

Сьюзен Джефферс

Бойся... но действуй!



Как превратить страх из врага
в союзника



Сьюзен Джефферс

Бойся... но действуй!

Как превратить страх из врага в союзника

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6740812

Бойся... но действуй! Как превратить страх из врага в союзника /

Сьюзен Джефферс: Альпина Паблишер; Москва; 2013

ISBN 978-5-9614-3189-6

Аннотация

Вы боитесь принимать решения... попросить босса о надбавке... разорвать не удовлетворяющую вас связь... заглядывать в будущее? Каков бы ни был ваш страх, теперь у вас есть шанс избавиться от него раз и навсегда. В книге даны проверенные временем техники, которые помогли бесчисленному множеству людей совладать со своими страхами и идти по жизни легко и уверенно. Этот бестселлер Сьюзен Джефферс выдержал 20 изданий только на английском языке и разошелся тиражом более 2 млн экземпляров. Независимо от того, чего именно боитесь вы, эта книга поможет вам превратить свой страх из врага в союзника.

Содержание

Предисловие к 20-му, юбилейному изданию	6
Вступление	9
Глава 1	16
Глава 2	29
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Сьюзен Джефферс

Бойся... но действуй!

Как превратить страх

из врага в союзника

Перевод *Е. В. Бондаренко*

Руководитель проекта *И. Гусинская*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Арт-директор *С. Тимонов*

© Susan Jeffers, Ph.D., 1987, 2007

© Перевод. Бондаренко Е. В., 2008

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Прочитав эту книгу, вы:

- узнаете, как избавиться от негативного программирования и принимать беспрюирышные решения;
- поднимете самооценку и станете увереннее в себе;
- поймете, как сделать мечты реальностью, а свою жизнь – более осмысленной.

За чудесный дар жизни и любви я посвящаю эту книгу памяти моей матери Жанны и моего отца Леона.

Я также посвящаю эту книгу настоящему сокровищу – моему мужу Марку Шелмердаину, который принес в мою жизнь столько любви и радости, что она стала подлинным благословением

Предисловие к 20-му, юбилейному изданию

Ну скажите, как тут не верить в чудеса... Для меня успех книги «Бойся... но действуй» – самое настоящее чудо! После стольких отказов от разных издателей я и впрямь готова была сдаться и поверить им, что мне не светит увидеть свою книгу опубликованной. А что бы вы сделали на моем месте, если бы уважаемое издательство ответило вам: «Даже если леди Ди будет нагишом разъезжать на велосипеде по улицам, раздавая эту книгу каждому встречному, все равно ее никто читать не станет», – вы бы не опустили в отчаянии руки?

Вот так и я – засунула рукопись в ящик письменного стола с глаз долой, где она и пролежала несколько лет. Я про нее уже и думать забыла, пока однажды не решила навести порядок... и вот как раз в том самом ящике... лежит моя рукопись и меня дожидается. Я села и снова прочитала ее от начала до конца. Пока читала, не могла избавиться от чувства, что есть в моей книге что-то важное, чем я просто обязана поделиться. И в этот раз я не просто решилась – я дала себе слово: «Вы как хотите, господа издатели, а я все-таки найду способ, чтобы моя книга увидела свет!» Так что я снова, «боясь... но действуя», начала просматривать списки издательств. На этот раз глубокая внутренняя решимость, по-

множенная на помощь моего литературного агента Доминики Абель, сделала свое дело – и я в конце концов нашла *своего* издателя!

С тех пор как первое издание книги «Бойся... но действуй» увидело свет, прошло уже *двадцать лет*. Она опубликована более чем в ста странах и переведена на тридцать пять языков. И, судя по постоянно растущим тиражам, можно сделать вывод, что слова, написанные мной столько лет назад, актуальны сегодня ничуть не меньше, чем тогда... если не больше!

Какую бы форму страх ни принимал, он всегда будет частью нашей жизни, и исключений из этого правила не бывает. Ко мне приходят письма с благодарностями из самых разных уголков земли. И если судить по ним, то становится ясно: каковы бы ни были жизненные обстоятельства каждого из нас, все мы *чувствуем* страх.

Но вовсе не обязательно, чтобы это мешало нам жить прекрасной и полноценной жизнью.

Как раз в этом и заключается моя задача – предложить вам действенные методы, которые помогут не только преодолеть страх, но и превратить его из врага в помощника.

Я благодарю всех, кто нашел время написать мне. Спасибо за ваши истории о том, какую огромную роль эта книга сыграла в улучшении качества вашей жизни. Поверьте, это совершенно неповторимое чувство – знать, что мне удалось коснуться судеб столь многих людей.

Ну а вам, «новички», открывающие эту книгу в первый раз, скажу следующее: поверьте мне, страх вовсе не обязательно должен заставлять вас цепенеть. Вы в состоянии научиться преодолевать свои страхи – *все* свои страхи – и не растерять при этом ни силы, ни восторга, ни, тем более, любви. Как раз об этом и пойдет речь в моей книге.

