

ВАЛЕРИЙ БОЧКАРЁВ

Я БОЮСЬ
ИЛИ ДУМАЮ,
ЧТО БОЮСЬ?

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ОСОЗНАННОСТЬ

Валерий Бочкарёв

Я боюсь или думаю, что боюсь?

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66600864
Я боюсь или думаю, что боюсь? / Валерий Бочкарёв: Что делать
Консалт; Санкт-Петербург; 2021
ISBN 978-5-4465-3168-4*

Аннотация

Что такое осознанность – модный термин или философия, способная менять жизни?

Как встать на путь осознанности и почему не стоит воспринимать страх как ограничитель в этом направлении?

Где находятся границы человеческого потенциала и кто ими управляет?

Быть хозяином в своей жизни – дар или ответственность?

На страницах книги автор делится с читателями личным опытом и взглядом на эти и другие вопросы.

Содержание

Благодарность	7
От автора	9
Часть 1. Страх	14
Глава 1. Что такое страх?	14
Глава 2. Страх перед реальной и нереальной угрозой	21
Глава 3. Страх и подсознание	30
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Валерий Бочкарёв
Я боюсь или
думаю, что боюсь?

ВАЛЕРИЙ БОЧКАРЁВ

**Я БОЮСЬ
ИЛИ ДУМАЮ,
ЧТО БОЮСЬ?**

2021



© Бочкарёв В. А., текст, оформление

* * *

Благодарность

Книга, которую вы держите в руках, – результат моего личного многолетнего опыта. Я скажу сейчас, возможно, банальные слова, но если бы не важные, во многом сформировавшие мое мировоззрение люди, она не была бы такой, какой получилась в итоге. Поэтому я хочу поблагодарить тех, кто помогал мне на разных этапах работы.

В первую очередь, это мои родители и все мои родные. Мама и папа, без вас не было бы меня – такого, какой я есть сейчас.

Спасибо редактору Ксении – за то, что с первой строчки понимала меня и помогала придать произведению художественности.

Благодарю Дмитрия Хара – за то, что стал крайним катализатором в написании этой книги.

Спасибо моему напарнику Александру Благову – за все то интересное и полезное, что уже сделали и непременно сделаем еще.

Спасибо Игорю Рейнику – за то, что наши дискуссии на тему страха фактически сформировали фундамент этой книги.

Спасибо моим первым проводникам в мир духовного роста Вере Николаевне Грачёвой и Александру Иванову. А также выражаю благодарность Константину Георгиевичу Ко-

роткову, Мухтару Гусенгаджиеву, Наталье Беляковой и всем тем, кого я не назвал здесь, но кто так или иначе играет в моей жизни огромную роль.

От автора

Попробуйте представить, что ваша жизнь – узкий коридор. Вы находитесь между глухими стенами серой действительности, ведомый чужими целями и авторитетами. И вроде бы здесь все знакомо и понятно, но в глубине души вам не дают покоя одни и те же вопросы.

Кто я в этом мире? Для чего я здесь? Какое место я занимаю среди всего, что меня окружает?

С каждым днем эти вопросы тревожат все больше и больше, и в какой-то момент вы ощущаете, как давят на вас темнота и ограниченность. И вы задумываетесь: а есть ли жизнь за стенами моего узкого «коридора»? Если есть, то какая она?

В этот момент внутри вас уже происходят серьезные изменения, вот только внешние установки все еще сдерживают. Страх неизвестности по-прежнему сильнее, он пугает и не дает выйти за привычные рамки.

Но однажды в вашей жизни наступает критический момент. Вы касаетесь самого дна прежней жизни – и вдруг осознаете: все, что у вас есть, это выбор – остаться на месте или все поменять. Я выбрал второе.

Моя новая жизнь началась 8 января 2011 года – после серьезной автомобильной аварии под Петрозаводском.

