

Глава 2

Чем выше мечта, тем сильнее страх

В тот день, когда я получил временную лицензию терапевта, я ощущал себя так, как будто мне дали право управлять космическим челноком. Мое путешествие увлекло меня намного дальше самых смелых ожиданий, и я чувствовал себя как на орбите.

После практического экзамена я возвращался к лондонской станции Паддингтон на волнах эйфории. Все воспринималось предельно ясно и отчетливо — лица людей, газетные заголовки, театральные афиши.

По дороге домой я не мог сдержать возбуждения. Я несколько раз вставал и ходил взад-вперед по вагонам. Я чувствовал энергию поезда, мчащегося через ночной простор, энергию звезд, несущуюся из глубин космоса.

Но в день, когда я увидел своего первого клиента, все было совсем иначе.

Я очутился в маленьком кабинете в спортивном клубе. Окон не было, да и все равно — на улице темно, хоть глаз выколи. За стеной шумела и грохотала секция аэробики — наверное, туда ходили великаны или роботы. Далеко не идеальные условия для сеанса расслабляющей гипнотерапии.

Я почувствовал сухость во рту и сделал глоток воды. Я был уверен, что слышу, как колотится мое сердце.

Позвонил администратор — сказать, что клиент пришел. Значит, он где-то *между мной и входной дверью*. Поздно.

За что мне все это? Как мог я наивно полагать, что смогу заниматься этим делом? Все книги, которые я прочитал, мне теперь не помогут. Я совершенный новичок. Почему я не подождал и не поучился еще немного?

Но в глубине души я знал: я хочу этого. А страх — цена исполненной мечты. Пути назад нет. Я глубоко вдохнул, вышел в коридор и улыбнулся.

Не случайно мечта и страх — две самые сильные эмоции, с которыми я сталкиваюсь. Оглядываясь назад, я понимаю: это две стороны медали, естественное следствие принципа, который я все эти годы бесконечное число раз повторял клиентам:

Чем выше мечта, тем сильнее страх

Если вы мечтаете о чем-то большом, мечта зажигает в вас искорку предвкушения. Перед вами открываются новые горизонты, которые много обещают и манят вперед.

Но, как мы видели, первый порыв возбуждения проходит, как только вы встречаетесь глазами со стражами порога. Вы начинаете думать, что все может пойти не так. И в сердце врывается страх.

В этот момент задача стражей — отделить зерна от плевел, и для этого они надевают самую страшную маску. У вас два пути:

1. Бежать без оглядки.
2. Взять себя в руки, побороть страх и шагнуть вперед.

Люди незрелые и неготовые желают получить все, не имея дела со страхом. Им хотелось бы заказывать успех как пиццу или скачивать его как фильм из интернета — быстро и без проблем. Но успех — нечто совсем другое.

Чем выше мечта, тем сильнее страх.

Вот почему некоторые люди проходят через невероятные, ужасающие (и не обязательные) испытания: они знают, что обратная сторона страха — наслаждение. Вот несколько примеров.

- **Триатлон Ironman** — заплыв на 3,86 км, затем 180,25 км на велосипеде, и потом марафонский бег на 42,195 км (все это без перерывов).
- **Прыжки в вингсьюте** — вы срываетесь с горы и в костюме белки-летяги с летательными перепонками между руками и ногами летите со скоростью 160 км/ч всего в нескольких сантиметрах от скал (я не шучу — напишите в YouTube “wingsuit base jumping” и убедитесь сами).
- **Кумитэ с тридцатью противниками** — поединок, в котором каратист должен выдержать атаки тридцати бойцов одну за другой, с минимальными перерывами.
- **Кайхогё** — длящийся тысячу дней забег на 40 000 км «монахов-марафонцев» с японской горы Хиэй. В первый год они в течение ста дней бегают 30 км в день, а в пиковый седьмой год — 84,5 км в день.

Даже если вы не такой отчаянный человек, вы, наверное, замечали, что самые захватывающие в жизни вещи обычно пугают:

- начать свое дело;
- жениться или выйти замуж;
- решиться завести ребенка;
- выступить со сцены;
- принять участие в спортивном соревновании;
- написать книгу.

Так что же делать со страхом?

Чтобы побороть страх, смиритесь с ним

Мать-природа наградила нас страхом. Так давайте предположим, что она знала, что делала, и вместо того, чтобы обвинять ее, воспользуемся этим даром.

Конечно, хорошо храбриться на публике, но не надо себя обманывать. Поставив перед собой большие задачи, *ждите*: страх поднимется в вас. Надо быть начеку и даже приветствовать его появление — если страха нет, значит, и мечта не бог весть какая.

Как ни странно, страх меньше, если ему не сопротивляться. Если вы знаете, что это нормально, то не паникуете. Джон Итон* любит замечать: страх дан нам *не* для того, чтобы убегать и прятаться, а для того, чтобы быть готовым встретить вызов и справиться с трудностями. Как только вы это сделаете, страх исчезнет так же естественно, как появился, а ваша мечта все так же будет звать вас вперед.

Ваши следующие шаги

1. Подумайте о своей великой мечте или задаче, с которой нужно справиться. Представьте, как воплощаете ее в жизнь. Постарайтесь увидеть все как можно более реалистично и скажите себе, что вы действительно намерены этого добиться... а затем подождите, пока появится страх.
2. Почувствовав, как страх разливается по телу, не сопротивляйтесь и не пытайтесь его игнорировать. Оставайтесь собранным и бдительным, понаблюдайте, в какой части тела вы его ощущаете. Вдохните,

* Джон Итон — практикующий психотерапевт, член Британского психологического общества и Международной ассоциации профилактики стрессов. Автор нескольких книг и создатель обратной терапии, применяемой при лечении синдрома хронической усталости, тревоги, депрессии и других заболеваний.
Прим. ред.

наполните ее воздухом и дайте себе прочувствовать страх, осознавая при этом, что нет причин для паники.

3. Отмечайте проходящие в голову мысли. Если вы поймали себя на том, что «смотрите фильм-катастрофу», — выключите его! Представьте, как вынимаете диск из DVD-проигрывателя и ломаете его пополам.
И сразу же загрузите программу «мысленной тренировки». Вы должны увидеть, как эффективно справляетесь с проблемой, выживаете и успешно достигаете цели.
4. Оставайтесь наедине со страхом, пока не ощутите, как он сам собой начинает отступать.
5. Сделайте что-то конкретное, чтобы на шаг приблизиться к цели. Пусть он будет небольшим: обратите внимание, как уменьшается страх.

Примечания

Чтобы посмотреть, какие «установки на выносливость» применяют лидеры и спортсмены, посетите сайт Джери Боландера www.enduranceleader.com

Больше узнать о кайхогё можно из книги Джона Стивенса *The Marathon Monks of Mount Hiei* (Shambhala, 1988).

Воодушевляющую историю об отважных каратистах вы прочтете в рассказе Горана Пауэлла *Waking Dragons* (Summersdale Publishers, 2006), посвященном кумитэ с тридцатью противниками.

Больше узнать о борьбе со страхом и другими неприятными эмоциями можно в блоге Джона Итона www.reversethinking.co.uk