Вам предстоит узнать, что те идеи и методы, которые мы с вами вскоре начнем изучать, предназначены не для однократного использования – их необходимо прорабатывать и «носить с собой» на протяжении всей жизни.

И когда очередная проблема бросит вам вызов, просто *переключитесь* с самой слабой своей черты на ту, что сильнее всех остальных. Вы испытаете потрясающее чувство восторга от осознания того, какое невероятное количество силы заключено в вас: силы любить, силы добиваться успеха, силы помогать окружающим так, как это можете сделать только вы, и никто другой. Путешествие к лучшему в себе увлекательно и щедро вознаграждается.

А я буду рада сопровождать вас на этом пути, пока вы делаете первые, самые важные шаги.

Не ошибусь, если скажу, что это будет путешествие от сердца к сердцу.

От моего сердца – к вашему.

Сьюзен Джеффферс

Вступление

Дверь открывается

Что из этого вам знакомо?

Страх...

...выступать перед аудиторией

...отстаивать свое мнение

...принимать решения

...интимной близости

...одинокчества

...старения

...садиться за руль автомобиля

...потерять любимого человека

...разрыва отношений?

Что-то одно из этого списка – или он весь, целиком?

Думаю, вы могли бы добавить к этому списку кое-что и от себя. Так не стесняйтесь... не вы первый! В нашем обществе страх превратился в настоящую эпидемию. Мы боимся начать и боимся ставить точку; боимся поменять работу и боимся «застрять» на ней; боимся, что у нас получится, и боимся, что не получится.

Мы боимся жить – и умереть тоже боимся.

Однако независимо от того, чего именно боитесь вы, эта книга поможет вам гораздо увереннее почувствовать себя в

любой ситуации.

Вы начнете свой переход из пространства боли, скованности и депрессии (эти чувства нередко сопровождают страх) туда, где вас ждет сила, энергия и восторг.

Полагаю, вас может удивить и обрадовать следующий факт: хотя неспособность обуздать страх часто воспринимается как проблема психологическая, в большинстве случаев она таковой не является. Я уверена, что это, в первую очередь, проблема обучения. «Переучив» свой ум, вы сможете воспринимать страх скорее как нечто нормальное, ничуть не препятствующее успеху (не сомневаюсь, в этот момент те, кто прежде ломал голову: «Что же со мной не так?» – вздохнули с облегчением).

Моя убежденность в том, что со страхом можно справиться, *изменив отношение к нему*, во многом основана на моем собственном опыте.

Когда я была моложе, мне не нужно было объяснять, что такое приступы страха. Назойливый голос в моей голове без устали твердил: **«ОСТАВЬ ВСЕ КАК ЕСТЬ, ТЫ ВСЕ РАВНО НИЧЕГО НЕ СМОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ. ТАМ ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ. САМА ТЫ ТОЧНО НЕ СПРАВИШЬСЯ».**

Думаю, вы знаете, о чем я говорю, – да-да, о том самом голосе, который назойливо повторяет и в вашей голове тоже: **«ДРУЖИЩЕ, ТЫ ЛУЧШЕ ТУДА НЕ ЛЕЗЬ – НЕ ТВОЕГО УМА ЭТО ДЕЛО. СМОТРИ, ПОТОМ ПОЖАЛЕЕШЬ!»**

Страх привязался ко мне настолько, что я не знала ни минуты покоя. Даже моя докторская степень по психологии ничуть мне не помогла.

Но однажды – я как раз одевалась, собираясь на работу, – мой взгляд случайно поймал отражение в зеркале (внимание, мы подошли к моменту истины!). Я увидела свои глаза – хорошо знакомые глаза, покрасневшие от слез жалости к себе. Внезапно во мне закипел гнев – и я что было силы заорала той, в зеркале: «ХВАТИТ!.. СЛЫШИШЬ, ХВАТИТ!.. ДОВОЛЬНО!»

Наконец, когда силы (или, может быть, голос) изменили мне, я перестала кричать. Внезапно пришло удивительное чувство облегчения и покоя, – словно я вдруг соприкоснулась с какой-то очень сильной частью себя, о существовании которой не подозревала прежде. Я еще раз пристально посмотрела на свое отражение в зеркале, но на сей раз улыбнулась ему и приветливо кивнула. Старое привычное внутреннее брюзжание – «плохо, а будет еще хуже» – куда-то испарилось, и на первом плане зазвучал совсем другой голос. Он говорил о силе, любви, радости и других приятных вещах. Теперь я твердо знала, что не позволю больше страху связывать все лучшее во мне. Я найду способ избавиться от того негативизма, что дамокловым мечом нависал над моей жизнью. Вот с этого и началась моя одиссея.

Один древний мудрец как-то сказал: «Когда ученик готов, учитель появится». Ученица была готова, и оказалось, что

в учителях тоже нет недостатка. Я начала читать, посещать семинары, общаться с огромным количеством людей и задавать множество вопросов – у меня едва хватало времени на все это. Прилежно следуя всем рекомендациям и советам, я постепенно *отучила* себя от того способа мышления, который столько лет держал меня в плену сомнений и тревог. Я стала воспринимать мир в более радужном свете, сумела увидеть в жизни цель и впервые понять, что означает слово *любовь*.

