

ЗМІСТ

<i>Вступ. Усе, що ви знаєте про страх, – брехня.....</i>	<i>13</i>
Частина перша	
ЯСНІСТЬ	
<i>Розділ 1. Страх і людський досвід.....</i>	<i>29</i>
<i>Розділ 2. Знайомство зі Страхом.....</i>	<i>45</i>
<i>Розділ 3. Біжи, хай там що, – не втечеш.....</i>	<i>78</i>
Частина друга	
ВИКИНУТИ ПАЛИЦЮ	
<i>Розділ 4. Ваша клітка.....</i>	<i>153</i>
<i>Розділ 5. Чайні чашки.....</i>	<i>173</i>
Частина третя	
ПЕРЕХІД, АБО ГРА З 10 000 ПРЕМУДРОСТЕЙ	
<i>Розділ 6. Підняти нову палицю.....</i>	<i>187</i>
<i>Розділ 7. Слухати голоси.....</i>	<i>211</i>
<i>Розділ 8. Голос Страху.....</i>	<i>229</i>
Частина четверта	
ШАНУВАТИ СТРАХ	
<i>Розділ 9. Поцілувати дракона.....</i>	<i>251</i>
<i>Розділ 10. Найкращий мотиватор.....</i>	<i>294</i>
<i>Розділ 11. Світло і тінь.....</i>	<i>321</i>
<i>Розділ 12. Пройти цей шлях до кінця.....</i>	<i>335</i>
<i>Післямова. Остання розмова зі Страхом.....</i>	<i>361</i>
<i>Подяки.....</i>	<i>365</i>
<i>Про авторку.....</i>	<i>367</i>

Вступ

УСЕ, ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО СТРАХ, — БРЕХНЯ

Одного дня я прокинулася знаменитою.

Усе почалося з подорожі з Солт-Лейк-Сіті до Каліфорнії на старій Тойоті Короллі 1972 року, яку мої друзі прозвали «сріблястою машиною смерті». Це був січень, і опалення в автівці не працювало, тому я надягла весь лижний костюм, навіть рукавиці. Радіо теж не вмикалося. Женучи на лисій гумі зі швидкістю майже 130 кілометрів за годину, я пританцьовувала під уявну мелодію в захваті від того, що їду на зйомку справжнього «лижного» фільму. Свого першого фільму!

Якимось дивом мені вдалося вмовити відомого режисера Еріка Перлмана дати мені роль у його новій стрічці. Я ж посіла сьоме місце на місцевих змаганнях серед фристайлерок! Так, лижні траси я долала непогано, але що в мене вийшло справді блискуче, то це переконати Еріка, що я достатньо крута, аби зніматися в кіно за гроші лижних організацій.

«От бовдур», — подумки промовила я і посміхнулась. У тих змаганнях лише сім дівчат і брали участь.

О четвертій ранку я нарешті зупинилася на парковці у Скво-Веллі, заглушила двигун, сперлася спиною на своє зламане сидіння, що не відкидалося, і спробувала заснути.

За три години у вікно машини легенько постукали. Я розплющила очі й побачила команду професійних лиж-

ників у яскравих гортексових костюмах. Їхні обличчя були мені знайомі з обкладинок лижних журналів. О Боже! Вони тримали свої лижі, готові вирушати. «Ти, напевно, Крістен», — сказав один із них. Я вискочила з машини.

Коли я намагалася заснути, холод заважав мені, але тепер я миттю прокинулася, коли вскочила у зледенілі черевики, схопила палиці й енергетичний батончик та побігла до підйомника разом із суперзірками.

Була 7:15. Підйомник спеціально увімкнули так рано, щоб ми могли піднятися на схил і розпочати зйомку до того, як туди попрямує решта мешканців курорту. Поки ми піднімалися вгору, хлопці, не звертаючи на мене увагу, завзято обговорювали цілих двадцять три сантиметри свіжого снігу. Я тихо сиділа поруч і теліпала ногами в повітрі, а сніг унизу виглядав таким м'яким і манливим.

