



**Заглянуть страху
в глаза и не
умереть**

Ольга Панова

Ольга Панова

**Заглянуть страху в
глаза и не умереть**

«Автор»

2024

Панова О.

Заглянуть страху в глаза и не умереть / О. Панова — «Автор»,
2024

Страхи сопровождают каждого из нас на протяжении всей жизни. При этом один страх сменяется другим, становится то сильнее, то слабее, тревожит нас то в большей, то в меньшей степени. Иногда мы даже сами не можем сказать, чего именно мы боимся. Просто нас охватывает безотчетное чувство тревоги – и мы не можем найти себе места. Бывало ли с вами такое? Данная книга как раз и помогает разложить все по полочкам. Автор рассматривает в ней самые распространенные виды страха и маски, под которыми они могут скрываться. А главное, разбирает, что с этими страхами делать, чтобы они перестали отравлять и разрушать жизнь. Каждая глава содержит не только теорию, но и упражнения, которые помогут закрепить ее на практике. Книга будет интересна людям, которые хотят понять, что именно их тревожит, и справиться со своими проблемами. Интересна она будет и тем, кто хочет научиться лучше понимать себя и сделать свою жизнь более радостной. Книга написана психологом с большим опытом практической работы.

© Панова О., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Глава 1. Все, что нужно знать о страхе	5
Глава 2. Страх смерти	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ольга Панова

Заглянуть страху в глаза и не умереть

Глава 1. Все, что нужно знать о страхе

Для чего существуют страхи? Да и нужны ли они нам? Кому-то может показаться очень странной эта мысль – что страхи вообще могут быть для чего-то нам нужны. Ведь если выйти на улицу и начать опрашивать идущих мимо людей, что бы они хотели сделать со своими страхами, они в один голос сказали бы: «Избавиться от них». И это понятно: считается, что страх – это что-то очень неприятное и нехорошее, что со страхом нужно изо всех сил бороться и что все свои страхи необходимо как можно скорее победить, иначе они испортят нам жизнь.

Но так ли уж плох страх, как это принято считать? Всегда ли он оказывает на нас исключительно деструктивное воздействие? Всегда ли нужно от него избавляться? Оказывается, нет. Страх может играть и положительную роль в нашей жизни. Какую? Давайте смотреть.

Что вообще такое страх? Страх – это одна из базовых эмоций человека, один из защитных механизмов нашей психики. И этот защитный механизм лучше всего будет сравнить с системой сигнализации. Потому что, как и сигнализация, он включается тогда, когда нам грозит какая-то опасность: он помогает нам вовремя ее распознать и избежать. Также страх включается и тогда, когда мы уже оказались в опасной ситуации, и в этом случае он помогает нам выжить.

Защитная функция, которую выполняет страх, – это и есть главная положительная роль, которую он играет в нашей жизни.

Давайте рассмотрим такой пример. Что происходит с нами, когда мы собираемся сделать что-то, чего еще никогда не делали? Правильно, мы придумываем разные отговорки и ищем любые поводы, чтобы отложить это на потом, то есть занимаемся прокрастинацией. А почему? Что стоит за этой прокрастинацией? Страх. На этот раз он сигнализирует нам о том, что мы собрались сделать что-то непривычное для нас, а значит, выходим из зоны комфорта. А это, в свою очередь, значит, что мы выходим из зоны безопасности. Почему нам кажется, что все новое представляет для нас опасность? Потому что любые перемены влекут за собой неизвестность, а неизвестность – это всегда страшно. Это страшно при любом раскладе. Даже если у нас все получится так, как мы задумали, мы все равно перейдем на некий другой уровень, в какое-то новое для нас состояние. А значит, к этому придется приспособливаться, придется учиться жить с этим. А это дополнительные усилия, стресс. И при этом наш мозг заточен на то, чтобы делать все возможное для сохранения и поддержания определенной стабильности, постоянства, или, другими словами, гомеостаза, потому что любая нестабильность – это опасность. Вот и получается, что для нашего подсознания новое – это всегда сигнал об опасности, а опасность – это всегда угроза жизни, которую необходимо любым способом предотвратить.

Эта защитная функция заложена в нас на уровне инстинкта. И наше подсознание так реагирует в любом случае, оно не вникает в детали и особенности того, какие перемены нас ждут – хорошие или плохие, грозит нашей жизни выдуманная или реальная опасность. А вот разобраться во всех этих нюансах и решить, что делать дальше, – это как раз задача нашего мозга, нашего сознания.