Нет, меня не собирали по кусочкам и не откачивали в ре-

анимации. Наоборот, я отделался легким испугом и выбрался из полностью разбитой машины без единой царапины. Все произошло так быстро, что я даже не успел ничего понять. Но этих мгновений мне хватило, чтобы осознать: обратного пути нет. Прямо там, на месте происшествия, мне вдруг стало так легко, словно с души наконец-то упал камень, много лет тянувший меня вниз. Этот момент стал точкой невозврата. В нем осталось все, что когда-то казалось мне важным: стремительно растущая карьера топ-менеджера по работе с ключевыми клиентами и полная уверенность в завтрашнем дне. Это была моя и одновременно чужая жизнь. Жизнь с волчьими законами, по которым, чтобы доказать свою силу, часто нужно было «съесть» противника. У меня это получалось, но на самом деле я хотел совершенно другого. Вот только не знал, что нужно для этого делать, будто ждал толчка извне.

Как вы поняли, толчок дала сама Вселенная. Именно потеря автомобиля, этого неперемennого атрибута успешности, и разорвала мою связь с прошлым.

С тех пор прошло более десяти лет. Этот период жизни нельзя назвать гладким, но в нем было столько эмоций и впечатлений, сколько многие не испытывают и за всю жизнь. Я ни разу не усомнился в том, что тем январским утром сделал правильный выбор. А сейчас я живу своей, уникальной, жизнью и делюсь мыслями с другими людьми. Обычно это происходит на тренингах или в соцсетях, но год назад стало

очевидно: материала для размышлений накопилось так много, что лучший вариант передать их миру – это книга.

О чем она? О том, что каждый человек может стать творцом своей жизни, если возьмет за ориентир осознанность. Возможно, кто-то скажет, что это звучит чересчур высокопарно. Но если вы продолжите чтение, то увидите – все гораздо проще.

Я не хочу учить или наставлять вас. Все, что написано далее, – исключительно мое субъективное мнение и, если хотите, – моя философия. Она строится на выводах, которые я делаю, ежедневно меняясь внутри, и подкреплена инструментами, которые я использую лично и которые прошли качественную проверку временем. Мне нравится перестраивать какие-то свои привычки, расширять пределы собственных возможностей, отмечать трансформацию, происходящую при этом, и идти дальше – туда, где мой потенциал еще не раскрыт. И в этом развитии мне помогает в том числе знакомство с новыми книгами, фильмами и исследованиями и, конечно, новыми людьми.

Мне посчастливилось общаться со многими учеными и брать интервью у рекордсменов и олимпийских чемпионов. Я наблюдал и наблюдаю за изменениями в жизни обычных людей, побывавших на моих мероприятиях. Все это и позволило мне сформировать собственную точку зрения на фундаментальные вопросы человеческого существования. Я ни в коем случае не призываю вас слепо брать ее на вооруже-

ние как истину – лишь хочу, чтобы вы максимально искренне пропустили все прочитанное через себя. И если книга не оставит вас равнодушными, то ее главная задача будет выполнена.

Но как понять, что книга, которую вы держите в руках, – то, что нужно именно вам и именно сейчас?

В первую очередь я рекомендую прочесть ее тому, кто чувствует, что жизнь идет не туда. Он вроде бы готов изменить направление, но каким образом – не понимает.

Эта книга может послужить источником вдохновения и для того, кто уже нашел свой путь, вышел за пределы своего «коридора», но не знает, где взять дополнительное «топливо» для движения вперед.

В конце концов, книга заинтересует любого экспериментатора, который готов расти в личностном плане, но не понимает, с чего начать.

Я предлагаю начать с не совсем стандартного способа – знакомства со страхом.

Почему? Потому что именно этот «камень» часто сковывает нас, тащит вниз, на дно, не дает расправить крылья и жить полноценной жизнью.

Вы удивитесь, как много людей в мире боятся того же, что и вы, и не раз пожмете плечами, недоумевая, как можно дрожать от ужаса перед вполне безобидным объектом. Не спешите смеяться: у каждого из почти восьми миллиардов человек на Земле есть свой «скелет в шкафу», и то, что кажется

несущественным вам, может сильно портить жизнь другому.

Впрочем, обо всем по порядку.

Часть 1. Страх

Глава 1. Что такое страх?

Когда вам в последний раз было действительно страшно?

Может быть, вчера во время просмотра ужастика? А может быть, в далеком детстве, когда вы боялись признаться маме, что получили двойку за четверть? Или когда-то вы чуть не утонули и теперь панически боитесь воды? А что если ваше воображение отчетливо рисует негативную картину полета перед каждой посадкой на самолет?

