

DASHU PA

*Капитан ПапДа  
спешил на  
помощь*



12+

Dashu Pa

**Капитан PanDa спешит на помощь**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Dashu Pa**

Капитан PanDa спешит на помощь / Dashu Pa — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-07922-9

Добрая и мотивирующая книга о том, как обрести себя и научиться ценить настоящее. В ней вы найдете эффективные методики и упражнения для борьбы с ленью, комплексами, депрессией и многое другое. Каждая глава проиллюстрирована примерами из собственного опыта и жизни других людей. Эта книга словно уютная беседа за чашкой ароматного чая со своим лучшим другом.

ISBN 978-5-532-07922-9

© Dashu Pa, 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

# Содержание

Введение	5
Сама себе «я»	6
Алло! Это я?	9
Ты будешь со мной дружить?	12
Не бойся своих страхов	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

## Введение

Дорогие друзья!

Капитан PanDa рада приветствовать вас на страницах своего корабля! Сразу опережая ваши вопросы «Кто этот капитан?», «Почему именно PanDa?» и т.д., отвечаю: панда – весьма необычное и интересное животное, являющееся символом Китая. По своему характеру панды очень миролюбивы и абсолютно неконфликтны. Такое поведение, в частности, определяется их вегетарианским питанием, состоящим в основном из побегов бамбука. Я тоже абсолютно неконфликтный человек, я люблю людей и всегда выступаю за мирное разрешение всех споров, чего и советую вам. А капитан – потому что я большая фантазерка и, насмотревшись фильмов Marvel про «Мстителей», теперь тоже, нет да нет, мечтаю о супергеройстве.

В современном бешеном ритме жизни нам, к сожалению, очень часто не хватает времени на чтение и на разговор с самим собой, поэтому я давно хотела написать такую книгу, время для чтения которой сможет найти даже самый занятой человек.

Эту книгу нельзя назвать научной, нет. Она построена на собственном опыте. Поверьте, если вас беспокоят какие-то проблемы или вы подружились с депрессией, то больше всего хочется прочесть что-то емкое и очень краткое, сразу же получить ответы на свои вопросы, советы по решению своих проблем.

В этой книге я рассказала о своем опыте, о тех вещах, которые меня беспокоили и с которыми я успешно боролась. Сам процесс написания стал для меня «снежным комом», который постепенно обрастал воспоминаниями и выкапывал из потаенных сундуков множество историй. Честно, я получила огромное удовольствие, работая над этой книгой. Может, она получилась немного личной, но все, что в ней написано – это чистая правда, не приукрашенная фильтрами инстаграма. И, кстати, иллюстрации тоже моих рук дело.

В каждой главе я раскрываю по одному так называемому «барьеру», мешающему нам жить: лень, зависть, страхи, комплексы и т.д. Большинство глав проиллюстрировано жизненными историями разных людей, которые обращались ко мне за советами, как поступить в той или иной ситуации. Также в моей книге вы найдете методики и упражнения, большинство из которых я придумала сама и которые уже были эффективно использованы другими людьми.

Я очень надеюсь, что путешествие вместе с капитаном PanDa окажется для вас полезным и приятным и положит начало изменению курса ваших мыслей к лучшему. Готовы? Тогда...

Поднять якоря! Отдать швартовы! Расправить паруса! Полный вперед!

## Сама себе «я»



«Сама себе я» – эта установка стала для меня одной из важнейших, и какой бы примитивной она ни была – она остается ориентиром во всех моих действиях.

Я родилась в небольшом провинциальном городе, воспитывалась без отца и с детства видела трудности и несправедливость. Конечно же, я хотела иметь полноценную семью, гулять с папой по парку и чувствовать надежную мужскую защиту, но отца я видела только в раннем детстве и больше о нем ничего не знала. Жили мы довольно бедно: в основном ели то, что выращивали сами, не было денег на путешествия и развлечения, и я, само собой, хотела роскошной жизни и мечтала о дорогих вещах, безумно завидовала всем, у кого была возможность жить так, как я мечтала.