Таким образом, когда мы начинаем делать что-то новое и непривычное, страх предупреждает нас, что мы выходим из зоны безопасности и вступаем на территорию неизвестности, которая может грозить нам разными неприятностями. Но тут важно понимать, что, когда мы выходим из зоны комфорта, мы не просто учимся чему-то новому и получаем какой-то новый «продукт своего труда». Мы развиваемся, расширяем свои возможности, становимся более

опытными и уверенными в себе людьми, делаем свою жизнь разнообразной, насыщенной и интересной, то есть повышаем уровень и качество своей жизни.

Итак, главная конструктивная функция страха – защищать нас от возможной или уже существующей опасности. А значит, страх – это не всегда что-то плохое и негативное. Напротив, он имеет и положительные свойства. И умелое пользование ими в наших собственных интересах позволит нам почувствовать наконец себя в безопасности и тем самым сильно облегчит нам жизнь.

Однако из помощника и союзника страх может превратиться в нашего злейшего врага и перерасти в фобию, в иррациональный и неконтролируемый страх. В каких случаях это происходит? Если мы попадаем в стрессовую ситуацию, уровень страха у нас резко подскакивает, выходя за допустимые пределы. А уж если мы вынуждены переживать стресс в течение длительного времени без возможности взять паузу и восстановить свои психические и физические силы, уровень страха начинает у нас просто зашкаливать и запечатлевается в нас, становится частью нашего характера, нашего способа жить и мыслить. Мы всего боимся, от всего шарахаемся, придумываем себе самые страшные повороты событий и развязки. Мы вживаемся в роль жертвы и начинаем вести себя как жертва. И в результате всего этого образуется некий порочный круг, который необходимо разорвать. И сделать это можно одним-единственным способом: нужно проанализировать ситуацию, в которой мы оказались, отбросив до поры до времени все эмоции, и предпринять действия, необходимые для того, чтобы ее изменить.

Если мы этого не делаем, а продолжаем нагнетать страхи, если мы постоянно пребываем в страхе, то это приводит к следующим последствиям.

1. На поддержание страхов мы затрачиваем очень много сил и энергии. То есть вместо того, чтобы направлять свои силы и свою энергию на что-то важное и значимое для нас, мы фактически занимаемся саморазрушением.

2. Мы делаем себя игрушкой в руках всевозможных манипуляторов. Потому что человеком, который всего боится, легко управлять.

3. Страх парализует нас, не дает нам действовать и добиваться нужных нам целей и результатов.

4. Страх оказывает негативное влияние на наше состояние и самочувствие. Так, он приводит к нарушениям сна (нас, например, может мучить бессонница, или же нам могут сниться по ночам кошмары, не давая восстановить силы и отдохнуть). Также следствием страха могут стать повышение давления, проблемы с кожей, язва желудка и так далее. То есть он оказывает неблагоприятное воздействие и на нашу психику, и на нашу физиологию, на наше здоровье.

5. Под действием страха мы начинаем избегать пугающих нас ситуаций, а значит, качество нашей жизни снижается, она становится беднее.

Какие страхи, разрушающие нашу жизнь, являются самыми распространенными?

1. Пожалуй, главный страх, из которого проистекают и все остальные, – это страх смерти. Или, другими словами, страх неизвестности и неопределенности, боязнь того, чего мы не понимаем и не можем контролировать. Потому что, если мы чего-то не понимаем и не можем это контролировать, значит, мы не можем и предугадать, к чему это может привести, а это всегда опасно для нашей жизни. А опасность для жизни – это угроза смерти.

2. Страх одиночества и изоляции, то есть страх оказаться в опасности, а значит, умереть. Потому что если мы находимся в стае, то стая нас защитит, а если мы оказываемся одни, то, скорее всего, обречены на гибель.

3. Страх отказа, негативной оценки, отвержения, обратная сторона которого – страх открыться перед другими людьми и стать уязвимыми. А если мы уязвимы, значит, мы находимся в опасности, а пребывание в зоне опасности грозит нам смертью.

4. Страх, что, как бы мы ни старались и какие бы усилия ни прилагали, у нас все равно ничего не получится, то есть страх неудачи. Потерпеть неудачу – это значит подвергнуть себя

насмешкам, отвержению, изоляции и одиночеству, а одиночество – это опасность, которая, опять же, грозит нам смертью.

