

ИГОРЬ ВАГИН



УПРАВЛЕНИЕ СТРАХОМ

**НАПУГАЙ
СВОЙ СТРАХ**

ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА

Психология успеха

Игорь Вагин

**Управление страхом.
Напугай свой страх**

«Игорь Вагин»

2021

Вагин И. О.

Управление страхом. Напугай свой страх / И. О. Вагин — «Игорь Вагин», 2021 — (Психология успеха)

Книга научит вас, как перестать быть слугой страха и стать его господином и контролировать свой внутренний мир! Автор пишет о мужестве и бесстрашии потому, что знает: страх – одна из самых сильных эмоций людей. Никто и никогда не гарантирует нам в этом мире безопасность, покой и комфорт. Что делать? Опускать руки, потому что смешно спорить с фатумом? Но история человечества говорит нам о совсем другом подходе! Надо сохранять бодрость духа, стремиться навстречу своим желаниям, преодолевать страх и самостоятельно контролировать свою жизнь. В этом – главное предназначение на Земле того, кто гордо называет себя человеком. В книге описана сотня простых приемов преодоления страха и тревоги. Автор книги: тренер, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук. Уже 30 лет он обучает на своем тренинге: «Сверхвозможности» как управлять своим страхом и стать уверенным в себе. Уже более ста тысяч человек прошли его тренинг по управлению страхом.

© Вагин И. О., 2021

© Игорь Вагин, 2021

Содержание

Введение	5
Часть I. Физиология и патогенез страха	8
Глава 1. Детство и страх. Герои и трусы	10
Глава 2. Препарируем страх	13
Глава 3. Как боится мозг	16
Глава 4. Гормональный шторм	18
Глава 5. Баланс кнута и пряника. Вегетативная нервная система (ВНС)	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Игорь Вагин

Управление страхом. Напугай свой страх!

Введение

23 октября 2002 года. В Москве грянул «Норд-Ост». Три дня кошмарного ожидания и практически бесполезных переговоров. Наконец последовал штурм и неизбежные жертвы...

После того, как с утра в субботу, 26 октября, заложники были освобождены, Президент Владимир Путин отправился в Институт Склифосовского. Ходил по палатам, расспрашивал пострадавших:

– Страшно было?

– Нет, – ответил один из бывших заложников. – Не очень. Ведь была уверенность, что спасут.

Увы, многим людям, пришедшим на злополучный мюзикл, никакая уверенность не помогла. Они погибли.

Вот что говорила одна из участниц трагических событий:

– Я вдруг отчетливо осознала, что наша жизнь – конечна. Это всего лишь краткая вспышка во Вселенной. Да, с одной стороны, мне было очень страшно. А с другой – я ведь понимала, что наше существование на Земле, конечно...

Итак, мы можем иметь мощные армии, Всемирную Организацию Здравоохранения, Организацию Объединенных Наций, сотню комиссий по правам человека и миллион охраняемых агентств. Это нас не спасет. Вся мощь научно-технического прогресса, все достижения цивилизации не защитят в экстремальной ситуации. Человек всегда одинок перед лицом террориста, опоясанного взрывчаткой, бандита в темном переулке или неумолимого стихийного бедствия. А природа, кстати, тоже нас не жалеет.

Что делать нам? Извлекать уроки из происшедшего. Никому не уберечься от страха на маленьком шарике под названием Земля. И двадцать первый век отнюдь не станет «золотым» временем благоденствия и добра, которое с таким удовольствием расписывали многочисленные футурологи.

Что только нам не угрожает: и стихийные бедствия, и техногенные катастрофы, и, разумеется, террористы. Все словно сговорилось, чтобы усилить общий страх. Не говоря уже о том, что сложно найти россиянина, которого ни разу не ограбили, не побили, или хоть просто не обругали на улице.

Что бояться люди в России?

Помню одну телепередачу, очередное «интервью без галстука», в которой выступал бывший президент Ингушетии, а также председатель Московской Городской Думы и известный кинорежиссер. Говорили они о страхе. Вот что удивительно: все трое неглупые люди. Все трое знают, что такое страх, знают, что бояться не надо. Но, ни один не смог сказать, что конкретно надо сделать, дабы страха не испытывать.

И боимся мы не только за себя, но и за близких. Недаром похищение людей (в особенности, детей) с последующей присылкой ужасающих видеокладов или отрезанных пальцев, всегда являлось наиболее эффективной «формой работы» террористов или охотников за выкупом.

Но, заметьте, и на такой ужас иной раз найдется управа. Один несчастный отец, замученный непомерными требованиями похитителей, однажды заявил им прямо:

– Хорошо, убивайте мою дочь, хватит ее терзать! Но помните: однажды я сам к вам приду, и пока всех ваших родственников не вырежу, не успокоюсь!

Как ни странно, после этого переговоры пошли куда легче, и девочка была отпущена.

