

## 6. Две самые страшные отговорки, которые могут стоить жизни

Смелость — это сопротивление страху и господство над страхом, а не отсутствие страха.

*Марк Твен*

Все указанные выше уловки мозга — лишь способ оправдать бездействие. Однако есть две более опасные отговорки, которые могут стоить жизни.

Начну с истории, которая иллюстрирует, насколько опасно бывает надеяться на авось.

Девятого июня 2017 года мне предстояла автомобильная поездка из Сургута в Нижневартовск.

Как это бывает чаще всего, я устроился на заднем сиденье, пристегнулся и собрался лечь спать,

оставаясь пристегнутым, хотя с ремнем безопасности не так-то удобно заснуть.

Но это было моим нерушимым правилом — при любых обстоятельствах пристегиваться в автомобиле.

Водитель, заметив мои приготовления, с иронией спросил, всегда ли я так поступаю. Я подтвердил, что всегда. И уснул.

Проснувшись, я увидел лицо склонившегося надо мной врача и почувствовал сильную боль от ушибов и гематом по всему телу.

Как оказалось, пока я спал, машина попала в страшное ДТП.

Произошло лобовое столкновение, встречный автомобиль выехал на нашу полосу и врезался в нас на большой скорости. Он ехал со скоростью около 100 км/ч, примерно такая же скорость была и у нас.

От столкновения наш автомобиль трижды перевернулся и встал на колеса в кювете.

А я продолжал спать. Меня вытащили и положили на землю случайно проезжавшие мимо сотрудники ОМОН. Очнулся я от нашатыря, который держал у моего носа врач.

Водитель автомобиля, который врезался в нашу машину, обгонял скорую помощь. Именно поэтому врач оказался рядом. Чуть больше двух недель в травматологии в Сургуте, и я продолжил работу в следующем городе.

Что было бы, если бы я не пристегнулся? Не стоит тратить время и размышлять об этом. Я пристегиваюсь всегда. И это меня спасло.

## 6.1 Да ничего не случится!

Первая отговорка, которая может стоить вам жизни, звучит так: «Да ничего не случится!»

Не стоит думать, что именно с вами ничего и никогда не произойдет.

Пусть вероятность неприятного события 1 на 1 000 000, но она есть.

Обычно мозг не хочет напрягаться, ему не нужны лишние усилия. Однако самые простые действия и полезные привычки могут однажды спасти вам жизнь.

Например, пристегиваться ремнями безопасности, выкручивать пробки перед заменой лампочки и переходить дорогу в положенном месте.

Если вам все еще кажется, что именно вы «родились в рубашке», советую прочитать несколько историй, которые рассказывают о внезапных и нелепых смертях, произошедших из-за вредных привычек или непредусмотрительности.

Джек Дэниел, основатель одного из самых популярных и лучших винокуренных заводов в мире,

умер из-за того, что проявил излишнюю агрессию по отношению к собственному сейфу.

Однажды он пытался открыть сейф в своем кабинете, но ему никак не удавалось вспомнить код. Разъяренный Джек сильно пнул сейф ногой, сломал палец и через некоторое время умер от заражения крови.

Наверняка все знают печальную историю танцовщицы Айседоры Дункан, бывшей жены и музы Сергея Есенина.

В 1927 году Айседора села в двухместный гоночный автомобиль, накинув на себя любимый красный шарф. Она весело крикнула друзьям: «Прощайте, я еду к славе!» Машина тронулась. Подруга танцовщицы закричала: «Твоя шаль, Айседора, твоя шаль!»

Проехав девять метров, машина остановилась, однако было уже поздно. Айседора была мертва. Шарф накрутился на ось колеса, петля затянулась и сломала ей шею. Смерть была мгновенной.

Великий трагик Эсхил погиб оттого, что пролетавший мимо орел уронил ему на голову черепаху. Орла привлекла сияющая лысина драматурга, птица решила, что это камень, о который можно разбить панцирь черепахи, чтобы затем ее съесть.

