

Джоди Андерсон

# КАК РОЖДАЮТСЯ СТРАХИ



ОТКУДА НА САМОМ ДЕЛЕ БЕРУТСЯ  
ТРЕВОГА, ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ И ФОБИИ

# Джоди Андерсон

## Как рождаются страхи

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67253921](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67253921)*

### Аннотация

Уверены ли вы в том, что хорошо знаете самих себя? Понимаете ли вы, откуда приходят все ваши тревоги, негативные переживания и страхи? И имеете ли вы верное представление об истинных причинах возникновения панических атак и непреодолимых фобий?

В своей новой книге Джоди Андерсон рассказывает о том, чем на самом деле являются беспричинные страхи и почему от них страдает так много людей. Это пособие поможет вам наконец распознать собственные эмоции, а заодно избавиться от тревожности и застарелых фобий. Узнать истинную природу любого страха – разве может быть что-то интереснее.

# Содержание

Жизнь по ту сторону	4
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Как рождаются страхи

## Жизнь по ту сторону

Научному сообществу не выгодно изучать пренатальную психологию. Человечество до сих пор полагает, что плод в утробе матери – всего лишь жалкий набор клеток, не способный ни мыслить, ни чувствовать.

В минувшем столетии один из выдающихся психотерапевтов выразил на научном конгрессе весьма смелое мнение. Мнение о том, что плод в утробе матери – развитое существо, которое обладает вполне явным интеллектом. Интеллектом, превосходящим многие виды млекопитающих. Разумеется, после этих слов он лишился и своего звания, и карьеры в целом, поскольку никто из его коллег не решился поддержать это смелое утверждение. Из этических соображений я не стану озвучивать имя этого ученого и углубляться в эту печальную историю. Однако если вы пожелаете, то сможете без труда отыскать нужную информацию в Сети.

Если же опираться на общеизвестные факты, от которых никто не отрешивается, то можно выяснить, что уже к 28 неделе своей внутриутробной жизни плод может в полной мере ощущать боль (так, как воспринимает ее развитый человек), активно реагировать как на внутренние, так и на внешние раздражители, и даже запоминать.

Ребенок подсознательно считывает информацию об окружающем пространстве, в котором ему вскоре предстоит появиться, и, если верить мнению пренатальных психологов, даже начинает делать определенные выводы. Разумеется, неосознанно и на своем уровне, соответствующем его развитию.

Однако факт остается фактом – от того, насколько бережно относилась мать к своему ребенку в процессе вынашивания, будет зависеть вся его дальнейшая жизнь.

То, что вы чего-то не помните, еще не означает, что этого не существует. Вы можете с легкостью забыть обо всех своих внутриутробных травмах, однако они останутся с вами на всю жизнь. Мозг человека – большая и сложная машина для хранения самой разнообразной информации. И, так уж сложилось, что «неосознанные данные» занимают большую часть наших мозговых «ячеек».

Кроме всего прочего, между матерью и ее младенцем существует связь, наличие которой было доказано опытным путем. Так, отобранных для испытаний беременных мышей регулярно били током, при этом распыляя вокруг них определенный цветочный аромат. Вскоре этот запах стал прочно ассоциироваться у мышей с болью. Уровень гормонов стресса в их крови зашкаливал, причем даже тогда, когда никто их током уже не бил. Хватало одного цветочного аромата.

Самое любопытное в этом то, что их детеныши, появившиеся на свет, боялись цветочного экстракта не меньше, чем

самки, которые и подвергались не вполне этичным опытам. При том, что мышата, находившиеся в утробе самок, никоим образом не могли ни ощущать боли от электрического разряда, ни, тем более, аромата цветов.

Но самое странное открытие ждало ученых впереди. Спустя время выяснилось, что этот страх отпечатался в генах подопытных мышей. И, когда у их уже выросших детенышей появилось свое собственное потомство, оно также реагировало стрессом на определенный цветочный аромат. Эта фобия передавалась по наследству всей мышиной семье, вплоть до внуков (если можно так выразиться о грызунах). У правнуков мышей, которых били током, этот страх уже отсутствовал – очевидно, не находя под собой реальной угрозы, ген начинает рецессировать, полностью исчезая к третьему поколению.

Таким образом, был сделан весьма неоднозначный вывод: плод, находящийся в утробе матери, способен запоминать ее негативную реакцию. Вот почему в дальнейшем млекопитающие могут воспринимать определенные раздражители острее, чем все прочие, хотя, по идее, для этого страха не существует никаких реальных причин.

Необъяснимые тревоги, приступы паники при появлении определенных раздражителей и навязчивые фобии – все эти неприятные явления не возникают из пустоты, а чаще всего появляются на свет уже вместе с младенцем.



