

ВЛАДИМИР

ЛЕВИ



**ПРИРУЧЕНИЕ
СТРАХА**

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ТЕХ,
КТО УСТАЛ БОЯТЬСЯ

Владимир Львович Леви
Приручение страха. Практикум
для тех, кто устал бояться
Серия «Владимир Леви.
Университет уверенности»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=147584

Приручение страха. Практикум для тех, кто устал бояться /

Владимир Леви: Метафора; Москва; 2023

ISBN 978-5-17-153584-1

Аннотация

Уникальное сочетание результативных, практичных психологических техник и захватывающего литературного изложения. В легкой беседе, веселой и остроумной, открываются важнейшие истины о реальном человеке. На каждой странице полезные рекомендации. Здесь и рецепты освобождения от зависимостей, и ключи к скрытым возможностям, и вдохновляющие примеры.

Доктор Леви давно известен миллионам читателей по всему миру как мастер психотерапии и мастер слова, его книги переведены на множество языков. Эта книга – сплав собственного опыта успешного преодоления страха

с огромным опытом многолетней врачебной практики. Получилось общедоступное, согретое юмором и душевным теплом пособие для самопонимания и проработки всевозможных психологических ограничений, для выстраивания достойной самооценки.

Да, это настоящий самоучитель уверенности. Практикум внутренней свободы и силы духа. Книга-учитель, книга-врач, книга-друг. Вникните, применяйте – и ваши страхи, паники, стрессы, тревоги из диких зверей превратятся в послушных домашних зверюшек. Или вовсе исчезнут, и вас это обрадует.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Дракон Страхон	7
Глава 1	11
С-Тест	13
Общая расшифровка результатов	23
Просьба автора теста	27
Конкретизация: виды страхов	28
Глава 2	31
Страх – ум незнания?	33
Джинн из бутылки	38
Страшнее страха зверя нет	42
Любовь и смерть в одном флаконе	44
Глава 3	49
Как победить победу?	51
Глава 4	62
С чего начинать уверенность	67
Глава 5	82
Не лежите как на экзамене	86
Конец ознакомительного фрагмента.	90

Владимир Леви

Приручение страха. Практикум для тех, кто устал бояться

Это книга для тех, кто боится.

Чего бы то ни было. Кого бы то ни было.

Это книга для тех, кому надоело бояться.

Чего бы то ни было. Кого бы то ни было.

*Это книга о том, как расстаться со
страхами.*

Как начать жить уверенно и свободно.

*Где наши трудности – там и наши
возможности!*

В оформлении издания использованы иллюстрации по
лицензии *Shutterstock.com*.



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ

© Леви В.Л., текст

© ООО «Издательство АСТ»

Дракон Страхон

Сдаться, победить, приручить?

Милые друзья, читатели знакомые и незнакомые!

Вот и снова мы встретились на книжных страницах. Маленький юбилей: в 2022 году этой книге исполнилось 20 лет. Возраст, по современным книжным меркам, уже не юный. Но еще и не старый, если судить по не иссякающим переизданиям, выкладкам в интернете и вашим отзывам.

Первым, кому книга помогла, был сам автор. Не рассказывал раньше, стеснялся, теперь расскажу. Написал «Приручение страха» лежа на спине, с переломами после автокатастрофы.

На перекрестке, при переезде на зеленый свет, сбоку, невзирая на красный, въехал в меня на полном ходу обкуранный наркоман. Когда мозг вышел из комы и включил Думалку, выяснилось, что думать она может о чем угодно, кроме того, чтобы еще хоть раз в жизни когда-нибудь сесть в авто.

– Ни за что!!!! – надрывно орал, перекрывая все думательные каналы, Внутренний Пациент.

– Та-ак, – сказал Внутренний Доктор. – Травматическая фобия. Дашь волю – может распространиться на все виды транспорта и того более. Страх – дракон, многоголовый дра-

кон Страхон, количество голов, как ветвей у дерева, растет, увеличивается. Готов всю оставшуюся жизнь передвигаться только пешком, а то и вовсе не выходить из дома?

– Н-н-не... Не готов, – промямил Внутренний Пациент. – Мне и ездить надо, и много... А я... Теперь вот боюсь... А вдруг еще какой-нибудь придурок... Придурков много, а жизнь одна...

– Вот-вот, жизнь одна. Отдать ее Страхону – не лучший выбор. Сожрет.

– А что делать?

– Что-нибудь противостраховое, и немедленно. Что угодно. Ты, помнится, книгу какую-то запланировал. На какую тему?

– Про стрессы.

– Страх разве не стресс?

– Стресс. Один из основных видов.

– Вот и пиши про страх. Про разные страхи. Про опыт помогающего, понимание и практику преодоления. Личную. Врачебную. Всяческую.

– Но как? Подниматься, сидеть за столом – нельзя. В кровати менять положение лежа на спине долго еще нельзя, переломы не срастутся.

– А я знаю как! – врубилась вдруг Думалка. – Попроси поставить тебе над животом большую картонную коробку без крышки, дном вверх. Дно будет столешницей, боковые стенки как бы ногами стола. Вот и рабочее место. Для работы

нужны ноутбук, руки и голова. Ставь ноут и вкальвай.

Так и было сделано. Дракон Страхон, призадумавшись, заполз в клетку из той же коробки, в пространство под ноутбуком.

Через два с половиной месяца первое издание «Приручения страха» было сдано в печать. К этому времени мне уже можно было начинать подниматься.

Коробку убрали. Страхона под ней уже не было.

Не подумайте, что автокатастрофа и написание этой книги сделали меня героем. Одолением страха я начал заниматься еще с детства, как почти все дети, с переменным успехом, с медленным продвижением. Помощь другим – психотерапевтическая, лечебно-психологическая – продвижение ускорила, успехи упрочила. Страх как состояние, чувство, мандраж – испытывать перестал. Но страх как мысль, как умонаправление – не исчез, лишь припрятался. Время от времени высовывается, нашептывает:

– Не старайся меня победить, я непобедим. Я твой характер. Ты рожден с этой программой в мозгу, с этой ответственностью. Расположен волноваться, тревожиться, беспокоиться – в юности больше о себе, во взрослости – о других, обо всем, всех и вся. Долго старался меня в себе уничтожить. Отчасти преуспел: уполовинил. Уже не тревожен. Но мнительность остается: просчитывая варианты развития событий с неопределенным исходом, больше склонен предполагать худшее, чем лучшее, хотя исповедуешь оптимизм.

– Это сознательно. Две чаши весов. Готовься к худшему, веруй в лучшее.

– Ага, значит, не война, а диалог. Кого не победить силой, можно взять умом – приручить. Поглядим, как это у тебя дальше получится, жизнь продолжается...

Мы уже в книге, друзья. То, что вы прочли, можно считать предисловием. Идем дальше. Среди прежних текстов в этом издании вы увидите переработанные и новые, из личного опыта и врачебно-психологической практики.

В добрый час, хорошего чтения!



Глава 1

Тест, который не съест

Зеркало для самооценки.

Зоны страха, поля уверенности

Если вы боитесь чего-то или кого-то и **не хотите бояться** – вам эта книга поможет. В ней много практики: всевозможных техник и упражнений, различных рекомендаций, советов, рецептов для приручения и полного устранения страха.

ЛЮБОЙ СТРАХ ОДОЛИМ

Техники и упражнения – дело нужное, но требующее усилий, терпения, которых может и не хватить... Не страшно: построена книга так, чтобы помогла в любом случае. Достаточно ее просто читать.

СВЕТИ СТРАХУ В ГЛАЗА

старинный совет

Если вы ничего и никого не боитесь – ни боли, ни драки, ни высоты, ни пещер, ни бедности, ни позора, ни одиночества, ни толпы, ни смерти, ни жизни, ни Бога, ни черта – если

всецело уверены в себе – вам эта книга может понадобиться только затем, чтобы помочь кому-то еще стать таким же, как вы.

Если же дела обстоят не так или не совсем так...

Впрочем, зачем гадать – давайте посмотрим.

C-Тест

© **Владимир Леви**

Перевернув страницу, вы увидите 60 утверждений.

Это сводный обзор главнейших человеческих страхов.

И это же – зеркало для вашей самооценки: поглядевшись в него, вы сможете определить у себя и общее «количество» страха (с. 13–17), и его уровень в той или иной жизненной сфере, в конкретной направленности (с. 18–20). Учитывается при этом, что есть страхи осознаваемые и есть неосознаваемые.

Пожалуйста, внимательно прочитайте все утверждения.

Каждое из них может иметь к вам какое-то отношение, может быть до какой-то степени справедливым для вас.

Но может быть и не так – может к вам вовсе не относиться.

Если вы согласитесь с утверждением полностью, на 100 %, поставьте в левом столбце напротив него 10 баллов – значит, оно справедливо для вас вполне.

Если не согласны совсем, если к вам утверждение ни в какой степени не относится – ставьте 0.

Если согласны наполовину, ставьте 5 баллов. Если более чем наполовину – соответственно 6, 7, 8 или 9 баллов.

Если менее, чем наполовину – от 4 до 1 балла.

Для облегчения попробуйте вспомнить 5 или 10 ситуаций или случаев, о которых идет речь в утверждении, и определить, сколько раз из 5 или 10 ваше поведение (самочувствие) соответствовало утверждению. Например: из 10 разговоров с людьми в среднем в 5 я испытываю смущение; из 10 дел в 3 рискую; за десяток ночей раз-другой может присниться кошмар...

Когда каждое утверждение получит ваш самооценочный балл, подсчитайте общую сумму баллов и обратитесь к далее следующей расшифровке результата.

