

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительное слово 5

Введение 9

Часть первая КАК СТРАХ УХУДШАЕТ САМОЧУВСТВИЕ

Глава 1. Физиология страха..... 35

Глава 2. Научные доказательства того, что страх ухудшает
самочувствие 49

Часть вторая ПРАВДА О СТРАХЕ

Глава 3. Как определить страх 85

Глава 4. Неопределенность — путь к новым возможностям 123

Глава 5. Потери естественны и могут привести вас к росту 143

Глава 6. Мир полон значения..... 165

Глава 7. Мы все — одно целое 203

Часть третья РЕЦЕПТ СМЕЛОСТИ

Глава 8. Освободите себя 231

Глава 9. Шесть шагов к развитию смелости 247

Приложение А. 13 приемов для изменения верований 316

Приложение Б. 20 идей развития смелости..... 320

Приложение В. Семь шагов к созданию вашего клана 322

*Приложение Г. Личный рецепт Лиссы для обретения
смелости* 325

Выражение признательности 329

Об авторе..... 335

В этой книге не содержатся рекомендации по лечению физических или психологических недугов. Здесь предлагается информация общего плана, которая может помочь в поисках эмоционального и духовного равновесия. Автор и издатель не несут ответственности за использование читателями сведений, почерпнутых из данной книги.

Рассказы о людях и их жизненном опыте, приведенные в книге, основаны на реальных событиях (некоторые имена и детали изменены).

*Посвящается Эприл,
чья храбрость поистине велика*

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Книга «Исцеление от страха» посвящена, по сути, борьбе с ангелом по имени Страх. Освобождение от страха может прийти через благословение, которое способен дать лишь этот ангел. И вы сможете наслаждаться полноценной жизнью.

Историю об Иакове и ангеле я услышала, когда была совсем маленькой. Это одна из самых мудрых историй библейской книги Бытия, ее поведал мне мой любимый дедушка-раввин, усердно изучавший Каббалу. Как рассказывал дедушка, Иаков брел своей дорогой, а когда стемнело, остановился, чтобы поесть и выспаться. Выбранное им место казалось безопасным. Однако ночью Иаков проснулся, почувствовав, что кто-то схватил его за бедро и прижал к земле. Было темно, и Иаков не мог видеть нападавшего, но понимал, что сила его велика. Иаков сам не был слабаком и пытался освободиться, но соперник не уступал ему. Они катались по земле всю ночь.

Наконец наступило утро, на рассвете Иаков увидел, что боролся с ангелом. Когда тьма рассеялась, хватка ангела ослабла и он попытался ускользнуть, однако Иаков не отпускал его. «Отпусти меня, — сказал ангел Иакову, — ибо в мир пришел Свет». Но Иаков крепко держал его и сказал: «Я не отпущу тебя, пока ты не дашь мне благословение». Ангел вырывался, а Иаков не уступил. Тогда ангел благословил Иакова.

В детстве мне трудно было понять значение этой истории. Иаков всю ночь боролся за то, чтобы обрести свободу, так почему же было не отпустить ангела и не пойти восвояси? Я бы так и поступила на его месте. Кроме того, я испытывала симпатию к ангелам, поэтому у меня в голове не укладывалось, как ангел вообще мог напасть на человека. И вот еще загадка: как противник мог дать благословение? Когда я спросила об этом, дедушка рассмеялся и ответил так: «Люди постоянно путают ангелов с врагами. Иаков же не хотел отпустить ангела, пока тот не благословит его, именно благословение ангела освободило Иакова».

Лишь спустя много лет я поняла смысл этой истории. В то время я была скована своими страхами и считала, что бояться — значит быть в безопасности.

Мои родители воспитывали в детях страх. После того как меня сильно покусала бродячая собака и пришлось пройти курс болезненных уколов от бешенства, я стала бояться всех животных. Родители поощряли страх в надежде, что он избавит меня от опасностей. В итоге мой страх перед животными разросся и превратился в фобию.

В возрасте 27 лет я приехала в Калифорнию учиться на врача. Поначалу я жила у друзей, у которых были маленькие дети и огромная овчарка, ее желтые клыки выглядели устрашающе. Друзья попытались убедить меня, что их собака — мирное, добродушное существо, но мне недоставало смелости противостоять страху. На протяжении нескольких недель, которые я провела в их доме, вся семья следила за тем, чтобы мы с этой собакой не пересекались. По ночам овчарка бродила по дому, поэтому дверь в свою спальню я запирала на ключ.