Не все мы обладаем столь же крепкими нервами. И перед большинством стоит единственный вопрос: как сохраниться, уцелеть и выжить? Думаете, опасности подстерегают лишь на Ближнем Востоке или в России и Штатах? Вглядитесь в скорбный список мест, где террористы уже побывали: Англия, Франция, Германия, Бельгия, Филиппины, остров Бали (Индонезия)... Поле защищенности разрушено, безопасных убежищ сегодня не существует.

Никто и никогда не гарантирует нам в этом мире безопасность, счастливую и удачную судьбу. Что делать? Опускать руки, потому что смешно спорить с фатумом? Но история человечества говорит нам о совсем другом подходе! Надо сохранять бодрость духа, стремиться навстречу своим желаниям, преодолевать страх и самостоятельно контролировать свою жизнь. В этом – главное предназначение на Земле того, кто гордо называет себя человеком.

Однако... Есть люди, которые вообще не боятся смерти! Те же шахиды в Палестине и арабы на пикирующих самолетах. Или чеченки, обвешанные взрывчаткой. Почему им не страшно, а? Все дело в вере в загробную жизнь, в религии или в чем-то еще? Тот, который в одиночестве расстрелял Лубянку 19 декабря 2019 года, не боялся, хотя он знал, что его все равно убьют.

Многие люди отлично управляют своим страхом. Это бойцы спецназа, пожарные, дрессировщики хищников, спортсмены экстремальных видов спорта. Что им помогает преодолеть страх?

Моя книга расскажет вам, как перестать быть слугой страха и стать его господином контролировать свой внутренний мир! Я пишу о стойкости и бесстрашии потому, что знаю: страх – одна из самых сильных эмоций. Играя на нем, можно управлять хоть сотней, хоть тысячей, хоть миллионом человек. Они легко станут рабами хозяина, сковавшего их цепями страха...

Один из моих клиентов, полковник авиации, который летал на СУ-27, участвовал в учебных боях с американскими пилотами, однажды рассказал мне, как в трудный период своей жизни прочитал мою первую книжку – «Думай и побеждай». Он записал тексты про уверенность на аудиопленку и постоянно крутил ее в машине. Это помогало поддерживать боевой дух!

Среди моих знакомых есть моряки-подводники, служащие в дальних северных гарнизонах, на атомных подлодках. Они рассказывали мне о популярности моих книг об уверенности (в особенности «Заяц, стань тигром!»). Говорили: «Было б таких книжек побольше у нас на Севере, мы бы чувствовали себя не такими дураками, оставшими от жизни. Стали бы увереннее и сильнее. Нам как никому порой бывает трудно, и нужно поддерживать внутреннюю силу и спокойствие».

Наконец, не так давно я получил письмо из тюрьмы. Писал мне... профессор. Думаю, не стоит разбираться, кто он такой и за что сидит. Зато не секрет, что тюрьма – это тяжелейшее испытание, и мало кто может выйти оттуда, не сломавшись. А этот человек сумел разработать целую систему физической и психологической подготовки для выживания за решеткой! Кстати, мне он сообщил, что многое взял из книг «Заяц, стань тигром!» и «Выиграй у судьбы в рулетку». Они и ему помогли не сломаться, обрести чувство стойкости, внутренней уверенности.

Страх двойственен: с одной стороны боязнь часто мешает нам осуществлять свои желания, свою «жизненную программу». Но с другой – именно страх смерти заставляет человека сконцентрироваться на самом для него главном. Ведь боязнь гонит нас вперед, подстегивает, вынуждает стремиться к успеху.

Итак, читайте, как на практике работать со страхом, как стать свободным и почувствовать радость победы над своей боязнью. Уверю, я знаю, о чем говорю. Проблемами страха я занимаюсь уже тридцать пять лет. Сначала работал в данной области как психотерапевт. А последние 25 лет я провожу самый известный свой тренинг – «Сверхвозможности», полностью посвященный преодолению страха.

Мои ученики прыгают с парашютом, летают вниз головой с «тарзанки», находятся под землей в пещерах, ныряют на двадцать пять метров в глубину, без проблем проводят публичные выступления и легко знакомятся с девушками на улице. Им, между прочим, ничего не стоит переговорить с руководством по поводу повышения зарплаты. А вам?

Вперед! Вам предстоит куда подробнее ознакомиться с механизмом страха и его причинами, а также – способами с ним справляться. Ведь все мы зависим от внешних обстоятельств, нам не скрыться от катастроф и бедствий, но мы просто обязаны найти в себе силы им противостоять. И помните, дорогой читатель: либо вы имеете жизнь, либо жизнь имеет вас! Третьего не дано.

Эта книга написана для широкого круга читателей, особенно для тех, чья работа связана с деятельностью в экстремальных ситуациях. Для всех тех, кто хочет научиться управлять своими страхами, выходить из зоны комфорта и добиваться своих целей. Книга будет также интересна тренерам, коучам, врачам-психиатрам, психотерапевтам, психологам.