Страх.

Мы все боимся разного, но мы все – боимся, и если кто-то начнет утверждать обратное, будьте уверены – он лукавит. Страх един для всех, и появляется он тогда, когда человек, порой безотчетно, задает себе вопрос: «А что будет, если в следующий момент...?» Это значит, что каждый последующий шаг в жизни нам неизвестен, а выбирая, шагнуть или остаться на месте, мы опираемся исключительно на предыдущий опыт. Дальше вы поймете, как это работает.

Страх зародился и тут же прочно обосновался в подсознании первого человека ровно в тот момент, когда он появился на Земле. Первобытные люди боялись огня, воды, высоты, темноты, боли, врага из ближайшего племени, диких

животных, в конце концов, смерти. Прошли десятки тысяч лет, но с тех незапамятных времен мало что изменилось. Мы, такие развитые, образованные и даже частично покорившие все четыре стихии, по-прежнему с опаской относимся ко всему, что нас окружает, пусть и не желаем в этом признаваться. Страх живет в нас с момента появления на свет и сопровождает до конца жизни, зачастую определяя ее развитие. Безусловно, во многом именно страх позволил человеку выжить и эволюционировать, но факт остается фактом – приятных эмоций в нашу жизнь он не приносит.

Так что же представляет собой этот, пусть и нежеланный, но вечный спутник человека? Давайте разбираться.

Участников своих мероприятий я часто спрашиваю, что такое страх и какую роль он играет в их жизни. Набор популярных ответов – примерно одинаковый. «Для меня страх – это высота и все, что с ней связано, поэтому я ни разу не летал на самолете и не бывал за границей». «Я боюсь плавать, потому что однажды чуть не утонул: как вспомню – так вздрогну». «Терпеть не могу выступать на людях. Стараюсь этого избегать, но если приходится, каждый раз испытываю сильнейший стресс». Люди описывают свою реакцию по-разному: оцепенение, смятение, напряжение и т. д. Но, если присмотреться к формулировкам, везде найдется общий знаменатель – негативная окраска. Ничего не поделаешь: человек так устроен, что не может одновременно и бояться, и испытывать радость, спокойствие, умиротворение и

другие светлые чувства.

Здесь вы можете возразить и сказать примерно следующее: это сегодняшнее поколение изнежено и подвержено страхам. А раньше чуть ли не сплошь и рядом жили настоящие герои, для которых слова «боюсь» как будто и вовсе не существовало. Недаром же классик сокрушался: «Да, были люди в наше время, / Не то, что нынешнее племя: / Богатыри – не вы!»

Что ж, возможно, в далеком прошлом, когда войны, грабежи, пожары и другие бедствия были обычным делом, люди действительно иначе относились к постоянно маячившей на горизонте опасности. Но кто говорит, что они не испытывали страха и связанных с ним болезненных впечатлений? Нет, страх существовал и жил внутри человека всегда. Чуть ли не каждая древняя культура назначала божество, ответственное за страх. Обратимся, например, к Античности, которая вскормила современную цивилизацию своим культурным кодом. Кроме многочисленных легенд и мифов, эта эпоха подарила нам понятия страха и ужаса, воплощенные в конкретных лицах.

Например, у древних греков существовало два особых божества – братья Фобос (греч. φόβος – страх) и Деймос (греч. Δεῖμος – ужас). Неразлучные сыновья Ареса, бога войны, они активно помогали отцу во всех его кровавых начинаниях. Так нужно ли говорить о том, что и сами эти персонажи, и связанные с их образами впечатления не могли вызывать у

древних греков положительных эмоций? Нет. Страх всегда разрушал, отравлял, причинял боль – и никак иначе.

И все же – почему выявленный страх всегда звучит как приговор, как диагноз? Неужели каждому человеку суждено жить под его гнетом и нет никаких способов изменить это положение вещей? Я считаю, что в головах многих из нас на этот счет существует путаница, и в книге хочу прояснить некоторые моменты. А для начала предлагаю посмотреть на ситуацию под другим углом.