5. Страх, что у нас все получится, то есть страх успеха, ведь тогда многое в нашей жизни изменится. А готовы ли мы к этому? Ведь за успехом последуют перемены, которые неизвестно как скажутся на нашей жизни и которые неизвестно как воспримут наши близкие. То есть мы вновь оказываемся в ситуации опасности, за которой может последовать наше изгнание из «стаи», одиночество, а значит, и смерть.

6. Страх потери автономности, независимости, когда мы рискуем потерять себя как личность, потерять свою индивидуальность, оказываясь в ситуации, например, гиперконтроля, гиперопеки или, скажем, психологического слияния с другим человеком. То есть речь опять идет о смерти. И пусть эта смерть не физическая, а душевная, духовная, психическая, она не делается от этого менее страшной для нас.

Вот эти виды страха и упражнения, которые позволят с ними справиться, мы и рассмотрим в следующих главах.

И еще. Каждый человек чего-нибудь, да боится. Всегда. Это правило. Это аксиома. Если человек ничего не боится, это аномалия, это сигнал о том, что у этого человека, скорее всего, серьезное расстройство психики или же редкое генетическое заболевание, например болезнь Урбаха–Вите. Бояться – это нормально. И по-настоящему свободен от страхов не тот человек, который никогда и ни при каких обстоятельствах не испытывает вообще никакого страха, а тот, который умеет контролировать и преодолевать свои страхи, то есть делать так, чтобы они не разрушали его жизнь и не мешали ему жить.

Домашнее задание

1. Осознайте, чего вы сейчас боитесь.
2. Ответьте себе на вопрос, что именно в этом страхе пугает вас больше всего.
3. Подумайте, чему научит вас преодоление этого страха, что даст вам этот опыт?
4. Что важного вы получите, расставшись с этим страхом? Что в вашей жизни изменится и как?

Чтобы было проще выполнять это домашнее задание, нарисуйте свой страх или подберите какую-нибудь метафору, которая будет его символизировать. Очень важно найти этот символ, потому что он позволит вам материализовать ваш страх. Как следствие, он уже перестанет казаться вам настолько кошмарным, вы сможете абстрагироваться от него и посмотреть на него со стороны, а главное – с ним уже можно будет что-то сделать. Можно будет его, например, порвать, сжечь, разукрасить. Можно будет поговорить с ним, поиграть, попеть или же подружиться либо расстаться с ним еще каким-нибудь образом.

Глава 2. Страх смерти

Страх смерти – это самая распространенная и самая острая форма страха неизвестности. И это источник всех других страхов, которые мучают нас и разрушают нашу жизнь. Страх смерти – это и проявление совершенно естественного, присущего абсолютно каждому человеку инстинкта самосохранения. Проблемой страх смерти, так же как и любой другой страх, становится только тогда, когда мы заикливаемся на нем, позволяем ему разрастись до невиданных пределов и начать негативно влиять на нас.

И хотя страх смерти сопровождает нас в течение всей жизни (независимо от того, осознаем мы это или нет), существуют так называемые критические периоды, в которые жизнь человека тем или иным образом меняется. Периоды, в которые мы становимся наиболее восприимчивы к страху смерти и в которые он усиливается. Таких периодов несколько, но стоит особенно выделить кризисы 40 лет и 55-60 лет. Когда нам плюс-минус 40, наши дети становятся взрослыми, начинают самостоятельную жизнь и, как правило, уходят из дома. У нас в это время начинается переоценка ценностей, и перед нами с особой силой встают вопросы о том, в чем заключается смысл нашей жизни, как и чем нам жить дальше и когда и какой будет наша смерть. В 55-60 лет у нас тоже происходит переоценка ценностей. Перед нами встают те же вопросы, но уже в связи с наступлением пенсионного возраста, а для многих – с выходом на пенсию и, следовательно, уходом из профессии.

Давайте разберем, какие причины страха смерти встречаются наиболее часто, и посмотрим, что с этим можно сделать.

1. Итак, страх перед смертью – это прежде всего страх перед неизвестностью.

Что нас ждет после смерти? Что вообще такое смерть – конец всему или переход к другой форме жизни? Если это конец, то после смерти мы просто исчезнем без следа? Уйдем в небытие? Перспектива полного исчезновения не может не вызывать страх, возмущение, сопротивление и внутренний протест. А если смерть – это не конец, а, например, переход из этой жизни в другую, то что нас ждет в той жизни? Какой она будет? А вдруг там будет плохо? Вдруг мы будем там страдать? Можем ли мы сделать хоть что-то, чтобы нам там было хорошо? Что именно? И как понять, что мы делаем то, что нужно, и так, как нужно? И достаточно ли этого или нужно сделать что-то еще? То есть будущая жизнь не дает и не может нам дать ту информацию, ту обратную связь, которая так важна для нас. А если нет обратной связи, значит, нет ориентиров. А нет ориентиров – не на что опираться в своих мыслях и действиях. Примерно так мы можем рассуждать, если мы люди неверующие.

