

ВСТУП

Ви ж не психопат, так?

Для багатьох поколінь страх був жертвою невдалого піару. Принаймні з часу знаменитої інавгураційної промови президента Франкліна Д. Рузвельта в період Великої депресії, коли він сказав американцям, які перебували у безвихідному фінансовому становищі, що «єдине, чого ми повинні боятися, — це самого страху»². Відтоді в нашому суспільстві почалася агресивна кампанія з применшення і підривання ролі наших страхів. Нам кажуть, що страхи — перешкода на шляху до кращого життя. Якщо страх бере над вами гору і ви дозволяєте йому ухвалювати рішення, переконайтеся, що ваші паски безпеки добре затягнуті, адже попереду на вас чекають глухі кути, зіткнення і жахливий сором.

В інтернеті можна знайти десятки тисяч книжок, у назві яких є слово «безстрашний» чи «безстрашна». У них ітиметься про героїв війни, підприємців-мільйонерів з ідеальними кубиками пресу на животі й завзятих романтиків. Усе це наче промовляє: *«Боріться зі своїми страхами — і теж зможете розбагатіти, досягти своєї кар'єрної цілі, жити здоровим, вільним і щасливим життям»*.

Науковці навіть заінвестували час і кошти, щоб знайти «ліки» від цієї, на їхню думку, підступної емоції, та розробити

спосіб їй протидіяти. Дослідження 2020 року, проведене в Університеті Південної Австралії, показало: люди можуть обманути свій мозок і знизити рівень страху, часто всміхаючись³. Торік я змусила себе широко всміхнутися перед плановою мамографією, щоб зрозуміти, чи вгамую я так своє хвилювання в кімнаті очікування. Але це не допомогло. Тому що загроза раку — це значно більше, ніж просто страх. Дивлячись на моє радісне обличчя, пацієнти навколо мене, мабуть, подумки запитували себе: *«Що з нею?»*.

А ось що: зважаючи на те, що в дитинстві я була надзвичайно боязкою дівчинкою (внаслідок чого зараз я — постійно налякана жінка), моє розуміння страху й того, який вплив він має на нас, нетипове. Страх не намагається вам нашкодити, його мета — побудувати з вами здорові взаємини, завдяки чому ви зможете реалізувати свій найбільший потенціал і почуватиметеся в безпеці.

Я не кажу, що страх повинен стати вашим поводитирем. Іноді він заводить нас у безвихідь і відбирає впевненість. Неконтрольований страх може стати причиною ірраціональних та імпульсивних вчинків, які призводять до негативних наслідків. Але ця книжка про те, як це — розвернутися і глянути страху в обличчя, поставити йому кілька запитань, а головне — повірити, що страх хоче вам допомогти. І коли ви наважуєтеся це зробити, відбувається щось дивовижне: перед вами відкривається цілий світ.

Американська приматологиня Даян Фоссі, відома новаторськими дослідженнями мавп, яка роками спостерігала за групами шимпанзе, зазначала, що страх і тривога — невід'ємна частина їхньої безпеки й виживання. У кожній групі вона виокремлювала кількох найбільш стурбованих особин, які зазвичай трималися осторонь від інших. Вони погано спали, адже стежили за тим, щоб навколо них не було хижаків. Фоссі вирі-

шила провести експеримент, розлучивши тривожних шимпанзе з рештою групи. Через кілька місяців мавпи, що залишилися в групі, загинули. Те, що спочатку здавалося невинуватим страхом, насправді слугувало важливим щитом, який захищав шимпанзе від зовнішніх загроз і дозволяв їм успішно існувати.

Сучасна наука підтверджує переваги переходу на бік страху. Дослідження 2023 року, проведене вченими в галузі науки про мозок і психології, показало, що ті, хто вважав такі емоції, як страх, гнів і смуток, *поганими* або *неправильними*, були нещасливішими, ніж люди з позитивним або навіть нейтральним ставленням до цих «негативних» почуттів⁴.

А якби ми — так само, як ці шимпанзе — цілеспрямовано й свідомо вміли використовувати страх як інструмент для наближення успіху й перемог? Оскільки ми живемо в складному світі, який постійно намагається нас розділити, то необхідні для цього якості точно маємо. Спираючись на теорію Малкольма Ґладвелла, яка стверджує, що для досягнення майстерності в тій чи тій сфері нам потрібно десять тисяч годин, можна сказати, що всі ми — справжні експерти зі страху⁵. (Можете навіть додати цю навичку до свого профілю в *LinkedIn*.)