Что если взять и просто очистить классическую интерпретацию страха от отрицательных ярлыков? В свое время я поступил именно так – и после долгих поисков, дискуссий, наблюдений за собой и другими людьми неожиданно вывел простое определение, которым пользуюсь до сих пор: **страх – это всего лишь реакция организма на реальную или нереальную угрозу.** Не отрицательная, не положительная – просто реакция, своего рода сигнал. Другое дело, что отклик на эту реакцию может быть разным.

Одна из серьезных проблем большинства людей заключается в том, что в момент подступившего страха они не могут понять, действительно ли боятся или только так думают. Вы не замечали, что слова «страж» и «осторожность» по звучанию и написанию похожи на слово «страх»? Этимологические словари такого родства не подтверждают, но совпадение, на мой взгляд, удивительное. Страх и вправду делает нас осторожными и, как страж, охраняет от внезапно воз-

никшей угрозы. А вот то, как мы реагируем на его сигнал о возможной опасности, зависит уже от нас самих.

Все хорошо в меру. Так и здесь – чрезмерная осторожность сразу же теряет все свои защитные функции. Из «стража», охраняющего нас от опасности, она превращается в навязчивое невротическое состояние, деструктивное чувство постоянной тревоги, которое неминуемо ведет за собой потерю энергии и сильный стресс. И, конечно, не приносит в нашу жизнь ярких красок.

Нет, осторожность действительно нужна нам, но лишь когда проявляется в виде точечного, единичного сигнала, маячка, который внезапно загорается в голове и предупреждает: «Туда ходить нельзя, там может быть опасно». И если вы прислушались к сигналу и правильно его расшифровали, то можно смело заявлять: «страж» сработал на пятерку.

Такого рода осторожность часто называют и по-другому – интуицией. Но, на мой взгляд, ставить между двумя этими понятиями знак равенства – ошибка. Скорее интуиция – это частный случай осторожности, вызванный необъяснимым внутренним сигналом. И все же недооценивать ее не следует. Это «шестое чувство», помогающее «предвидеть» то или иное событие без логических объяснений, и в самом деле может стать надежным спутником человека, внутренним голосом, подсказывающим, как в той или иной ситуации поступать с пользой для себя. Но для этого требуется проделать огромную работу. Глупо сидеть и просто ждать оза-

рения. Ведь, несмотря на свою загадочную природу, интуиция нарабатывается вполне реальными практиками и оттачивается в течение всей жизни. Впрочем, этот вопрос требует отдельного, более глубокого обсуждения, а сейчас пора вернуться к нашей теме.

Несмотря на защитные свойства страха, мы, как правило, всегда воспринимаем его как врага, мешающего полноценному, счастливому существованию, и этот стереотип устойчиво закрепился в нашем сознании.

Бояться – стыдно. Кто из нас не переживал перед собственным выступлением на публике, опасаясь быть осмеянным?

Бояться – опасно. Ведь если кто-то осведомлен о вашем страхе, то может вами манипулировать. Например, родители могут действовать довольно жестко. Пытаясь добиться хорошего поведения от своего ребенка, который очень боится их потерять, раз за разом повторяют: «Если ты продолжишь плохо себя вести, то мама (папа) заболеет и умрет».

Бояться – значит, расписаться в собственной неполноценности. А ведь именно на этом ловко играют многие современные коучи и тренеры личностного роста. Пока вы чего-то боитесь, говорят они, не может быть и речи о развитии и успехе, и в итоге предлагают единственный способ справиться со страхом – искоренить его...

Увы, зачастую мы внимаем подобным советам. А в результате не только не избавляемся от страха, но и, напротив, уси-

ливаем его. Вспомните, как часто делать что-то во второй раз бывает куда страшнее, чем в первый! Не встречались с подобным? Далее мы разберем пример прыжка с парашютом, и вы поймете, о чем речь.

Конечно, после такого негативного опыта наша самооценка падает все ниже и ниже. А между тем в неосознанном, навязанном кем-то или чем-то стремлении справиться со своим страхом мы забываем главное: страх – это естественная, неотъемлемая часть жизни.