На этом этапе ко мне пришло понимание, что многие люди сталкиваются с теми же трудностями, которые я в конце концов научилась преодолевать. И главной из них был, конечно же, страх. Могу ли я чем-то помочь им – и если да, то *как*?

Понимая, что процесс, изменивший мою жизнь, по сути своей носил образовательный характер, я пришла к выводу, что техникам, которыми я пользовалась, можно научить любого – независимо от возраста, пола или происхождения.

Мне представилась возможность испытать свою теорию на практике, прочитав курс в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке. Краткое описание курса, который так и назывался: «Бойся... но действуй», выглядит так.

Мы испытываем страх всякий раз, когда вторгаемся на незнакомую территорию или начинаем что-то делать в этом мире по-новому. Очень часто этот страх отнимает у нас силы и не позволяет изменить жизнь к

лучшему. Но есть способ справиться с ним. Фокус в том, чтобы **БОЯТЬСЯ, НО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ДЕЛАТЬ** то, что вы решили сделать.

Вместе с вами мы исследуем преграды, мешающие нам увидеть жизнь такой, какой бы мы хотели ее видеть. Многие из нас, выбирая в жизни путь наименьшего сопротивления, просто заходят в тупик. Лекции, диспуты в классе и интересные упражнения помогут вам узнать, как и почему мы оправдываем свое нежелание «сдвинуться с места», и научат пользоваться техниками для изменения своей жизни.

Мой эксперимент – *переместить представление о страхе из области психотерапии в сферу образования и обучения* – оказался исключительно удачным. Помню, как потрясены были мои студенты, когда чудесным образом меняли весь ход своей жизни, начиная мыслить по-новому. Все это происходило очень скоро – пока они вместе со мной работали в аудитории, изучаемые техники работали на них. И неудивительно, что мои студенты стали также и моими учителями. Внимательно выслушивая их истории, я немало узнала сама и еще раз удостоверилась в том, что выбранный мной подход к работе со страхом работает, и работает эффективно.

Я уверена: если вы читаете эту книгу, значит, вы тоже пришли к убеждению, что что-то в вашей жизни идет совсем не так, как вам хотелось бы. Что-то нужно менять, но вплоть до этой минуты вы просто не знали, какие шаги предпринять, чтобы эти перемены стали реальностью. И вы уже го-

товы взять в свои руки контроль над своей жизнью.

Я не обещаю, что измениться – легко. Нужна смелость, чтобы лепить из своей жизни то, чем хочешь ее видеть. На этом пути будет немало всевозможных препятствий – и реальных, и воображаемых. Но пусть они не пугают вас. В своем путешествии по этой книге вы познакомитесь с множеством правил и упражнений, которые помогут вам распутать клубок давних и новых страхов, а значит, и эффективно работать с ними.

Вы узнаете, как:

- не совершать ошибок и принимать правильные решения;
- избавиться от негативного программирования;
- не допускать, чтобы вами управляли другие;
- говорить «да» всем обстоятельствам своей жизни;
- поднять самооценку;
- стать уверенными в себе;
- подключаться к своей внутренней силе;
- создавать вокруг себя больше любви и доверия;
- относиться к критике со стороны окружающих, когда вы учитесь быть самостоятельными;
- получать больше удовольствия от жизни;
- делать мечты реальностью;
- сделать свою жизнь осмысленной и обрести цель.

По ходу чтения подчеркивайте те ее разделы, которые

словно обращаются к вам, – потом легче будет найти важную подсказку, как поступать в изменившихся обстоятельствах. Понадобится немало усилий, чтобы новые идеи стали сутью вашего поведения, так что серьезно относитесь к выполнению упражнений.

Успех будет напрямую зависеть от вашей активности. К тому же чем больше втягиваешься, тем интереснее становится. Вас самих приятно поразит то, сколько удовольствия будет приносить каждый маленький шаг вперед.

И не важно, насколько незащищенными вы чувствуете себя сейчас. Где-то в глубине души вы точно знаете: нечто чудесное внутри вас только и ждет, чтобы ему позволили проявиться. Самый идеальный момент для этого – СЕЙЧАС. Так что прямо сейчас откройте дверь, что ведет к скрытой в вас силе и любви!

Глава 1

Чего вы боитесь и почему?

Я сижу одна в пустой аудитории – вот-вот начнется очередной мой семинар по работе со страхом. Сейчас сюда войдет новая группа. Моя дрожь в коленках перед каждым их появлением в аудитории уже давно осталась в прошлом – и не только потому, что таких занятий я успела провести немало. Еще до того, как эти люди рассядутся по местам, я хорошо представляю, с кем мне предстоит встретиться. Они точь-в-точь такие же, как и все мы: стараются не отстать от других, но не уверены, что это у них получится. Всегда одно и то же.

Они только входят в класс, а я уже чувствую напряжение. Рассаживаются по одному, подальше друг от друга, пока не останется свободных парт; только тогда решаются сесть рядом с кем-то. Все молчат, нервно ерзая на своих местах в ожидании начала.