Часть I. Физиология и патогенез страха

Наш организм нередко дает сбой, а психика – и того чаще. Однако порой куда легче вылечить болезнь или даже исправить наследственное уродство, чем убрать неоправданные страхи. Людей, которые испытывают патологический ужас в самых обычных, даже бытовых ситуациях, куда больше, чем кажется. Просто кто-то из них не желает признаваться себе в своей боязни, а кто-то делает все возможное, чтобы скрыть свой страх от других.

Почему так происходит? Ведь решить задачи, которые пугают многих, на самом деле, очень просто. Важно запомнить: для жертвы воображаемого страха, угроза столь же реальна, как если бы на нее несся на всех парах поезд или оскаливший зубы тигр. Однако и реальным, и воображаемым страхам следует рано или поздно сказать «нет». Иначе...

- Вами будут манипулировать. Величайшие мировые политики знали, что лучшие вожжи для управления другими людьми – это страх.

- Страх будет «съедать» вашу энергию. Он уничтожает внутреннее поле защищенности, заставляет постоянно сомневаться в собственных силах. Сегодня некоторые врачи выдвигают вполне научно обоснованные гипотезы, по поводу того, что тревога может стать причиной таких серьезных болезней, как язва желудка, гипертония, и даже инфаркт миокарда. В 85 % случаев причиной инсульта становится стресс, в свою очередь основанный на депрессии (а значит – страхе и тревоге, которые стоят за подобными состояниями). Даже карьеры иногда вызывается страхом!

– Куда ты идешь? – спросил странник, повстречавшись с Чумой.

– Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек.

Через несколько дней тот же странник вновь встретил Чуму.

– Ты сказала, что уморишь пять тысяч, а погубила пятьдесят! –

упрекнул он ее.

– Нет, – возразила Чума. – Я уморила только пять тысяч, а остальные умерли от страха.

- Вы не сможете добиваться своих целей. Страх ставит жирный крест даже на самом незначительном риске, делает человека пассивным, неспособным на какие-либо действия. А ведь наш мир – это сплошная конкуренция. И трус неизбежно оказывается на обочине жизни.

- Вы станете прилагать все усилия, чтобы избежать «страшной» ситуации. Заранее опасаясь возможных неприятностей, вы сузите свои перспективы и, по сути, перекроете кислород собственному будущему.

Чтобы навеки распрощаться со своим страхом, его надо принять. А потом... напугать! И под конец – полюбить.

Есть и еще один верный способ борьбы со страхом – правильная мотивация. Глубокая вера в Бога, политические цели, забота о близких, стремление заработать миллион и доказать всем, на что ты способен, часто помогают снизить, а то и вообще уничтожить тревогу.

– Послушай, горец, почему ты так легко ходишь по стволу дерева над пропастью, тогда как я, двигаясь по этому дереву, буквально тряусь от страха?

– Когда я иду по этому дереву на ту сторону, я иду за водой. Без воды моя семья и я погибнем от жажды. А когда я возвращаюсь, я так хочу видеть мою семью, что даже не думаю о пропасти внизу.

– Так что мне делать со своим страхом? Как ходить над пропастью и не бояться?

– Только мощное желание или крайняя нужда заставят тебя забыть о том, что ты идешь над пропастью.

Чтобы эффективно работать со страхом, нужно знать чего боятся люди. В России уже более 15 проводятся исследования, что боятся россияне. По данным многочисленных социологов ВЦИОМ, Левада центр и др. получаются следующие результаты:

1. Страх за детей и близких.
2. Страх мировой войны.
3. Страх произвола властей, беззакония.
4. Страх за свое здоровье.
5. Страх нищеты, потери работы.
6. Страх смерти.

Кстати, за последние годы переживания страха у населения увеличились в два раза.

Я много лет работаю с контингентом высоко рискованных профессий и собрал их уникальный опыт преодоления страха.

Как-то я брал интервью у дрессировщицы хищников. Она сообщила, что тоже испытывает страх. Особенно мне понравилось мнение дрессировщиков о страхе. Они тоже испытывают страх, когда работают с хищниками. Ее мнение: нельзя заходить к зверям в клетку неуверенным, испуганным. Ты должен быть спокойным и максимально уверенным в себе. Важно иметь сплоченную команду ассистентов, которая поможет тебе в экстремальной ситуации и спасет тебя от нападения животных. Всегда наготове всегда брандспойты, шесты.

Глава 1. Детство и страх. Герои и трусы

Всех людей можно разделить на две группы по их способности контролировать свой страх. Первые еще в детстве получили уникальный опыт и научились контролировать свой страх. Окружающие поощряли их к преодолению страха и тревоги. Родители поддерживали ребенка и приучали его преодолевать свою боязнь.

Первая группа, ребенок рос в компании детей, где ценилось умение преодолеть страх: прыгали с крыш в сугробы, лазали по пожарной лестнице на крыши домов, забирались в темные подвалы. Ребята активно занимались такими видами спорта, где необходимо бороться со страхом: бокс, борьба, карате, альпинизм, парашютный спорт. Вырастая, они накапливали и совершенствовали навыки внутренней и внешней работы со страхом.