Учтите, пожалуйста, что среди человеческих страхов есть и такой, который можно назвать тестобоязнью. Чтобы он оказал наименьшее влияние на ваш результат, помните, что вы заполняете этот тест исключительно для себя и в ваших интересах – максимальная объективность к себе.

Возможно, у вас есть и страхи, не охватываемые этим тестом. Приплюсуйте себе за них баллы сами, если хотите.

Баллы	Утверждения
	1. С утра я часто чувствую себя не вполне уверенно.
	2. По большей части чувствую себя скованно, зажато, дискомфортно, стесненно.
	3. При волнении у меня бывает учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, дрожь, потливость, скованность, другие неприятные ощущения... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы).
	4. При разговоре с людьми легко смущаюсь.
	5. Обычно стараюсь не рисковать.

	6. Мне трудно начинать новые дела из-за опасения неудач.
	7. Люди в основном не заслуживают доверия.
	8. Некоторые люди действуют на меня подавляюще.
	9. Волнуюсь перед экзаменами, перед публичными выступлениями, перед важными встречами... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	10. Боюсь своей смерти.
	11. Постоянно испытываю беспокойство за жизнь и здоровье своих близких (родителей, ребенка...).
	12. Иногда на меня накатывает беспричинная тревога.
	13. Иногда кажется, что вот-вот сойду с ума.
	14. Мне случалось испытывать состояние бесконтрольной паники.
	15. Жизнь для меня так же страшна, как и смерть.
	16. Избегаю с кем-то или с чем-то связываться надолго. Избегаю положений, не имеющих запасного выхода.
	17. Боюсь летать в самолетах, ездить в метро, автобусе, автомобиле, находиться в лифте... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	18. Боюсь темноты, избегаю неосвещенных пространств, предпочитаю не спускаться в подвалы, пещеры.
	19. Некоторые животные (пауки, змеи, тараканы, собаки, кошки...) вызывают у меня неодолимый ужас и/или отвращение. Некоторые люди тоже

	22. Если возвращаюсь домой после 11 вечера, всегда прошу меня встретить или проводить (для женщин).
	23. При нахождении на улице у меня часто возникает боязнь попасть в драку, подвергнуться нападению, ограблению или насилию.
	24. Когда иду с девушкой, стараюсь обходить места, где на нас могут напасть (для мужчин).
	25. Мне случалось оставаться в бездействии, когда при мне кого-то незаслуженно избивали и унижали.
	26. Неприятно вспоминать о том, что мне случалось оставлять без ответа явное хамство, грубость, агрессию.
	27. Мне случалось испытывать страх перед начальником, учителем, врачом, собственными родителями, милиционером... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	28. Если захожу в подъезд, а там сидит компания незнакомых мне парней, предпочитаю дожидаться, пока в подъезд войдет кто-нибудь, и идти вместе с ним.
	29. Не переношу вида крови, открытых ран.
	30. Боюсь уколов, зубоврачебных процедур, медицинских манипуляций в ухе, глазу, других органах... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	31. Мне случалось (случается) испытывать страх перед половыми контактами.

	34. Боюсь заболеть раком, СПИДОМ, инфарктом, инсультом, чем-то еще... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	35. Опасаюсь остаться в условиях, когда невозможна экстренная медицинская помощь.
	36. Оставаясь в полном одиночестве, сплю тревожно, испытываю дискомфорт.
	37. Случается, по несколько раз проверяю, закрыта ли дверь, выключен ли газ, свет, взято ли с собой нужное... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	38. Чтобы все было как надо, приходится иногда совершать действия, кажущиеся другим излишними.
	39. Если со мной что-то случается, я потом старательно избегаю похожих ситуаций, похожих людей и всего, что может напоминать случившееся.
	40. Снятся кошмары, дурные сны (иногда... часто...).
	41. Стараюсь откладывать про запас, «на черный день» деньги, провизию, вещи, материалы... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	42. Тревожит перспектива остаться без средств, неохотно трачу свои деньги, даже если их у меня достаточно.
	43. Испытываю сильную тревогу, когда заканчиваются запасы (денег, еды, сигарет, вина...) (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	44. Боюсь грозы, урагана, землетрясения, войны.

	46. Есть что-то (кто-то) в моей жизни, чего (кого) я, в отличие от других людей, боюсь, казалось бы, совершенно необоснованно, по непонятной причине (любой предмет, человек, событие, существо...).
	47. Боюсь головокружения, потери равновесия, потери сознания, наркоза при операции... (Если верно хотя бы одно, ставьте баллы.)
	48. В делах для меня мучителен выбор и риск решений, надежной задания, определенность.
	49. Иногда я боюсь своих собственных мыслей.
	50. Боюсь уронить себя в глазах людей, быть предметом насмешек для меня унижительно и ужасно.
	51. Иногда ощущаю беспричинное или мало обоснованное чувство вины или стыда.
	52. Предпочитаю общаться только с хорошо знакомыми, близкими людьми.
	53. Чувствую себя в полной безопасности только в одиночестве у себя дома.
	54. Мне кажется, что на окружающих я произвожу в основном неблагоприятное впечатление.
	55. Общения с представителями (представительницами) противоположного пола, по возможности, избегаю.
	56. Я очень зависим(а) от мнения окружающих.
	57. В транспорте перед своей остановкой стараюсь встать возле выхода заблаговременно.
	58. Мне не нравится, когда на меня пристально

Общая расшифровка результатов

Прочтите ниже характеристику, соответствующую вашему общему С-показателю. Прочтите и другие...

Ваша может показаться вам и похожей, и непохожей на вас. В любом случае результат теста не приговор, это лишь показатель на текущий момент. Всегда ли вы таковы, только в данное время или на протяжении некоей полосы своей жизни?..

Попробуйте повторить тест через неделю после начала работы над этой книгой. Через месяц, через три... Вполне возможно, вы обнаружите себя уже на иной ступени – изменитесь.

Если вы захотите – это произойдет!

0–3 балла – Запредел ГиперАльфа. Вы уникал, совершенно лишенный страха: инстинкт самосохранения у вас практически отсутствует. Это ненормально. Вам опасно жить: вся ваша жизнь сплошной неосознаваемый риск. Вы нуждаетесь в постоянной заботе, в опеке кого-то предусмотрительного.

4–40 – Альфа Смелый. Вы весьма уверенный и уравновешенный человек с низким уровнем тревожности. Не расположены ни к каким страхам, всегда смелы и, когда ва-

ши интересы и обстоятельства требуют, способны пойти на большой риск. Чтобы испугать вас, надо очень постараться, и это будет лишь ненадолго. Вместе с тем вы хорошо чувствуете опасность и умеете на нее отвечать. Вы прирожденный лидер.

41–120 – Бета Уверенный. Вы человек довольно уверенный, со средним уровнем тревожности, с сильной психикой, но не очень устойчивой. Страх у вас возникает обычно в соответствии с реальными угрозами, но иногда может и превышать их масштаб. А когда угрозы минуют, может оставаться как следовая реакция и переноситься на ситуации, где угроз уже нет. По большей части вы это легко отслеживаете и исправляете. Но иногда скрытая неуверенность может помешать вам достичь максимума возможного. А в целом по отношению к тревоге и страху вы представляете собой завидную норму. Вы способны сами и значительно улучшить свои показатели, и помочь другим.

121–220 – Гамма Колеблющийся. Наверное, вы производите впечатление человека достаточно уверенного. Но внутри не совсем таковы, хотя вам, может быть, так не кажется. Уровень тревожности, в общем, в норме, но в некоторых сферах и/или в некие времена выходит за ее пределы: бывают состояния мнительности и тревоги, не вполне оправданные обстоятельствами. Свое беспокойство вы можете искусно скрывать напускной беспечностью или бравадой. Иногда

становитесь чересчур суетливы, а когда хотите скрыть страх от себя самих, появляется агрессивность. Подсознательные страхи ограничивают ваши достижения в тех областях, где у вас хорошие способности. Хотя таких, как вы, – большинство, вам стоило бы поработать со своим чувством страха.

221–350 – Тета Тревожный. Вы тоже можете производить впечатление человека уравновешенного, но на самом деле расположены к страхам. Уровень тревожности в целом выше нормы. От окружающих вы это можете скрывать, но от себя скрыть не можете. Корни многих ваших недугов – именно в страхах. Свою жизнь вы можете строить либо по принципу наименьшего риска, либо, наоборот, по принципу наибольшего, чтобы компенсировать внутренне-избыточное присутствие страха. При реальных угрозах можете проявлять несоразмерное неистовство, а иногда – отступать... Возможны неадекватные панические реакции. На почве страхов могут возникать срывы. Желательна квалифицированная помощь.

351–550 – Омега Трепещущий. Страх – господин вашей жизни, вы воспринимаете ее как сплошную угрозу. Часто не отличаете реальных угроз от мнимых; возможны неоправданные боязни – фобии, имеющие навязчивый характер. Страх побуждает вас предельно сузить границы вашего существования. Лишь иногда решаетесь выходить за пределы

своих привычных ограничений и в эти моменты чувствуете, что возможна совсем иная жизнь. Это действительно так! Придется только как следует собою заняться, хорошо бы с помощью умелого психотерапевта.

от 551 – Запредел ГиперОмега. Ваша жизнь – сплошной ад боязней, страхов и ужасов. Живете в непрерывном ожидании катастрофы, жизнь и смерть для вас равно страшны. Без лечебной поддержки не обойтись.