Несколько позднее, в 868 году, арабского энциклопедиста Аль-Джахиза насмерть придавили упавшие полки с собственными трудами по литературе, философии и истории, написанными на очень тяжелой телячьей коже.

Австриец Ханс Штайнингер обрел мировую славу из-за самой длинной в мире бороды (около 1,4 метра) и... смерти из-за нее. В 1567 году в городе, где проживал Ханс, случился пожар. В спешке, убегая от огня, Ханс забыл подколоть бороду, чтобы она не путалась под ногами. Случайно наступив на кончик собственной бороды, он потерял равновесие, упал, сломал шею и умер.

В 1771 году от несварения желудка умер шведский король Адольф Фредерик. Король любил поесть, последний его ужин включал блюда из цветной капусты, лобстеров, копченой селедки и икры, а также кабачковый суп. Все это монарх запивал шампанским. Четырнадцать раз за этот вечер ему подносили молоко с булочками, посыпанными марципаном. Неудивительно, что желудок монарха с такой нагрузкой не справился и король отправился к праотцам.

Китайский поэт Ли По — один из двух самых известных и почитаемых поэтов в китайской литературе за всю ее историю. Большой любитель алкоголя, он, напившись, часто декламировал свои бессмертные творения случайным прохожим. Однажды ночью Ли По выпал из лодки и утонул в водах реки Янцзы, пытаясь обнять отражение луны в воде.

Около пятидесяти любопытных собрались на мосту вьетнамского города Хошимин, чтобы

понаблюдать за самоубийством молоденькой девушки. Мост не выдержал их веса и рухнул в реку. Погибли девять человек. Девушка осталась жива и круто изменила свое отношение к жизни.

Венгр по имени Джейк Фен решил напугать жену, чтобы та перестала ворчать. Он инсценировал самоповешение. Придя домой, жена увидела висящего мужа и грохнулась в обморок. На шум пришла соседка, увидела два трупа и решила ограбить дом. Выходя из комнаты с полными руками добычи, она получила пинок от висящего мистера Фена. Это так удивило леди, что она умерла от сердечного приступа. К счастью, господина Фена оправдали, и они с женой помирились<sup>5</sup>.

Думаю, достаточно историй. Все они произошли случайно. Однако если бы люди боролись с привычками-вредителями, возможно, нелепых смертей стало бы гораздо меньше.

## 6.2. А вдруг...

Еще одна уловка мозга, которая доводит людей до панических атак и страхов, заключается в том, что человек постоянно беспокоится, моделирует ситуации, которые еще не произошли и вряд ли произойдут.

Особенно часто подобные мысли и беспокойства возникают на старте чего-то нового, когда вы всячески накручиваете себя, представляя негативные варианты развития событий.

Например, перед важной встречей вы начинаете волноваться, думаете, что у вас ничего не выйдет, воображаете свой нокаут. Затем вас начинает смущать неправильно завязанный галстук или слегка помятые брюки.

Вы заранее испытываете дискомфорт, стыд и чувство неуверенности. Как итог, оказываетесь в проигрыше.

Но существует и другой исход событий.

Собираясь на встречу, вы уверены в себе, окрылены тем, сколько крутых бизнес-идей у вас в голове. Вы точно знаете, что произведете отличное впечатление, потому что энергичны, умны, целеустремленны. И неважно, что галстук в спешке завязан не идеально, а брюки помялись во время езды за рулем.

С таким мышлением встреча завершится в вашу пользу, я просто уверен в этом. А вы?

«Вдруг-подход» не столь безопасен, как кажется. Он чреват стрессами, депрессиями и даже психосоматическими расстройствами.

Запомните: 80–90% того, чего вы опасаетесь, никогда не произойдет в действительности. Это закон жизни.

### 6.3. Страх исчезает, как только начинаешь действовать

«К каким только нелепым решениям не приходит человек под влиянием страха! Страх отнимает у нас способность распоряжаться теми средствами, какие разум предлагает нам в помощь», — писал автор знаменитого романа «Робинзон Крузо» Даниель Дефо<sup>6</sup>.

На самом деле страхов существует великое множество. Достаточно заглянуть в «Википедию».