Когда я выросла и смогла поступить на бюджет в один из престижных вузов столицы, то столкнулась с тем, что студенты делились на три категории: одни приезжали на метро, а на обед перебивались дешевыми пирожками или быстро завариваемой лапшой; другие приезжали на учебу в дорогущих машинах, меняли наряды как перчатки и не понаслышке знали лучшие рестораны Москвы; и была третья категория – те, кто сомневался, к кому примкнуть: гордо и независимо добиваться всего самим или же пытаться подружиться со сливками общества и, испытывая заглядывая в рот, показывать им свое безмерное напускное обожание.

Я хотела называть себя элитой, поскорее исполнить свою мечту о красивой жизни, но выбрала быть гордой и независимой. Меня никто не упрекал, что я кому-то что-то должна, я могла говорить свое мнение в лицо другим, не боясь потерять выгодное знакомство.

Жизнь всегда ставит нас перед выбором: мы все исполняем разные социальные роли, примыкаем к разным социальным группам. Часто наши роли противоречат друг другу, и нам приходится делать самый сложный выбор между тем, что нам хочется, и тем, что от нас ожидают. Иногда наши мечты и стремления обладать чем-то не сбываются, мы злимся на судьбу, упрекаем небо за то, что не получаем помощь, даже не задумываясь, что высшие силы сделали правильный выбор за нас – ведь получив то, что хотели, мы могли потерять свое собственное я, потерять свою уникальность. Например, если бы я воспитывалась в богатой семье, я не научилась бы ценить простые вещи. Я бы не стала такой упертой и волевой, какой стала, когда вгрызалась в эту столичную жизнь. Мой выбор быть собой сделал из меня самостоятельную и независимую от чужого мнения личность, которая умеет ценить верных и преданных друзей, пусть и с грошами в кармане, но с большим и добрым сердцем, а не заглядывающую в рот услужницу, которая жертвует своими принципами для того, чтобы просто хоть как-то прикоснуться к элитному кругу. Не подумайте, что я презираю богатых людей, вовсе нет, я знаю много благородных и честных примеров, но любые истории бывают плохие и хорошие, а приведенные в этой книге, касаются конкретного и определенного случая, а не охватывают всех поголовно.

В каждом из нас живет индивидуальность, которую нам подарила природа. У нас разный цвет глаз и волос, мы слушаем разную музыку, живем в разных домах и доходы у нас разные, но нас объединяют две вещи: мы дышим одним воздухом и умеем чувствовать одинаковые эмоции. Каждый день нам приходится делать выбор, и в стремительно развивающемся обществе нам труднее и труднее оставаться просто собой.

Закон «Быть собой» – одно из самых сложных правил. Быть собой – это не значит слепо потакать своим прихотям, это консенсус между долгом, определенной социальной ролью, и желанием сделать что-то по-своему. Приведу пример для понимания: представьте, вы подросток и ваши родители активно интересуются вашей жизнью; теперь давайте проиграем две ситуации. Первый случай: вы очень хотите стать музыкантом, прекрасно играете на гитаре, сочиняете свои песни, ваше творчество нравится окружающим, но родители против этого, они считают, что в жизни нужно иметь серьезную профессию, такую как юрист или экономист. И вы, несмотря на все угрозы родителей, выбираете музыку. Вот это и есть правило «быть собой», когда вы знаете, чего точно хотите, и не предаете свой внутренний голос. Второй случай: вы всегда уходите гулять с друзьями ближе к ночи и на просьбу мамы набрать ее номер или кинуть сообщение, что с вами все хорошо, вы гордо закидываете голову и даже в мыслях не держите отвечать на надоедливые звонки. Здесь, к сожалению, законом «быть собой» абсолютно не пахнет, потому что у вас есть семья, которая беспокоится за вас, на вас возложена определенная социальная роль, которая предполагает ваше уважение и заботу по отношению к другим участникам социальной группы, и подобные выкрутасы взрослости и самостоятельности, наоборот, показывают, как вы далеки от этого.