Просьба автора теста

Не относитесь к числу своих баллов фатально. Все типажные характеристики усреднены. Поэтому-то и стоит ознакомиться и с соседними: чтобы посмотреть, каковы ваши тяготения – к чему вы ближе, от чего дальше. Если набрали, скажем, 222 балла, то вы близки к Гамме, а до Омеги еще далеко, и ваш типаж «Тета Тревожный» относится к вам только в самой первоначальной степени. Если вы чувствуете себя увереннее, чем вышло по С-тесту, то пусть так и будет! А если менее уверенно, значит, вы себя недооцениваете.

Конкретизация: виды страхов

Каждый может быть в чем-то храбрецом, а в чем-то трусишкой. У каждого есть зоны страхов и Поля Уверенности.

По своим результатам С-теста вы можете определить их с учетом, что одни *утверждения* относятся к одним видам страхов, другие к другим, а некоторые ко многим.

ВИДЫ СТРАХОВ – УТВЕРЖДЕНИЯ
Танатофобии: страхи смерти, боли, болезней... 3 12 14 29 30 31 34 35 36 47 60 Подвид: страхи пространств: открытых, закрытых: 10 14 16 17 18 21 33 35 36 39 47 53 57
Социофобии: социально-оценочные страхи 2 4 8 9 27 50 52 54 55 56 58 60 Подвид: боязнь выступлений, экзаменов, встреч... 3 9 27 50 55 56 60

ВИДЫ СТРАХОВ – УТВЕРЖДЕНИЯ

Агрессофобии: страхи перед агрессией
3 18 22 23 24 25 26 28 39 53 58

Зависимостные страхи
11 12 16 20 32 35 36 41 42 43

Панфобии: общебытийные страхи
1 11 12 14 15 19 20 36 37 38 40 42 44

Эзофобии: мистические страхи
10 12 13 14 19 21 36 37 40 45 46 49

Фортунофобии: страхи перед судьбой
1 5 6 15 16 38 40 46 48 59

Если по какому-то виду страхов большинство ваших показателей выше 5 баллов – здесь ваша «зона», ваши проблемы. Если большинство ниже 5 – это Поле вашей Уверенности! Полем Уверенности можно воспользоваться для расширения пространства свободы в «зонах»...

Получается,
уверенности можно
учиться у себя же?!



Глава 2

Древо страха

Откуда у страха ноги растут

Позвольте представить моего друга и собеседника, публициста Георгия Игоревича Дарина (ГИД). Уже довольно давно мы ведем разговоры на разные темы и публикуем их частично в печати, в моих книгах и на интернет-сайте (www.levi.ru).

Георгий Игоревич живет в Москве, женат, двое детей. По образованию – математик.

Увлечения: литература, психология, театр, музыка, шахматы, айкидо... Я все перечислил?

ГИД – Еще практическая философия, компьютеры и собаки. И еще русский язык. Я его очень люблю.



В.Л. – Я тоже. Да, надо еще заметить, что хотя в наших беседах обычно спрашиваете вы, а я отвечаю, но иногда и наоборот.

Сказывается, наверное, мой профессиональный уклон: привычка молча слушать.

– А мой профессиональный уклон – лезть не в свою тарелку. Заполнил С-тест, оказался Гаммой, а думал, что Бета. Всегда хочется большего.

– Почему бы и нет.

Страх – ум незнания?

ГИД – Владимир Львович, мне часто кажется, что страх – это пожизненная проблема практически каждого человека. По крайней мере, у меня дело обстоит именно так. Я избавился от некоторых страхов, зато оставшиеся стали особо заметными и обидными... Поэтому еще раз хочу спросить вас: что такое страх, зачем страх?

В.Л. – Иронически говорят: сила есть – ума не надо. На самом деле ровно наоборот. Ум есть – сила найдется и будет использована. Так же можно сказать: ум есть – страх не нужен. И более того: противопоказан. Кому помогает страх на войне?.. Только противнику.

Страх – ум незнания. То существо Гомо Сапиенс, которым, по идее, призван стать каждый рождающийся, должно, как лапу на руку, как детский крик на членораздельную речь, заменять страх на ум. Страх, как и ярость, – наследие нашей природы: древнейший защитный ответ всех живых существ на опасность или на ее возможность.

Реакция непроизвольная, сродни судороге. Страх есть даже у простейших: когда одноклеточная амеба ощущает угрозу жизни, она выстрелообразно выпускает из себя содержимое своей протоплазмы, стараясь уменьшиться, сжаться, как бы исчезнуть. Ящерица лишает себя хвоста, страус прячет

ГОЛОВУ...

– Владимир Львович, но ведь у современного человека количество страхов явно превышает количество возможностей быть съеденным. Почему?..

– Охранительные функции природы всегда избыточны. Природа не верит техническому прогрессу, внутри мы остались такими же, как и миллионы лет назад... И, кроме того, хотя сейчас и уменьшилась вероятность быть съеденным физически, зато увеличился черный список других опасностей.

– В том числе, для меня это уж точно, опасность быть запуганным до смерти. Хотя бы медицинской рекламой.

– Вот-вот. Помните басню про медвежью услугу? С искренним желанием помочь своему хозяину Мишка прибил на его лбу надоедливого комара – ну и хозяина самого в придачу. Таковую-то вот любезность и оказывает нам обычно наш страх...

– Басню помню. А также помню случай, заставивший убедиться, что медвежья болезнь бывает не только у медведей. У вас в офисе жил, помнится, макак Яша, у меня на пиджаке до сих пор остается его метка...

– Ну да, он испугался вашей попытки познакомиться... И познакомил вас с содержимым своего кишечника. Эта форма реакции страха свойственна также лисам, хорькам, черепашкам, некоторым людям...

– А вот у моей маленькой дочки реакция обратная.

Когда сильно пугается и тревожится – возникает запор, иногда многодневный...

– И так часто бывает. Две стороны одной медали, называемой спазмом. То, что мы с вами ощущаем как тревогу, страх, панику, и есть спазм, многоэтажный спазм, – сжимается все: мышцы тела, сосуды, бронхи, диафрагма, желудок, кишечник, сердце... Бывает и страховая реакция, обратная спазму: разжатие, непроизвольное расслабление, парализация...

– Мы с женой как-то решили порасспросить друг дружку, как кто чувствует страх. Я признался, что ощущаю стеснение дыхания, сердце прыгает, шею и лопатки будто что-то стягивает, ну и еще... некоторое неудобство в области мочевого пузыря... А у жены начинают дрожать коленки, тошнота, шум в ушах – как бы гложет и вся покрывается красными пятнами... Значит, во всем «виновато» тело?

Предложение № 1

Изучи карту своего страха

Нарисуй телесную карту своего страха.

Как и где страх ощущается? Стеснение дыхания, сердцебиение, побледнение, покраснение, пот, дрожь, головокружение, напряжение и скованность в

определенных группах мышц, например, лица или брюшного пресса, закладывание ушей?..

Какие признаки самые постоянные? Какие возникают раньше, какие уходят позже?.. В каких случаях как?..

Приучись отслеживать появление этих признаков даже при небольшой степени беспокойства. Это поможет в дальнейшем управлять своим состоянием и при более серьезных колебаниях. Понаблюдай за собой, пригодится!..

– Тело только исполнитель. А кровь с адреналином – посредник... Все наши страхи осуществляются через тело, а рождаются в мозгу, где находится центр страха, состоящий из нескольких «этажей». Мощное министерство, занятое именно этим делом – созданием чувства страха, сотворением разных страхов... Здесь, в глубине бессознательной психики, запрограммирована их общая родовая основа.

– *Какая же?*

– Стремление отдалить смерть любой ценой.

– *Инстинкт самосохранения?*

– Принято говорить так, но это слишком общо – ведь и хороший аппетит, например, и гнев, и половое влечение, и лень – лень даже в особенности – являют собой тот же инстинкт самосохранения.

– *Моя лень – инстинкт моего самосохранения? Вот это открытие!*

– Лень можно считать страхом траты энергии. Единый

инстинкт выживания имеет несколько основных программ.
Страх только одна из них.

Джинн из бутылки

ГИД – Когда человек начинает осознавать свой страх как проблему?

В.Л. – Тычками, урывками – с нежнейшего малолетства. Подойти, дотронуться, познакомиться... Пройти, залезть, прыгнуть... Не уступить обидчику, постоять за себя, взять свое, дать сдачи, подраться... Страшно, а хочется; надо, а страшно...

– Кажется, все детство только и делаешь, что всего боишься и пытаешься одолеть свой страх. Да и всю остальную жизнь... А у вас так было?

– Я родился в самый разгул сталинщины, страх насыщал всю атмосферу тогдашней жизни, и я это хорошо помню. Страх впитан с молоком матери...

Тем не менее почти до трех лет я был чем-то внутренне защищен от зловещей атмосферы, господствовавшей вокруг.

Этим «чем-то» была, наверное, родительская любовь. И сама природа, может быть, – мой врожденный характер.

Я ничего не боялся, солнечно верил миру...

Но вскоре – военный ожог, несколько травм, физических и психических, и вдруг я стал бояться почти всего: страх словно прорвался в меня.

Одним из самых запомнившихся страхов был страх перед моим отцом, который угрожал мне наказанием. Совершенно

нормальный был у меня папа, хороший, замечательный...

Но, когда он начинал меня воспитывать (а я был очень активный, непослушный, дерзкий иногда), я его боялся, даже не наказания, а именно его самого. Папа не подозревал, какую страшную рану мне наносил, когда угрожающе снимал ремень... пару раз в жизни... Этот страх запечатлелся во мне, и я преодолевал его многие годы.