Одна из последних, современных фобий — **номофобия**, боязнь остаться без связи, а точнее, без мобильного телефона. Термин этот — аббревиатура от **no-mobile-phone phobia**. Сегодня человек испытывает страх, если потерял телефон, забыл его дома или кончился заряд батареи. Для некоторых уровень стресса в такой ситуации сравним с походом к стоматологу или в загс.

Еще одна распространенная боязнь — **неофобия**, страх перемен, всего нового. Для кого-то поменять работу — целая проблема, не говоря уже о смене места жительства, переезде на другую квартиру или в другой город, страну. Все, что связано с какими-то нововведениями, вызывает у человека панику. Вот так и живет он за стеной своих страхов, а где-то его ждет реальный шанс коренным образом изменить свою жизнь в лучшую сторону.

**Спектрофобия**, или **эйсопрофобия**, — страх перед зеркалами, перед своим отражением. Возникает у людей, озабоченных своей внешностью, считающих себя уродливыми или некрасивыми. Если вы боитесь зеркал, скорее всего, вам нужно прекратить смотреть фильмы ужасов и переключиться на легкие комедии.

**Калигинефобия** — боязнь симпатичных женщин. Эта фобия присуща стеснительным, закомплексованным мужчинам. Но вспомните, что говорил Винсент Ван Гог: «Не существует такого понятия, как некрасивая женщина», — и ваша жизнь станет проще. Все женщины красивы, и не стоит доводить себя до судорог и обморока при общении с ними. Помните, из-за вашей нерешительности многие красавицы страдают и остаются одиночками. Помогите им!

Или вот еще одно интересное явление — **аблютофобия**, навязчивый, иррациональный страх перед купанием или стиркой. Этим страдают чаще дети и женщины, мужчины гораздо реже, но среди них был даже один монарх. Фридрих Великий, прусский король, боялся воды до такой степени, что не мог умываться, слугам приходилось протирать его сухим<sup>7</sup> полотенцем!

Многим покажется очень странной **хрометофобия** — боязнь денег, но и такая существует в природе. Это отнюдь не боязнь разбогатеть. Некоторые

ученые связывают ее с расстройством психики из-за слишком придирчивого отношения к наличию микробов на банкнотах. Такие люди вместо денег стараются обходиться банковскими картами.

**Эргофобия** — страх перед работой. Он вовсе не связан с ленью, человека просто охватывает ужас перед необходимостью какой-либо деятельности. Если не получается справиться с этой проблемой самостоятельно, то лучше прибегнуть к медицинской помощи, но не доводить жизнь до абсурда.

А есть и совсем удивительная фобия — **фобофобия**, боязнь возникновения навязчивого страха. И такое случается!

Давайте распрощаемся с уловками нашего сознания и, как следствие, множественными фобиями и страхами. Для этого предлагаю выполнить интересный практикум по регуляции страха. Чем чаще вы будете работать над своими страхами, тем скорее они исчезнут.

## Задание № 6. Практикум по регуляции страха

Чтобы преодолеть свой страх, используйте технику «Парадоксальная интенция», то есть целенаправленно и усердно совершайте именно то действие, которое вызывает у вас тревогу и страх. Если вы

боитесь бессонницы — как можно дольше бодрствуйте, боитесь заикания — усиленно заикайтесь. Парадоксальная интенция, усиливая стремление быть неуспешным, делает неудачу невозможной и нереализуемой, и вы достигнете успеха в деятельности, которая ранее вызывала у вас тревогу<sup>8</sup>.

Обязательно задействуйте чувство юмора: отстранитесь от себя и смейтесь над собой, своими страхами и неудачами, нарочито стремясь продемонстрировать окружающим свой недуг или неудачливость. Эффект парадоксальной интенции достигается в течение нескольких часов или десятков часов и сохраняется на протяжении всей жизни.

Помните, что парадоксальная интенция эффективна только при условии переключения вашего внимания с собственной личности на личности других людей, самоотдачи и совершения осмысленной деятельности в соответствии с вашим жизненным предназначением.