Вторая группа не получила в детстве этого уникального опыта. Родители не поощряли рискованных игр, а сами дети не занимались спортом, не общались со сверстниками, ориентированными на преодоление страха. Даже позднее люди из второй группы так и не приобрели опыта контроля и преодоления страха. Во взрослой жизни им значительно сложнее – они бояться рисковать, они теряются в ситуациях связанных с переживанием страха и часто пасуют перед ними. Как правило, они стараются уклониться от подобных ситуаций, вместо того, чтобы вести в них себя активно, преодолевать страх и добиваться своих целей.

Ваша устойчивость к страху напрямую зависит от того, как вы воспринимаете мир. Кто вы: герой или жертва? Каким вам видится мир: добрым или злым, дружелюбным или враждебным?

Волшебное поле психологической защищенности создается в детстве одновременно с формированием нашего мировоззрения. В определенном смысле, детям-героям легко быть взрослыми героями.

Они получили мощную уверенность в себе и защищенность от умных родителей, которые в свое время не только поощряли детей проходить через опасности и экстремальные ситуации, но и активно их в этом поддерживали. Малыш учился отвечать за себя, узнавал, как полезна и приятна активность, уверенность, решительность. Его поле защищенности стало прочнее крепостных стен.

А у кого-то другого в свое время не получилось выстроить необходимую защиту. И не потому, что проблем в жизни у него не было. Сложных ситуаций в этом мире хватит на долю любого малыша.

Однако родители своего ребенка не поддерживали, героем его быть не научили. Все, что он вынес из жизненных уроков – как не вертись, а непременно получишь по носу, и пребольно!

Удивительно ли, что такой человек вырастает в труса и пессимиста? И мается он от бесконечных страхов и тревог, не имея брони, защищающей других. Но еще не вечер! Поле защищенности можно создать себе и взрослый. Надо обнаружить ту самую трещинку, которая возникла в детстве, спуститься в глубины «Я» и залатать прореху.

Не стоит путать поле защищенности с ощущением опеки, которое, впрочем, необходимо каждому ребенку. Будущим героям, как правило, давали возможность быть активными, отвечать за себя, бороться за новые рубежи. Но при этом мать или отец никогда не устранялись полностью из жизни ребенка, приходили на помощь там, где это было необходимо, заботились и опекали.

Роль матери здесь особенно важна. Взрослые «трусы» имеют полное право сказать о себе словами из песни ВояныМ: «Чувствуем себя, как дети без матери». В этом – горькая правда.

Скорее всего, мать их или просто в свое время не замечала, или не особенно своими детьми интересовалась.

Так что строить поле защищенности следует, погружившись в воспоминания детства. Чтобы сформировать эту «крепость», я на своих тренингах прошу учеников вспомнить самые страшные из ситуаций детства, когда они чувствовали себя брошенными, покинутыми, летящими в бездну...

Но теперь страх должен будет уйти! Ведь на этот раз маленькому «Я» из воспоминаний придет на помощь внутренний герой, способный отвечать за себя. «Взрослый из будущего» окажет поддержку «ребенку из прошлого», и все встанет на свои места.

Травматические переживания из прошлого – это заноза, которая с годами проникает все глубже и ранит все сильнее. Ситуация, в которой человек впервые почувствовал себя слабым, одиноким и беззащитным, могла иметь место тридцать-сорок лет назад, но он будет помнить ее так ярко, будто это случилось вчера.

За это время он успеет позабыть имена десятка близких знакомых, номера квартир и названия улиц, на которых жил, уйму сведений, приобретенных в школе и институте. Но никогда, никогда, никогда он не забудет где, когда и как его жестоко обидели.

Один мой клиент, уже пожилой человек, рассказывал, как в начальной школе его на лестнице подкараулили мальчишки и избили. Он тогда попросил отца о поддержке, но тот лишь отмахнулся: мол, твое дело, разбирайся сам! Мой клиент говорил о чувстве покинутости, беззащитности. Вместо того чтобы вступить за него, отец просто отправил его обратно в школу, не оказав психологической поддержки...

Подрастающий ребенок постоянно думает о мире и о себе, выстраивает свои отношения с действительностью. Но рисовать образ мира можно и яркими, веселыми, и мрачными серыми красками. Все зависит от обстановки, воспитания, позитивного или негативного опыта. Картина мира любого человека находится между двумя полюсами.

- **Отрицательный полюс:** мир огромен, жесток и непонятен. Он активно «давит» на людей и изменить его невозможно. Мир чужд человеку, на него нельзя воздействовать. В нем постоянно приходится бороться за свое существование, и люди чаще проигрывают, чем выигрывают.

Сюда относятся любимые высказывания фаталистов, вроде: «От судьбы не уйдешь», «Надо отрабатывать карму» и прочее. Естественно, человек в таком мире самому себе кажется инопланетянином, слабаком, одиноким ребенком. Он так же беззащитен перед неизвестностью судьбы, как и наши дикие предки.