И все же я люблю их, люблю за то, что они нашли в себе смелость признать, что не все в их жизни работает так, как должно работать. Само их присутствие в этом классе – знак того, что они готовы что-то изменить.

Я начинаю. Прохаживаясь по аудитории, прошу каждого из присутствующих рассказать всем нам, с какими трудно-

стями в жизни им приходится сталкиваться. Их истории начинают понемногу разворачиваться.

Дон хочет оставить свою карьеру, которой было отдано четырнадцать лет, чтобы целиком посвятить себя своей мечте – стать актером.

Мэри Эллис – актриса. Она хочет понять, почему прибегает к всевозможным оправданиям и уловкам, чтобы не появляться на прослушиваниях.

Сара подумывает о разводе после пятнадцати лет брака.

Тедди хочет преодолеть свой страх старения. А ведь ему всего тридцать два.

Джин – пенсионерка. Она хотела бы выяснить отношения со своим семейным врачом. Он относится к ней как к ребенку и вечно избегает прямых ответов на ее вопросы.

Патти давно думает о расширении своего бизнеса, но ей никак не удается прорваться на более высокий уровень.

Ребекка никак не может напрямую поговорить с мужем, хотя есть много вещей, которые не дают ей покоя.

Кевин хотел бы преодолеть страх перед отказом – ему очень трудно пригласить женщину на свидание.

Лори никак не может понять, почему она чувствует себя такой несчастной, – ведь у нее есть все, чего только можно пожелать в этой жизни.

Ричард только что вышел на пенсию и не знает, чем

теперь занять себя. Он боится, что это уже финал.

И так, пока не будет выслушана история каждого.

Честно скажу – всякий раз меня зачаровывает, как меняется атмосфера в классе, пока мы делимся наболевшим. Напряжение ощутимо спадает, а на лице у каждого заметно чувство облегчения.

Первое, что начинают понимать мои ученики, – они не единственные в этом мире, кто испытывает страх. Второе – они воочию убеждаются, как располагает к себе человек, когда открывается и делится своими чувствами. Задолго до того, как будет выслушана последняя история, в классе воцаряется чувство взаимного доверия и понимания, что все мы – в одной лодке.

Мы перестаем быть чужими друг другу.

Да, житейские обстоятельства участников семинара внешне могут существенно отличаться. Но скоро проступает то, что скрывается под поверхностным слоем их историй, и становится ясно, что у всех есть один общий знаменатель – страх как сдерживающий фактор, который не позволяет ощутить жизнь во всей ее полноте – какой она может и должна быть.

Этот сценарий повторяется снова и снова. Возможно, вы захотите спросить: как в рамках одного курса можно совместить работу над столь разными проблемами – ведь цели и страхи каждого на первый взгляд очень разные? Они кажутся разными до тех пор, пока мы не копнем чуть глубже и не

взглянем на причину, лежащую в основе одолевающих людей страхов.

Все разновидности страха можно условно разделить на три уровня.

Уровень 1 легко прослеживается в историях вроде тех, что были приведены выше. Этот уровень страха бывает двух типов: *страх перед действием* и *страх перед тем, что должно или может случиться*.

Неполный список двух типов *страхов Уровня 1* приведен далее.

Страхи уровня 1

*Страх перед тем,
что должно или может
случиться:*

- боюсь стареть;
- боюсь инвалидности;
- боюсь выхода
на пенсию;
- боюсь одиночества;
- боюсь ухода из дома
повзрослевших детей;
- боюсь природных
катаклизмов;
- боюсь бедности;
- боюсь перемен;
- боюсь смерти;
- боюсь войны;
- боюсь болезней;
- боюсь потерять
любимого человека;
- боюсь несчастного
случая.

*Страх
перед действием:*

- боюсь учиться чему-то
заново;
- боюсь принимать
решения;
- боюсь сменить работу;
- боюсь завязать дружбу;
- боюсь порвать отношения;
- боюсь врачей;
- боюсь отстаивать свое
мнение;
- боюсь садиться на диету;
- боюсь собеседования;
- боюсь садиться за руль
автомобиля;
- боюсь выступать
публично;
- боюсь совершить ошибку;
- боюсь интимной близости.

Вы вполне можете добавить к списку и кое-что от себя. Думаю, не нужно повторять: вы не окажетесь в гордом одиночестве, если скажете: «Да, мне знакомо кое-что из этого списка или даже весь этот список». И на то есть своя причина. Коварство страха в том, что он стремится проникнуть во

все сферы нашей жизни. К примеру, если вы боитесь знакомиться, несложно сделать вывод, что вы боитесь вечеринок, интимных отношений, собеседований и т. д.

Яснее разобраться в этом нам поможет взгляд на страхи *Уровня 2*. Страхи этого уровня воспринимаются существенно иначе, чем страхи *Уровня 1*. Страхи *Уровня 2* не только ситуационно ориентированы – они непосредственно затрагивают наше эго.