## ЭКСПРЕСС-ТЕСТ НА ФОБИИ:

У МЕНЯ ЕСТЬ ВОСПОМИНАНИЯ С ФАКТОРОМ СТРАХА



ЭТО МОЯ ФОБИЯ



ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ НА НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ



НЕ ТРЕБУЕТ КОРРЕКЦИИ

У МЕНЯ НЕТ ВОСПОМИНАНИЙ С ФАКТОРОМ СТРАХА



ЭТО НЕ МОЯ ФОБИЯ



ЛОЖНЫЙ СТРАХ, РЕЗУЛЬТАТ ЧУЖОГО НЕГАТИВНОГО ОПЫТА



НУЖДАЕТСЯ В КОРРЕКЦИИ

ДЖОДИ АНДЕРСОН  
«КАК РОЖДАЮТСЯ СТРАХИ»

Задумывались ли вы над тем, почему панический страх темноты и клаустрофобия – одни из самых распространенных на земле страхов? Если нет, то попробуйте это сделать сейчас. Вообразите себе мир нерожденного ребенка. В нем темно и чаще всего довольно темно. Это могут быть уютные условия обитания, если при этом вас ничего не тревожит. В таком случае, скорее всего, новорожденному будет по нраву тугое пеленание, а сон в полной темноте не станет причинять каких-либо неудобств.

Но что, если жизнь в утробе матери совсем не была уютной? Что, если беременная женщина часто испытывала стресс, находилась в подавленном душевном состоянии или даже страдала от депрессии? В таком случае, плод в ее утробе неизбежно был вынужден реагировать на поступающие негативные переживания. Конечно же, в виде гормонов, циркулирующих в кровеносной системе матери и плода.

Поэтому, когда ребенок рождается и вырастает, он может воспринимать темноту и сдавливание как некий угрожающий фактор. Фактор возникшей опасности. Потому что именно так выглядела его жизнь до момента появления на свет. Тьма, сдавливание и страх. Вот почему для одних из нас сон без света в маленькой комнате – это неосознанное возвращение в счастливые месяцы внутриутробной жизни, а для других – повод для возникновения панической атаки.

Это работает очень просто. Встроенный механизм, пред-

назначенный для нашего выживания. Если вас однажды укусит злая собака, то, вероятнее всего, всю оставшуюся жизнь вы будете с опасением относиться ко всем собакам, существующим на этой планете. И чтобы побороть эту фобию, вам придется долго и упорно работать над собой, фактически ломая свои встроенные механизмы.

Но если вы панически боитесь того, что никогда не приносило вам никакого вреда, это может значительно сбивать с толку. Откуда берется этот страх? Почему он настолько навязчив? Почему, скажем, вы до ужаса боитесь воды и любых водоемов, сотрясаясь от одного вида темной воды, хотя ни разу в своей жизни даже не тонули? Или отчего вас так пугает крошечный мрак, в котором не таится ничего опасного?

Но давайте зайдем немного дальше, и копнем там, где обычно не копает никто. Представьте себе, что перед вами женщина, которая по ряду причин категорически не хочет ребенка. Это не означает, что она плохая мать или ужасный человек – вполне вероятно, для этого нежелания у нее есть свои определенные причины. Но факт остается фактом: ребенка не хотят. Это означает, что рождения плода никто не ждет и не хочет. А если перефразировать и выразиться точнее – ребенку желают смерти. Это одно и то же. Нежелание дать плоду жизнь равняется желанию его убить, т. е. прервать эту самую жизнь.

Но вот по каким-то причинам ребенок все же появляется на свет. И, давайте мыслить позитивно, все в жизни но-

воявленной матери постепенно устаканивается. Ребенок теперь не кажется такой уж обузой, все приходит в норму. Кажется, что ничего уже не напоминает о том периоде, когда жизнь будущего младенца висела на волоске. Вот он – пухлый, улыбочивый и вполне довольный тем, что его окружает.

Однако идут годы, и жизнерадостный ребенок все больше меняется. Смутные страхи и непонятные фобии, преследовавшие его в детском возрасте, начинают расти вместе с ним. Вроде бы все в его жизни хорошо и гладко, а он сам – вполне состоявшаяся личность. Но что-то темное преследует его по пятам. Какие-то пугающие мысли то и дело пробираются в его голову, лишая покоя и сна.

Задумывались ли вы о том, почему у некоторых людей вообще возникают мысли о самоубийстве? Ведь это совершенно противоречит главному инстинкту любого живого существа – инстинкту самосохранения. Чтобы сломать и уничтожить такую врожденную установку, нужно очень хорошо постараться. И начинать следует еще до появления ребенка на свет, иначе стереть важнейший инстинкт просто не выйдет.