- **Положительный полюс:** мир огромен и безумно интересен, познаваем. Он человеку близок и понятен, а иногда прямо-таки дружелюбен. Им можно управлять, на него можно воздействовать. Сам человек – частица этого замечательного мира. Он герой, который сам себя сделал. Мир – есть нечто светлое, радостное, хорошее, доброе и неизменно готовое пойти нам навстречу.

Задумайтесь, к чему ближе ваша личная картина мира. Зловещий, мрачный, негативный мир, на который невозможно влиять – мир фаталистов. Оптимисты, напротив, считают, что все и всегда решается.

Пессимисты постоянно живут в стрессе: ведь им кажется, что нет смысла действовать, поскольку мир силен и жесток, а человек слаб. Оптимистов же постоянно подстерегают разочарования: они чересчур романтичны, часто надеются на лучшее – но реальность нередко обманывает их ожидания. И те, и другие ведут себя инфантильно.

Однако и те, и другие видят мир односторонне. Лишь немногие люди принимают мир таким, каков он есть, и понимают – в нем присутствует и добро, и зло, что-то от нас зависит, а что-то – нет.

Поле защищенности покоится на трех китах. Вот они:

1. Стенические эмоции: вера в себя, умение преодолевать страх и настраиваться на преодоление препятствий, способность контролировать свои мысли и эмоции, нести ответственность за себя и других.

2. Реальное понимание того, что окружающий мир может быть и добрым, и злым – и нужно уметь, и бороться, и приспосабливаться.

3. Вера в то, что на окружающий мир можно влиять, им можно управлять (в определенных пределах).

Моя практика показывает, что если человек в детстве, юности прошел ряд стрессовых ситуаций, то во взрослой жизни он более бесстрашен, чем те, которые серьезных стрессов не испытали. Своеобразной прививкой «Антистрах» могли быть:

- *конфликты с детьми в школе;*
- *частые переезды и смена школ;*
- *хронические и острые заболевания;*
- *тяжелое финансовое положение в семье;*
- *раннее начало трудовой деятельности;*
- *занятия экстремальными видами спорта;*
- *служба в армии.*

В детстве мы учимся реагировать на страх, подражая нашему ближайшему окружению: родителям, бабушкам, дедушкам (нередко последние занимаются воспитанием детей больше, чем родители). Вырастая, ребенок автоматически воспроизводит модели реакции на стресс, взятые у взрослых. Помните, вы своим поведением учите детей, как реагировать на стресс.

Существует эффективная психотехника с помощью, которой вы сами можете определить с какой картиной мира вы живете, как воспринимаете себя и свою судьбу: **«Режиссер жизни»**.

Вспомните пять самых тяжелых событий вашей жизни. Закройте глаза и представьте, что вы одновременно и гениальный режиссер, и актер. Вы снимаете фильм: жуткую трагедию на сюжет этих пяти событий. Вы смотрите на свою игру из зала, и все зрители рыдают! После этого «соорудите» из тех же событий философскую притчу, где много психологических и интеллектуальных сентенций.

Затем на тех же пяти событиях выстроите сюжет самой смешной, нелепой, глупой комедии, какую только можете себе представить. Не забудьте, не только «посмотреть» фильм из зала, но и сыграть роли философа, героя и комедианта. Наконец, сделайте из фильма боевик, «экшн». Вы опять главный герой этого гениального фильма. После этого задайте себе следующие вопросы:

- Какой фильм вам понравился больше?
- Что вам ближе по духу? Трагедия, притча, комедия или боевик?
- Как вы раньше воспринимали свою жизнь?
- Устраивает ли вас подобное восприятие жизни?
- Хочется ли вам поменять формат «фильма о вашей жизни»?
- Фильм, какого формата вам хотелось бы снять о вашем будущем?

Скоро вы почувствуете, что на любое событие вашей жизни можно смотреть по-разному. Подумайте, какой подход нравится вам больше. А может, стоит заменить его на другой? Посмотрите, какой фильм подсознание сочиняет для вашего будущего. Может, следует написать другой сценарий – более удачный?

Глава 2. Препарируем страх

Итак, случилось страшное! Навстречу на полной скорости несется автомобиль, и шансы разминуться с ним сокращаются с каждой секундой... В море поднимается шторм, а до берега еще плыть и плыть... К вам приближается псих с топором наперевес, ночь тиха и поблизости – ни души...

Страх не возникает мгновенно. За секунду наш мозг принимает поток новых данных, которые ему услужливо предоставляют наши глаза, уши, нос. Сведения обрабатываются и немедленно связываются с прошлым опытом. Тут, наконец, начинают крутиться колесики: ага, когда на тебя бегут с острым предметом в руках и жадной мести в глазах – это страшно! «Опасность!» – вопит мозг и немедленно побуждает нас принимать меры.