Папа понял это только потом (и раскаялся), когда я уже смог все объяснить, ведь в детстве многое объяснить невозможно...

Однажды возникший страх у ребенка, как у зверька, сам собой обобщается, переносится с одного источника на другие – уже без реальных причин.

Хотя я был с малолетства физически сильным, ловким, подвижным, но долго не мог найти в себе силу отвечать на агрессию как подобает «мужику».

Я чувствовал себя виноватым перед своим обидчиком, ну точно, как тот ягненок из басни Крылова!..

Во мне совершенно не было импульса нападения.

Очень хорошо помню тот первый случай, когда мне пришлось «стыкаться» с другим мальчишкой.

Второй год учебы в школе. Мы, как полагается, вышли на площадочку на заднем школьном дворе. Вокруг стоят зрители, судьи, свидетели... Все ждут, когда начнется бой. Я посмотрел на своего соперника и вдруг понял, что не могу его ударить. Какой-то запрет внутри, как паралич... Я боялся

ударить, хотя чувствовал, что сильнее и могу победить!

И отступил. С позором отказался от боя. А ведь в иных случаях я становился совершенно другим. Однажды, не помня себя, расквасил нос старшему, большому мальчишке, который мучил котенка. Просто бросился – и ударил.

Когда надо было заступиться за кого-то, я заступался – меня охватывала священная правота. А вот за себя не мог... Не понимал – почему...

После той первой позорной стычки на меня смотрели как на низшего по рангу. Я ужасно это переживал, не мог смириться, что я трус.

Через некоторое время я пошел в секцию бокса, чтобы научиться драться, но меня чуть не выгнали из-за того, что я сперва был слишком мягок, не агрессивен. Чисто рефлекторно я отклонял голову от ударов, что-то во мне берегло ее (может, и не напрасно), тренер же счел это за мою непригодность к боксу и к жизни. Я пережил очередные муки самопрезрения. Вскоре, однако, после психических тренировок, которые я сам для себя выдумал, я вообще потерял чувствительность к ударам и стал таким оголтелым нокаутером, что не приведи господи...

Я узнал это, став врачом: у многих язва детского страха так и не заживает всю жизнь, гложет... Одним не удастся избавиться от физической трусости, хотя они по жизни могут быть мужественны и высоки духом. Другие более или менее приручают страх перед драками и телесным риском, не при-

обретая при этом настоящей – духовной – мужественности. Ведь физическое бесстрашие – это лишь первая и вовсе не обязательная ступенька...

– И в моей детской памяти остался какой-то испуг, не помню чего... Вроде бы до какого-то момента совсем не умел бояться, а потом вдруг научился и разучиться уже не смог.

– Да, страх словно бы распечатывается и вылезает, как джинн из бутылки. Врожденная программа действует сперва широко, обобщенно, огулом метет, громит что попало и только потом постепенно начинает сама себя ограничивать и уточнять.

Отсюда из первоначально-обобщенных «бомбежек» пробужденного к жизни врожденного страха и происходит множество смешных и нелепых, на взрослый взгляд, детских страхов и их мутировавших потомков – зрелых неврозов...

Маленькая девочка, оставленная одна дома всего на час, испугалась шевелящейся под сквозняком занавески. Забыла об этом скоро... Потом стала бояться за свою маму – вдруг что-то случится с ней?..

А взрослой начала панически бояться уже за собственную маленькую дочку...

Страшнее страха зверя нет

ГИД – С приятелями как-то, помню, собрались и под бутылочку-другую пивка затеяли разговор насчет того, кто чего боится, у кого какой бзик. Сколько же вылезло нелепого и смешного: один боится пауков, другой – темноты, третий – собак, четвертый – женицин, пятый – укулов, шестой – летать в самолете, седьмой – ездить в лифте, восьмой – деньги считать, девятый – микробов, десятый – тещи и почти все – начальства и зубного врача... А действительных опасностей не боимся или не добавляемся.

В.Л. – Нет ни одной вещи, ни одного существа, ни одного дела, ни одного слова, которых бы кто-нибудь панически не боялся.

Вот, например, старинное описание одной фобии.

«Его пугает девушка, играющая на флейте; как только он слышит первую ноту, взятую на флейте, его охватывает ужас».

Эту боязнь флейты, названную «аулофобией», описал Гиппократ, древнегреческий отец медицины.

Я знал двух человек, смертельно боявшихся, когда кто-либо в их присутствии шмыгал носом, двое других боялись родинок, а довольно многие корчатся от ужаса при виде форточки...

Один мой пациент, превосходный математик и преподаватель, боялся вскрывать пришедшие письма и смотреть в небо. Всерьез опасался, что земля соскочит с орбиты и произойдет катаклизм – подсчитал, что некоторая вероятность этого существует...

– *Крыша набекрень?*

– В том-то и дело, что нет. Человек умный, трезвый, с юмором, но... Страх сидел в детском ядре его психики, как и у каждого из нас, и оттуда прорывался, как террорист, находил дорожки...

Любовь и смерть в одном флаконе

ГИД – Чего же мы все-таки боимся больше всего? Боли? Смерти? Стыда, позора?.. Одиночества?..

В.Л. – Кто как... Один мой коллега уверен, что больше всего на свете мы боимся любви, потому что именно от нее больше всего зависим...

А мне кажется, один из сильнейших страхов для всех – страх Неизвестности. Страх смерти – это ведь как раз чистейший страх неизвестного, страх полного «ничего». Представить себе свое небытие невозможно. На этом и основывается философская психотерапия с древнейших времен: что за нелепость бояться «ничего»? – Глупо его бояться... И, однако, боимся. Страх перед неведомым оказывается даже сильнее страха перед страданием: страдание можно как-то познать, понять, вытерпеть, одолеть – а неизвестность, полная неопределенность, – что с нею делать?..

– Вы, значит, считаете, что в основе всех наших страхов, страшищ и страхов – только один, и это страх смерти, он же страх неизвестности?

– Да, или страх жизни, как два крыла одной птицы. Ведь страх смерти как понятие принадлежит только нашему сознанию. А глубинное подсознание, где страх гнездится, этого понятия не имеет. Когда младенец боится, он еще не понимает, чего боится. Просто боится первичным страхом,

«предстрахом», боится и смерти, и жизни...

У взрослого же человека этот самый предстрах имеет множество уровней и замаскированных разновидностей. Страх потерять собственность, расстаться с деньгами, с вещами, даже явно ненужными...

Страх и у взрослого бывает общим, беспредметным, безотносительным – страх-состояние, как таковое. Но обычно он «опредмечивается», распадается на великое множество страхов конкретных.

Древо страха

Страх жизни

Мистико-психические: страх порчи, сглаза, наговоров; страх нарушения ритуалов; богобоязнь, дьяволобоязнь, различные суеверия, страх потерять себя; сойти с ума; страх собственных мыслей, страх кошмаров; иррациональные страхи (детей, стариков, бороды, икон, неба...).

Социально-оценочные страхи страх экзамена, выступления; боязнь общения со значимыми лицами, с другим полом; страх ответственности, страх позора, несоответствия нормам; страх быть плохим, некрасивым, виновным, показаться слабым, страх импотенции.

Общебытийные: страх старения, увядания; страх войны, стихийных бедствий; страх одиночества; страх

за жизнь близких; страх темноты.

Страх смерти

панические атаки

беспредметный предстрах, страх всего = страх ничего

Страх жизни

Фортунофобии: страхи перед судьбой, перед узостью или отсутствием пространства выбора (профессия, замужество...); страх широты выбора: «бегство от свободы»; страх перед неизвестностью и случайностью...

Пространственные: страх открытого пространства; страх закрытого пространства; страх высоты, страх движения...

Страх перед агрессивней и превосходящей силой: страх агрессии физической (перед нападением, дракой); страх психической агрессии (крика, хамства, унижения...), взлядобоязнь, страх перед начальством и вышестоящими...

Зависимостные: страх нехватки или отсутствия агента зависимости (еды, денег, табака, алкоголя, наркотика, человека...).

Телесные: страх боли, боязнь крови, уколов, зубокачественных процедур; страхи за здоровье; боязнь болезней: канцерофобия, кардиофобия и т. п.; страх животных примыкает сюда...

Страх смерти

панические атаки

беспредметный предстрах, страх всего = страх
ничего

Между общим единым страхом и страхами предметно-конкретными можно поместить, как переходный, страх «плавающий», ищущий свой предмет. (Так же и гнев ищет повод, чтобы излиться...)

Вот мы уже и подошли к нашему Древу Страх.

Если корнем его можно считать первичный предстрах, то стволом – двойной страх жизни и смерти.

На стволе этом вырастает множество веток, основные из них представлены на схеме. На протяжении всей книги мы будем по ним путешествовать...

Предложение № 2

Полазай по своему дереву

Обратившись к своим результатам С-теста, отметь максимальные из них – те, где цифра баллов превышает 5. Уже сделано?.. И таких много?.. Больше десяти?..

Отбери из них, в свою очередь, максимальные – те, где цифра баллов превышает 8.

Вот они, твои «зоны» и «камеры заключения»...

Теперь можно, внимательно рассмотрев схему «Древо Страх», найти их место в общей картине и разобраться конкретно – определить основные

направления своей работы со страхами – направления освобождения.

Если страхов несколько, стоит подумать, что их объединяет, есть ли у них общий корень в твоём характере, прошлых переживаниях или теперешнем положении...

Чем яснее это поймется, тем результативнее будет работа со страхами, тем вернее можно будет их приручить.