Какой бы сложной и невыносимой не была жизнь человека, он по наитию будет продолжать за нее хвататься. Поэтому вы никогда не вынудите психически здорового индивида покончить с собой, это просто невозможно. Это противоречит всей биомеханике его организма. Для того, чтобы предотвратить подобное, у каждого из нас имеется ряд мощнейших защитных установок.

Вдвойне странно, отчего у некоторых из нас эти механизмы оказываются изначально сломанными. У нас нет никаких видимых причин для депрессии, мы никоим образом не страдаем и даже выглядим со стороны достаточно счастливыми и успешными. Наши медицинские анализы в норме, наш мозг работает так, как положено. Но, тем не менее, мы не можем отделаться от мысли о том, что нам стоит умереть. Так почему же?

А все дело в том, что именно с этого и началась наша жизнь. Давно, еще в материнской утробе. Все, что окружало нас тогда – это дискомфорт, гормоны стресса, и четкая формулировка тела, которое нас вынашивает: «Ты не должен родиться».

И, хотя мы все же появились на свет, эта мрачная мысль, застрявшая в подкорках нашего сознания, никуда уже не денется. Каким бы жизнерадостным, оптимистичным и веселым ни был человек, бороться с такой мощнейшей глубинной травмой он не сможет. Потому что именно на ней базируется вся его личность. Это кит нашего собственного мира. То, что появилось еще до нашего рождения.



ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО ЛОЖНЫЕ ФОБИИ  
ПЕРЕДАЮТСЯ ПО ЖЕНСКОЙ ЛИНИИ - БОЛЕЕ, ЧЕМ В  
80% СЛУЧАЕВ ЭТИ СТРАХИ НАСЛЕДУЮТСЯ ОТ МАТЕРИ.

ОДНАКО ЭТО НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ФОБИЯ НЕ МОЖЕТ  
БЫТЬ УНАСЛЕДОВАНА, СКАЖЕМ, ОТ ВАШЕГО ДЕДУШКИ,  
БЛИЖАЙШЕГО КРОВНОГО РОДСТВЕННОКА ИЛИ ОТЦА.

ЕСЛИ ФОБИЯ ИМЕЛА ВОЗМОЖНОСТЬ «ЗАКРЕПИТЬСЯ»  
ХОТЯ БЫ В ОДНОМ ПОСЛЕДУЮЩЕМ ПОКОЛЕНИИ,  
ОНА ИМЕЕТ ВСЕ ШАНСЫ ПЕРЕЙТИ ПО НАСЛЕДСТВУ.  
ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, КОГДА НОСИТЕЛЕМ ДАННОГО  
СТРАХА ЯВЛЯЛСЯ МУЖЧИНА (ОСОБЕННО - ОТЕЦ).

ДЖОДИ АНДЕРСОН  
«КАК РОЖДАЮТСЯ СТРАХИ»

Нет никакого смысла углубляться в причины подобного явления, поскольку они вполне ясны и лежат на поверхности. Чтобы выжить в окружающей действительности, плод готовится с момента своего зачатия. Он не приходит в наружный мир «чистым» и «пустым». Он уже знает все о том мире, который располагается за границей материнского живота. Интуитивно ощущает его и даже подготавливает определенную модель будущего поведения.

Можно много и долго спорить о том, что ни один нерожденный ребенок не в состоянии улавливать таких сложных вещей, однако факт остается фактом – нежеланные дети прекрасно знают о том, что их не ждут. Потому что в этом случае запускается особый встроенный механизм, который должен увеличить их шансы на дальнейшее выживание. Выживание, которое подразумевает тяжелую борьбу и жизнь без матери.

Знаете ли вы о том, что брошенные дети в родильных домах ведут себя не совсем так, как остальные? У них формируется совсем иная психологическая модель поведения, они иначе реагируют на многие раздражители. Некоторые опытные акушеры и няни даже утверждают, что такие малыши отлично понимают и осознают, что их бросили.

«В их взгляде есть что-то такое... Они совсем не такие, как остальные новорожденные» – такие слова можно часто услышать и от работников детских домов, и от неонатологов, осматривающих младенцев в родильных домах. На са-

мом деле, это действительно так. Несмотря на то, что еще многие вещи остаются для нового человека недоступными, эти знания он впитывает еще задолго до того, как рождается.

Брошенные дети, которых не желали и от которых пытались избавиться еще во время беременности, чаще всего кажутся подозрительно тихими, вялыми и пассивными. Даже если они начинают плакать от голода, то делают это как-то вяло и не слишком громко, как будто не решаясь привлекать к себе излишнее внимание. В то время, как младенцы, от которых никто не отказывался и которые появились на свет желанными, чаще всего кричат так оглушительно, что их плач новоявленная мать может услышать даже через несколько этажей.

# 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.