Но однажды все изменилось. Утром я проснулась и мне нужно было пойти в ванную. Люди в доме еще спали, поэтому я лежала в кровати, скованная страхом. Но, может быть, кто-то из хозяев уже проснулся и защитит меня от зверя в эту рань? Я осторожно открыла дверь и услышала, как 4-летняя Бриджит что-то напевает себе под нос в гостиной. Если

бы я пробралась к ней, то она сумела бы сделать так, чтобы я не встретила с собакой. Несмотря на страх, я прокралась по коридору и заглянула в гостиную. Оказалось, что девочка пела не для себя. На ковре лежала овчарка, а Бриджит в рубашонке лежала рядом с ней. В руках у малышки были тубик с пастой и зубная щетка. Она чистила собаке зубы и напевала что-то вроде: «С зубов исчезнет желтый цвет, когда имеешь „Пепсодент“». Пасть овчарки была забита пеной, довольное животное стучало хвостом о пол. Я сделала глубокий вдох и рассмеялась.

В мгновение ока я избавилась от страха, терзавшего меня более 20 лет. В тот момент я осознала, что боялась не реальных зверей, а тех, которые жили в моем разуме. Страх не избавлял меня от опасности, а лишь удерживал от любви. Позже, поселившись в собственном доме, я подобрала большого рыжего кота, он стал моим другом. Тот эпизод в гостиной имел место 50 лет назад, с тех пор я каждодневно получала благословение от ангела.

На первый взгляд кажется, что для борьбы со страхом нужна изрядная смелость. Если вас переполняет страх, то решиться даже на то, чтобы поговорить с незнакомым человеком, ответить на телефонный звонок, пойти на рынок, заговорить во весь голос, бывает достаточно трудно. Между тем с каждым разом вы становитесь все смелее. Так же и мышцы, если их тренировать, укрепляются изо дня в день. Однажды случится так, что вы захотите испытать свою смелость в действительно важном для вас деле и обнаружите, что ее у вас много.

Читая эту книгу, вы откроете для себя и тот факт, что смелость, как ни странно, не противоположна страху. Антипод страха — радость. Раньше я считала, что радость — то же, что и счастье, но в действительности радость куда более устойчива. Способность испытывать радость вырастает из включенности в жизнь, желания проявить себя и достойно встретить все, что жизнь нам преподносит. Радость — это открытость, уводящая нас от желания контролировать происходящее к

наслаждению жизнью. Мы не сражаемся с жизнью, а постигаем тайны и прелесть бытия. Такой настрой способствует нашему исцелению.

В каждом из нас есть нечто большее, чем тяга к получению прибыли, ментальность типа «победитель/побежденный» и страх оказаться побежденным. Книга «Исцеление от страха» предлагает нам довериться жизни во всем ее многообразии и понять, что единственный способ проиграть — это уклониться от игры. Книга, которую вы держите в руках, призвана помочь вам справиться со страхами, получить от них благословение и понять, что сила страха способна привести к исцелению, к свободной и радостной жизни. Нет никого, кто был бы лишен возможности обрести такую жизнь.

*Рейчел Наоми Римен,
доктор медицины, автор бестселлеров «Мудрость за кухонным
столом» («Kitchen Table Wisdom») и «Благословения моего деда»
(«My Grandfather's Blessings»)
Милл Вэлли, Калифорния, 2014*

ВВЕДЕНИЕ

Страх — это извращенная форма веры. Это вера во зло вместо веры в добро.

Флоренс Скавел-Шин

Когда по пути к живописной вершине в Колорадо-Спрингс мы с двоюродной сестрой Ребеккой въехали в туннель на машине с откидным верхом, то чувствовали себя, словно Тельма и Луиза*. Ветер безмятежно трепал нам волосы... И тут мы заметили машину, перегоревшую нам дорогу. Двое мужчин копались в багажнике, видимо, делая вид, что ищут запасное колесо. Мы затормозили, и эти двое резко обернулись... На их лицах были черные вязаные маски (такие носят лыжники), а в руках блеснули пистолеты. В туннеле с односторонним движением трудно было развернуть автомобиль, мы оказались в ловушке. Пока люди в масках проходили расстояние в несколько шагов от своей машины к нашей, я чувствовала, что в моем теле сжимается каждая клеточка. Сердце вырывалось из груди, в ушах звенело так, что я едва слышала крики грабителей, требующих у нас деньги.