Многие спрашивают, как же научиться искусству быть собой. Я вам скажу так: никакой формулы для этого нет, потому что мы все разные, нас нельзя загнать в одну упряжку и посоветовать, как будет благоприятно существовать на этой планете. Но разобраться в себе мне помогали вот какие вопросы: «Если я сделаю это, что я буду чувствовать потом? Буду ли я продолжать себя уважать? Почувствую ли я радость или облегчение от сделанного?». Я всегда взываю к своим чувствам. И только убедившись, что ответы будут положительными, я начинаю совершать тот или иной поступок. Если я колеблюсь и не могу ответить на вопросы четко, то лучше я это делать не буду. Всегда обращайтесь к своим чувствам, разговаривайте с собой, потому что самый лучший собеседник для нас – это мы сами. Никто никогда не сможет приме-

ритель на себя нашу шкуру. Только согласие с самим собой и внимательное отношение к окружающим помогает сделать нас теми, кем мы и должны быть.

## Алло! Это я?



В первой главе я рассказывала о том, как важно разговаривать с самим собой и слышать себя. Что же представляет собой этот загадочный разговор со своим внутренним я? Есть несколько методик того, как правильно подойти к беседе с самим собой:

- «Зеркальный эффект»
- «Собеседник напротив»
- «Письмо от своего я».

Теперь разберем подробнее каждую из методик.

**Первый вариант** предполагает использование зеркал: вы становитесь лицом к большому зеркалу и вслух начинаете рассказывать своему отражению о проблемах, которые вас волнуют. Например: «Полина, сколько можно уже лениться! Прекрати себя так ужасно вести!».

*Плюсы этого метода:*

- вы слышите проблему,
- вы видите свое отражение (то есть того, кому говорите о проблеме),
- вы осознаете, что надо что-то изменить (наличие проблемы).

*Минусы этого метода:*

- вы не получаете обратной связи,
- обычно, когда мы смотрим в зеркало, у нас прорывается поток самокритики, это грозит тем, что разговор с собой просто приведет вас к плохому настроению и понижению самооценки.

**Второй вариант** предполагает смену ролей: два стула ставятся друг напротив друга, и вы сидите сначала на одном, рассказывая о проблемах, затем пересаживаетесь на противоположный и предлагаете решение проблемы или даете комментарии.

*Плюсы этого метода:*

- вы слышите проблему,
- вы получаете обратную связь (играете две роли),
- вы осознаете не только наличие проблемы, но и получаете возможные варианты решения.

*Минусы этого метода:*

- вы не видите того, кому говорите о своей проблеме,
- при этом методе не все могут полностью сосредоточиться на решении проблемы (визуализировать),
- великолепно произнесенную пылкую речь вы можете уже забыть, пока будете входить в образ психолога.

**Третий вариант**, наверное, один из самых удачных и мною любимых, который я сама практикую давно и советую другим, показывает ощутимые результаты. Итак, вам понадобятся чистые листы бумаги, ручка и ваш настрой. По статистике людям всегда легче писать: можно лучше сформулировать мысль, хорошенько обдумать вопрос и проиграть ситуацию в голове. В качестве примера ниже я разместила одно из своих писем самой себе, когда мне нужно было сделать важный карьерный выбор. Запомните, что вы должны обращаться в письме к себе как к незнакомому лицу, у которого просите помощи. Вы должны сосредоточиться и подробно и честно описать ваши тревоги.