На эмоциональном уровне возникает все тот же пресловутый страх. На физическом – потливость, прерывистое дыхание, учащенное сердцебиение и прочие малоприятные ощущения. А как насчет «принятия мер»? Каждый действует по-своему. Но чаще всего возникает одна из трех реакций:

- неконтролируемая паника, бегство;
- ступор на месте, неспособность что-либо предпринять;
- агрессивное противодействие, самозащита.

Механизм страха прост, и управлять им ничуть не сложнее чем, например, автомобилем. Когда возникает пугающая ситуация, информация о ней проходит по нашим каналам восприятия. Получив сведения, мозг их оценивает: плохо или хорошо, опасно или не очень? Оценка идет на основании прошлого опыта. Как это скажется на моем будущем, на самой моей жизни? Тут то и загорается красная лампочка: «Опасно!». Следует эмоциональная реакция, а за ней след в след ступает реакция физиологическая: организм мгновенно отзывается на наши мысли. Дальше идут действия и, увы, далеко не всегда адекватные.

Но между информацией о страхе и поведением возникают самые разные реакции не только страх, но и злоба, кураж, стыд за свой страх, пофигизм и много еще чего

Что делать? На каждом этапе ставить соответствующий барьер. Заорала сирена в голове? Время вспомнить о том, что событие, повергшее вас в шок, возможно, не так уж пугает других людей. Или же они с ним уже справлялись, да и у вас, скорее всего, был опыт прохождения подобного.

Время подготовиться и действовать по старому алгоритму. Одолели эмоции? Рассердитесь на себя! Как не стыдно пугаться, словно маленький ребенок! Хорошо работает и механизм «Я должен», позволяющий обуздать разгулявшиеся нервы. Так, а теперь руки дрожат, и сердце из груди выпрыгивает? Время применить упражнения на расслабление. «Энергию страха» также помогают сжигать активные действия, отвлекающие нас от пугающей действительности. Справились? А вот теперь уже можно более-менее контролировать свое поведение, то есть пришло время принимать решения.

Вперед! Вам предстоит куда подробнее ознакомиться с механизмом страха и его причинами, а также – способами с ним справляться. Ведь все мы зависим от внешних обстоятельств, нам не скрыться от катастроф и бедствий, но мы просто обязаны найти в себе силы им противостоять. И помните, дорогой читатель: либо вы имеете жизнь, либо жизнь имеет вас! Третьего не дано.

Как происходит разворачивание механизма страха?



Поступающая информация о страхе – сравнение с прошлым опытом – оценка опасности – реакция эмоциями, физиологией, биохимией – принятие решения – действие. -

Как видите, страх состоит из нескольких ингредиентов. Вот его рецепт: сильные эмоции, вызванное явной угрозой + конкретные физиологические реакции организма + экспрессивное поведение. А еще ваша реакция на свои эмоции страха внутренняя картина страха. Такая вот гремучая смесь!

Симптомы страха

- чувство напряжения;
- нарушение дыхания;
- невозможность расслабиться;
- дрожь в руках и во всем теле;
- раздражительность;
- головокружение;
- частое сердцебиение;
- повышенная потливость;
- суетливость;
- напряжение в мышцах;
- нарушение концентрации внимания;
- нарушение мышления: хаос мыслей в голове, умственный ступор, пустота в голове;
- представление только негативного будущего;
- чувство надвигающейся опасности;
- учащенное сердцебиение;

Казалось бы, зачем он нам нужен, этот страх? Мало без него проблем? Э, нет, страх – наш спаситель. Представьте себе: опустил человек голову под воду и нечаянно вдохнул. Воздуха нет, начинается удушье. Что происходит? Правильно, возникает легкая паника, голова немедленно из воды вылетает, начинает кашлять и отфыркиваться.

А если бы страха, важнейшей защитной реакции, не существовало? Голова, быть может, еще пару минут раздумывала бы над чем-нибудь, не концентрируясь на необходимости срочно себя спасти. После чего человек плавно бы загнулся потому, что, как ни крути, без кислорода ему не жить. Страх предупреждает нас об опасности, он сохраняет нам жизнь.

Но страх дарит нам колоссальное количество энергии. Не стоит бояться страха как такого, его надо использовать! Природа подарила человеку мощную защиту против любой неприятности. В экстремальной ситуации резко поднимается наша энергетика, что позволяет осторожно, осознанно и подготовлено пройти опасность. Ясно? Страх – полезная эмоция, которая нас мобилизует. Увы, в детстве никто нас не научил, как обращать его себе на пользу.

Но еще не поздно! Давно известно, что люди, которых отличает повышенная тревожность (умение прогнозировать негативные последствия), часто многого добиваются в жизни. Они

чуть лучше знакомы со страхом, чем их более «беззаботные» собратья, и поневоле постоянно используют этот активный природный мотиватор. Они немного паранойяльны. Об этом говорил Билл Гейтс, считая что успешный предприниматель. Чуть-чуть паранойял.