Починаючи від наслідків рецесій, збройного насильства, пандемій і кліматичних катастроф та закінчуючи звичними ситуаціями, що викликають стрес і злість (коли нас кидають у стосунках чи дискримінують), викид адреналіну неминучий. Новинні медіа наживаються на заголовках, що базуються на страху, а корпорації багатіють завдяки «тривожному маркетингу», який заманює нас купувати їхній непотріб. І соціальні мережі лиш допомагають у цьому. Існує ціла система, яка розпалює наші страхи.

Докторка Еллен Вора, психологиня й авторка книжки «Анатомія тривоги» (*The Anatomy of Anxiety*), яка вперше розповіла мені про Даян Фоссі й тих пильних до загроз мавп, прямо

називає нас «поколінням, що боїться». Тривога, пише вона, «є визначальною характеристикою сучасної західної культури»⁶.

Але, замість заперечувати страх, чому б нам не почати з ним співпрацювати? Я тут, щоб (нарешті!) засвідчити ваші страхи, а не змушувати вас боротися з ними (адже це неможливо). Коли відчуваєте страх, це нагода глибше дослідити себе, свої цінності й те, чому ви надаєте великого значення. Зі сторінок цієї книжки ви дізнаєтеся, як страх дбає про вашу безпеку, а також дарує задоволення і веде до успіху. *Ви просто не можете дозволити собі змарнувати таку можливість*.

Докторка Еллен Вора у своїй книжці пише: «Іноді тривога — це спроба вашого тіла сказати: "Будь ласка, зверни увагу на ось це...". Якщо прислухаєтеся до неї, тривога підштовхне вас до необхідних дій і допоможе визначити, яким є саме ваш унікальний внесок у цей світ»⁷.

Олімпійська лижниця-фрістайлістка Ейлін Ґу називає себе «безнадійною романтичкою», коли говорить про страх, і це мене захоплює. Ґу — перша спортсменка з екстремальних видів спорту, яка здобула три медалі (дві з них золоті) на зимових Олімпійських іграх. Вона багато писала про те, що страх у її житті займає надзвичайно важливе місце.

«Протягом останніх десяти з моїх вісімнадцяти років між мною і страхом палає бурхливий роман, — пише вона в особистому щоденнику, уривок з якого опублікували в *The New York Times*⁸. — Замість ігнорувати страх, я будую з ним особливі стосунки, розвиваючи глибоке почуття самосвідомості й спеціально оцінюючи ризики».

Мої батьки, які приїхали до Сполучених Штатів наприкінці 1970-х років у пошуках кращих можливостей для освіти й роботи, навчали мене і мого брата Тодда (так, його звать Тодд,

поясню це пізніше) бути надзвичайно пильними, діяти якомога обережніше й не ризикувати. Ми були дітьми іранських іммігрантів у країні, яка не завжди була приязною до наших відмінностей, і тому батьки заохочували нас бачити світ таким, яким він був (і досі є): небезпечним лабіринтом, сповненим пасток. Статут «життя без ризику» родини Торабі складався з простих правил: сидіти вдома, вчитися лише на відмінно та не ходити на побачення аж до весілля.

Боязкий підхід сім'ї до життя, хоч і сповнений обмежень, не зламав мене. Навпаки, це розвинуло мої навички виживання, завдяки яким я, наче ніндзя, згодом подолала цілу купу неприємностей, що звалилися на мене. Страх переслідував мене всюди: у коридорах середньої школи, у гуртожитках Пенсільванського університету та в сексистських і принизливих ньюз-румах; він — моє невичерпне джерело мудрості, що допомагає самоідентифікуватися та розкриває мою природну силу й міць. Він вчить мене поважати себе й щасливо жити на власних умовах. **Коротше кажучи, страх зробив мене тією людиною, якою я є сьогодні.**

Список страхів, з якими я старанно боролася протягом десятиліть, — від боязні самотності до ляку того, щоб випадково не з'їсти коріандр — завдовжки, мабуть, з аптечний чек, який залежався на дні вашої сумки-шопера. Я стикалася з неприйняттям з боку однолітків, колег й інтернет-тролів, з боргами на десятки тисяч доларів — і все-таки зуміла стати авторитетною експерткою у сфері особистих фінансів, лауреаткою журналістських премій і популярною спікеркою, яка часто виступає на найбільших світових сценах. Я понад десять років заміжня, і разом з коханим чоловіком Тімом ми виховуємо двох дітей. Маю власний бізнес і насолоджуюся тим, що мною ніхто не командує (тому іноді дозволяю собі подрімати після обіду). Я веду насичене й цілеспрямоване життя дорослої жінки, стабільно

рухаючись уперед й ухвалюючи вольові рішення (не щодня, але доволі регулярно). І я здобула це не тому, що позбулася страхів. Якби кожен мій день супроводжувався музичною композицією, то це, мабуть, була б... не знаю, може, моторошна заставка зі «Секретних матеріалів»? «Ту-дум» на початку «Закону і порядку»? Гадаю, ви мене зрозуміли.