*Я – проблемное: «Добрый день! Меня зовут Дарья. Очень давно мне не дает покоя один вопрос, в котором я без вашей помощи не могу разобраться. Я окончила юридический вуз с красным дипломом, работаю юристом, и вроде бы мне все нравится, но сердцем чувствую, что это не мое. Меня угнетает работа в офисе, я не чувствую свободы выбора, как будто я загнана в какие-то рамки. Как и в школе, я продолжаю писать песни и мечтаю в душе о музыкальной карьере. Но мне жалко, что столько усилий я потратила на юридическое образование. Я боюсь, что без денег и связей трудно стать известным музыкантом. Очень многие говорят, что в жизни нужно иметь серьезную профессию. Я не знаю, что мне делать, но постоянная работа в офисе меня угнетает настолько, что я каждый день хожу без настроения».*

Когда вы описали все свои проблемы, удостоверились, что сделали это честно и обдуманно, вам следует отдохнуть. Во-первых, вы потратили душевные силы, чтобы признать свои проблемы, и стоит себя побаловать, а во-вторых, вы еще слишком полны переживаний и не сможете сразу непредвзято оценить написанное. Вот часа через 3 или на следующий день, уже отдохнувшие, с успокоенными мыслями вы можете приниматься за чтение письма. Самое главное, когда вы будете изучать это письмо, представить, что оно не имеет к вам никакого отношения, не стоит сразу переключаться на свои проблемы, это просто письмо незнакомому вам человека, который верит, что вы можете ему помочь. Непредвзятое отношение – это самое главное в этом процессе. Мы добиваемся того, чтобы вы посмотрели на свои проблемы как бы сверху, возвысились над ними, увидели со стороны, о чем вы переживаете. Не зря же говорят, что чужому советы давать легче. Далее для примера я разместила ответ, который непредвзято дала сама себе (вы можете в письме использовать такие слова и обращения, которые помогут вам представить, что вы пишете совершенно чужому человеку). Вы должны попытаться прокомментировать каждую проблему, указанную в письме. Пишите, что угодно, кроме вас никто это читать не будет, не лгите себе. И в конце письма не забудьте пожелайте себе удачи, напишите несколько комплиментов, вы заметите, что это вас вдохновит.

Я – психолог: *«Добрый день, Дарья! Мы рады, что вы обратились к нам за советом, и постараемся вам помочь. Начнем по порядку. Во-первых, как ни странно, но сердце редко нас обманывает: если вам кажется, что что-то не то, значит действительно что-то нужно менять. Все люди разные, кому-то нравится свободная жизнь без рамок, расписаний, давления сверху, а кто-то без этого чувствует себя размазней и ему просто необходим контроль со стороны. Вы, видимо, относитесь к первой категории людей. И это нормально. Не стоит жалеть о том, что вы потратили силы на овладение профессией, по которой не хотите дальше работать. Мы уверены, что юридическое образование дает широкий кругозор, делая вас умным собеседником, плюс – оно пригодится даже в бытовых вопросах. Бояться нового пути вполне нормально, мы все подвержены страхам, но главное осознать, чего ты хочешь на самом деле. Нет ничего хуже, проработав много лет, осознать, что ты хотел совершенно другого, поэтому лучше понять это раньше. Связи и деньги, конечно, являются неотъемлемой частью нашей жизни, но вам на помощь приходит интернет, безграничный и всеобъемлющий. Создайте свой блог на YouTube, зарегистрируйтесь в социальных сетях, размещайте свое творчество, и мы уверены, что ваш талант найдет своих поклонников. Что касается мнения со стороны, то живите своей головой. Никто никогда полностью не поймет ваш внутренний мир, ваши желания и стремления. Мы непохожи и видим все под разными соусами. Не бойтесь совершать ошибки, лучше сделать шаг на встречу мечте, чем махать руками и кусать локти на берегу. Если у вас появятся вопросы, пишите, всегда будем рады помочь. Мы верим, что все у вас получится! Удачи вам!»*

Теперь, когда вы закончили письмо, нужно вновь сделать перерыв, чтобы выйти из образа психолога, затем перечитать письмо, полученное как будто от другого человека. Ну что? Действительно открывается новый взгляд на существующие вопросы, приходят варианты решений. Мы услышали себя, мы взглянули на проблему другим взглядом, мы приободрились и вдохновились. Мы поняли, что выход есть всегда.

