

КНИГА-ТРЕНАЖЕР



Наталья Кайрос (Николаенко)

# ФОБИИ

ТЕРАПИЯ ДРЕВНИХ  
СТРАХОВ СОВРЕМЕННОГО  
ЧЕЛОВЕКА



Издательство АСТ  
Москва

**УДК 159.99**

**ББК 88.75**

**K15**

**Кайрос (Николаенко), Наталья.**

**K15** Фобии. Терапия древних страхов современного человека. / Наталья Кайрос. — М.: Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (Практический тренинг).

ISBN 978-5-17-163102-4

Наталья Николаенко (Кайрос) – клинический психолог и психотерапевт с многолетним стажем. Задача настоящей книги – помочь читателю разобраться в вопросах, связанных с возможными причинами фобий, сориентироваться в подходах к их лечению и предложить действенные способы исцеления. Книга сфокусирована на методах, позволяющих справиться с такими мучительными фобическими проявлениями, как аэрофобия, страхи перед замкнутым пространством, социальное тревожное расстройство. В противовес представлениям о том, что фобия – это то, с чем нужно сражаться, предложенные в книге подходы и практики позволяют максимально мягко и бережно подойти к исцелению от фобического страдания. Автор верит, что осведомленность в специфике тревожных расстройств и панических реакций может помочь не только специалистам, но и тем, кто настроен справляться с этим самостоятельно.

**УДК 159.99**

**ББК 88.75**

ISBN 978-5-17-163102-4

© Наталья Кайрос, текст, 2024

© ООО Издательство АСТ, 2024

# К читателю

Желание написать книгу по психологии, понятную не только специалистам, но и далекому от психологии читателю, избежав при этом чрезмерных упрощений, ставит автора перед непростой задачей. А когда речь идет о фобиях, эта задача усложняется многократно. Причин тому немало. Фобию чаще всего определяют как симптом, в основе которого лежит иррациональный неконтролируемый страх. Этот страх становится источником тревоги, существенно отравляющей жизнь. А иногда и вовсе делающей ее невыносимой. Когда мы говорим о фобиях, речь идет о страхе, источник которого неясен. Почему, например, кто-то боится пауков, в то время как другие испытывают сильнейшее беспокойство от одной только мысли об авиаперелете? И даже если удастся прояснить, как сформировался страх, это отнюдь не гарантирует того, что фобия потеряет над человеком свою власть. Следуя этой логике, неискушенный читатель может задасться вполне закономерным вопросом: как отличить

фобию от страха? Другими словами, как понять, что страх не связан с конкретной опасностью и речь идет именно о фобии?

Этимология слова «фобия» восходит к сыну греческого бога войны Ареса — Фобосу. В мифологии Фобос ассоциируется с чем-то иррациональным и пугающим. Как отмечают исследователи, многие фобии носят отпечаток древнейших кошмаров человечества, связанных со стихийными бедствиями, эпидемиями и явлениями неизвестного происхождения. Надо сказать, что в исторической перспективе заметно менялся характер фобических расстройств, свойственных сменяющим друг друга поколениям. Так, несколько лет назад мы стали свидетелями массового появления фобий, связанных с COVID-19. Ужас перед невидимым вирусом порой достигал фантастических размеров. Но, имея все признаки фобического расстройства, этот страх в полном смысле фобией не является. Мне доводилось общаться с психологами, работавшими на горячей линии психологической помощи во время пандемии. Они рассказывали, как становились свидетелями формирования переживаний, весьма напоминающих фобии, но грань между страхом и фобией продолжала оставаться размытой. Непредсказуемое действие вируса в СМИ иногда сравнивали с чумой — черной смертью

XIV века. Специалисты столкнулись с достаточно серьезной проблемой: однозначно интерпретировать происходящее оказалось непросто. К тому же фобия заражения не проявляла себя типично. Она соединялась с тревожными расстройствами и паническими атаками. И это еще больше осложняло задачу помощи. Опыт показывает, что разобраться с тем, что является фобией, оказывается затруднительно не только тем, кто страдает от фобий или имеет дело с фобиями своих близких, но и самим специалистам. Надеюсь, что эта книга внесет свою скромную лепту в понимание вопроса и поспособствует появлению некоторой ясности.

Еще одна сложность написания книги о фобиях состоит в том, что в специализированной литературе проблема фобий зачастую выступает как сложноразрешимая. К тому же тяжелые симптомы, сопровождающие фобические расстройства, для многих авторов (и, надо думать, практикующих специалистов) по умолчанию подразумевают длительную терапию. Встречаются и суждения, смысл которых сводится к тому, что с некоторыми фобиями справиться невозможно в принципе.