Коли ми подолали ще два підйомники, я прослідувала за хлопцями до місця, яке вони називали Частоколом. Коли ми досягли верхівки, усі замовкли. Ми стояли на пласкому засніженому плато завдовжки метрів сто двадцять, яке різко обривалося за грядою скель. Я спостерігала, як хлопці розділились і кожен обрав собі скелю, з якої стрибати, повідомивши про це оператору. Оператор стояв унизу з шістнадцятиміліметровою камерою напоготові. В цей час фотограф, який піднявся разом із нами, налаштовував апаратуру.

Один за одним хлопці почали зістрибувати зі скель, «чухаючи спину» в стрибку, а оператор знімав їх. «Чухати спину» — це легендарний трюк, під час якого спортсмен вигинається в повітрі й торкається задніми кінцями лиж собі між лопатками.

Тут я зрозуміла: якщо я хочу знятися в цьому фільмі, мені треба стрибнути з однієї з цих скель та «почухати спину».

Поясню: я ніколи в житті не стрибала зі скель. І не те що ніколи не «чухала спину» — я таке навіть бачила вперше!

Я подивилася вниз, обрала собі скелю під назвою Бокс понад сім із половиною метрів заввишки, сповістила про це оператора, наче пила лижі та відїхала назад, щоб розігнатися. А потім, аби мій стрибок ніхто не пропустив, голосно почала зворотній відлік, як це робили хлопці: «Три... два... один... Вперед!»

І відштовхнулася.

Ви, мабуть, помітили, що у цій розповіді я жодного разу не згадала про Страх. Чому ж це?

Якщо ви раніше ніколи не робили нічого схожого, сім із половиною метрів — це страх як високо. Це було кількадесят років тому, коли ми всі каталися на тонких лижах, — зовсім не таких зручних, як сучасні товсті. Це означало, що після польоту зі швидкістю 65 кілометрів за годину я мала приземлитися на тонесенькі зубочистки.

Мої кумири-лижники спостерігали за мною, два оператори-професіонали спрямували на мене свою дорогу апаратуру, а я виконувала складний трюк, навіть не потренувавшись і не маючи уявлення, як усе робити... Ви, напевно, поцікавитесь, чи довелося мені зійтися в емоційній боротьбі зі страхіливою думкою: «А що, як нічого не вийде?»

Хотіла б я розповісти вам про цю боротьбу, але не можу, бо її не було. Я не згадую про Страх у своїй розповіді саме тому, що тоді мені навіть на думку не спало боятися. Звучить досить неправдоподібно, ніби втілений романтичний ідеал ризику й пригод — «Я не відчувала Страху!», — але насправді нічого романтичного чи ідилічного в цьому не було.

Того дня я стала знаменитою і того самого дня знайшла своє покликання. Але тоді в мене розвинулася хвороба, поширена серед усього людства. Хвороба, яка повільно з'їдає нас усіх, — пригнічення Страху. Впродовж наступних п'ятнадцяти років я повністю пригнітила свій Страх, і саме завдяки цьому мене боготворили всі «лижні» ЗМІ, фінансували спонсори, а всі лижні курорти говорили саме про мене. Ця хвороба як мінімум

привела мене до саморуйнування, як максимум — майже вбила. Те, що я вижила, — це просто сліпе везіння.

НАВІЩО ВАМ ЧИТАТИ ЦЮ КНИЖКУ?

Чому саме я пишу книжку на таку серйозну й заплутану тему — Страх? Про змія, що повзе нашими судинами, якого ви теж, найімовірніше, намагаєтесь ігнорувати...

Відповідь проста: бо все моє життя оберталось навколо Страху.

У своїх взаєминах зі Страхом я пройшла три окремі фази. Мені було шість, коли я вирішила не зважати на Страх і була наполегливішою, ніж більшість людей.