*Плюсы этого метода:*

- вы осознали проблему,
- вы получаете обратную связь (играете две роли),
- вы сохраняете письмо и можете его перечитывать в любой момент, когда снова разуваетесь в своем решении (вот почему так важно делать это именно письменно на листке, а не устно или печатая на компьютере).

*Минусов этого метода* я назвать не могу, разве только, если вы не честны с самим собой, но это уже минус не методу, а вам. Научитесь слышать себя и разговаривать с собой, потому что самый лучший совет мы даем себе сами.

## Ты будешь со мной дружить?



Одним из сдерживающих факторов нашего движения вперед являются наши комплексы. Я знаю много примеров, когда они действительно становились огромным препятствием для благополучного существования.

У меня есть знакомый, у которого не складываются отношения с девушками: нет, они его не бросают, он просто с ними не знакомится, потому что боится это делать, так как считает себя неинтеллигентным, необразованным собеседником без чувства юмора.

У другой моей приятельницы замечательные музыкальные данные, но комплекс «серой мышки» и недовольство своей внешностью не позволяют ей показать миру свое мастерство.

Безусловно, все наши комплексы в той или иной мере отравляют нашу жизнь. Но я хочу сейчас подробнее остановиться на комплексе внешности. Согласитесь, в условиях современной реальности, когда во всех гляцевых журналах, телевизионных программах, социальных сетях идет прославление культа суперталантливых людей с идеальной внешностью, абсолютно без недостатков, волей-неволей начинаешь сомневаться в себе. Нам показывают идеальные тела, не подверженные целлюлиту, идеальную кожу лица, которой незнакомы прыщи, черные точки и морщины. Теперь скажите, как нам, современным женщинам, которые коротают свои дни на работе, а вернувшись домой погружаются в бытовые проблемы, поглядев на такую красоту, все еще чувствовать себя привлекательными?! Мы начинаем идти на любые ухищрения, чтобы хотя бы на 5 % стать похожими на провозглашенный гляцем идеал. Мы используем дорогие

косметические средства, ходим на различные процедуры, даже ложимся под нож хирурга. К сожалению, это не всегда приводит к желаемым результатам, и от этого наша самооценка оказывается под угрозой: нас начинает все жутко раздражать, мы начинаем замечать все больше и больше недостатков, настроение медленно движется к нулю. Как правило, весь свой гнев и раздражение мы переносим на своих домочадцев – соответственно страдает благополучие семьи. Запомните: счастливая и уверенная в себе женщина – это залог успешной и благополучной семьи, поэтому так важно научиться себя любить и принимать со всеми своими недостатками.

Я и сама раньше была подвержена этому комплексу. Я всегда была пухленькой девушкой, и особенно в детстве комментарии о моём весе часто смущали меня. Из-за этого появлялся комплекс вины, комплекс неуверенности в себе и еще тысячи мелких досадных переживаний. Я пробовала делать различные упражнения, использовала сотни кремов, сидела на диетах. Я худела, полнела, снова худела и все это бесконечно. Меня раздражало свое отражение в зеркале, в магазине одежды у меня наступала истерика, когда я не могла влезть в брюки моей мечты. Дошло до того, что я даже стеснялась есть при всех, хотя лишнего веса у меня было в общем-то не так много. Я не чувствовала себя счастливой. Я постоянно стремилась соответствовать тому идеалу, который придумала в своей голове. Пока однажды я не решилась посмотреть в глаза своему главному комплексу. Я узнала, что есть много успешных женщин и с лишним весом, которые веселы, бодры, любимы. Взять, например, модель plus size Эшли Грэм – женщина, которая всегда выглядит прекрасно и любит себя такой, какая есть, или певица Адель, да, сейчас она сильно похудела, но в свое время ее лишний вес не мешал поклонникам по всему миру трепетать от ее голоса, и они не обращали внимания, что у нее нет заветных 90-60-90.