Глава 3

Не бойся бояться

О праве на страх

ГИД – Чем же объяснить, что одни люди смелы, самоуверенны, даже среди опасностей живут так, будто ничто им не угрожает, а другие и в самых благополучных условиях полны страха?.. Почему один – Альфа, другой – Омега? Глядя на такие различия – часто даже в одной и той же семье, – начинаешь сомневаться, что для формирования характера имеет решающее значение жизненный опыт.

В.Л. – А он, как правило, и не имеет решающего значения, лишь совещательное. Но и совещательный голос может перевесить чашу весов...

Есть люди, у которых от рождения, генетически характер фундаментально тревожен, страх – первооснова мировосприятия, бояться всего заранее...

Это вовсе не значит, что человек трус, нет, по жизни может быть и героем. Просто для него первейший вопрос к жизни: «Ну, что плохого?» – стакан полуполный всегда полупуст.

Мир для врожденного Теты или Омеги прежде всего угроза, источник неприятностей.

– *Это как-то лечится?..*

– Любый характер поддается духовной и интеллектуальной коррекции в той степени, в какой человек сам на это нацеливается.

Как победить победу?

Из письма Валерия А.

Я из тех, у кого, как вы выразились, тонкая кожа... С детства искал «броню»: занимался карате, старался быть как все, напускал внешнюю самоуверенность, курил, водился со шпаной, отчаянно дрался, хотя чего мне это стоило...

...В 16 лет наступил кризис. Страшно стало появляться на улице: казалось, люди видели, какой я урод (хоть и убеждали в обратном). Начал читать книги о психотехнике, стал экспериментировать над собой, вводить себя в разные состояния, научился подавлять страх и другие эмоции.

В одну «прекрасную» ночь перед засыпанием на меня вдруг напал ужас... Как будто разбудил в теле кого-то Древнего, и от него исходил кошмарный страх... В глазах была красная кровавая пелена... Вся эта ночь прошла в судорожной попытке не заорать на весь дом и не выброститься с пятого этажа, едва удержался...

С утра побежал в больницу, но на полдороге остановила мысль: а что подумают обо мне родные и знакомые, и не захотелось смириться с тем, что сошел с ума.

Еще три дня мучился, и наконец сильнейшим напряжением как бы выдавил из себя этого Древнего, и в груди будто что-то оборвалось... И тут же исчезли чувства совсем – и радость, и грусть, и сочувствие окружающим. Мир стал ощу-

щаться как бы через пленку. Я этого испугался, но как-то уже бесчувственно, без ощущения страха. Словом, «из огня да в полымя»...

Начал бороться за возвращение чувств: старался участвовать во всех проявлениях жизни, работать, встречаться с девушками, читать, музыку слушать – будто живой... Только через два года чувства понемногу восстановились.

Впервые прочел ваши книги перед уходом в армию. Там мне помогла ваша ролевая психотехника. Дослужился до замкомвзвода и звания старшего сержанта и до того вжился в роль командира, что она стала моим вторым «я».

Вернувшись из армии самоуверенным и сильным, снова взял вашу книгу «Искусство быть собой», заново перечитал, и на меня нашло как бы отрезвление: понял, что всю жизнь пытаюсь себя загипнотизировать – закрепиться в глухой броне. И мне это удалось, но я разучился мечтать и чувствовать тонкое и прекрасное. Стал я сбрасывать с себя эту броню...

Снова начал воспринимать мир как в детстве, но теперь, с помощью вашей книги, уже с определенной долей Знания о нем. Лучше уж пусть будет душа легкоранимой, но открытой восприятию красоты, чем непрошибаемой и глухой...

ГИД – Молодец парень. Он был Омегой?..

– Или где-то между Омегой и Тетой, но признаки мужественности характера видны с самого детства. Вырывался из страха, как мог...

– *И чуть было в психушку не угодил...*

– Рискovanность непросвещенного самоэкспериментирования очевидна – но как иначе?..

Типично повел себя господин Страх: неосмысленно подавляемый – затаился, уполз в подвал подсознания – и оттуда, воспользовавшись дырой между бодрствованием и сном, выбросился уже древним зверем... Ну а потом заблокировался ценой обобщенной отключки всех чувств, вместе взятых.

– *Любит он обобщать, наш Пан Паникович!..*

– Смотрите, однако: юноша с тонкой кожей проделал путь от Омеги до Беты. Победа решимости, вооруженной ролевой психотехникой. Пример мужественной борьбы за жизнь, за духовное здоровье – поначалу совсем одинокой, почти вслепую... Потом хватило решимости начать побеждать и эту победу...

Предложение № 3

Не бойся бояться

Ты имеешь право бояться. Страх свойственен живым, страх обычен.

Твой страх – не важно, насколько он соответствует действительности, – оправдан уже тем, что он часть

твоей жизни, твоя часть – как рука, как нога.

Но все-таки только часть – и ты сможешь, если только захочешь, управлять страхом. Как рукой, как ногой.

Ты можешь работать со своим страхом, можешь к нему приближаться, рассматривать, можешь вести с ним разговор, можешь его понять.

Ты думаешь, что боишься (ответить... выступить... спросить... прыгнуть... поехать... дать сдачи... потерпеть боль...)

А я говорю: ты еще не умеешь бояться.

Бояться надо уметь – как машину водить, как зверей приручать. Страх твой – дикий пока еще, не приручен.

Согласись с этим, и сразу тебе станет легче.

Больше всего на свете боимся мы своего страха!..

А ты разреши себе тревожиться и опасаться, не бойся бояться. И не считай стыдным показать это другим, будь это родитель, учитель, приятели, друг, подруга, жена, муж: да, я боюсь, но я не боюсь этого показать.

Это уже шаг к победе, и самый трудный!

Признание страха сразу делает тебя если не смелей, то свободнее и уже – увереннее! – Страх есть – вот он, страх, на виду, и сейчас мы будем с ним разговаривать, будем его приручать...

Ведь любой страх – величина переменная. Любой страх может занимать в тебе больше места, а может – меньше. И ты можешь сказать себе: страх – часть меня, и в каких-то пределах я могу его увеличивать

и уменьшать, разжимать и сжимать – как кулак, как грудную клетку. Пока еще страх мной владеет, но придет время, и я – овладею им!

Я имею право бояться и не бояться!

– *Против таких доводов возражать трудно, да и не хочется. Перевести бы их в жизнь!..*

– Логика внутренней свободы такова, что от осознания права на страх выходишь к ощущению возможности бесстрашия. Для этого я предлагаю прочувствовать не сразу укладывающийся в голове ряд утверждений – логику самоотрицания страха.

Страх естествен, страх нужен

Страх Вероятностен, страх обобщен

– *«Страх естествен» – понятно. А «страх вероятностен, страх обобщен»?..*

– «Пуганая ворона куста боится» – природная логика, заставляющая мозг находить и самые отдаленные подобиya первоначальному пробудителю страха.

Страх избыточен, страх ошибочен

– *«Страх избыточен, страх ошибочен»?..*

– «У страха глаза велики», «Обжегшись на молоке, дуем на воду»... Агрессивная логика стереотипа. Все тот же поиск

подобий и перенос отношения.

Страх глух и слеп, страх нелеп

Страх – убийца

– *Вот это уже точно знакомо и более чем!..*

– Восемьдесят процентов тонущих погибает из-за того, что судорожный страх не дает им сделать то единственное, что наилучшим образом помогает продержаться на поверхности воды долгое время – расслабиться и лежать на спине носом вверх.

Паника – главный виновник гибели миллионов людей, погибших в сражениях, при стихийных бедствиях, в толпе, в давке... Паника, страх – инструмент зла, орудие манипуляции, главный рычаг всех на свете тиранов, деспотов, палачей, сволочей. Цепи собственного производства, кнут, растущий из самого тебя, – твой же собственный хвост!..

– *И что же – если человек уже понял, что страх нелеп, что «страх мой – враг мой»?*

– Ставлю вопрос: чего вы хотите? Свободно заходить в лифт? Спокойно летать на самолете (*ездить в метро, выступать, выходить на улицу... нужное вставить*)?

Или научиться владеть собой, чтобы перестать бояться чего бы то ни было?..

Получить рыбку в рот – или научиться ловить?

Примерно две трети отвечают: «Конечно, научиться ло-

вить. Конечно, владеть собой и... перестать бояться!.. Но только... А это действительно возможно?.. А долго учиться?.. А сколько это стоит?..»

Как правило, человек противоречив: ему *и хочется, и не хочется перестать бояться*. Хочется быть уверенным и раскованным, смелым, успешным – а за страх держится, а расстаться со страхом страшно. Психологи называют это «сопротивлением». Так дает о себе знать наша природа с ее гигантским опытом недоверия миру. Лишиться страха – отказаться от защиты, довериться. А на каком основании?..

– ***Сознание верит, а подсознание – нет?..***

– Именно так!.. Чувство страха подобно боли: множество поводов-возбудителей – вне нас или внутри, а причина подлинная, коренная – всегда только внутри: это мы сами, наш мозг и нервы.

Можно убрать повод. Можно взять под контроль «исполнителя» – уменьшить и совсем устранить чувство страха с помощью химии, начиная с валерьянки и кончая алкоголем и хуже. А можно с помощью собственных действий, с помощью САМОвлияния.

Вся медитативная практика, все методы релаксации, вся моя тонопластика – все это арсенал обесстрашивания, инструментарий снятия страха.

Если дыхание свободно, если мышцы расслаблены и сосуды разжаты – вы уже просто не можете чувствовать страх, вы свободны...

