

УДК 159.9  
ББК 88.3  
К93

Книга ранее издавалась под названием  
«Средство от страха»  
и «1 совершенно секретная таблетка от страха»

*Дизайн обложки В. Лебедевой*

**Курпатов, Андрей.**  
К93 Секретная таблетка от страха / Андрей Курпатов. —  
Москва : Издательство АСТ, 2019. — 288 с. —  
(*Матрица психологии*).  
ISBN 978-5-17-112605-6.

Что делать, если приступы страха мешают жить? Как быть, если паника сковывает всё тело, не даёт дышать, забирает последние силы? Что если страх мешает отношениям, работе, сексу, общению с людьми?

Знаменитый психотерапевт Андрей Курпатов научит вас быть сильнее своего страха и даст читателю полный инструментарий полезных практических упражнений для обретения уверенности в себе и победы над страхом! Книга необыкновенно увлекательна, имеет строгую научную основу, написана понятным языком, полна иронии и помогает жить легко и счастливо.

Каждый из нас может справиться со своим страхом — нужно только знать секреты работы нашей психики, и способы, которыми мы можем помочь мозгу перестать бояться.

Читайте и побеждайте свой страх! У вас всё получится!

**УДК 159.9  
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-112605-6.

© Курпатов А.В.  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Большинство пациентов, обращающихся ко мне со страхами, фобиями, паническими атаками и тревогами, поначалу спрашивают «таблетку от страха». Спрашивают и даже не догадываются, что эта таблетка у них уже есть и они носят ее на собственных плечах. Носят, но не принимают.

Да, правда в том, что в аптеке таблетки от страха вы не найдете. Там есть таблетки для отключения мозга (по рецепту), но от страха — нет. Поэтому если что-то и можно назвать таблеткой от страха, так это разум. Но страх — эмоция, он иррационален, и разум частенько капитулирует перед страхом прежде, чем состоятся их двухсторонние переговоры на высшем уровне, то есть на уровне головного мозга.

***В большинстве случаев страх является в нас плодом нашего собственного необузданного воображения; оно часто рисует нам картины таких бедствий, которые, конечно же, могут случиться, но не всегда случаются.***

**Самюэль Смайле**

Совсем недавний случай: молодой человек тридцати с небольшим лет, знакомый знакомых, обратился ко мне с вопросом — мол, у меня страхи, доктор, что мне с этим делать? Не ожидая такой прыти в случайном разговоре, я для начала предложил ему ознакомиться с этой книгой — она как раз про страхи и про то, как с ними бороться. Он с благодарностью принял от меня авторский экземпляр и даже попросил подписать его на память (что я с удовольствием тут же и сделал). В следующий раз мы встретились с этим молодым человеком где-то через полгода-год — так же случайно, и я, разумеется, поинтересовался его успехами. Как выяснилось, он подаренной ему книги так и не прочел. «Скучно написано?» — с некоторым изумлением поинтересовался я. «Нет! — бодро ответил он. — Просто боюсь читать про страхи... Вдруг еще подхвачу какой-нибудь!» Что ж, предвзятое очередное издание этой книги, должен официально и вполне ответственно заявить: за пятнадцать лет ее регулярных изданий и переизданий много-многотысячным тиражом ни одного подобного случая «заражения» страхами от данной книги зафиксировано не было, а вот обратные случаи — примеры избавления от страха — наличествуют, и с избытком.

***Всякое разочарование доказы-  
вает, по крайней мере, одно: что  
средства к достижению цели  
были избраны неверно.***

***Эжен Шромантен***

Конечно, я неслучайно рассказал сейчас эту историю. Она, как мне кажется, наглядно иллюстрирует разни-

цу между «страхом» и «фобиями». Действительно, страху рознь. Многие наши страхи и тревоги нормальны, вполне естественны. Перед страхом, в норме, стоит важная биологическая, или, если угодно, эволюционная задача... Без какого-либо преувеличения можно сказать, что если бы человек патологически ничего не боялся, вообще ничего — ни высоты, ни больших и быстро движущихся объектов (автомашин, например), ни отравления, например, или заразы всякой разной, — то риск его смерти в ближайшие сутки-другие приблизился бы, учитывая обстоятельства нашей с вами жизни, к ста процентам: несчастный случай, и привет. Естественно, кроме прочего, «бояться», например, авторитетных и высокопоставленных людей, испытывать перед ними, так сказать, «священный трепет» (так проявляет себя в нас иерархический инстинкт, свойственный всем стайным животным). В общем, бояться, тревожиться, напрягаться психологически где-то и как-то — это нормально. Ненормально — это если у вас фобия, то есть, невротический, неадекватный фактическим (реальным) угрозам страх.