Я не защищаю и не ругаю бодипозитив, я просто хочу донести до вас мысль, что в своем теле надо ощущать себя комфортно. Наше тело нам подарила природа, оно единственное и родное. Если вам не нравится, что у вас есть лишний вес, вам тяжело, некомфортно, тогда занимайтесь спортом, переходите на правильное питание. Но опять же, делайте это любя свое тело, а не истязая его. Когда я это осознала, то совершенно все изменилось. Теперь у меня прекрасная самооценка, я горжусь определенными параметрами своей фигуры, а правильное питание и занятия спортом – это неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Очень многие девушки стараются быть идеальными для своих мужчин, а не для самих себя. Они абсолютно уверены, что имея несколько килограммов лишнего веса невозможно найти парня. Спешу вас разуверить: много пухлых девушек счастливы в браке, а есть худышки, по-прежнему ищущие свой идеал. Дело совсем не в теле, а в том, какая ты настоящая и кто примет тебя такой.

У нас у всех в жизни бывают разные моменты: усталость, простуда, плохое настроение. В эти моменты нам не хочется краситься, не хочется улыбаться, нам хочется надеть любимую пижаму, завернуться в плед с горой вкусняшек и забыться с любимым фильмом. Если вы стремитесь найти человека, который любит вас только за красоту, то подобные отклонения явно будут не в вашу пользу. Если же вы заинтересованы в надежном человеке, то ему будет неважно, сколько вы весите, как выглядите и есть ли у вас ультрамодное платье для выхода в свет. Я знаю девушек, которые настолько боятся не оправдать ожидания своих партнеров, что даже при серьезном недомогании они из последних сил выползают из кровати, красятся и ползут на очередную тусовку.

Красота рано или поздно меняется. Я не говорю, увядает – нет, она просто становится другой. Это обычные человеческие процессы. У каждого возраста и состояния есть своя красота: беременную женщину, измученную токсикозом и вынашиванием ребенка, подсвечивает изнутри мягкая материнская нежность, которая делает ее прекрасной. Женщину в возрасте питает её мудрость и жизненный опыт, даже морщинки вокруг глаз придают ей определенный шарм, свою красоту. Красота не становится хуже с годами и возрастом, она просто немного

меняется, и это стоит принять. Выбирайте тех, кто ценит вашу внутреннюю красоту, тогда по крайней мере часть ваших комплексов не будет оказывать на вас свое пагубное влияние.

Принятие самого себя неразрывно связано с нашей уверенностью в себе. Полюбив себя и став самому себе путеводной звездой и примером для подражания, мы не будем тревожиться из-за едких и пустых комментариев окружающих, мы не будем пересиливать себя, если не хотим что-то делать или у нас ужасное настроение.

Но как же взять и вот так вот безжалостно расстаться с комплексами, с которыми, быть может, жил бок о бок годами? А разнообразные книжные советы: чаще улыбаться, влюбиться или желать незнакомым доброго утра, – к сожалению, не могут разбить ту железную броню, которую нам связали комплексы.

Покопавшись в своих воспоминаниях и сопоставив ситуации разных людей, которые обращались ко мне за советом, я пришла к следующей формуле:

### **Зона комфорта + страх = комплекс**

Нежелание выходить из зоны комфорта и наши страхи (страх оказаться ненужным, страх почувствовать боль, страх быть высмеянным и т.д.) служат причиной появления серьезных комплексов. В следующих главах я расскажу подробнее, как бороться со своими страхами и как выгнать себя из зоны комфорта, а сейчас дам несколько приемов, которые помогают поверить в себя и поставят вас на путь борьбы с комплексами.

– Читайте и смотрите *биографии знаменитых людей и фильмы, основанные на реальных событиях*, – они помогают нам взглянуть на ситуацию другими глазами, показывают, что в мире каждому есть свое место под солнцем. Все вы, наверное, слышали об Опре Уинфри: в детстве она столкнулась с насилием, проблемами в семье, но, не позволив комплексам и страхам взять над собой власть, она вошла в число самых влиятельных людей мира, а также была признана самой богатой темнокожей женщиной XX века. Согласитесь, впечатляет?