Помните: не стоит воспринимать свой страх, как непреодолимую стену. Сквозь него можно пройти, и нередко именно страх и боль становятся лучшими нашими учителями. Страх заставляет нас острее воспринимать ситуации, видеть проблемы, угрозы, действовать активнее. Какая же это стена? Скорее, это трамплин!

Я знал парня, которому в свое время, еще в школе, пришлось пару месяцев поработать на заводе. До этого момента он не слишком налегал на учебу. Но, познав все прелести жизни заводского рабочего, начал учиться днем и ночью! Ему так не хотелось после школы вновь попасть на завод, что он с отличием кончил школу, а после – сумел поступить в престижный вуз.

Другой моей клиентке мать без конца грозила: «Не поступишь в институт – станешь, как я, полы мыть! А муж у тебя будет пьяница, каждый вечер бить станет!». Бедную девушку настолько испугал образ будущего мужа-алкоголика, что та принялась учиться с удвоенным усердием. В результате она без всякого блата поступила в МГИМО и с отличием его закончила.

Глава 3. Как боится мозг

«Глаза боятся, а руки делают»

Народная поговорка

Вся наша жизнь проходит в переживаниях самых разных страхов, но нам приходится принимать решения, цепочки решений. Успех с теми, кто с завидной регулярностью умудряется принимать оптимальные решения, даже когда боится и адекватно ситуации себя вести, добиваясь своих целей. Чем таких «попаданий» больше, тем лучше результат.

Правильных решений, по сути, не существуют. Зато есть решения оптимальные. То есть те, которые больше всего соответствуют ситуации. Наша жизнь так сложна и запутана, что, порой, лишь значительно позднее можно определить насколько верно было то или иное решение.

Следовательно, лучше всего «исходить из контекста». Одну и ту же ситуацию можно решить прямо противоположными средствами, здесь важны именно сопутствующие обстоятельства.

Чтобы эффективно принимать решения, мы должны понимать, как работает наш головной мозг.

У мозга есть два центра отвечающих за страх и наше поведение:

1. кора полушарий, отвечающая за рациональное мышление, и самая здравомыслящая часть рационального центра – префронтальная кора.

Именно там мы прогнозируем опасность, последствия нашего поведения оцениваем риски, ищем оптимальный вариант поведения в стрессовой ситуации

2. Лимбическая система, включающая гиппокамп, миндалину, амигдале. Отсюда идет управление эмоциями. Самая спонтанная часть лимбической системы – амигдала: генератор тревоги, страха, злобы и агрессии.

Другая часть гиппокамп отвечает за обработку информации и направление ее на сохранение в другие области мозга. Там же находится наша память и наше воображение. Лимбическая система-это сигнальная система, сторож нашей безопасности.

Есть люди, которые вообще не боятся в силу определенных патологических нарушений в этой области. Они смело идут на конфликты с окружающими, рискуют своей жизнью без необходимости. Это про них говорят: «Без башенные, ломом подпоясанные». У них так устроен мозг. Вот они герои, запрограммированные эволюцией на подвиги. Они нужны человечеству во времена войн, революций, стихийных бедствий.

Но при других нарушениях в головном мозге сигнальная система срабатывает даже тогда, когда нет реального повода. У этих людей превалирует чувство постоянной тревоги, навязчивые страхи и панические атаки.

В ситуации страха включается еще и вегетативная нервная система и наша гормональная система, происходит выброс адреналина, норадреналина, кортизола.

Существует определенный баланс взаимодействия двух этих центров. Как правило, решения принимают оба этих центра. Причем, утром более активирован первый центр, а вечером второй. Поэтому утром мы боимся меньше, а к вечеру тревога и страх усиливаются.

Наша сверхзадача при работе со страхом – уметь управлять как лимбической системой, так и префронтальной корой головного мозга.

Глава 4. Гормональный шторм

Что происходит в вашем головном мозге в теле, когда вы плачете или смеетесь, радуетесь или горюете, испытываете гнев, злобу и горе, уныние, печаль и главное страх.

Слово «гормон» происходит от древнегреческого глагола «*hormao*» («приводить в движение, побуждать»). За прошедшие столетия ученые выяснили, что головной мозг (вернее, гипоталамус – самый древний из его отделов) дирижирует целым оркестром желез внутренней секреции.

Процесс идет по цепочке: гипоталамус выделяет нейрогормоны – нейрогормоны воздействуют на гипофиз – гипофиз выделяет уже «свои» нейрогормоны (в том числе, и эндорфины) – а они, в свою очередь, стимулируют железы внутренней секреции.

То есть именно нейрогормоны проводят тонкую настройку работы эндокринных желез. А те, как известно, регулируют и половые функции организма, и нашу реакцию на стресс, и потребление тканями кислорода с глюкозой, и многое-многое другое. Фактически нейрогормоны модулируют деятельность всех «систем управления» в организме: от эмоций и мышления до работы сердца и уровня иммунитета.