– Да, но, чтобы расслабиться, нужно ведь успокоиться. А как успокоиться, если страшно?..

– Замкнутый круг, да. Но вы посмотрите, как умно смеleют дети. Ребенок, не понуждаемый «не бояться», обычно сам умудряется устранить свой страх.

Делается это самым природным, самым надежным – **ступенчатым, или постепенным методом.** Раз за разом ребенок возвращается к тому, кто или что его напугало, старается изучить источник страха подробно и всесторонне. Мальчишки съезжают с крутых горок, упрямо идут в места, где их однажды поколотили. Девочки прыгают с высоких пеньков...

Дети ищут риск, чтобы развиваться. А в безрисковой жизни начинают беситься, томятся скукой...

– Да, но ведь некоторые области жизни детскими страхами попросту запираются. Я не умею плавать, боюсь воды: мой папа меня учил «классическим методом» – бросил в воду с лодки... Потом таким же макаром пытался учить ездить на велосипеде – до сих пор не умею и не пытаюсь...

– А я плавать научился сам в 10 лет, вскоре после того, как едва не утонул в реке, испытав при этом смертельный ужас и шок с потерей сознания. Спасенный, долго не мог и приблизиться к воде...

Но потом снова что-то начало тянуть меня к речке; на мелком месте я принялся учиться лежать на воде, и как толь-

ко это удалось, инстинктивно «включились» движения рук и ног – я поплыл.

Отголоски страха конечно же возвращались. Но я не спешил заплывать на глубину и лишь по чуть-чуть проверял себя – ну, каково?.. Оказалось, что очень здорово, почувствовав страх, задержаться в нем – страх может быть колоссальным кайфом! Только обязательно из него нужна дорожка обратно...

– *Вот почему ребята любят страшилки?*

– Да! – И вот для чего, вот чему учатся.

Предложение № 4

Уверенность: вспомни себя

У каждого, даже самого робкого человечка, всегда есть Поле Уверенности – то пространство, то время, те обстоятельства и условия, то дело, тот человек – с кем, где и когда все получается, все легко и ничто не страшно.

И всегда – всегда! – есть у каждого хоть малюсенький положительный опыт работы со своим страхом – опыт его укрощения, приручения.

Ведь когда-то ходить было страшно, ужасно страшно – и даже встать на ноги в первый раз. И заговорить трудно, и перестать бояться чужих... (А как жутко было

рождаться, этого не пересказать...)

Вспомни и оживи свой личный опыт приручения страха.

Вспомни и въезжай в зону страха с Поля Уверенности! Нужный настрой прихвати с собой!

Важнейшее предложение № 5

Метод Колобка: ЭТО ОДНО

Что у тебя получается легко, непринужденно, уверенно? Плавать? Гвозди забивать? Вспомни это хорошо и представь ярко, картинно. Изобрази – будто делаешь. Или просто – делай.

Теперь скажи себе: я уверенно хожу И (выступаю, допустим, или еду в метро) – ЭТО ОДНО. Я смело вожу машину (допустим) И летаю самолетом – ЭТО ОДНО.

Делай то, что ты делаешь уверенно, непосредственно перед тем, что пока еще тормозится. «Въезжай» с Поля Уверенности в «зону страха», перенося настрой из одной ситуации в другую – как Колобок!

Я от двойки ушел,
я от тройки ушел,
на тебя, четверка,
подавно взойду...



Глава 4

Строительство крыши

С чего начинать уверенность

В.Л., я в отчаянии, вы – последняя надежда...

Во всех ситуациях меня контролирует страх. Что бы ни делал, во все вмешивается боязнь проигрыша, боязнь поражения.

Общение с кем-то – боязнь сказать не то или выразить неудовольствие собеседником. Вне дома или дома с гостями – боязнь дернуться, тряхануть головой: вдруг заметят? Выступление на семинаре – боязнь неправильно объяснить суть дела. Общение с научным руководителем – боязнь показаться тупым, таким, которого брать в аспирантуру не стоит. Экзамен – месячные курсы инквизиции...

Иногда страх конкретен, а иногда бесформен и всеобъемлющ, накрывает меня целиком.

Я прочитал книги Козлова, Зимбардо и Ваши «Искусство быть собой» (ИБС) и «Искусство быть другим» (ИБД).

Думал – поможет, внушит уверенность, разрешит все проблемы... Но нет, нет! Ощущаю по-прежнему внутреннюю пустоту, серый мрак, не верю в недрожащее будущее, боюсь и ненавижу себя!.. Ужасная зажатость во всем теле не дает мне освободиться.

З

Ну не могу я на людях расслабить мышцы – они как железные латы держат меня в себе, давят, расплющивают.

В

Сразу после сна чувствую себя отлично, но стоит ступить за порог – все пропало: зажимы, зажимы, зажимы!!!

З

Боюсь увидеть, что на меня смотрят. Были прыщики, избавился – страх прицепился к другому: боюсь показать идиотское выражение своих глаз...

В

Все-таки неправда, что ваши книги не помогли. Вдохновившись вашим ролевым тренингом, я пошел в студенческий театр. Как только начал участвовать в репетициях, перемены заметил: легче, проще все стало. Играючи общался со студентами, своими ровесниками и постарше...

Нравится играть, благодаря игре открылись таланты: начал писать, рисовать. Не Пушкин, но и не бездарь, нет!

З

Жизнь, однако, перешибает. Любая напрягающая ситуация – зачет, спор, требование чего-то – вызывает описанную у вас «тоническую сутулость», мысли о

проигрыше и тормозной ступор. Стараюсь забиться в угол и дать волю самобичеванию, а потом отыгаться в воображении...

З

Как только появляются раздражители моего мандража – преподаватель, режиссер, да и просто уверенный или наглый человек – все коту под хвост: опять я маленькая дрожащая тварь!.. Посмотреть открыто в глаза, ответить взглядом на взгляд – попытка!.. Железные руки сдавливают шею, спирает дыхание – и вот все, я готовенький, делайте со мной что хотите, я себе не хозяин.

Непостижимо, как у других все выходит: не напрягаясь общаться, улыбаться?

В

У меня так получалось только в детстве...

В

Мне 20 лет, а страх для меня уже как РЕФЛЕКС НА ЖИЗНЬ... Лишь в моменты нечаянности, когда забываю вспомнить, что он есть, все проходит отлично – словно в мозгу что-то там не успевает сработать, и я свободен. Редкий подарок...

Прихожу иногда в озверение, хочется быть жестоким... Садизм – замена уверенности?..

Где выход из тупика?.. Как не попадаться в психологические ловушки? Как бороться со страхом, как с ним справиться?

ся?

Алексей.

ГИД – Как я понимаю, парень – Омега?

В.Л. – Похоже, но по С-тесту может оказаться и Тетой, а вдруг и Гаммой по нижней границе. Письмо выразительное, но такие письма как раз пишут люди с сильной ненавистью к своему страху, с огромным желанием освободиться от него – что уже говорит о том, что страх для них господин не единственный.

– Если б был единственным – не учился бы, не старался бы сделать карьеру...

– Не играл бы в театре, не написал бы письмо... И скорее всего, никто из окружающих о муках его не догадывается; а он не предполагает, что такие же страдальцы находятся вокруг и общаются с ним...

– Если вспомнить хотя бы меня в том же возрасте... По-медицински это невроз, да?

– Около того. Ведущая и зашкаливающая ветвь на Древе – страхи социально-оценочные – оценочная сверхзависимость. Страх старших и вышестоящих, страх перед теми, кто выказывает уверенность, т. е. претендует стоять выше по рангу...

– То есть уже страх перед превосходящей силой, агрессией? Биологический страх?

– Тут как раз мостик между биологическим и социаль-

ным... А Алексей, похоже, тяготеет к Омегам по внутренней склонности – мозговой центр страха явно слишком активен.

Но главная причина продолжающегося пребывания в замкнутом кругу страха все-таки «верхняя»: нет самостоятельности мышления, нет созидательной жизненной цели, нет собственного направления в жизни, собственных выстраданных и продуманных ценностей – все пока еще не осмысленно взято извне, человек играет в чужую игру...

С чего начинать уверенность



Алексей, ты просишь меня помочь «справиться со страхом», «бороться со страхами» и «не попадаться в психологические ловушки». Уже помогаю – пишу письмо, пишу целую новую книгу... Но есть непереносимое условие, при котором **любая** помощь только и может возыметь толк. Это условие – встречная помощь помощи: искренние усилия помочь себе самому.

Как помогать помогающему

Не просто доверься и верь, но старайся понять сущность помощи. А для того не ленись вникать в природу человеческую и свою лично, трудись думать, читать, задаваться вопросами. Интересуйся не только собой. Выполняя сове-

ты и предписания, не торопись разочаровываться неспешностью результатов. Работа, которая тебе предстоит, сравнима с овладением новым языком, а язык, каким гением ни будь, в один присест не выучивается!..

Ловушка по имени зависимость

Все у тебя получится, все сумеешь, мандраж уйдет и про дрожь забудешь, станешь уверенным – тем верней, чем скорее поймешь:

*на уровне проблемы – проблемы не решаются,
на уровне проблемы – проблемы лишь внушаются,
проблемы все решаются на уровнях повыше,
строительство уверенности начинают с крыши!*

«Выход из тупика» там же, где вход в него. Ты хочешь «не попадаться в психологические ловушки», а между тем в ловушке этой ты просто **живешь**, вот в чем дело!..

Называется ловушка вот как: **зависимость**. Несколько мест твоего письма я отметил первой буквой этого слова – «З». Места, где вход в страх, этот самый вот корешок виден как на ладони.