Упродовж своєї п'ятнадцятирічної спортивної кар'єри на світовому рівні я гналася за Страхом, немов лабрадор за м'ячиком. Після першого ж мого стрибка мене визнали найкращою лижницею-екстремалкою у світі — і я утримувала це звання впродовж наступних дванадцяти років. Та й взагалі у середовищі екстремалів я мала репутацію найхоробрішої спортсменки Північної Америки.

І найважливіше: останні п'ятнадцять років я цікавилася тим, яку роль Страх відіграє не лише в моїй спортивній кар'єрі та моєму житті, а й у житті моїх клієнтів. Використовуючи навчальний прийом «Перехід, або Гра з 10 000 премудростей», я провела тисячі годин, досліджуючи разом із клієнтами підспідок Страху, та навіть зустрілася з живим втіленням цього змія на ім'я Страх, як би дивно це не звучало.

В результаті сьогодні я є живим, з плоті й крові, свідченням Страху, виплеканим самим Всесвітом для того, щоб нести людству його повідомлення. Тому зміст цієї книжки — не лише моя особиста філософія; це слова самого Страху, які я переклала після багатьох тривалих розмов із ним. Я — лише посередниця.

Це означає, що слова Страху трошки «улмеризовані». Одряду зазначу, що я зіткана з протиріч: відкрита й лагідна частина мене уживається з настирливою та зарозумілою. Тож у тексті

я буду постійно перемикатися на ту чи іншу. І не кажіть, що я вас не попереджала!

Дозвольте мені почати зі своєї настирливої частини, яка, сподіваюся, не лише не роздратує вас, а й захопить: я впевнена, що лише зараз, у цей конкретний момент, ми нарешті готові дізнатися правду про Страх. Ми всі прагнемо любові, співчуття і миру в усьому світі, але все це здається нам вельми недосяжним. Ми розуміємо, що дісталися переломного моменту в особистісній та загальнолюдській еволюції і що для того, щоб просуватися далі, нам треба позбутися... чогось. Але чого? На мою думку, нашої звички уникати Страху. Бо продовжуючи робити це, ми й далі варимось у власному соку, переливаючись через вінця.

І коли ви сидите у цьому вариві, це — криза. А в кризовому стані ви не можете захоуватися чи співчувати іншим. Коли в тебе горить чуприна, віршів не напишеш. Коли ви ведете війну з самими собою (а знайте: її неможливо виграти), проблеми світової спільноти — останнє, що вас цікавитиме.

Проте я вірю, що нам уже достатньо припекло, щоб почати шукати вихід із ситуації. Під «ситуацією» я маю на увазі наші натягнуті стосунки зі Страхом та їхній вплив не лише на наше життя, а й на весь світ. Чи знаєте ви, що ваші стосунки зі Страхом є найважливішими взаєминами у вашому житті? Бо це ваші стосунки із самими собою. Страх — це наріжний камінь вашої особистості, без нього ви були б недосконалі. Якщо ви не докладаєте зусиль, щоб побудувати з ним справжні, чесні стосунки, ви не можете розраховувати на такі стосунки із самими собою, і ще менше — з іншою людиною або зі світом. Отже, припинімо врешті ігнорувати ці стосунки й почнімо працювати над їх покращенням.

На відміну від інших книжок про Страх, у цій ви не знайдете ані численних сторінок, присвячених нейробіології, ані захопливої псевдонаукової маячні. Інтелектуальні проблеми треба вирішувати інтелектуально, а емоційні — емоційно. Ви вже маєте всю необхідну мудрість і, як ви скоро побачите, вивчен-

ня науки про Страх насправді загострить усі проблеми, які ви хочете вирішити. Тож відкладіть книжки, що намагаються допомогти вам зрозуміти й раціоналізувати Страх, бо вони лише погіршують ваші з ним стосунки. Зосередьмося краще на тому, що *справді* діє, а саме — на переживанні й відчутті Страху в такий спосіб, у який вершник відчуває власного коня. Саме цього ми прагнемо.