Доктор медицинских наук В. Гриневич, профессор кафедры гистологии и эмбриологии РГМУ, поясняет: нейрогормонов множество. Есть среди них даже «гормон несчастья» – Кортиколиберин, отвечающий за регуляцию функций коры надпочечников. Он же провоцирует развитие депрессивных состояний (у страдающих депрессий его концентрация в спинномозговом веществе повышена во много раз).

Вот список нейрогормонов и нейротрансмиттеров, влияющих на наши эмоции, чувства, настроение.

Кортиколиберин – стрессгормон, мобилизует организм на борьбу со стрессом, готовит организм к поведению в сложных ситуациях. Действие кортиколиберина на организм сводится к усилению реакций активации, ориентировки, возникновению напряжения, тревоги, страха. Длительная повышенная выработка данного гормона приводит к состоянию дистресса, «гормон несчастья» провоцирует развитие депрессивных состояний (у страдающих депрессий его концентрация в спинномозговом веществе повышена во много раз).

Тироксин – повышение уровня этого гормона ведет к напряжению, раздражительности. У человека наблюдается взвинченность, нервное состояние. Если вы чувствуете, что дико раздражены, то лучше всего заняться спортом или сексом.

Кортизол – гормон стресса в нашем организме. Как только вы испытываете физический или психологический стресс, кора надпочечников начинает вырабатывать кортизол, который стимулирует работу сердца и концентрирует внимание, помогая организму самому справиться с негативным воздействием внешней среды.

Гормон повышает артериальное давление, утилизирует глюкозу, превращая ее в гликоген, что может спровоцировать риск ожирения и сахарного диабета. У людей с синдромом выгорания уровень кортизола в крови значительно повышен, особенно утром.

Адреналин, эпинефрин, норадреналин – оказывают стимулирующее воздействие на психику: повышают уровень бодрствования, психической энергии. Эти гормоны вызывают физическую активность психическую мобилизацию, ощущение тревоги, беспокойства или

напряжения. Чрезмерное повышение уровня этих гормонов делает человека опасным и агрессивным.

Люди, в организме которых плохо вырабатывается адреналин, часто пасуют перед жизненными трудностями. Уровень этих гормонов повышают регулярные физические нагрузки, секс, черный чай и кофе.

Глава 5. Баланс кнута и пряника. Вегетативная нервная система (ВНС)

Головной мозг, через ВНС, регулирует работу всего нашего организма. Естественно, если мозг ловит сигналы, которые указывают на опасность для организма, то он реагирует повышенной активностью, которая передается всему организму через ВНС.

Разберем, как работает наша ВНС, которая состоит из симпатической (СНС) и парасимпатической нервной системы (ПНС).

СНС – это часть ВНС человека, отвечающая за активное поведение в стрессовой ситуации, связана с борьбой, бегством, ответной реакцией организма на внутренние и внешние раздражители. Ее функции сводятся к следующему:

- тормозит работу кишечника (его перистальтики), за счет уменьшения притока крови к нему;
- расширяет просвет бронхов;
- увеличивает частоту сердечных сокращений
- повышает артериальное давление;
- повышает уровень глюкозы в крови за счет ее снижения в печени.
- повышает мышечный тонус.

ПНС отвечает за состояние отдыха, спокойствия, расслабления, усвоения питательных веществ и энергии.

Данная система осуществляет следующие действия:

- активирует работу желудочно-кишечного тракта;
- уменьшает число сердечных сокращений;
- снижает уровень артериального давления;
- сужает просвет бронхов.

Как правило, днем у нас доминирует СНС, активизируя психический и физический тонус, а ночью активизируется ПНС. Как говорят врачи: «Ночь – царство вагуса». Управление ПНС происходит через нерvusвагус.

Конечно, для организма комфортнее находиться в режиме активности парасимпатического отдела. Но для того, чтобы выживать, становиться более приспособленным, добиваться успеха в конкурентной борьбе, нам необходим тренированный, сильный симпатический отдел.

Во время переживания страха активнее работает симпатическая система – она запускает выработку стресс гормонов коры надпочечников: адреналина, норадреналина, кортизона, глюкокортикоидов. Из-за этого сердце бьется быстрее, а время между его ударами уменьшается. Активность ПНС и ее медиатора ацетилхолина, наоборот, замедляет сердечный ритм и увеличивает время между каждым сокращением.

Соотношение активности между симпатическим и парасимпатическим отделом все время меняется, даже в течение дня. Это естественно и вполне соответствует здоровому организму. Совершенно нормально в какой-то из дней иметь большую активность симпатического отдела, а в другой день – большую активность парасимпатического отдела

У здорового человека эти две системы находятся в динамическом равновесии.

В случае страха, тревоги, хронического стресса превалирует активность симпатической системы, что постепенно приводит к истощению энергетических ресурсов организма.

Отсюда и синдромы «Хронической усталости», «Выгорания», депрессия, психосоматические заболевания: бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Головной мозг, через вегетативную нервную систему, регулирует работу всего нашего организма. Естественно, если мозг ловит сигналы, которые указывают на опасность для орга-

низма, то он реагирует повышенной активностью, которая передается всему организму через ВНС.

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.