Страхи уровня 2

- боюсь быть отвергнутым;
- боюсь успеха;
- боюсь потерпеть поражение;
- боюсь собственной уязвимости;
- боюсь быть обманутым;
- боюсь своей беспомощности;
- боюсь неодобрения;
- боюсь потерять имидж.

Страхи *Уровня 2* скорее обращены к *внутренним состояниям ума*, чем к внешним обстоятельствам. Они отражают наше восприятие своего «Я» и способность выживать в этом мире. Если вы боитесь оказаться отвергнутыми, этот страх скажется почти на каждой области вашей жизни: на общении с друзьями, интимных отношениях, отношениях на рабочем месте и т. д. Вы боитесь, что вас отвергнут, – не важно, в ка-

кой ситуации. Поэтому начинаете защищать себя и тем самым значительно себя ограничиваете. Таким образом вы закрываетесь от мира. Посмотрите на список страхов *Уровня 2* еще раз, и вы увидите, что любой из них влияет на самые разные сферы вашей жизни.

Уровень 3 находится у самого основания проблемы, – это самый большой страх из всех. Именно он связывает вас по рукам и ногам. Итак, вы готовы?

СТРАХИ УРОВНЯ 3: «У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!»

«Ну и что? Что тут такого особенного?» – спросите вы. Понимаю, вы разочарованы и ждали чего-то более драматичного. Но правда – вот она:

**В ОСНОВАНИИ КАЖДОГО ИЗ ВАШИХ
СТРАХОВ ЛЕЖИТ СТРАХ, ЧТО У ВАС НЕ
ПОЛУЧИТСЯ СПРАВИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО
МОЖЕТ ПРЕПОДНЕСТИ ВАМ ЖИЗНЬ.**

Давайте проверим это. Для примера *переформулируем* некоторые страхи *Уровня 1*:

- у меня не получится смириться со старением;
- я не смогу жить в одиночестве;

- у меня не получится выжить без денег;
- у меня не получится адаптироваться к переменам;
- у меня не получится справиться с болезнью;
- я не смогу жить без нее (него);
- я не перенесу насилия.

Страх *Уровня 2* теперь выглядят как:

- у меня не получится справиться с ответственностью, которая приходит с успехом;
- у меня не получится справиться с неудачей;
- у меня не получится пережить отказ; и т. д.

Таким образом (если совсем просто), на *Уровне 3* все страхи сводятся к формуле: **«У меня не получится!»**

Но истина вот в чем:

**ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО У ВАС
ПОЛУЧИТСЯ СПРАВИТЬСЯ
СО ВСЕМ, ЧТО БЫ С ВАМИ НИ
СЛУЧИЛОСЬ, ЧЕГО ВАМ БОЯТЬСЯ?**

Ответ: НИЧЕГО!

Да, я знаю, это еще не повод запрыгать от радости. Но поверьте, вы только что услышали действительно очень важную новость. Вы узнали, что *способны справиться со ВСЕМИ своими страхами*. При этом от вас не требуется что-то

контролировать в окружающем мире. Должно быть, это уже само по себе огромное облегчение. Вам больше не нужно контролировать, что делает ваш спутник жизни, что делают ваши друзья, ваши дети или ваш босс. Вам не нужно контролировать, что происходит во время собеседования, на работе, на новом рабочем месте, что происходит с вашими деньгами или где-то еще.

**ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО СДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ
СТРАХА, – БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ
СВОЕЙ СПОСОБНОСТИ
СПРАВИТЬСЯ СО ВСЕМ, ЧТО БЫ
НИ ВСТРЕТИЛОСЬ ВАМ НА ПУТИ!**

Я опять повторяю эту мысль потому, что она крайне важна. С этого момента, только почувствовав страх, сразу напоминайте себе, что это лишь признак того, что вы не совсем уверены в своих силах. Затем выбирайте парочку методов из этой книги и принимайтесь работать над собой.

Просто ставьте конкретную цель и не отвлекайтесь на сомнения.

Меня часто просят пояснить, почему мы так мало верим в себя. Я не знаю ответа на этот вопрос. Но я знаю, что некоторые страхи являются инстинктивными и здоровыми и помогают нам быть начеку в момент опасности. Остальные – те,

что сдерживают нас в личностном росте, – неуместны и деструктивны и, возможно, своим появлением обязаны огрехам в нашем воспитании.

Сколько живу на этом свете, ни разу не слышала, чтобы мать, отправляя ребенка в школу, напутствовала его так: «Вперед, мой малыш, день без риска – это день, прожитый зря!» Скорее всего, она постарается внушить ребенку: «Будь осторожен, ни во что не лезь». Это «будь осторожен» несет в себе двойное послание: «Мир за стенами дома представляет опасность» и... «У тебя не получится с ней справиться».

То, что мамочка на самом деле имеет в виду, конечно же, должно звучать так: «Если что-то с тобой случится, я не смогу помочь тебе справиться с этим». Вы сами видите, что она лишь транслирует ребенку неуверенность в *своей собственной* способности справляться с проблемами.