И основная задача того, кто решил изменить свое отношение к страху, – научиться в ответственный момент определять: **«Сейчас я боюсь или думаю, что боюсь? Это реальная угроза или нет?»**

«Страх – твой лучший друг и твой злейший враг. Это как огонь. Ты контролируешь огонь – и ты можешь готовить на нем. Ты теряешь над ним контроль – и он спалит все вокруг и убьет тебя»
/Майк Тайсон/

Глава 2. Страх перед реальной и нереальной угрозой

Сегодня средства массовой информации наводят панику среди населения так искусно, что каждый из нас наверняка хотя бы однажды вообразил: «А что если и я подхватю птичий грипп, лихорадку Эбола или китайский коронавирус, да не просто подхватю, а тут же слягу и через несколько дней отправлюсь на тот свет?» Осторожность, конечно, не повредит. Но бездумно контактировать с больными и напрямую подвергать себя и других опасности – это одно. А лихорадочно искать у себя смертельные симптомы, едва чихнув, – другое. Мы получаем именно то, на чем фокусируем свое внимание. Наше внутреннее состояние – это не что иное, как отражение нашего же отношения к происходящему вокруг.

Конечно, легче всего бояться разнообразных вирусов, а потом, когда наконец-то заболел, – обвинять в этом весь мир и сетовать на свою невезучесть. Куда сложнее взять свою жизнь и ответственность за нее в собственные руки: заняться здоровьем, иммунитетом, максимально внимательно воспринимать поток входящей информации, научиться фильтровать ее и жить не в ожидании плохого, а получая удовольствие от каждого момента жизни.

Какой бы серьезной ни была опасность, она может пройти и стороной. А вот стресс, который мы испытываем в ожида-

нии эпидемии (кризиса, войны, холода, голода и вообще всего, что угодно), вполне реально разрушает нашу жизнь, приводя порой даже к серьезным психическим расстройствам.

Вам известно выражение «гормоны пошаливают»? Именно так люди часто объясняют причины своей депрессии или чрезмерной тревожности. А ведь, между прочим, гормональный баланс – дело важное, и его нарушения неизбежно вызывают болезни, как психические, так и соматические. Так, например, гормон кортизол, мобилизующий энергетические и другие ресурсы организма в экстренных стрессовых ситуациях, при достижении критического уровня может стать настоящим гормоном смерти.

Кортизол в небольших количествах вырабатывается надпочечниками постоянно: таким образом организм готовит нас к ежедневным стрессам вроде пробуждения. Неспроста максимальная концентрация кортизола в крови наблюдается именно утром, а вечером, ближе ко сну – снижается. Клинические исследования показывают, что человек, находящийся в стрессе постоянно, на глазах теряет здоровье. Повышенная выработка кортизола вызывает ослабление иммунитета, повышение уровня сахара в крови, нарушение работы щитовидной железы (а как следствие – плохой сон и головные боли), депрессии – и это лишь часть последствий. Но неужели вы хотите впустить в свою жизнь даже эту «незначительную» часть?

Надеюсь, что нет, а потому подчеркиваю, что лучшая про-

филактика стресса – полноценный сон, физические нагрузки и увлечение любимым делом, а не заострение внимания на угрозах. И главное – важно научиться фильтровать, чего действительно следует бояться, а что недостойно нашего внимания.

Вы уже знаете, что страх един. А вот угрозы, провоцирующие его наступление, бывают двух видов – реальные и нереальные (надуманные). Будем разбираться в отличиях по порядку и первым делом обратимся к страху перед реальной угрозой.

Страх перед реальной угрозой

Согласитесь, реальная угроза на то и реальная, что не требует доказательства своего существования. Это логично.

Если на вас направляют заряженное ружье или угрожают расправой – это реальная угроза. Если вы без страховки стоите перед пропастью и понимаете, что вот-вот сорветесь, – опасность очевидна. Если вы едете за рулем, а на встречную полосу с бешеной скоростью вылетает другой автомобиль – это как минимум чревато серьезными проблемами со здоровьем. Из всего этого можно сделать вывод: главное отличие настоящего страха от надуманного, как правило, заключается в наличии реальной угрозы. Она буквально стоит перед вашими глазами прямо сейчас.

Оказавшись в любой из предложенных ситуаций, вы на-

верняка услышите, как внутренний голос, этот страж, охраняющий человеческую жизнь от угрозы, говорит: «Стоп, там опасность, и надо срочно как-то реагировать на это!» Вполне разумное предупреждение, к которому хочется прислушаться, не правда ли? Но все же – как понять и проверить, что речь идет именно о реальной, а не придуманной опасности?