Впрочем, сразу возникает вопрос — что адекватно, а что нет? И тут классический невротик, безусловно, вступит с нами в дискуссию. Человек с аэрофобией, например, скажет — мол, это же нормально бояться, что самолет упадет и разобьется (падают же! по телевизору показывали!), вот я и не пользуюсь услугами авиаперевозчиков (хотя очень надо и начальник ругается, что я в командировки ездить отказываюсь). Классический ипохондрик с тем же энтузиазмом примется объяснять нам «эволюционную необходимость» бояться врачебной ошибки, например, или заразных фекалий на дверных ручках в общественных местах, или сердечного приступа в двадцать с небольшим лет — мрут же люди от этих

напастей как мухи! — вот потому, мол, я и не выхожу из дома уже десять лет (от греха подальше), сижу под кварцевой лампой и питаюсь одним только «Валокордином» с утра до вечера. Человек с социофобией подробно объяснит нам, почему, например, пойти на собеседование по поводу трудоустройства — это «смерти подобно», а выступить перед группой товарищей на той же работе, если, каким-то счастливым образом, он все-таки ее имеет — и вовсе пуще Голгофы. В общем, много разных «логических объяснений» предлагается. Много до чрезвычайности! И спорить с этой, так сказать, «логикой» — себя не уважать. Хочет человек превратить свою жизнь в подобный кошмар и сплошное мучение — милости просим. Свобода личности и свобода совести — это же дело святое; мы — доктора — на сие не покушаемся. Берите, как говорили когда-то, суверенитета столько, сколько унесете. Это же ваша жизнь, ваши проблемы...

***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.***

***Даниэль Дефо***

Хотел ли упомянутый мной «знакомый знакомых» избавиться от страха? Абстрактно, теоретически — да (как в фильме «Формула любви»: «Хочешь большой и чистой любви?» — «А кто ж ее не хочет?»), но вот фактически, на деле — к сожалению, нет. То есть, по существу, он сам же себя и обманывал; не меня, когда просил о по-

мощи, а себя. И это важно понять: если ты сам, перво-на-перво, не можешь выбрать жизнь без страха, ты и не сможешь жить без страха — того самого, патологического, «фобии», и никакие книги, советы, консультации или психотерапевтические техники тебе не помогут. Короче говоря, нужно решиться, — не пытаться оправдываться, объясняться, прятаться от правды, — а просто почувствовать в себе желание жить по-человечески, не по велению собственных невротических страхов, а по своему собственному, здравому разумению. Конечно, борьба со страхом требует от нас сделать над собой определенное усилие, но вот уж этого-то совсем не следовало бы бояться. От этого усилия уж точно никто не умирал.

***Успех — это просто вопрос уда-  
чи. Спросите любого неудачника.***

***Эрл Уилсон***

Так или иначе, но в этой книге я и не ставлю перед собой задачи, как говорили когда-то, «агитировать за советскую власть». Нет, она адресована тем, кто дошел, что называется, до ручки: то есть жил (мучился-маялся) со своим страхом, терпел его, приноравливался к нему, подстраивался, а потом думал-подумал и решил, что, мол, хватит, баста, буду с этим что-то делать! Это необходимое «что-то» для победы над страхом изложено дальше... Держите и держитесь!

И еще мне говорили, что книжка эта совсем даже не скучная...

Так что беритесь за дело! Успехов вам!

*Искренне Ваш,  
Андрей Курпатов*

# Введение

## Введение

Если верить статистике, то невротические страхи обнаруживаются у каждого третьего жителя нашей много-страдальной планеты. Подсчитано даже, каких страхов сколько — сколько людей побаивается летать на самолетах, сколько живет в предощущении скорой смерти от какой-нибудь надуманной, но при этом «неизлечимой» болезни, сколько человек боится «открытого пространства», сколько — «закрытого» и т.д. и т.п. Короче говоря, всех нас ученые посчитали и каждого «поместили» в свою колонку.

Но я, знаете ли, что-то не очень доверяю этим цифрам. Все мы хорошо понимаем — важно не то, сколько насчитано, а важно то, как считать. Например, я нигде не встречал данных о том, сколько людей руководствуется в своей повседневной жизни не своим «хочу», а своим «боюсь» — «только бы чего не вышло», «не подумают ли чего *такого*» и «как это будет выглядеть» (по секрету скажу, что все, кто так *не думает*, уже сидят по «желтым домам», в изобилии раскиданным по просторам нашей необъятной родины).

Если сложить все страхи «нормального человека» (хотя бы те, что он испытывает в течение одного дня), то мы получим силу тревоги, измеряемую в тысячах ампер! Впрочем, тут сразу же встает вопрос: а может быть, так

и надо, если «бесстрашные» по дурдомам «квартируют»? Но неужели же у нас только две альтернативы — или не бояться и жить в лечебницах, или бояться, но зато на свободе? Да и вообще, неужто для того, чтобы считаться нормальным, нужно страдать неврозом страха? Нет, разумеется! Альтернатив, во-первых, значительно больше, двумя перечисленными они не ограничиваются; во-вторых, по-настоящему хорошая жизнь — это жизнь, свободная от страха. Психическое же здоровье и страх — вещи друг с другом и вовсе несовместные.

