых помочь вам и пройти с вами часть пути: психотерапевты, коучи, наставники и другие специалисты. Нам вовсе не нужно выбирать из сложных жизненных периодов в одиночку. К этому нас подталкивает только эго с его болезненно искаженным самовосприятием и ощущением отделенности от мира или старые травмы, которые неуклюже пытаются нас защитить, внушая, что наше окружение опасно. Позвольте себе убедиться:

рядом множество замечательных людей, с которыми можно установить связь. Вы часть этого мира — не пытайтесь же от него отделиться. Обращайтесь за поддержкой всякий раз, когда она нужна.

И возьмите от этой книги все, абсолютно все, что она может дать. Она наполнена живым знанием, которое хочет не просто быть прочитанным и понятым умом — оно хочет, чтобы вы прожили и пережили его, испытали и применили на практике.



Совет:

Что бы вы ни прочли здесь или в других книгах, что бы ни посмотрели и прослушали в видеороликах — без практического применения все это бесполезно. Пожалуйста, не ограничивайтесь теорией — выполняйте упражнения, отвечайте на предложенные вопросы не абстрактно, а конкретно. Что это значит для **вашей** жизни? Как вы проживаете описанное? Какой отклик вызывает у вас то, о чем я пишу? Что вы хотите применить на практике? Следуйте интуиции и переходите к действиям.

Пока знание остается на абстрактном, чисто интеллектуальном уровне, оно никому не поможет. Но когда знание проникает во все ваше тело и особенно в сердце — вы переживаете и воплощаете мудрость, которая уже живет внутри вас.

Цель моей работы — поддерживать таких людей, как вы, на пути к свободной, радостной и подлинной жизни. Но идти к ней возможно только вместе. Я не могу пройти путь за вас, не могу самолично избавить вас от страхов, тревог и страданий. Но я могу быть проводником в джунглях вашего вну-

тренного мира — ведь я уже хорошо ориентируюсь на этих глубинных территориях человеческого бытия.

Страх — обширная тема, которая занимает человечество уже много веков. Сегодня существуют бесчисленные теории и объяснения страха, терапевтические подходы и духовные практики, помогающие с ним сладить. И здесь мы, люди, можем действовать как команда — вдохновлять друг друга, помогать и вместе двигаться вперед. Я рад возможности поделиться с вами историей своего пути в этой книге.

Этот мучительный страх



Я очень рад, что вы читаете эти строки. Это значит, что вы принадлежите к людям, которые хотят перемен. К тем, кто еще чувствует в себе глубинное стремление жить по-настоящему хорошей жизнью. К тем, кто не утратил веру в то, что страданиям можно положить конец и полноценная жизнь возможна. Я не знаю, в какой форме и насколько сильно страх присутствует в вашей жизни. Но я знаю: выход есть. Неважно, мучают ли вас панические атаки, не дают ли спать тревоги или вы просто чувствуете, что какой-то тихий, едва уловимый страх удерживает вас от того, чего вы на самом деле хотите.

В этой главе я предлагаю вам сначала разобраться, что такое страх, как он может проявляться и почему занимает такое важное место в человеческой жизни.

Многоликий страх

Страх — это прежде всего крайне неприятное чувство. Оно возникает, когда мы опасаемся того, что может нас ограничить, травмировать или каким-то образом навредить нам. Для этого может быть вполне конкретная причина, а может и не быть — мы просто чувствуем страх время от времени или

постоянно, без видимой угрозы. Роль его в жизни индивидуальна, и, когда кто-то заявляет, будто не испытывает страха, это часто означает лишь то, что он его не осознает.

Страх — это не только неприятное ощущение в теле, которое парализует нас в определенных ситуациях, не только мучительные тревоги в отдельных сферах жизни. Страх — это мотиватор, лежащий в основе почти всех наших действий. Он определяет большую часть повседневности и образа жизни людей, хотя мало кто готов это признать. Сколько из нас ходят на работу не потому, что их сердце поет от радости или они считают ее своим главным смыслом, а потому, что боятся иначе не оплатить счета, не прокормить семью? Остаются в отношениях не потому, что каждое утро смотрят в глаза любви всей своей жизни, а из страха одиночества или опасений, что в трудную минуту никто не поддержит? Занимаются спортом не из любви к движению, а из страха растолстеть или заболеть? Вежливы с начальством или соседями, хотя на самом деле злятся на них, но боятся последствий своей честности? Живут «вполне сносной жизнью», пряча истинные желания из страха потерпеть неудачу или выделяться из толпы? Большинство людей выстраивают всю свою жизнь вокруг своих по большей части неосознанных страхов.

А как обстоят дела у вас?

Мы еще только в самом начале пути, но я уже сейчас приглашаю вас внимательнее прислушаться к себе.

От чего вы отказываетесь, хотя хотели бы этого, но вас останавливает страх? Что вы делаете, возможно, даже ежедневно, не желая этого, — но вас заставляет страх?

Возможно, вам это совершенно очевидно, потому что страх явственно присутствует в вашей жизни. А возможно, он настолько неуловим и вы до сих пор даже не догадывались, что именно он вами управляет. Многие страхи руководят нами из подсознания, пока мы убеждены: они не играют в нашей жизни существенной роли. Так было и со мной: годами меня преследовали панические атаки с такими явными физическими симптомами, что я долго не связывал мучения со страхом.

Определенные внешние факторы могут сделать фоновые страхи более или менее осознанными: беспокойство о здоровье, финансовые трудности, семейные проблемы, психологический дисбаланс, конфликты в отношениях и на работе и так далее. Эти страхи могут проявляться слабо или же крайне интенсивно и перерасти в настоящие тревожные расстройства. По статистическим данным, от тревожных расстройств страдают 9% мужчин и 21% женщин — у женщин это самое распространенное психиатрическое расстройство (опережающее даже депрессию), у мужчин — второе по частоте (после алкогольной зависимости)*. Эти цифры дают представление о том, насколько широко распространены страхи в нашем обществе. Ведь большинство людей не попадают в поле зрения психиатров, не входят ни в какую статистику и не обращаются за профессиональной помощью. Они страдают молча.

Совет:

Когда мы в плену у страха, мы чувствуем себя ужасно одинокими. Нам стыдно, мы стесняемся и поэтому молчим о том, что нас мучает. Или вообще уже давно ни с кем не говорим. Поэтому осознайте — лучше прямо сейчас, сразу после прочтения этого

* См. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/angststoerung/hintergrund>.

совета, — насколько распространен страх. Он касается каждого из нас, это общечеловеческий феномен. И это не признак слабости или неудачи, а эмоция, которая может проявляться по самым разным причинам. Не больше и не меньше.

У страха множество лиц, и встречается он повсюду. Спектр начинается с мелких тревог — например, страха опоздать или что-то упустить, — и доходит до паники, которая лишает сна без видимой причины. Страх может время от времени слегка портить нам настроение, когда нужно выступить с докладом, или настолько ограничивать нас, что мы перестаем выходить из дома и даже так продолжаем бояться.

Мне очень важно показать вам, как много граней у страха, поэтому я перечислю — без особого порядка, спонтанно, — наиболее типичные. Узнаете ли вы в этом списке некоторые из своих страхов?

- Страх быть нелюбимым
- Страх быть недостаточно хорошим
- Страх потерять работу
- Страх потерпеть неудачу
- Страх не справиться
- Страх не осилить конкретную задачу
- Страх за близких
- Страх потери
- Страх одиночества
- Страх предательства или расставания