Параллельно с этим существует и другой подход, едва ли не полярно противоположный. Книжки с вдохновляющими названиями-

призывами о том, как победить страх, при условии выполнения всех рекомендаций обещают справиться с фобией в заданный временной период. В англоязычной среде большую популярность получили так называемые рабочие тетради, предлагающие самостоятельно работать с фобическими расстройствами. Насколько мне известно, на русский язык таких материалов переведено немного. Авторы тетрадей убеждают читателей в том, что предлагаемые практики действительно эффективны. К сожалению, пока нет достаточного объема материалов, чтобы судить об успешности их использования. Тем не менее пособия и тетради, с которыми мне удалось ознакомиться, видятся довольно полезными в качестве инструментов самопознания.

Выдающийся психотерапевт Виктор Франкл писал о том, что у каждого времени свои неврозы и каждому времени требуется своя психотерапия. Я бы добавила к этому, что каждому из нас в определенный период жизни и в силу личных особенностей подойдут вполне конкретные методы, в то время как другие окажутся бесполезными. В полной мере относится это и к фобиям. Многие подходы, которые успешно работали еще пару десятилетий назад, в наше время не приносят желаемого эффекта.

Довольно часто побудительной причиной написания книги для автора служит понимание того, что в рассматриваемой теме существуют некоторые пробелы. Так случилось со мной. Описанные методы лечения фобических расстройств казались мне недостаточными и далеко не всегда эффективными. Вместе с тем в моем терапевтическом арсенале с годами стали появляться практики, дающие хорошие результаты. Изучая литературу, посвященную теме фобий, трудно не заметить, что многие авторы, пишущие о фобиях, опираются на личный опыт. У меня такого опыта нет. В силу ли этих причин или каких-то других факторов я рассматриваю фобию не как нечто устрашающее, то, от чего нужно как можно быстрее избавиться, но как элемент внутреннего мира, вызывающий страдание, а потому требующий повышенного внимания и бережной работы. Исходя из этого, наряду с попыткой структурировать представления о фобиях, я предложу подходы, сложившиеся в ходе личной терапевтической практики. Надеюсь, что они позволят читателю найти ключи к пониманию симптомов, а помогающим практикам разных модальностей — опробовать новые инструменты для работы.

Работая над книгой, я не раз вспоминала индийскую притчу-метафору о четырех слепцах,

пытающихся описать слона. Каждый из них ощупывал ту часть животного, до которой мог дотянуться, утверждая, что этим исчерпывается весь слон. Так, один говорил, что слон — это хобот, в то время как другой утверждал, что слон представляет собой гигантское ухо. Но при этом каждому хотелось увидеть слона целиком! Большинство подходов к пониманию природы и коррекции фобий напоминали мне попытки таких слепцов. Парадоксально, но даже зная об этом, с самого начала работы над книгой я хотела написать исчерпывающее руководство по диагностике и лечению фобических расстройств, предложив более или менее универсальный подход. Но возможно ли это в принципе?

Мне часто приходится работать с людьми, несколько лет, а то и десятилетий находившихся в терапии у психотерапевтов разных направлений (модальностей). Случалось, что за годы работы они знакомились с большим объемом литературы по теме. Со временем те, кого иногда называют продвинутыми клиентами, настолько виртуозно овладевали профессиональной терминологией, что начинали не хуже терапевтов понимать ход и смысл терапевтических интервенций. И если при прохождении курса психоанализа и в некоторых направлениях терапии это не вызывало особых проблем,

то при лечении фобий проявлялись некоторые особенности. Случается, что человек настолько хорошо осведомлен о своем расстройстве, что оно довольно органично вписывается в его картину мира. И это знание нередко становится препятствием в терапии. В таких случаях сдвинуть с мертвой точки процесс исцеления может только обращение к специалисту, работающему в другом подходе.

Думаю, что каждый терапевтический подход активизирует разные доминанты восприятия. Так, страх может быть описан психоаналитиком как следствие неразрешенной детской травмы, терапевтом экзистенциональной направленности — как выражение тревоги бытия, специалистом по когнитивной терапии — как определенный тип реакции на формы привязанности и сепарации. В то же время семейные терапевты будут искать корни расстройства в дисфункциональных свойствах семьи, а представители системно-феноменологического подхода сфокусируют внимание на неразрешенных проблемах поколения. Кто же прав и почему в одних случаях лечение оказывается успешным, в то время как в других не позволяет вырваться из замкнутого круга?