Возможно, имеет у тебя место повышенная возбудимость центра в мозгу, заведующего «исполнением» страха. Этот центр можно временно придавить лекарствами, что обычно и делается. Но центр страха работает не сам по себе, а под-

питывается всей системой твоего мира — и самоотношения, всем тем целым, которое есть ты-на-сегодня.

«...Боюсь увидеть, что на меня смотрят...»

Зависим ты! Зависим, как кролик от удава, от тех оценок, которые, как тебе представляется, тебе выставляет весь мир, от мала до велика. Словно бы ты товар, выставленный на прилавок. Словно вся жизнь — «что бы ни делал — боязнь поражения...» — сплошное спортивное состязание или война... Словно игра с огромными ставками, конкурс без края и без конца, экзамен без права пересдачи...

Но ведь не так же в действительности, Алексей! — Но ведь чтобы быть точным — **не только так**, далеко не только!..

Да, есть рынок жизни, безжалостный дикий рынок. Да, есть конкуренция и борьба, есть война.

Но ведь есть и солнце, которое просто светит. Цветы, которые просто цветут. Музыка, которая просто звучит. Дети, которые просто играют и чувствуют себя так, как и ты чувствовал до тех пор, пока не начал самоотождествляться с получаемыми оценками.

И даже взрослые — некоторые, иногда — живут себе просто так, никого не оценивая и не кусаясь...

«...Как только появляются раздражители моего мандража...»

Рабская жизнь основывается на страхе. И раб есть товар, подлежащий оценке, оценкой же (вплоть до материализованного ее выражения в виде конкретного наказания и поощре-

ния) управляемый.

Кто они, «раздражители мандража»?

Как раз те, кто присваивает себе право оценивать, определять твою стоимость – в своей собственной не сомневаясь. Кому, точнее сказать, ты сам это право с бессмысленною готовностью отдаешь. Как тот басенный ягненок. Как обвиняемый перед судом...

И ни разу, похоже, еще не пришло в голову, что ведь можно все это одним махом срубить под корень.

Понял ли ты уже, что лишь Человек Свободный может освободиться от страхов? Что только тот и может освободиться, кто это понял?..

Ты попросил меня помочь тебе «бороться со страхом», но не попросил помощи в освобождении от зависимостей... Похоже, ты еще и не сознаешь толком, что пребываешь в рабстве, притом добровольном. Так вот, спрашиваю: хочешь ли ты стать свободным – или предпочитаешь оставаться в тюрьме, в зоне?.. Оставаться рабом оценок, рабом отношений, мелкожитейских зависимостей, рабом самого себя?

Пока нет ответа, буду считать, что ты взыскуешь свободы. Иначе нет смысла вести разговор.

«Чем клясть тьму, зажигай свечу»

Не «бороться со страхами» тебе надо, нет, не «справляться». Понять их суть – и принять новую жизненную позицию, новое отношение ко всему и к себе самому, – при котором

страх справится с собой сам. Станет управляемым. Приручится.

Не бороться со страхом, а начинать, словами любимого моего Доктора и Писателя, выдавливать из себя по капле раба. Он, если помнишь, посвятил этому занятию всю свою жизнь.

Предложение № 6

Ошибайся

Самый ужасный тормоз развития, тормоз жизни – боязнь ошибок. Это, в сущности, то же самое, что и страх перед плохими оценками.

Во всем – в работе, общении, учебе, любви – необходимы ошибки. Поток ошибок и есть нормальная жизнь, в которой одни ошибки более или менее уравниваются другими...

Главное, чтобы они были разнообразными.

Первая ошибка – не ошибка, вторая ошибка – ошибка, третья ошибка – диагноз, если одна и та же.

Предложение № 7

Иди навстречу

Делай, что боишься. (Позволяя себе бояться!)

Прыгать в воду боишься? Прыгай. Сначала с самой маленькой высоты, на которой уже появляется страх. Прыгай, пока страх не начнет уменьшаться, а когда начнет – увеличь хотя бы на чуть-чуть высоту.

Так ты сузишь границы своего страха и расширишь границы свободы.

Боишься выступать? Выступай при каждом удобном случае, по каждому поводу. Выступай без поводов! Создавай нескончаемую череду, поток выступлений!

Боишься экзаменов? Поищи ситуации, где нужно сдавать экзамены, даже если эти ситуации тебе не нужны. Попытайся, например, десять раз пройти собеседование на новую работу. Каждый экзамен считай репетицией для следующих экзаменов – это ведь правда, если подумать!..

Взяв за правило обязательно делать то, что делать боишься, делай это разнообразно, делай множество раз, делай валом, потоком! Дерзай!

Все получится, все, что нужно!

Кровельный материал

Уверенность, мы заметили, строится с крыши. Шлю для

начала кровельную черепицу.

КОН(ь) – Кодекс Оценочной Независимости

Отныне я перестаю
дрожать за стоимость свою
и всех, кто ставит мне оценки,
собственноручно ставлю к стенке —
пускай поджилками трясут! —
теперь я сам свой высший суд.

Того, кто мне назначит таксу,
немедленно пошлю по факсу
и, музу возблагодарив,
припомню собственный тариф.

Ну что, попрятались с испугу?
Эй, критик, где же ты, козел?..
Я возлюбил самообслужу
как наименьшее из зол
и лишь в полете к горным высям,
где ослепительно светло,
тому, кто так же независим,
жму лапу, а верней, крыло.
Да здравствует отвага птичья
и мир в сохранности и целости!
Ударим манией величия
по комплексу неполноценности! —
Вперед и выше! – на КОНе —
Пегасе имени мене!..

Стихом выразился Иван Халявин

Предложение № 8

От Ив. Халявина лично

Самооценке – самообслуживание!

Уверенность должна быть беспричинной!
Она сама создаст себе причину
и случай привлечет, как в дом гостинный,
как женщина влечет к себе мужчину!..

Не ставь себе никаких оценок.

В деле оценивай не себя, а результат действия.

Комментарий на случай отказа чувства юмора

«Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя», – сказал вождь мирового пролетариата. Он прав был ровно наполовину. Жить в обществе и быть внутренне свободным от общества можно и нужно, ежели только хочешь остаться душевно живым. Уж во всяком случае, стоит стремиться к этому.

Заповеди «*Ты сам свой высший суд*», данной Поэтом, для постижения и обретения Оценочной Независимости совершенно достаточно, стоит только в эти пять слов по-настоя-

щему вжиться.

И пусть ставят тебе зачеты, пусть принимают экзамены, на работу, в друзья, в любовники и т. д. и т. п. – пусть оценивают, кто хочет. Главное – ты забираешь с прилавка свою душу. Ты участвуешь в оценочных играх по тем показателям или иным – по своему выбору, но на Себя – прайса не выставляешь.

Я вне оценок – так и настраивай себя изо дня в день. Так выдавливай из себя раба. Если тебе удастся хоть в половинку уменьшить свою зависимость от раздражителей твоего мандража, если их оценки, действительные или предполагаемые, перестанут вызывать в тебе состояние «я готовенький» – дело сделано: ты обрел Достоинство – ты живой.

Предложение № 9

Учись не нравиться

В практической жизни приходится учиться не только нравиться, но и не нравиться. Если достигнута оценочная независимость, то это легко. Настраивай себя на спокойное отношение к той вероятности, что ты можешь кому-то не нравиться по тем причинам или иным.

Никто не обязан никому нравиться! Есть же ведь люди, не нравящиеся тебе, и они, не взирая на это,

спокойно живут на свете. И ты живи!..

Будь себе благодарен

Я прочел в своей жизни больше миллиона писем и знаю: письмо с криком о помощи, написанное в «полосе отчаяния», как правило, не вполне правдиво. Со сгущением красок с одной стороны – темной.

Как правило, светлая сторона жизни пишущего – и жизни вообще – в таком письме заведомо не отражена или затемнена так, что кажется, будто ее и нет.

А она есть. Всегда есть, хоть краешком...

Смотри – вот места твоего письма, отмеченные буквой «в» – первой буквой слова «возможности».

Если собрать эти вкрапления в лучевой пучок...

Все, что нужно для уверенной жизни, у тебя есть.

С точки зрения простого человека: чего этот парень истерику устраивает, непонятно. Ну дергается, мандражит на людях, с кем не бывает. Ну перед начальством дрожит, наглецам уступает – а кто не дрожит, кто не уступает? Ни глюков тебе, ни припадков, учится в институте, в театре играет, спит, ест нормально, на улицу сам выходит, в туалет без охраны...

Удивительно, что ты пока сам не пытаешься понять, почему театральная игра действует на тебя хорошо, делает увереннее – пусть и на ограниченное время в ограниченной степени.

Но ведь делает! Но ведь раскрывает – дает знак, указывает

направление для усилий! А ты ждешь, что их за тебя сделает кто-то?..

Неловишь бросаемый тебе тобой же самим канат для вытаскивания из ямы. Ведь можно игровой настрой вносить в жизнь – чтобы жить вне силовых линий действительного или воображаемого давления с чьей-либо стороны. Жить в таком образе, в таком внутреннем качестве, когда «статус партнера», будь это самый что ни на есть людоедствующий мандражитель, не играет никакой роли.