Если мы верим в Бога, нам, конечно, легче, потому что определенная опора у нас есть. Но и в этом случае страх перед смертью неизбежен. И в этом случае нас тоже мучает множество вопросов. Например, если мы забыли о каких-то совершенных грехах и не покаяться в них – что нас ждет тогда? Ад, а не рай?

Как бы то ни было, факт остается фактом: того, что ждет нас после смерти, нельзя знать наверняка, это нельзя купить за деньги, выиграть, просчитать, предугадать или получить каким-то другим образом. Этот страх сопровождает нас всю жизнь. От него никуда не денешься и не спрячешься. И тут важно знать и понимать, что бояться неизвестности, и в частности того, что случится с нами после смерти, – это нормально, это в порядке вещей, иначе и быть не может.

Что можно сделать со страхом смерти как проявлением страха перед неизвестным? Переформулировать его! Иначе говоря, назвать этот страх по-другому, сменить точку зрения на него так, чтобы подчеркнуть то положительное, что он в себе несет, и чтобы таким образом страх перестал быть для нас страхом. Это вообще очень эффективный прием работы с любым страхом, не только со страхом смерти. Итак, приступим к переформулированию: страх перед

смертью – это не что иное, как желание жить. А что значит жить? Это значит быть, проявляться, оставлять, условно говоря, какие-то следы своей жизни и деятельности. Например, приготовить завтрак для любимого человека, отвести ребенка в школу, сделать подарок другу, поговорить с кем-то, прочитать книгу, написать отчет, вскопать огород и так далее – вариантов бесчисленное множество. А уж если мы будем жить той жизнью, которой хотим, если она будет приносить нам радость и удовлетворение, страх смерти отойдет на задний план, сильно уменьшится в размерах и перестанет терзать нас.

2. Страх смерти может беспокоить нас и в том случае, если мы привыкли все контролировать. Потому что контроль является для нас способом хоть как-то защитить себя в этом мире, который полон неожиданностей и опасностей и в котором, стало быть, все время нужно быть начеку. Правда, такой способ защиты крайне непродуктивный и может привести к очень неблагоприятным последствиям. И при этом, как бы мы ни старались держать все в поле зрения, как бы ни рационализировали способы контроля того, что происходит хотя бы в одной только нашей жизни (не говоря уже о жизнях всех тех людей, с которыми мы как-то соприкасаемся и которые, следовательно, оказывают на нас влияние), все эти наши усилия обречены на провал. Жизнь многообразна и непредсказуема. Как тут можно в чем-то быть уверенным наверняка? Мы не можем даже точно сказать, что с нами случится через минуту.

По сути, стремление все и вся контролировать – это все тот же страх перед неизвестностью. Тем не менее мы можем ослабить этот страх, опять-таки переформулировав его. В этом случае может получиться, например, следующее. Неизвестность – это когда мы не знаем, что случится дальше – через час, через день, через неделю. А значит, это приключение. Интересно, каким оно будет? Что сегодня произойдет? Какие неожиданности готовит мне этот день? И что я предприму, чтобы со всем справиться и выйти победителем? И тут уже совершенно не до контроля, иначе станет скучно и неинтересно.

3. Сильнейший страх смерти может проявиться у нас и в самом конце жизни, когда мы оглядываемся на прожитые годы и только сейчас, когда уже зачастую слишком поздно, замечаем, сколько удивительных шансов в жизни мы упустили, как много мы не сделали, сколько добрых слов не сказали, на сколько всего закрывали глаза и сколько всего откладывали на завтра, на потом или вообще на неопределенное будущее. И вот теперь мы с ужасом понимаем, что в этой жизни будущего-то для нас уже, по сути, и нет, да и сил уже нет, чтобы делать что-то. Американский психотерапевт Ирвин Ялом в своей книге «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти» пишет по этому поводу: «Нельзя допускать непрожитой жизни. Самовыражайтесь, реализуйте свой потенциал, живите смело и в полную силу. Тогда, и только тогда вы умрете без сожаления».