Помню, как отчаянно мне хотелось в детстве двухколесный велосипед и как мама все отказывалась его купить. Ее ответом на мои мольбы всегда было одно и то же: «Ты знаешь, как я тебя люблю. Поэтому я не хочу, чтобы с тобой что-то случилось». Для себя я это переводила следующим образом: «Ты такая растяпа, куда тебе еще и на велосипед садиться!» Теперь-то я понимаю, что в действительности она хотела сказать: «Если с тобой что-то случится, я этого просто не переживу».

И вот моя сверхосторожная мама оказалась в отделении интенсивной терапии после серьезной операции, с трубками

ми в носу и в горле. Когда мне сказали, что пора оставить ее одну, я прошептала, даже не зная, слышит ли она меня, что люблю ее и скоро вернусь. Уже идя к двери, я услышала ее слабый, почти неслышный голос за своей спиной – едва различимые слова, – и угадайте, что это были за слова. Вы угадали: «Береги себя». Даже находясь в полубессознательном состоянии из-за анестезии, она посылала мне сигнал быть осторожной.

Я не сомневаюсь: мою маму можно считать типичным представителем большинства наших матерей. Принимая во внимание, какое несметное число этих «береги себя» скармливают нам родители в детские годы, можно лишь удивляться тому, что мы вообще решаемся переступить через порог своего дома!

Кроме подобных совершенно очевидных причин, корни нашего страха могут крыться в чем угодно. Но, в конце концов, разве так важно, откуда приходят к нам сомнения в себе? Это совершенно не мой подход – анализировать, «когда», «почему» и «каким образом» появляются страхи. Иногда просто невозможно вычислить реальные причины негативных стереотипов. И, даже узнай мы их, это вовсе не значит, что эти стереотипы возьмут и сами собой изменятся на позитивные.

В нашем случае вы можете сказать себе: мне не нравится, что мое неверие в себя мешает получить то, чего я хочу от жизни. Это знание очень четко фокусирует наше внимание

на том, что требуется поменять. Нет необходимости распылять энергию на раздумья «что» и «почему». Это не имеет значения. Важно, чтобы вы начали развивать веру в себя, пока не сможете сказать себе:

ЧТО БЫ СО МНОЙ НИ СЛУЧИЛОСЬ, Я МОГУ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ!

Не сомневаюсь, что тут же услышу в ответ от какого-нибудь Фомы неверующего что-то вроде: «Ну перестаньте – как можно справиться с параличом, смертью ребенка или раком?»

Мне понятен ваш скепсис. Не забывайте, что в свое время и я была таким же Фомой. Что ж, лучший способ убедиться в моей правоте – продолжать читать дальше, и пусть книга говорит сама за себя.

Дайте себе шанс, *победный шанс* воспользоваться теми методами, которые вы будете открывать для себя, переворачивая одну страницу за другой. Вы заметите, что ваша вера в себя выросла настолько, что вы больше не сомневаетесь в своей способности совладать с *любыми* обстоятельствами, которые могут ждать на пути.

И пусть в вашей голове постоянно звучат два коротких, но, возможно, самых важных слова, которые вам когда-либо приходилось слышать:

Я СПРАВЛЮСЬ!

Глава 2

Помогите от него избавиться!

Джанет все ждет и ждет, когда же наконец она перестанет бояться. Она всегда хотела завершить свое образование – пусть только дети чуть подрастут и станут ходить в школу. Но вот ее младший сын уже в четвертом классе. И что же? Тут же нашлись новые оправдания: «Кто-то же должен встретить их из школы? Мне все равно нужно быть дома», «Ко всему прочему, у нас нет на это денег», «Муж обидится, подумает, что я потеряла к нему интерес».

Никто не спорит, при принятии подобных решений не обойтись без своего рода «логистики» – как пройти путь от задуманного до его воплощения в жизнь, – однако это совсем не повод для колебаний. Муж Джанет готов оказать ей любую поддержку, какая только в его силах. Он сам обеспокоен тем, что жена никак не найдет себя, и не раз говорил ей, что всегда поддержит в осуществлении ее мечты – стать модельером одежды.

Всякий раз, когда Джанет начинает всерьез задумываться о том, чтобы пройти собеседование в местном колледже, что-нибудь непременно ее останавливает. «Вот успокоюсь, тогда и позвоню им, – утешает она себя. – Надо немного собраться с силами, тогда и звонить». Думаю, при таком под-

ходе Джанет еще долго придется ждать собеседования.

Проблема, собственно, в той неразберихе, что у нее в мыслях. Логика, к помощи которой она прибегает, автоматически программирует ее на неудачу. И если Джанет не осознает свой «пораженческий» способ мышления, она никогда не сумеет преодолеть барьер страха. Она не понимает такой, казалось бы, очевидной вещи: *просто бери и делай то, что считаешь нужным.*

Мне это хорошо знакомо – я рассуждала как Джанет, пока нужда не заставила мыслить и действовать по-иному.