Я пропоную вам зійти зі звичної натоптаної стежки, якою ви ходили вже багато разів, лишити позаду все, що ви колись чули або читали про Страх.

Я закликаю вас переглянути ваші уявлення про цю емоцію, яку ви неправильно тлумачили впродовж десяти, двадцяти чи навіть сімдесяти років. Ця стежка ніколи не приведе вас додому. Тож зупиніться. Негайно.

Ця подорож — тільки для воїнів. А стати воїном — означає відкинути ваші старі уявлення про Страх як про перепону на шляху й піти натомість в іншому напрямку, в напрямку до визнання, що Страх — це не тільки ваш союзник, а й один із найцікавіших досвідів, які траплятимуться з вами впродовж вашого життя. Якщо ви волієте ступити на цю незвідану територію, на вас чекають дивовижні й шокуючі зміни у вашому житті та поглядах. І рано чи пізно ви навіть досягнете справжньої свободи.

У якому б болоті ви не застрягли, ви нарешті виберетеся.

ЧАС ПОДИВИТИСЯ НА СТРАХ З ІНШОГО БОКУ

Дозвольте мені розповісти вам про Жакетту. Мені не треба було змінювати її задля збереження анонімності, бо вона пишається своєю історією. Жакетта — самотня жінка п'ятдесяти п'яти років із безперспективною роботою, зайвою вагою та поганим волоссям, яка обожнює котів. Вона також полюбить лижний спорт. Одного дня в листопаді Жакетта вирішила поїхати до мого лижного табору. Зараз я вже не навчаю людей кататися на лижах. Натомість я вчу їх, поки вони зигзагом спускають-

ся з гір, будувати близькі стосунки з власним життям й усіма його дивами та жахами.

Тоді в мене була акція: зареєструйтеся для участі в лижному таборі й отримайте безкоштовну годинну консультацію по телефону зі мною.

Вирушати до табору потрібно було аж у січні, тож ми вирішили почати з телефонної розмови. Впродовж тієї години Жакетта розповіла мені, що тридцять років тому в неї діагностували емоційно нестабільний розлад особистості і що цей діагноз став для неї таким само згубним, як вогонь для нічного метелика.

Цей вогонь сильно її обпалив. Жакетта й так усе життя потерпала від хронічної депресії (це в неї спадкове), а наступні десять років ще й різала собі руки, аж поки на них не лишилося живого місця. Вона тричі намагалася вчинити самогубство. Коли ми зустрілися, Жакетта була нажахана тим, що ледь-ледь тримається на своїй роботі, а більшість друзів її ненавидять.

Сильна соціофобія, постійне самобичування, панічні атаки — Жакетта потерпала від усіх можливих симптомів. Вона уособлювала надзвичайно сильне психічне, духовне, розумове й емоційне страждання.

Упродовж нашої годинної розмови ми проаналізували те, що я завжди намагаюся проаналізувати із новими клієнтами, — її стосунки зі Страхом.

Я дію в такий спосіб, оскільки, коли людина просить моєї допомоги, вона зазвичай прагне двох речей: (1) розуміння причин виникнення своїх проблем та (2) рішення. За п'ятнадцять років практики я зрозуміла, що проблеми моїх клієнтів здебільшого витікають із їхніх взаємин зі Страхом, які лежать у несвідомій частині їхньої особистості. Після цього знайти рішення нескладно — воно таке саме очевидне, як те, що спрагу втамовують водою.

Використовуючи свій педагогічний прийом «Перехід, або Гра з 10 000 премудростей», про який ви скоро дізнаєтеся біль-

ше, я підтвердила свої підозри: Жакетта, як і більшість людей, усе життя намагалася подолати або контролювати Страх. Вона пройшла через безліч годин психотерапії, що мали на меті допомогти їй контролювати цю нестабільну емоцію, яка тероризувала її впродовж усього життя. Жакетта відмовлялася приймати ліки, що могли б хімічно приглушити Страх, та намагалася подолати його у старий добрий спосіб — врукопашну, як Роккі Бальбоа. Вона билася так, наче від цього залежало її життя. Десятки занепокоєних фахівців, родина та друзі — усі вболівали за неї. Жакетта вклала усі свої сили в цю боротьбу, але всі її симптоми — та її Страх — лише посилювалися. Вона планувала покінчити з життям після закінчення лижного табору.