– Найдите себе *хобби или любимое дело*, которым вы сможете заниматься с удовольствием и добиваться результатов. Хобби всегда дарит хорошее настроение, а постепенные успехи поражают вас улучшающейся самооценкой. Приведу пример: моя знакомая долгое время была недовольна своей внешностью, не могла найти друзей по душе, пока не начала увлекаться хастлом (парный танец, основанный на импровизации и концепциях «ведения/ведомости» и «взаимодействия»). Через месяц у нее появилась уверенность в себе, любовь к своему телу и куча новых интересных друзей. Про комплексы разговор она даже не начинает.

– Каждый день находите *повод себя похвалить*. Вы перевели старушку через дорогу, вы покормили голубей в парке, сделали уборку в квартире, научились готовить новое блюдо – все это требует безотлагательной похвалы. Даже незначительный повод должен стать причиной поощрить себя.

– Придумайте себе *план развития и самосовершенствования*. Хуже всего при комплексах – это застой и нежелание что-либо менять. Напишите на листе бумаги, чем бы вы хотели заняться или что хотели бы изменить в себе. Не нужно подходить к этому с фанатизмом и описывать план пластических операций на своем лице. Мы прекрасны такие, какие мы есть. Изменить можно то, что в наших силах. Пластическая хирургия – это уже вмешательство третьих лиц и увлекаться ей не стоит. А вот исправить осанку, приобрести уверенную походку, изящные движения, сбросить пару кило или приобрести дополнительные знания и навыки – в наших силах. Задайте себе небольшие цели: прочитать такие-то книги, посетить такие-то выставки, записаться на кулинарные или актерские курсы, научиться кататься на лошади и прочее. Во-первых, с новыми знаниями и навыками повышается наш кругозор, а во-вторых, чем меньше мы сидим дома, чем более насыщен и разнообразен наш досуг, тем меньше времени остается на самоедство и обдумывание наших комплексов. Поэтому обеспечьте себе как можно больше ярких и интересных событий.

Часто мы придумываем себе ловушки, препятствия, возводим барьеры. Выходит, что мы становимся самому себе врагом... Не лучше ли дружить с самим собой?

## Не бойся своих страхов



*«Мы не мыши, мы не птахи,  
Мы ночные ахи-страхи!  
Мы летаем, кружимся,  
Нагоняем ужасы, ужасы...»*

*Труса мы дрожать заставим,  
Смелый глянет – мы растаем.  
Смелых мы пугаемся,  
В страхе разлетаемся...»*

Помните старую детскую песенку страхов из мультфильма «Ничуть не страшно»? И всем, конечно же, знакомо это ощущение, когда холодеют пальцы, сбивается дыхание, отнимается язык и прошибает холодный пот. Это все представляет собой психологическую реакцию организма на происходящие вокруг события или окружающую действительность – страх.

Я не буду приводить сложную научную классификацию страхов, а разобью их по группам, как выделила их я:

- Врожденный страх
- Тревожность

– *Приобретенный страх*

– *Фобия*

Теперь кратко охарактеризую каждый вид страха.

**1. Врожденный страх** – это страх, присущий людям и животным с самого рождения, он заложен нам природой. Да-да, не удивляйтесь! Этот вид страха помогает нам сохранить свою жизнь в безопасности. Сюда может относиться страх грозы, страх боли, боязнь громких звуков, боязнь диких животных и т.д. Испытывать такой страх нормально и даже полезно: например, вы слышите рядом очень громкий, жуткий и непонятный вой, в первую очередь включается животный страх – это боязнь за свою жизнь – вы спешите отпрыгнуть или убежать от источника этого звука. Одна ситуация: ваша первая реакция оказалась правильной – действительно, рядом бродил волк, который вырвался из зоопарка. Вы убежали – ваша врожденная реакция организма спасла вам жизнь. Вторая ситуация: вы убежали от громкого звука, остановились и уже начали обдумывать произошедшее, включая свой разум, подавляя животный инстинкт самосохранения, и поняли, что этот звук доносится из ближайшего строящегося дома и абсолютно безопасен. Защитная реакция организма предупредила вас, так сказать, на всякий случай. Не надо избегать врожденного страха, часто он бывает полезен и позволяет нам не попадать в неприятности, но абсолютное и бездумное повиновение ему тоже не является правильным и может привести к фобии.