До развода с первым мужем я была инфантильна, как ребенок, и совершенно не вмешивалась в практическую сторону нашей жизни. После развода у меня не осталось другого выбора, как засучить рукава и всего добиваться самой. Оказалось, что огромное удовлетворение может принести даже такая мелочь, как самой почистить пылесос. За первую вечеринку, которую я устроила для своих друзей самостоятельно, я готова была памятник себе поставить. А тот день, когда я сама, не обращаясь за помощью к мужчине, разобралась со всеми своими счетами, стал для меня настоящим праздником.

Начав ДЕЛАТЬ все сама, я стала понемногу чувствовать вкус – и притом очень приятный вкус – появившейся уверенности в себе. Нельзя сказать, что все шло как по маслу, – на деле многое было крайне непросто. Я чувствовала себя ребенком, который только учится ходить, – а значит, случа-

лось и падать. Но с каждым новым шагом росла моя убежденность в том, что в своей жизни я способна навести порядок самостоятельно.

Немного оперившись, я ожидала, что исчезнет и мой страх. Но всякий раз, когда я отваживалась шагнуть на незнакомую территорию, самоуверенность улетучивалась и я чувствовала, что *боюсь*. «Ладно, – говорила я себе, – пока что иди вперед и не оглядывайся. Ведь когда-нибудь ты перестанешь бояться?» Но это «когда-нибудь» все никак не хотело наступать! Но однажды в моей голове будто лампочка вспыхнула, осветив следующую «истину»:

ИСТИНА № 1

**ВСЕ ТО ВРЕМЯ, ЧТО Я БУДУ
ПРОДОЛЖАТЬ РАСТИ, СТРАХ
БУДЕТ ИДТИ ЗА МНОЙ ПО ПЯТАМ.**

И пока я продолжала пробивать себе дорогу в этом мире, применять на практике свои способности и рисковать снова и снова ради того, чтобы мои мечты сбывались, я неизбежно испытывала страх.

Ну и ну, вот это откровение!

Как Джанет и многие, очень многие из вас, кто сейчас читает эту книгу, я успела вырасти и повзрослеть, все ожидая,

что вот сначала наберусь смелости, а потом попробую что-то сделать в своей жизни. «Когда я перестану бояться... вот тогда-то и...» Всю жизнь я по большей части играла в эту игру КОГДА – ТОГДА. И, понятное дело, постоянно проигрывала.

Не думаю, что вы сейчас запрыгаете от радости. Я не сомневаюсь, что это прозрение – не совсем то, что вы ожидали услышать. Если вы похожи на моих студентов, то, скорее всего, надеялись, что мои «советы знатока» рассеют все ваши страхи как по мановению руки. Вынуждена сообщить вам, что так не бывает. Но вместо того чтобы разочаровываться, попробуйте принять это как хорошую новость, – ведь теперь вам нет нужды так напрягаться, чтобы раз и навсегда избавиться от страха. Да, он не собирается уходить! Ну и пусть, это не причина для беспокойства. Вращивая уверенность в себе с помощью упражнений, предложенных в этой книге, вы увидите, что ваши отношения со страхом изменятся самым радикальным образом.

Вскоре после того, как я открыла ИСТИНУ № 1, меня ждало еще одно исключительно важное открытие:

ИСТИНА № 2

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО – ПОЙТИ И СДЕЛАТЬ ЭТО!

На первый взгляд, такое утверждение противоречит *Истине 1*. Однако это не так. Страх перед какими-то *конкретными* ситуациями рассеивался, когда я в конце концов решалась разобраться с ними. *Сначала* – наша *решимость* разобраться со страхом, и только *потом* страх уходит.

Чтобы проиллюстрировать это, расскажу вам о своем первом преподавательском опыте. Тогда я еще училась в аспирантуре, была лишь на год-другой старше своих студентов, а мою компетентность в предмете, который я должна была читать, можно было назвать весьма сомнительной – это была *психология старения*.

Я ждала начала занятий с неподдельным ужасом. В те три дня, что предшествовали началу лекций, в животе у меня творилось такое, будто я лечу вниз головой по «американским горкам». Материала у меня было заготовлено на восемь часов – для лекции, которая должна была продлиться всего час. Я написала такой конспект, будто собиралась читать не одну лекцию, а целый курс. И при этом страха нисколько не

убавилось.

Наконец пришел первый день лекционных занятий. Я шла в свой класс словно на гильотину. Я стояла перед студентами и чувствовала, что у меня подкашиваются ноги и немеет язык. Каким-то образом мне удалось продержаться, но нечего и говорить, что от следующей лекции я тоже была далеко не в восторге.

К счастью, во второй раз все прошло куда более гладко (в противном случае я точно бы поставила крест на преподавательской карьере!). Я начала узнавать некоторые лица в аудитории и даже запоминать имена. Третье занятие оказалось еще лучше, и я понемногу расслабилась, – можно сказать, втянулась в процесс общения со студентами. К шестой лекции я уже с нетерпением ждала момента, когда начнутся занятия. Взаимный обмен мнениями со студентами стимулировал и развивал. Однажды, открывая дверь в аудиторию – ту дверь, за которой прежде меня ждало столько ужасного, я поняла, что *больше не боюсь*. Мой страх превратился в предвкушение удовольствия.