Я досі маю певні сумніви щодо людяності й безпечності нашого світу. Я — одна з тих жінок, які можуть безпідставно припустити, що чоловік, який фотографує її будинок з машини, планує пограбування. (А виявляється, це не грабіжник, а лиш оцінювач нерухомості.)

Але, щоб набутися відчуття цілісності, одного дня я почала прислухатися до своїх страхів і поважати їхнє напучування. Страх став моїм Клайдом, а я його Бонні. Ця книжка покаже вам, як ви теж можете стати самодостатньою людиною, яка цілком контролює своє життя і чудово оперує своїми фінансами. А історії та поради, що містяться в ній, надихнуть вас поглянути на страх — емоцію, яку часто сприймають як ваду, — як на те, чим можна хизуватися (або як на суперсилу).

І не слухайте тих, хто каже вам, що ви слабкі, коли боїтеся. Керолайн Дунер у першому розділі своєї книжки «Утомлені до чортиків» (*Tired as F*ck*) стверджує: «Якщо пишаєтеся тим, що нічого не боїтеся, і вам ніколи не буває страшно, то ви не хоробрі й не відважні. На жаль, ви — просто психопат»⁹.

Зачекайте хвилину. А це не ви — та жінка, яка завжди говорить про гроші?

Одного ранку, коли я відвозила доньку на заняття з балету, мене побачила інша мама й спитала: «А це не ви — та жінка, яка завжди говорить про гроші? Я стежу за вами в інстаграмі!».

Я кивнула й усміхнулася, водночас сподіваючись, що моя п'ятирічна донька не сприйме це як «мама може купити мені все, що завгодно!».

Але я справді та жінка. Понад двадцять років я допомагаю людям ухвалювати фінансові рішення різного масштабу. Свою кар'єру я розпочала у двадцять три редакторкою журналу *Money*; там я виконувала доволі нудну роботу: писала статті про *Roth IRA* (пенсійні накопичувальні рахунки) та пайові інвестиційні фонди. Але дуже швидко мені полюбилося спрощувати складні теми й ділитися порадами щодо поліпшення контролю над особистими фінансами. Відтоді я написала кілька книжок про гроші, була ведучою праймтайм-шоу на каналі *CNBC* і працювала разом з редакційною командою *Опри*. Я була постійною гостею телепередач *Today* та *Good Morning America*, а сьогодні я — засновниця і ведуча удостоєного нагородами подкасту *So Money*, який завантажили понад 30 мільйонів разів. Але все це не має значення, коли в інстаграмі за тобою стежить Дрю Беррімор.

То чому я вирішила писати про страх?

Ну, окрім того, що в дитинстві я була нестерпною тарсу, за свою кар'єру я зрозуміла, що **в емоційній основі багатьох наших фінансових питань лежить саме страх**. Чи ми міркуємо про купівлю житла, закриття боргів, чи інвестуємо в майбутнє, тема грошей, мабуть, лякає нас найбільше. Нещодавне опитування показало, що троє із чотирьох американців занепокоєні своїм фінансовим становищем* (решта 25 відсотків, гадаю, відмовляються це визнати). Ми радше говоритимемо про смерть, власне сексуальне життя чи політику, ніж про гроші.

Запитання слухачів *So Money* дають мені змогу зрозуміти, з якими грошовими дилемами вони стикаються у своєму житті. Наш страх грошей часто пов'язаний з реальною фінансовою незахищеністю і думками про можливе банкрутство. Ми переживаємо, що наші кар'єрні й фінансові рішення можуть призвести

до втрат, жалю, розчарувань і спалювання мостів з важливими в нашому житті людьми.

Один слухач запитав мене, чи варто йому звільнитися з роботи із хорошою зарплатнею у сфері технологій, щоб відкрити перукарню, про яку він завжди мріяв. Його турбувало не лише те, чи як підприємець він зможе заробляти більше. Він також боявся підвести своїх батьків-іммігрантів, які багато чим пожертвували, щоб дати йому змогу отримати вищу освіту, а отже, розпочати кар'єру в стабільній сфері. Ця зміна могла вплинути не тільки на його фінансове становище, а й на стосунки з родиною. Йти наперекір суворій «мамі-тигриці» — це вам не жарти.

Також мене часто запитують, як правильно почати розмову про гроші з близькою людиною. Запитувач не боїться говорити про цифри — його / її турбує те, як вони з партнером почуватимуться після цієї розмови. Чи сперечатимуться? Ану ж їм не вдасться дійти згоди?