Для каждого конкретного случая расстройства целительными могут оказаться одни методы и вполне бесполезными, а то и вовсе

усугубляющими состояние — другие. Выявить специфику расстройства и исходя из этого подобрать подходящий метод его лечения поможет атрибуция. Под атрибуцией я понимаю объяснение механизма причин возникновения симптома и способы решения клиентского запроса.

Представители некоторых подходов утверждают, что нередко фобическое расстройство может выступать в качестве несущего конструкта личности. Да, такое бывает. Если мы убеждаемся, что это действительно так, следует проявить максимум осторожности как в самостоятельной работе, так и помогая другим.

Не вызывает сомнений то, что в каждом конкретном случае способы функционирования фобий весьма отличны. Приведу пример из собственной практики. Девушка, страдавшая арахнофобией (боязнью пауков), за несколько сессий в русле когнитивно-поведенческой терапии совместно со специалистом справилась с проблемой. Воодушевленная, она решила поделиться используемыми ее терапевтом методами с подругой, испытывающей немотивированный страх перед лужами. Они вместе решили попробовать предложенное терапевтом упражнение «идти навстречу страху», прогуливаясь по парку, но страх подруги со временем лишь усиливался. Если до этого страх не был

навязчив настолько, что не позволял молодой женщине выйти из дома, то после предложенной подругой упражнений (подруга упорствовала на продолжении «лечения») она на целый месяц оказалась в вынужденном заточении. Девушка пришла ко мне на прием. На второй терапевтической сессии мы с ней, измученной непрекращающимися приступами, пришли к пониманию, что за довольно необычной фобией скрывалась вытесненная травма, неконтрольная активация которой посредством упражнений привела к еще более тяжелой манифестации. То есть методы, применяемые терапевтом подруги для лечения арахнофобии, оказались для девушки, испытывающей страх перед лужами, не только бесполезными, но и опасными. Так любое лекарство, принятое не по назначению, может стать опасным ядом.

Конечно, написанное вовсе не означает того, что человек не может работать со своей фобией самостоятельно. Напротив, осмысленная и направленная практика может привести не только к пониманию причин, но и к исцелению. Между тем принцип «не навреди» должен применяться как помогающими специалистами, так и теми, кто хочет помочь себе самостоятельно. Чтобы это сделать, нужно иметь хотя бы самое общее представление о том, что представляют собой фобии и чем они отличаются от обычных

страхов. Описанию этого в основном и будет посвящена первая часть книги.

В своей практике мне доводилось работать с людьми, отождествившими себя с описанными в профессиональной психологической литературе случаями фобий и, по сути, применившими к себе чужой диагноз. Не секрет, что многим из нас свойственно примерять на себя чужие роли. Часто в этом нет ничего плохого — напротив, переживание чужого опыта может обогатить наш собственный. Однако в случае фобических расстройств это таит немалую опасность. Руководствуясь сказанным выше, я призываю читателя осторожно и критично относиться к предлагаемым примерам и подходам. Каждый из нас гораздо сложнее любой, даже самой мудрой, схемы. Как однажды пошутил мой клиент, дорогой айфон в руках резвого ребенка может стать отличным молотком для забивания гвоздей.

Большинство из нас знает о том, что фобии весьма разнообразны. Кроме того, один человек может страдать от нескольких фобий одновременно. Нередко фобии сочетаются с паническими атаками и иными заболеваниями. Это, в свою очередь, может существенно запутать ход лечения. Казалось бы, писать о том, что в сложных случаях нужно непременно обратиться к специалисту, не стоит. Это и так

очевидно. И всё же упомяну об этом. Хочу отметить, что, обращаясь за помощью, отнюдь не бесполезно понимать, какие подходы использует психотерапевт или другой помогающий специалист, задуматься, возникает ли внутренний резонанс с предлагаемыми им практиками.

Возможно, у некоторых читателей вызовет удивление, а то и недовольство то, что тема социофобии осталась вне фокуса моего рассмотрения. Это связано с двумя факторами. Во-первых, до сих пор не сформировалось единого представления о социофобии именно как о фобии, а в последней версии Диагностического и статистического руководства по психическим болезням (DSM-5) то, что называлось ранее социофобией, подпадает под определение социального тревожного расстройства. Во-вторых — и этот фактор является наиболее значимым для меня, — на сегодняшний день я не нахожу возможности выделить конкретные методы, позволяющие работать с социофобией. Те, кто обращался ко мне с этим вопросом, как правило, убеждали в том, что эта проблема является лишь вершиной айсберга, в основании которого лежат более глубокие проблемы.

Хочу отметить, что в своей психотерапевтической практике я не придерживаюсь единой