Предложение № 10

Распрямлийся

Трижды в день без особых поводов, а по поводам сколько угодно явственно себе представляй, что находишься:

– в детском садике в качестве воспитателя; всех твоих мандражителей представляй детишками, это несложно;

– в зоопарке в качестве сторожа; мандражители – твои подопечные звери, каждому выдели по отдельной клетке;

– в цирке в качестве дрессировщика;

– в психлечебнице в качестве доктора, а мандражители, это ясно, твои пациенты. Это недалеко

Предложение № 11

Живи в образах

Чередуй два ролевых настроя – два Освобождающих Внутренних Образа. Наивный Ребенок (можно дать любое имя, какое понравится: хотя бы Вовочка-из-анекдота) – имеет право быть глупым и непоследовательным, открыто бояться чего угодно – и ничего не бояться, поскольку ничего не понимает. Другой образ – Понимающий Старший (см. выше).

Предложение № 12

Всякое общение – обучение

Ко всякому общению относись как к тренировке другого общения, еще предстоящего. Как к репетиции. Как к исследованию, результат которого в любом случае ценен. А какое отношение к репетиции, тренировке, исследованию – самое лучшее? Очень внимательное, но не слишком серьезное.

Предложение № 13

Рискуй

В жизни должен присутствовать риск. Без него не бывает: жизнь во всякую минуту полна неосознанных рисков, и столько их, что просто невероятно, что жизнь еще продолжается. Риск приходится допускать, и его следует культивировать.

Жизнь, направленная односторонне на уменьшение рисков, становится сама по себе наибольшим риском – внутри искусственной безопасности заводятся энтропийные бесы-оборотни – и наконец взрывают ее...

Рискуй осознанно, преднамеренно. Что-нибудь обязательно: парашют, верховая езда, бокс, походы, автолюбительство или хотя бы велосипед... Для кого-то и общение – риск, значит необходимо общаться!.. Расширай области своих рисков, это означает развитие, это означает –



успех.



Кто не рискует,
тот не пьет
шампанское! А я его
и так не пью...

Глава 5

Сам себе тренажер

Тонопластика: рычаги уверенности

Все страдальцы страха напряжены, сжаты, скованы, стиснуты страхом – изнутри и снаружи, зримо и ощутимо. Все тревожащиеся трепещут, трясутся, дрожат, дергаются – если не наружно, то внутренне. И происходит это автоматически: будто сидит внутри кто-то и управляет как марионеткой. словно не человек ты, а расстроенное фортепиано... А между тем можно и фортепиано настроить, и того, кто на нем играет, с помощью тонопластики.

ТОНОПЛАСТИКА¹ (от слов «тонус» и «пластика») – созданная мною система навыков самоработы, практическое ядро школы Искусства Быть Собой.

Соединяет многое из различных учений и техник – и многое собственное.

ГИД – Владимир Львович, как пациент, скажу о главной своей трудности. Управлять собой я могу, расслабляться и мобилизовываться могу. Но... не тогда, когда

¹ В этой книге дается лишь минимум из тонопластики – для работы со страхами и тревожными состояниями. Основы и подробная разработка – в книгах «Искусство Быть Собой», «Ближе к телу», «Ступени к Себе» и в выпусках рассылки «Конкретная Психология» (https://www.levi.ru/kp_content.php).

это нужно!.. Когда ты в панике – вот расслабиться-то самое время, да фигура с два!.. Страх отшибает все! К чертовой бабушке!

В.Л. – Ваш страх – это вы?..

– Ошарашивающий вопрос... Когда я сажусь в зубо-врачебное кресло... Когда еще только приближаюсь к нему... Страх сначала внутри меня шевелится как что-то отдельное, вроде глиста... А в какой-то миг – да, становится мною... Овладевает!

– Вот затем и нужна тонопластика, чтобы ваш страх вами не становился. Чтобы не овладевал. Чтобы вы им владели.

Предложение № 14

Чтобы успокоиться, потрудись расстроиться

Как устраиваются на ночлег собаки и кошки?.. Сперва посуеются, покрутятся, поскребутся, прилягут так и сяк... Потом затихают недвижно...

Что нужно сделать, чтобы приблизить успокоение?.. Догадываемся?..

Напрячься, ну, правильно! И сильнее напрячься! – Вытолкнуть его вон!

Предлагаю: прежде чем попытаться расслабиться – подрожи на всю катушку и потанцуй до упаду!.. И

поори, если хочется. И побей кого-то воображаемого изо всех сил, можно себя... Чтобы успокоиться, потрудись расстроиться и покажи, как выходит!..

Или прими положения «эмбриона» или «свернувшегося ежа» – и сжимай, спружинивай, напрягай все, что только можно напрячь!!.

Так можно продержаться минуту-другую, не дольше – потом захочется отпустить, расслабиться, и это будет приятно... Отпустимся... Напряжемся опять... Повторим это чередование раз пять-семь...

...И вот – словно замок какой-то отщелкивается: тревожная напряженность тает... Проверим?..

(см. также «Доктор Торобоан», с. 87)

Памятка по работе со страхами

- «Готовь сани летом» – спокойное время на то и дается, чтобы готовиться к трудностям; чем заблаговременнее научишься собой управлять, тем лучше это удастся в трудный момент, пускай и не в полной мере.
- В устрашающую ситуацию всегда можно войти освобожденно, уверенно, победительно – и подготовка к этому может стать увлекательным делом.
- Даже в страшнейшей панике можно нащупать в себе струнку бесстрашия, а через нее резонансом задействовать целый оркестр инструментов.
- Если тебе удалось освободить от страха хотя бы мизинец, значит, удастся освободить и все остальное.
- Состояние души всегда делается состоянием тела, а вот

обратное – как захочешь...

Почему надо обходиться без «надо»

Попытки расслабиться вызывают у нас вместо расслабления, наоборот, напряжение. Почему?..

Потому что слишком хотим и притом слишком слабо верим. Потому что это сверхзначимо; потому что надо!!!

Запомни: в самоработе

- нельзя себя переламывать, преодолевать,
- нельзя упорствовать, добиваться, стараться, работать

«над», нажимать – короче:

- нельзя «надо» – а только **МОЖНО**.

Не лежите как на экзамене

Как сбросить зажимы и ощутить свободу

...Попробовали расслабиться – и... Как будто бы все в порядке... Ан нет... Не совсем... Совсем даже не... Вот и они, голубчики... Мышечные зажимчики, зажимулечки, зажимальчики – и зажимы побольше, зажимины и зажимищи, зажимонстры!..

Доктор Шульц, папа аутотренинга, называл их остаточными напряжениями. Что значит «остаточные»? – То и значит, что это остатки: следствия минувших причин, порождения уже несуществующих поводов. Рабочий аврал, обида, испуг, гнев, огорчение, страх по реальной или мнимой причине – уже позади, жизнь течет, изменяется... А глупые напряжения все еще остаются в нас, даже растут...

Природа наша избыточно-перестраховочна: событие, оцененное как сверхзначимое (получившее, как теперь говорят, сверхвысокий рейтинг), закладывается в подсознание как высоковероятный прогноз на будущее, в этом и состоит главная причина неврозов.

«Невроз как психофизиологическое состояние, – писал Шульц, – являет собой комплекс беспорядочных мускульных напряжений, которыми человек, вольно или невольно, отвечает на раздражения внешней среды». Воистину так –

хотя и не совсем беспорядочных. Человек подмаргивает глазами, потряхивает головой, подергивает плечом... Этот тик – остаток древнего оборонительного рефлекса: защитить голову, защитить глаза, самое драгоценное...

Мышечные зажимы упреждают события, оцениваемые подсознанием как вероятные. Но мозговой компьютер, подсчитывающий вероятность опасности, весьма часто не только зашкаливает, но и врет.

Я многих вылечивал от аэрофобии – страха перед полетами на самолетах. Аэрофобики в большинстве – люди вполне трезвомыслящие; они знают, что вероятность погибнуть, сядя в автомобиль, в десятки, если не в сотни раз выше вероятности авиакатастрофы, и тем не менее в машину садятся спокойно, а в самолет ни за что.

Они никогда в жизни не падали с высоты и ни разу, как правило, еще не летали – именно по причине своего страха, рожденного совокуплением воображения и инстинкта...

Видели бы вы, как поначалу, придя ко мне, они напрягаются, как зажимаются, как скручиваются в узлы при одной мысли о предстоящем полете!.. Как держатся за свои напряжения, какой мертвой хваткой!..

Предложение № 15

Пять ступеней покоя

Попробуем сбросить зажимы лежа или сидя – освободиться через покой. Вот что можно сделать:

ПРИНЯТЬ ОСВОБОЖДАЮЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Легли или сели... Устроились, расположились... Поуютнее, поудобнее... Уже может быть хорошо. Освобождение уже происходит... И теперь можно

ДАТЬ СЕБЕ ВРЕМЯ. Стоп, стоп... Подождем-ка пока обозреть свои зажимы, отлавливать их как блох, подождем... Они есть, конечно, куда же денутся, ну и пускай пока поживут, побродят, поиграют в прятки...

Выждали пару-другую минут... Теперь можно начать...

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. Подышать свободно, попредставлять себе разные приятные вещи, посамовнушать чувство тепла, уютно согреться... Послушать тиканье часов или приятную музыку (включив ее предварительно)... Вот теперь можно...

ПРИЦЕЛЬНО СНИМАТЬ ЗАЖИМЫ – поговорить со своим телом... Сначала лучом внимания делаем размашистые движения (ноги... руки... шея... спина... грудь... живот... поясница и таз... лицо...

снова ноги...) – затем где-то задерживаемся (правый локоть... надбровье...).

Время от времени обзор повторяем – и опять остановка... Замечаем области, где зажато (большой палец левой ноги... переносье...). Достаточно бывает иной раз заметить зажим, скользнуть по нему вниманием, чтобы он пропал... А если этого недостаточно, можно...

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.