За допомогою «Переходу» я пояснила Жакетті, що всі її намагання подолати Страх були геть хибні. Витягаючи меч і погрожуючи ним Страху, вона не залишала йому іншого вибору, крім як нападати у відповідь, тільки вже з набагато більшим мечем.

Із моєю підтримкою Жакетта змогла припинити так поводитися, змінити свій підхід на 180 градусів і вперше в житті стати дещо прихильнішою до свого Страху. Їй стало цікаво, чому Страх, це надокучливе тілесне відчуття, завжди відігравав таку важливу роль у її житті. Деякі люди називають його Стресом, Тривожністю або Нервами, тому що їм не подобається називати його Страхом. Жакетта зрозуміла, що Страх був лише простою емоцією, дискомфортом у її тілі, який попереджав про небезпеку, і що він завжди діяв лише у її інтересах. Сам Страх ніколи не був проблемою — проблемою була реакція Жакетти на нього, яка заважала Страху донести до неї своє повідомлення і виконати у такий спосіб своє призначення. Вона усвідомила, що боротьба зі Страхом не лише заганяла її у глухий кут, а й була джерелом усіх її жахливих симптомів. Ми завершили нашу розмову п'ятихвилинною вправою: Жакетта мала вдихнути свій Страх — або навіть свої страхи (це саме відчуття Страху плюс усі ті історії та досвіди, які асоціюються з ним) —

і видихнути будь-яку надію на те, що їй вдасться позбутися хоча б частини з них. Жакетта поклала слухавку і — як вона розповіла мені пізніше — залишилася сидіти, абсолютно приголомшена.

Все життя вона намагалася вдихнути в себе гармонію та мир і видихнути Страх. Але ця вправа? Це було щось зовсім протилежне й суперечило всьому, чому її вчили. Але Жакетта була у захваті, що це подіяло. Вперше в житті вона відчувала свободу та спокій у душі. Саме в ту мить закінчилася її війна з собою.

Хотілося б мені сказати, що далі стало легше, але це не так. Неможливо так швидко змінити або перепрограмувати звичку, яка формувалася впродовж п'ятдесяти років. Наступні півроку ми щотижня годину спілкувалися телефоном. Щотижня Жакетта намагалася скасувати нашу розмову, розпачливо пояснюючи це тим, що їй уже пізно щось змінювати в житті — надто довго вона варилася у своєму способі мислення. Їй уже надто пізно починати цікавитися своїм Страхом і намагатися побудувати з ним добрі стосунки.

Все це стало випробовуванням для мого терпіння, але після двадцяти чотирьох емоційних розмов Жакетта врешті змогла змінити своє ставлення до життя: її депресія минула, зникли суїцидальні наміри, і вона більше не потерпала від Тривожності. Вона стала «нормальною» (хоч би що це означало), як ви чи я. Один її друг зателефонував мені в сльозах і сказав: «Дякую, що повернули мені мою подругу».

Ця історія — радикальний приклад того, як може змінитися життя, якщо потоваришувати зі Страхом. Більшість людей, із якими я працювала, просто хотіли позбутися Тривожності, розібратися у своїх думках, щоб прийняти якесь рішення, навчитися будувати кращі стосунки й краще почуватися. Я завжди кажу їм, що не варто платити за довгі роки психотерапії, щоб змінити спосіб мислення, який затримує їхній розвиток. Існує швидший і легший шлях до свободи та ясності. *Варто лише почати робити все навпаки.*

У цій книжці я збираюся поділитися з вами своєю особистою історією. Я не завжди мала хороші стосунки зі Страхом. Раніше я ігнорувала й контролювала його, як усі інші, і це майже коштувало мені щастя, здоров'я та життя. Я пишу цю книжку, бо мені самій хотілося б одержати такі поради десятки років тому. Я б і далі каталася на лижах, але змогла б уникнути настільки глибоких душевних страждань.