Вы удивитесь, но ответ кроется в самом вопросе. Характер опасности, действительно, можно только понять (распознать, осмыслить, осознать), ведь нашему физическому телу в общем-то все равно, какая перед ним опасность – надуманная или реальная. И часто, если она представляет угрозу для жизни, организм защищается автоматически и так молниеносно, что мыслительная деятельность просто не успевает запуститься. Успеваете ли вы поразмыслить над тем, как именно реагировать, допустим, на падающий с крыши кирпич? Вряд ли – вы отшатнетесь инстинктивно. Я не зря употребил это слово. Этот простейший пример – иллюстрация того, как организм, почуяв опасность, включает инстинкт самосохранения. Остановимся на нем более подробно.

Согласно Википедии, инстинкт самосохранения – это врожденная форма поведения живых существ в случае возникновения опасности, действия по спасению себя от этой опасности. Сюда можно отнести стремление спрятаться от холода и зноя, утолить голод и жажду, убежать при виде опасности – любые рефлекторные действия, направленные на то, чтобы выжить. Особенно ярко инстинкт самосохране-

ния проявляется в экстремальных ситуациях: например, известны случаи, когда человек, убегая от стаи волков, взбирался на самую верхушку дерева с гладким стволом – словно используя суперспособность, доступную только вымышленным героям.

Однако все это легко объяснимо с точки зрения физики, а точнее – физиологии.

Человеку удастся выживать в экстремальных ситуациях, в первую очередь благодаря помощи так называемых гормонов стресса – например, вышеупомянутого кортизола. Сегодня этот гормон по-прежнему заранее готовит нас ко всевозможным стрессам, а при незапланированно возникшей угрозе в считанные секунды «перепрофилирует» работу мозга на борьбу с ней, увеличивает скорость реакции и на время даже добавляет резервов мышцам (отсюда и все проявления недюжинной силы). При этом не стоит сбрасывать со счетов и действие известного всем адреналина. Он выделяется в кровь при виде внезапной опасности, максимально активизирует память, внимание, помогает собраться с силами, а когда опасность минует – перестает вырабатываться.

Такая «мобилизация» всего организма под действием гормонов – естественная реакция на кратковременный стресс, каким является страх перед реальной угрозой. А значит, это и есть одно из непосредственных проявлений инстинкта самосохранения, чистая биология.

Инстинкт самосохранения может проявляться по-разно-

му, двумя путями. В первом случае человек действует неосознанно, на животном уровне, с одной только целью – спасти себя. Например, бежит от пожара куда глаза глядят, а в итоге даже не может объяснить, как выбрался и оказался так далеко от места происшествия. По одной из популярных теорий, его действия контролирует так называемый рептильный мозг – та часть человеческого мозга, которая отвечает за сохранение жизни и телесное функционирование.

А иногда в критической ситуации человек включает сознание, разум и спасает не только себя, но и других. При том же пожаре мать может вынести ребенка из самого сильного пламени, откуда спастись, казалось бы, невозможно. Другой распространенный пример – когда люди, попав в автомобильную аварию, не просто собираются с силами и вылезают из машины, а еще и вытаскивают других пассажиров. Так что при желании инстинктом самосохранения можно научиться управлять так, что он станет мощнейшим источником ресурсов и сил.

Какой вывод можно сделать из вышесказанного?

Реальная угроза – та, что стоит перед нашими глазами и по-настоящему несет опасность для жизни здесь и сейчас. Как правило, в первые мгновения наше тело реагирует на нее автоматически, рефлекторно, необдуманно – так проявляется инстинкт самосохранения. Развивая этот инстинкт, прислушиваясь к своему телу, тренируя его, мы действительно сможем защищать себя, а иногда и других людей, в самых

экстремальных ситуациях – тех, где времени на раздумья попросту нет.

Однако одного этого, пусть и доведенного до совершенства, умения человеку недостаточно. Чтобы понимать, как правильно действовать в подобных ситуациях в дальнейшем, как использовать полученный опыт себе во благо, мы должны научиться верно интерпретировать сигналы, которые дают разум и логика. Именно осознанное отношение к этим сигналам позволяет нам изменить свое отношение к деструктивному страху.