**2. Тревожность** – это психологическое состояние человека, когда постоянно представляешь себе неблагоприятные сценарии того или иного события. В науке выделяют легкую и тяжелую формы. Но в моей классификации я рассматриваю тревожность именно как легкую форму, потому что если у тревожности появляется маниакальный характер, то это, на мой взгляд, лучше называть фобией. Тревожность чаще присуща мнительным людям. Например, моя подруга может волноваться по любому поводу: у нее может получиться невкусный пирог для гостей, ей может не пойти новая стрижка или сегодня может внезапно пойти дождь, а она поленилась взять зонт. Мне кажется, что каждому из нас свойственно беспокойство и тревожность. Это не врожденный страх – чаще мы беспокоимся по пустякам, из-за несущественных мелочей. И тревожность можно быстрее погасить: например, стрижка делает из вас голливудскую красавицу, все гости оценили ваш вкуснейших пирог – и вот наше беспокойство уже улетучилось.

**3. Приобретенный страх** – это страх, который появился у человека в результате неудачного исхода какого-либо события. Например, девушка полюбила brutального парня, встречалась с ним какое-то время, но потом он ее бросил, и теперь у нее появился страх знакомства с красивыми и уверенными мужчинами.

Приобретенные страхи, как правило, более сложные и эмоциональные и часто касаются тех вещей, которые нас окружают и нам необходимо ими пользоваться. Например, одну девушку жестко разыграли по телефону: долго дышали в трубку, сбрасывали звонки, говорили странными голосами. Даже несмотря на то, что розыгрыш открылся, у девушки все равно появился страх телефонных звонков.

Часто множество приобретенных страхов следуют за нами с детства. Например, я в детстве, как и любой ребенок, тянулась погладить и потискать животных. Однажды я неудачно подошла к соседской собаке, которая ела кость. Благо на улице стояла зима и я была одета в толстую шубку, иначе рука моя была бы изрядно покусана, потому что собака бросилась на меня с такой агрессией, что я потом лет десять очень боялась собак. Когда я их видела на улице, то убегала или пряталась за спину попутчиков. Свой страх я смогла побороть только тогда, когда подружилась с собакой родственников.

**4. Фобия** – это тяжелая форма приобретенного страха или неконтролируемый страх, который устойчиво наблюдается длительное время. Например: клаустрофобия (боязнь замкнутого

пространства), тахофобия (боязнь высоких скоростей), эргофобия (боязнь не справиться со своей работой) и т.д.

Согласитесь, что страхи, как и комплексы, порою осложняют нам жизнь. И если боязнь скорпионов не будет нам грозить в большом мегаполисе, то боязнь метро или транспортных средств существенно мешает нам жить комфортно.

Есть разные способы избавления от своих страхов и фобий, начиная от разговора с психологом и заканчивая приемом психотропных препаратов, которые подбираются в соответствии с каждым конкретным случаем.

В этой же главе я приведу вам две методики из научной литературы (к сожалению, не помню авторов), которые считаю наиболее подходящими для избавления от своих страхов и недопущения их перехода в тяжелую форму.

Первый способ называется «*поддержка извне*»: он заключается в том, что поддержку вы ищите не в людях, а в предметах, которые вас окружают. Метод удобен тем, что людей в трудный момент может и не оказаться рядом, а вот какие-либо предметы найдутся всегда.

## **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.