Я сподіваюся, що подолавши власне пекло, ніби видершись на гору крізь глибокий сніг, я зуміла прокласти стежку, якою і ви зможете зійти на цей схил, тільки набагато меншими зусиллями.

Я також пишу цю книжку з почуттям поваги — Страху необхідний хтось, хто почне говорити за нього. Оскільки я добре розумію, що хоче сказати Страх, і вмію друкувати п'ятдесят порівняно зрозумілих слів на хвилину двома пальцями, чому б мені не бути цією людиною?

У перших трьох розділах я розповім, як вирізняти звичні шкідливі моделі поведінки щодо Страху. Не пропускайте ці розділи, бо саме вони підготують вас до наступної частини, де ви знайдете рецепт розв'язання проблеми. Спираючись на це знання, ви навчитесь досліджувати власні стосунки зі Страхом: звідки він береться й чому він вас обмежує. Ви зрозумієте, чому ці стосунки такі узвичаєні й цупкі та що ви можете зробити, аби перестати придушувати Страх. Є два шляхи: простий і складний. Наша мета — обрати простий шлях, ідучи яким, ми зможемо навчитися сприймати Страх як один із найважливіших і найдивовижніших досвідів нашого життя, не гірший за кохання й кошенят. Так, вам не здалося — кохання й кошенят.

Пройдіть із цією книжкою шлях від початку до кінця. Читайте її зацікавлено та допитливо, розмірковуюте над запитаннями, виконуйте вправи — і наприкінці цього шляху вам більше не доведеться дивитися на небо крізь якусь тоненьку соломинку. Я обіцяю: несподівано вам відкриється все безкрає небо.

ЕКСПЕРТИ ЗБИВАЮТЬ ВАС ЗІ ШЛЯХУ

Ваша спільна подорож зі Страхом починається з простого запитання. Виберіть, що здається ближчим до істини:

1. Якщо ви відчуваєте Страх, ви — боягузлива, слабохарактерна людина. З цією проблемою треба боротися.

Або

2. Якщо ви відчуваєте Страх, ви переживаєте нормальну загальнолюдську емоцію, яка супроводжує усіх живих створінь від народження до смерті.

З логічної точки зору ви, звісно, знаєте, що саме друге твердження є правильним. Ви розумієте, що всі ми народжуємося зі Страхом — так само, як ми народжуємося з ногами, руками, диханням і серцебиттям. Це природний перебіг речей; ми будемо відчувати цей дискомфорт завжди, впродовж усього життя.

Чому ж тоді ці слова звучать так знайомо: «Ми мусимо долати Страх. Боротися з ним! Позбуватися його. Не дозволяти Страху зупинити нас! Не давати Страху стати сильнішим за нас»?

Уявіть, що ви говорите: «Не дозволяй диханню тебе зупинити! Не дозволяй диханню стати сильнішим за тебе!»

Маячня якась, правда? Але саме так ми щодня говоримо про невід'ємну частину нашої особистості — про Страх. Люди здебільшого розглядають Страх як перепону, яку треба здолати. Більш прогресивна меншість вважає, що відчувати Страх — природно і що ми маємо дозволити собі боятися. Але зрештою вони також доходять висновку, що зі Страхом треба боротися — і ця суперечність дратує мене щоразу, коли я її помічаю. Здається, кожна людина в світі залучена до брудної кампанії проти Страху.

В англійській мові слово страх, *fear*, має влучний акронім — *False Evidence Appearing Real*, що означає «помилкові твердження, які здаються справжніми». Якщо вірити цій «розшифровці», Страх — це брехун, якого треба вивести на чисту воду.

І, звісно, з'явилося безліч експертів, які обіцяють допомогти вам у цій нелегкій справі.