Страх перед нереальной угрозой (деструктивный страх)

С нереальными – придуманными, деструктивными, навязанными кем-то или самим собой – угрозами дело обстоит куда сложнее, чем с реальными. Когда мы встречаемся с неочевидной опасностью и не знаем наверняка, случится беда в будущем или нет, то обычно не понимаем, как действовать дальше. Согласитесь, физически убежать или защититься от объекта страха, который живет исключительно в вашей голове, невозможно – это все равно что пытаться обогнать свою тень.

Проблема осложняется еще и тем, что нереальных опасностей едва ли не больше, чем имен существительных в толковом словаре. Не верите? Проверьте: назовите любое суще-

ствительное, которое приходит в голову. А потом откройте список фобий, когда-либо зафиксированных психиатрами. Поверьте, вы страшно удивитесь: почти наверняка то, что вы назвали, хотя бы для одного человека на Земле представляет объект страха. Цветы, автомобили, ножи, пауки, реки, клоуны, вино, старость, больницы, микроволновки, кошки, грязь, бедность, успех, любовь, солнце, птицы – продолжать список можно до бесконечности.

В любом открытом источнике сегодня можно найти информацию о странных страхах знаменитых людей. Непреодоленный мастер триллеров Альфред Хичкок до ужаса боялся... обыкновенных яиц, которые наотрез отказывался не то что есть, но даже просто брать в руки.

Казалось бы, чем ему могло угрожать куриное яйцо? Но страх перед нереальной опасностью не приемлет логики! Поэтому при встрече с безобидным на вид объектом – например, яйцом – ваше подсознание, как обычно, будет волновать главный вопрос: «А что будет, если в следующий момент...?» Вариантов может быть миллион, и большинство – фантастические. Например, вы можете упасть в обморок, увидев вместо желтка мертвого зародыша. Или из этого яйца вылезет Чужой и убьет и вас, и всех остальных вокруг.

Причин для страха может быть сколько угодно. Если же мы имеем дело с нереальной, надуманной угрозой – не той, которая стоит перед нами наяву, а той, которая может произойти (или не произойти) в будущем, – то количество

этих причин возрастает до бесконечности. Поэтому дальше я предлагаю разделять страх как инстинкт самосохранения и надуманный, или деструктивный, страх, который мешает нам развиваться.

«Люди боятся неизвестного. Они боятся боли и смерти, потому что последние могут поджидать, как они думают, за любым углом»

/Мэри Стюарт/

Психоаналитики еще много лет назад дали загадочному месту человеческой психики, прячущему причины надуманных страхов, вполне точное определение – подсознание. Так вот, если все, что связано с реальной опасностью и инстинктом самосохранения, находится у нас на уровне так называемого коллективного бессознательного, то многие выдуманные угрозы хранятся в подсознании индивидуальном и проявляются у каждого человека по-разному.

Тема подсознания очень глубока, но мы попробуем прикоснуться к ней прямо сейчас, тем более что это важный, если даже не определяющий, элемент нашей жизни.

Глава 3. Страх и подсознание

«Я сегодня точно не сдам!»

Студент подходит к столу, на котором разложены экзаменационные билеты. Он выучил ответы на все вопросы, которые были предложены преподавателем, уверен в своих знаниях. Но руки непроизвольно трясутся, голос срывается, а воображение рисует мрачные картинки неизбежного отчисления.

Откуда же, казалось бы, на пустом месте, взялся страх провалиться на экзамене? Разум твердит: «Все в порядке». Но человек до последнего боится неудачи. Кто или что здесь виновато? Ответ простой: когда вы понимаете, что не в силах объяснить свои действия логически, – значит, в игру вступило подсознание.

Термин «подсознание» был введен в обиход еще в 1889 году. Сегодня это некое собирательное понятие, обозначающее психические процессы, которые протекают независимо от человеческого сознания и неподконтрольны ему. Однако мы не будем углубляться в науку и постараемся объяснить сложное простыми словами.

Для начала представим, что наши психические процессы делятся на две большие группы, которые управляются сознанием и подсознанием.