Мне пришлось прочесть несколько различных тематических курсов, прежде чем я стала чувствовать себя уверенно, входя в класс без пространных конспектов. И наконец наступил день, когда все, что у меня было в руке, – одна страничка учебного плана на весь лекционный период. В тот день я взглянула на свою аудиторию новыми глазами. Да, я все еще боялась... поэтому пришлось взять себя в руки и заставить

переступить порог аудитории. Результат – я избавилась от своего страха публичных выступлений.

Однако, когда меня пригласили сделать цикл телепередач по проблемам психологии, мне пришлось в очередной раз «бояться, но действовать», пока в какой-то момент страх не ушел, и тогда я перестала бояться появляться перед телекамерой.

И так каждый раз.

Еще одна часть моей привычной игры КОГДА – ТОГДА, в которую я неоднократно с собой играла, имела отношение к самооценке. «Вот когда я буду чувствовать себя немного увереннее... тогда этим и займусь». Но это недоразумение, которое лишь запутывает логику происходящего. Я все думала: вот если бы мне стать раскованнее, увереннее в себе, если бы мой имидж в глазах других был весомее, – вот тогда-то я бы занялась настоящим делом. Но вот *как именно* этот самый имидж будет улучшаться – этого я не знала. Может, стану старше и мудрее, а может, люди начнут мне говорить, что я замечательный человек, или произойдет чудо, и я полечу, как на крыльях. Дошло до того, что я даже купила себе ремень с пряжкой, на которой было написано «Я потрясная!», ожидая, что реакция окружающих уж точно поможет мне настроиться на нужную волну.

Не исключая, что все это тоже мне в чем-то помогло. Но что подействовало на самом деле – так это чувство, что я чего-то добилась сама и своими силами. И это чувство при-

ходит всякий раз, когда преодолеешь страх и видишь конкретный результат своих усилий. Наконец стало совершенно очевидно, что:

ИСТИНА № 3

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ВЫРАСТИ В СОБСТВЕННЫХ ГЛАЗАХ – НЕ ИСКАТЬ ОТГОВОРОК, А ЗАСУЧИТЬ РУКАВА – И СДЕЛАТЬ ЭТО.

Вот как это должно происходить в действительности – *сначала* «добиться», а потом почувствовать, что ты в этом мире чего-то стоишь. Когда благодаря вам происходит что-то позитивное, не только исчезает страх, вы еще и получаете бонус – в вас пробуждается уверенность в себе.

Но, предположим, вы овладели чем-то досконально, давно забыли про прежние страхи и неуверенность и чувствуете такой прилив сил, что решили попробовать себя в чем-то еще, – угадайте, что будет тогда?

Впрочем, можно и не гадать – правильно, страх появится в тот же момент, когда вы начнете испытывать себя на новом поприще.

По ходу всех тех тренингов и семинаров, что я посещала, когда только начала работать со своим страхом, я с огром-

ным облегчением узнала одну вещь, благодаря которой у меня просто гора с плеч свалилась:

ИСТИНА № 4

НЕ ОДНА Я ИСПЫТЫВАЮ СТРАХ, ОКАЗАВШИСЬ НА НЕЗНАКОМОЙ ТЕРРИТОРИИ, – ТО ЖЕ КАСАЕТСЯ И ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ.

Я сказала себе: *«Так что же получается, все эти люди, которым ты так завидовала прежде, потому что они не боялись идти вперед по жизни, все-таки боялись? Почему же никто не сказал мне об этом раньше?»* Думаю, причина в том, что я просто *не спрашивала*. У меня и сомнений никаких не было, что я – единственный человек на земле, который чувствует себя не в своей тарелке при любых переменах. И, поверьте, мне действительно полегчало, когда я поняла, что не одна такая. Оказалось, что составить мне в этом компанию может весь мир.

Мне вспоминается статья, которую я прочитала несколько лет назад. Человек, которому все нипочем, – таким в глазах окружающих представал Эд Кох, мэр Нью-Йорка. В статье рассказывалось о том, как ему пришлось научиться отбивать чечетку, – было задумано, что по ходу одного публичного

мероприятия он выйдет на сцену вместе с кордебалетом из бродвейского шоу. По словам учителя танцев, который взялся обучить его чечетке, мэр до смерти боялся плясать перед народом.

Кто бы мог в это поверить! Человек, спокойно выходивший к рассерженной толпе, принимавший сложные решения, от которых зависела судьба миллионов людей, – в конце концов, прошедший через публичную избирательную кампанию, чтобы стать мэром.... И этот человек боялся такой простой вещи, как чечетка!

Однако тех, кто уже успел познакомиться с *Истинами о страхе*, боязнь мэра нисколько не удивит. Станцевать чечетку – это был поступок, который оказался для мэра непривычным испытанием, и, конечно, тут не обошлось без робости. Но, потренировавшись, он научился танцевать чечетку без особого труда. Страх прошел, зато вера в свои силы только укрепилась, так что мэр вполне мог добавить в свою коллекцию еще один побежденный страх.

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.