Я была напугана, но что-то руководило мной в этот момент. От меня не ускользала ни одна деталь нашего положе-

* Героини одноименного французско-американского кинофильма (1991 г.). — *Прим. перев.*

ния: одновременно я следила за двумя вооруженными бандитами, за реакцией Ребекки и за ощущениями собственного тела. Несмотря на страх, мною владело странное чувство покоя... словно *нечто* охватило меня и ведет через тернии.

Один из грабителей потребовал у меня кошелек. Мое безмятежное «я» следило за тем, как я достаю кошелек из-под сиденья и протягиваю в окно. Добыча злодеев оказалась скромной: несколько долларов, пара кредитных карточек и губная помада. Один из них порылся в кошельке своими мясистыми пальцами с массивными золотыми кольцами, вытащил водительское удостоверение и сунул его в карман. Он наклонился ко мне (я почувствовала запах перегара) и вытащил из волос серебряную заколку. Моя прическа рассыпалась, и волосы закрыли лицо.

Я слышала, как один из парней кричал Ребекке: «Вылезай из машины!» Мое безмятежное «я» послало ей беззвучный ментальный сигнал: «Делай, как они велят, и мы не пострадаем». Но моя сестра пыталась противодействовать человеку, забиравшему ее фотоаппарат.

«Да хоть пленку оставьте!» — просила она.

Бандит повторил: «Вылезай из машины!» Краем глаза я заметила дуло пистолета, приставленное к виску Ребекки. Наконец она уступила и вышла ко мне. Мы встали с поднятыми руками, прижавшись лицом к холодной цементной стене туннеля. Мое безмятежное «я» подсказывало: «Просто дыши. Не делай резких движений». Когда в затылок уперлось дуло револьвера, тело мое задрожало, через меня будто бы прошел электрический разряд, желудок подступил к горлу. Я не чувствовала никакой боли, но по лицу потекла теплая жидкость. Я стерла ее рукой и посмотрела, что там, ожидая увидеть кровь, к которой привыкла, ведь я была врачом. Но это оказался пот.

Я попыталась оценить наше положение, включив все органы чувств. В воздухе стоял запах пороха, можно было слышать шаги по асфальту и неровное дыхание нападавших. Я прислушалась, не едут ли по шоссе другие автомобили, но

их не было. Я чувствовала, что Ребекка находится рядом и ведет себя даже спокойнее, чем я. Ветер трепал мои волосы, и они лезли в глаза. Я не могла ничего видеть, поэтому остальные мои чувства были обострены.

Вскоре я услышала выстрел. Не застрелили ли они мою сестру? На меня нахлынула волна паники, и я поняла, что лучше быть убитой самой, чем пережить смерть близкого человека. Но Ребекка кашлянула, и я вздохнула с облегчением: значит, мы обе живы.

Держа пистолеты наготове, люди в масках приказали нам повернуться, стать за машиной и лечь лицом на асфальт. Мы сделали, как было сказано, и тогда один из нападавших проревел: «А сейчас не двигаться!» Раздался грохот выстрелов, и острые камни посыпались на мои ноги. Затем наступила тишина, сменившаяся вскоре тяжелым дыханием, приглушенным шепотом (слова я не могла разобрать) и звуком быстрых шагов. Двери автомобиля открылись и закрылись, наконец машина завелась, послышался визг колес и все успокоилось.

Я лежала довольно долго и все еще ощущала щекой жар от удара об асфальт, когда к месту происшествия подъехал автомобиль. Его двери открылись, потом захлопнулись. В туннеле раздался мягкий мужской голос: «Эй, с вами все в порядке?»

Я поднялась и увидела двоих мужчин в охотничьей одежде, стоявших возле нас: «Дамы, вам нужна помощь?» Опасность миновала...

СТРАХ БЫВАЕТ ВАШИМ ДРУГОМ

Во время ограбления мое тело и разум испытывали подлинный страх — вид страха, издревле известный человеку, когда существует прямая угроза жизни. У меня страх вызвал реакцию, которую гарвардский физиолог Уолтер Кэннон десятилетия назад назвал *реакцией стресса*, т. е. «спасайся бегством или борись». Включился механизм выживания, были задействованы все системы организма, в случае если бы мне понадобилось бежать от нападавших или предпринять