Сознание – это процесс восприятия, понимания и пере-

живания окружающего мира, который человек может контролировать здесь и сейчас. Оно проявляется в речи, разумных действиях, логическом мышлении, творчестве, принятии сознательных решений – всем том, что помогает нам существовать во внешнем мире и, по мнению большинства ученых, отличает человека от других живых существ. Так, именно «в сознании» мы водим автомобиль, планируем дела на недели и месяцы вперед, выбираем обед из меню в ресторане и, например, ведем переговоры.

В отличие от сознательных, процессы, происходящие на подсознательном уровне, человек контролировать не может. Подсознание – это своего рода хранилище собственного или чужого жизненного опыта, причем хранилище безразмерное и недоступное для понимания на уровне логики.

«– Боже, успокой свое подсознание!

– Это ведь подсознание. Я не могу им управлять...»

/X/ф «Начало» (2010)/

У подсознания есть особенность: оно может проявляться как постоянно – на автомате, так и неожиданно, в загадочных и противоречивых образах.

Человек забывает не нужные ему сейчас данные – не будь этого, мы просто-напросто сошли бы с ума от переизбытка информации. Тем не менее ни один, даже самый незначительный момент в жизни не проходит для нас бесследно.

Зачем долго хранить в области оперативного сознания, например, математические школьные формулы или фоно-

вую новость о наводнении где-то в Южной Азии? Разве эти сведения как-то помогают нам в текущей жизни? Нет. Однако это не значит, что они исчезают бесследно: так в нашей психике проявляется «эффект бабочки»¹. Любой опыт, как негативный, так и позитивный, остается в нашем мозге, только проявляется по-разному. И это очень важный момент, который мы подробно разберем дальше.

Но вернемся к нашему студенту.

Перед тем как вытянуть билет, он рассуждает разумно: осознает, что впереди понятное для него мероприятие, что он не раз уже сдавал подобные экзамены, трезво оценивает свои силы и делает вывод – бояться нечего, все шансы на успех на его стороне. Но в это мгновение к процессу подключается подсознание. Молодому человеку вдруг становится страшно: «А что если все пойдет не так, как мне думается, и я не сдам?» На чем основан этот страх? У подсознания найдется ответ на любое возражение.

Так, для нашего героя – не выдающегося, а обычного, среднестатистического студента – ответ, скорее всего, заключается в следующем: у него уже был неудачный опыт сдачи экзамена. И ощущения того дня, на время спрятавшиеся глубоко внутри, в похожей обстановке решили выплыть наружу. Или, допустим, когда-то он мельком – то ли в кори-

¹ Эффект бабочки – термин в естественных науках, обозначающий свойство некоторых хаотичных систем: незначительное влияние на систему может иметь большие и непредсказуемые последствия, в том числе и совершенно в другом месте (Википедия).

доре, то ли в столовой – услышал от других студентов, что его сегодняшней преподаватель может неожиданно, под свое настроение «завалить» любого. Конечно, в те далекие времена студент пропустил этот разговор мимо ушей и быстро забыл, но сегодня вспомнил именно его: а вдруг ему зададут дополнительные вопросы, ответы на которые он не знает? А может, все было еще хуже, и кто-то из самых близких людей в сердцах однажды сказал ему: «Ты глупый, как пробка, и не видать тебе ни аттестата, ни диплома как своих ушей».

«Никто не сможет вас запугать, если вы не захотите пугаться»

/Махатма Ганди/

Подобных флешбэков действительно может быть множество, но почему все они появляются в голове в самый неподходящий момент? Сознание (рассудок, логика, разум – называйте, как хотите) ответить здесь не в силах.

Еще предшественники известного всем Зигмунда Фрейда говорили об условном айсберге, где ледяная верхушка – это сознание человека, а все, что находится под водой, относится к сфере подсознания. Современные ученые подтверждают эту метафору цифрами: по их мнению, сознание занимает лишь около 5 % когнитивной активности. Получается, что в 95 % случаев наше поведение определяется процессами, происходящими в области подсознания. Это легко объяснить: набор мыслительных операций, необходимых для повседневной жизни, примерно для всех одинаков. А вот

количество установок – как правило, негативных и ограничивающих образов, падающих в «хранилище» – у всех нас может быть разным: вы ведь помните, что у каждого в шкафу есть свой скелет. Кроме того, заполняется это «хранилище» в течение всей жизни, начиная чуть ли не с момента рождения.

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.