Вони здебільшого навчатимуть вас розбиратися з «проблемою Страху», промовляючи до вашого інтелекту або до, як я його називаю, Мислячого Розуму, щоб перехитрити, переконати чи раціоналізувати Страх. Наприклад, якщо ви боїтеся літати, вам згадають про статистику авіакатастроф, аби ви змирилися з тим, що у вас набагато більше шансів загинути, просто переходячи вулицю.

А коли ви вагаєтесь, чи варто йти на заняття з трапедії, ви переконуєте себе: «Нема чого боятися! Там є страхувальний трос».

Якщо ви боїтеся публічних виступів, то зосереджуєтесь на тому, скільки разів уже виголошували успішні промови й сподіваєтесь, як завжди, заручитись підтримкою аудиторії.

Дихальні вправи та поради медитувати й мислити позитивно, на перший погляд, працюють. Намагаючись досягти довгострокової мети повністю позбутися Страху і нарешті звільнитись від цього неприємного відчуття, ви, звісно, зможете на деякий час його притлумити.

Зосереджуватися на позитиві — це, звісно, прекрасно, але подивіться-но ще раз на ваш підхід до справи: чи розумієте ви, що, силкуючись перехитрити Страх, ви намагаєтесь обдурити Всесвіт і природний стан речей?

Гадаєте, ви розумніші за Всесвіт і природний стан речей?

Можу лише припустити, але... напевно.

Зробіть мені невеличку послугу. Спробуйте насправді повірити в другий варіант, згідно з яким відчувати Страх — природно. Можливо, Страх — це не те, що треба долати, стримувати або раціоналізувати? Страх можна просто відчувати, як ми відчуваємо кохання, сум чи радість. Не більше й не менше.

Чи можете ви відчути це суто на тілесному рівні? Насправді *відчути*, що Страх — природне та нормальне явище? Ну що, полегшало?

Що, якби кожен зробив так? Як змінився би наш світ, якби Страх почали розуміти, приймати й шанувати — і не тільки ви, а й взагалі всі люди?

І як цього досягти?

Я пишу це, щоб переконати вас, що все простіше, ніж здається, що результат ваших зусиль повністю змінить не лише ваше життя, а й усе довкола.

То чому б не спробувати просто зараз? Припинімо видихати, відпустити й раціоналізувати Страх і спробуймо натомість зробити щось геть інше — те, що *справді працює*. Навчимося ж знаходити найкоротший шлях до розв'язання проблем, що пов'язані зі Страхом (який ще називають Стресом, Тривожністю, Нервами — але ж ви розумієте, що це Страх, правда?). Якщо ми хочемо бути вільні, треба почати називати Страх на його справжнє ім'я. Навчимося ж сприймати цю первісну емоцію як позитивну, невід'ємну частину життя, що робить його вартим того, щоб його прожити. Саме в цьому полягає Мистецтво Страху.

Того ранку я стрибала тричі, і щоразу мені вдавалося успішно приземлитися й не впасти. Я робила це цілком природно, почувавшись, ніби бізнесвумен у власному офісі. За дві години, коли зйомки завершилися, а на схилі почали з'являтися люди, які вчилися кататись, хлопці-лижники почали голосно вітати мене. Виявилося, що жодна жінка на тоді ще не стрибала з таких скель, не кажучи вже про «чухання спини».

До вечора моє ім'я знало все містечко. А за тиждень його вже дізнались усі, хто цікавився лижним спортом. За місяць я вже була на повному спонсорському забезпеченні, а всі чотири найкрутіші журнали США про лижний спорт зателефонували мені й попросили про інтерв'ю.

Це було вкрай дивно: тоді я навіть не була надто вправною лижницею. Але це не мало значення. З кожною новою похвалою моє Его роздувалося, і це поступово визначало мою подальшу долю. Я мала все для досягнення мети: зручний момент, відповідний характер і певний тип взаємин зі Страхом.