Подытоживание, анализ жизни необходимо делать периодически. В идеале стоит каждый вечер перед сном задавать себе вопросы наподобие таких: «Что я сегодня успел сделать? Чем запомнился мне этот день? Что важного сегодня было? Чему я научился и что узнал? Что мне сегодня удалось, а что нет? И что мне предпринять завтра, как скорректировать свои действия, чтобы все получилось как надо? Сделал ли я все по совести или есть что-то, за что мне стыдно и что я хочу исправить? Как я буду это исправлять и когда?» Тогда мы сможем сделать свою жизнь по-настоящему прожитой и осмысленной, сможем испытать удовлетворение на пороге смерти, и на душе нашей будет мир, а не имеющие уже никакого смысла терзания о том, что мы могли бы сделать, но так и не сделали.

И еще один важный вопрос, на который я хочу обратить особое внимание и который я вместе с другими психологами настоятельно рекомендую задавать себе вечером, во время подведения итогов: «За что я благодарен этому дню?» Иногда дни бывают настолько тяжелыми и неудачными, что кажется, будто ничего хорошего не случилось. Но это только кажется. Если мы немного напряжемся и покопаемся в событиях дня, в мыслях и чувствах, которые были у нас сегодня, что-то хорошее мы обязательно найдем.

Почему чувство благодарности так важно для нас? Потому что оно размягчает наши сердца и примиряет и с людьми, и с жизнью, и со смертью. Потому что оно наполняет нас душевным спокойствием и умиротворением. Как следствие – страхи уходят или заметно слабеют. Да и вообще жить становится легче и приятнее, потому что, когда мы перестаем замечать только негативное и заикливаться на том, как все вокруг плохо и какие все кругом негодяи, мы вдруг обнаруживаем, что этот мир – не такое уж и плохое место и что в нем много светлого и хорошего.

4. Страх смерти – это еще и страх перед полным, абсолютным исчезновением. Поэтому перед смертью для нас важно знать, что мы что-то после себя оставили. И тут речь не только о продолжении рода – о наших детях, внуках, правнуках. Тут речь о потребности оставить что-то, скажем так, в веках, в истории. Что-то, что будет важно для сотен разных людей – и для тех, кто живет сейчас, и для тех, кто появится на свет позже. Чтобы реализовать эту потребность, одни из нас пишут книги, другие что-то изобретают, третьи что-то строят и так далее. А Ирвин Ялом все в той же своей книге «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти» размышляет по этому поводу так: «Каждый человек, не зная и не думая об этом, распространяет вокруг себя концентрические круги влияния, которое может затрагивать других людей на протяжении многих лет, из поколения в поколение. Это влияние, в свою очередь, передается от одних людей к другим, как рябь на поверхности пруда. Колебания продолжают и продолжают, и даже когда мы уже не можем их видеть, они идут на наноуровне». То есть Ялом говорит нам о том, что после смерти мы продолжаем жить еще и в каждом человеке, который соприкасался когда-либо с плодами нашего труда или контактировал с нами лично. Поэтому каждый вечер, проводя анализ прожитого дня, нам следует задавать себе и такие вопросы: «Какие концентрические круги влияния я распространил вокруг себя сегодня? Что я сделал сегодня такого, что останется обо мне в памяти людей? Какая это будет память – добрая или злая?»

5. Многих из нас пугает сам процесс умирания и все, что его сопровождает (то есть фактически мы опять имеем дело со страхом неизвестности). Как процесс умирания будет происходить? Как долго? Когда? Будет ли нам больно? И если да, то насколько больно? Сможем ли мы эту боль вынести? Будет ли в это время кто-нибудь с нами рядом или мы будем одни? Сможем ли мы обходиться без посторонней помощи или будем зависеть от кого-то?

Что тут сказать? Мы не знаем, когда мы умрем и как будет проходить наше умирание, а потому точно рассчитать все и организовать все, создать те условия для умирания, которые были бы удобны для нас и устроили бы нас, мы не можем. При этом, если мы всю жизнь будем беспокоиться о том, как мы будем умирать, мы не сможем прожить полноценную жизнь. То есть не только умирание свое мы не сможем обставить так, как нам хочется, но и жизнь свою, по сути, не проживем. Потому что на чем в этом случае будут сконцентрированы наши мысли и наши чувства? На том, что будет происходить неизвестно когда, неизвестно при каких обстоятельствах и неизвестно как. А не на том, что происходит здесь и сейчас, не на проживании самой жизни.

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.