І майже всіх слухачів цікавить тема, коли і як їм краще інвестувати. Вони зізнаються, що не готові ризикувати, і поки це не зміниться, вони нічого не робитимуть. Але якщо цей момент ніколи не настане? Якщо вони так і не наважаться ризикнути?

Хоч на перший погляд запитання слухачів стосуються грошей, часто за ними криється щось глибше і страшніше — їхнє нав'язливе уявлення про себе й про те, що є можливим. Вони хочуть отримати гарантію, хочуть твердо знати. «Як я можу керувати ризиками? Чи спрацює це? Чи буде зі мною все гаразд, Фарнуш?»

Оскільки **гроші — це життя, а ставки високі**, ми піддаємося спокусі боротися зі своїми страхами, припускаючи, що вони є перешкодою на шляху до реалізації нашого найбільшого потенціалу. Але коли ми приймаємо наші страхи й аналізуємо їх, то отримуємо важливу інформацію про те, хто ми насправді. Розуміння наших фінансових побоювань — й інших

фундаментальних страхів — може допомогти розкрити наші справжні мотиви, цінності й основи фінансової та емоційної безпеки. Незабаром ми відійдемо від теми грошей — ми говоритимемо про життя і нашу роль у ньому.

Ваш посібник із переосмислення страху

Ця книжка опинилася у ваших руках тому, що ви тією чи іншою мірою відчуваєте страх у житті. Можливо, ще з дитинства ви постійно перебуваєте «на межі», бо, як і мене, так вас виховали батьки. Або ж ви просто пережили низку життєвих потрясінь, і тепер очікування найгіршого — це ваш «стан за замовчуванням».

Я дуже рада, що ми знайшли одне одного.

«Здорова паніка» — це ваш дозвіл боятися без сорому. Ця книжка слугує картою того, як заглибитися у свої страхи й тривоги та зрозуміти їхню справжню причину. Вона покаже вам, як усвідомити цю сильну емоцію і навчитися нею керувати — так ви можете не лише позбутися її руйнівного впливу на ваше життя, а й зміцнити відчуття сили та контролю. Ви отримаєте змогу передбачати катастрофи, які здатні збити вас зі шляху, і уникати їх. Зупиніться на мить, щоб обміркувати й зрозуміти те, що намагається сказати вам страх, — у цьому запорука досягнення ваших цілей. І знання, отримані з цієї книжки, не покинуть вас, тільки-но ви перегорнете останню її сторінку. Вони залишаться з вами надовго.

Ці дев'ять розділів присвячені величезним і невблаганним страхам, які ми всі коли-небудь переживали. І я зараз не про страхи на кшталт вийти з дому без штанів чи їхати ескалатором. Головні герої цієї книжки — раціональні та складні страхи, які стосуються кожного й змушують нас ухвалювати переломні рішення, що можуть порушити нашу рівновагу, — наприклад,

рішення продати всі свої акції під час рецесії, що може порушити ваші пенсійні плани; рішення дати своєму токсичному партнеру другий шанс, бо ви боїтеся залишитися на самоті після розриву стосунків; рішення переїхати до містечка Озарк, щоб утекти подалі від пандемії, попри свою непристосованість до життя в сільській місцевості. Та й Джейсона Бейтмана ви там не зустрінете.

Спочатку ми розглянемо первісні страхи, які здебільшого зароджуються ще в дитинстві й закріплюються на панівній позиції вже в дорослому віці: страхи відмови / неприйняття і самотності. Тільки-но ми навчимося керувати цими початковими страхами й користати з них, у нас з'являться інструменти для боротьби зі страхом утрачених можливостей (*FOMO*), який є своєрідним тривожним дзвіночком, що запитує в нас: *«Що ти хочеш відчути насправді?»*. Після цього, оскільки сучасна культура підштовхує нас ділитися власними думками й переживаннями (у світі, в якому люди не приховують жодних дрібниць свого життя в соціальних мережах і поза ними), ми поговоримо про постійний страх викриття і про те, як завдяки йому ви можете встановити кордони, які вберігатимуть вас від сорому, неприязні й невинуватої критики (онлайн чи офлайн).

Далі проаналізуємо страх невдачі та дізнаємося, як за його допомогою ми здатні сформулювати новий тип мислення, основою якого буде переконання: *«Тобі все до снаги!»*. Ми побачимо, як цей страх може вказати нам на вихід із, здавалося б, безвихідних ситуацій: коли, наприклад, на вашій роботі немає можливості кар'єрного зростання, або проєкт, яким ви керуєте, поступово «сходить з рейок». Потім ми зупинимося на страхах невизначеності, браку грошей і невдачі (здебільшого вони є страхами дорослого життя, які стають найбільш помітними в «реальному світі»). Ми можемо багато чого навчитися, обміркувавши ці страхи. Я найбільше ціную в них те, що вони