Освободиться от страха, по большому счету, нетрудно. Нужно знать только, как он у нас возникает, как действует и где прячется. По сути, я предлагаю вам выйти вместе со мной «на охоту» «на серых хищников — матерых и щенков», т.е. на свои большие и маленькие страхи (тем более что последние грозят при первом удобном случае вырасти и превратиться в матерых). Мы выясним повадки и привычки наших страхов; мы поймем, что их кормит — ноги или, может быть, какая другая часть тела; мы, наконец, найдем против них *средство*.

Главное — знать, зачем ты это делаешь. Если только для «успокоения нервов», то успех нашей «охоты», мягко говоря, не гарантирован. Если же мы учиняем эту «экспедицию», желая освободить себя для счастливой жизни, то без добычи не вернемся — всех победим. Да, мне нужно именно такое настроение — вперед и с песней! И если ставить перед собой цели — то только грандиозные: все страхи — на мыло, и чтобы жить хотелось!





ГЛАВА ПЕРВАЯ

---

# СТРАХ — КАКОЙ ОН ЕСТЬ





**К**огда на своих занятиях и лекциях я спрашиваю: «У кого есть страхи?», сначала отвечают «да» только несколько человек. Потом, стоит мне рассказать о том, какие страхи вообще бывают, как количество отвечающих «да» среди присутствующих приближается к ста процентам. Почему так? Тут две причины.

Во-первых, мы вспоминаем о своих страхах, когда оказываемся в обстоятельствах, провоцирующих эти страхи. Не будь этих обстоятельств, мы об этих страхах просто не вспомнили бы. Например, если я панически боюсь тараканов, то вряд ли вспомню об этом, сидя в лекционном зале.

Во-вторых, есть в нашем арсенале страхи, о которых мы и вовсе никогда не вспоминаем, поскольку нашли способ избегать соответствующих ситуаций. Если, например, я боюсь плавать в открытом океане, то я и не буду пытаться попасть на соответствующий курорт; мой отпуск будет традиционно проходить на приусадебном участке или на горнолыжной базе.

Но даже если я, что называется, навскидку не вспомню о своем страхе, это не значит, что его нет. Расскажи мне о нем, и я сразу же сознаюсь. Но надо ли напоминать? И надо ли избавляться от страха, который, в сущности, заявляется к нам относительно редко? Думаю, что да. И тут тоже две причины.

***Если трусить по каждому поводу, ничего путного не добьешься.***

***Сайте Мацумото***

Если мы будем вспоминать о своем страхе только в тот момент, когда он у нас появляется, то мы никогда от него не избавимся. А если мы не избавимся от своих страхов, то будем инвалидами — людьми «с ограниченными возможностями», ведь наши страхи не позволяют нам делать многое, иногда очень многое...

Так что взглянем «без страха и упрека» на то, какие вообще бывают страхи.

***Страх —  
какой он  
есть!***

## **Самая простая классификация**

В своей книге «С неврозом по жизни» я рассказывал о том, что такое инстинкт самосохранения человека. Именно он и отвечает за производство наших страхов, ведь эволюционный смысл страха — обезопасить нас от возможных угроз. Страх — это инстинктивная команда к бегству. Животное, какой-нибудь заяц-побеглец, не способно думать так, как думаем мы. Оно не может оценить ситуацию с помощью рассудка и принять осмысленное решение, соотнося его со своими желаниями и нуждами. Природа должна решить это за зверюшку сама, не рассчитывая на коэффициент его интеллекта. Так что в животном царстве страх, по сути, выполняет функцию здравого смысла.

Впрочем, мы не сильно отличаемся от наших братьев меньших — у нас тоже есть страх, и он продолжает

**Страх –  
какой он  
есть!**

выполнять свою эволюционную функцию сигнала к бегству при появлении в поле нашего зрения опасности. Правда, у нас есть и разум, здравомыслие (по крайней мере, в это хочется верить). Мы способны оценить ту или иную ситуацию с помощью своих знаний и логики, просчитать варианты и понять, как мы должны поступить, чтобы добиться желаемого. **И тут возникает первая трудность:** получается, что за одну и ту же функцию в нашей психике отвечают сразу два субъекта — страх и здравый смысл.

И надо признать, что это худшая модель управления. Хорошо, если они сойдутся во мнении относительно той или иной ситуации (хотя и непонятно, зачем нам две резолюции «Утверждаю» на одном документе). А если они не сойдутся? Если, например, страх говорит: «Беги! Делай ноги! Спасайся!» — и в этот же момент здравый смысл успокаивает: «Да ничего страшного! Не волнуйся — все в порядке! Тебе ничего не угрожает!» И что в такой ситуации прикажете делать?! Поневоле вспомнишь Ивана Андреевича Крылова, ведь тут настоящие лебедь, рак и щука, причем в нашем личном исполнении! Постоянная борьба мотивов, внутреннее напряжение, а в результате — невроз собственной персоной.

**Теперь — трудность номер два.** Что знает упомянутый заяц, а что знаем мы с вами? Что знает годовалый ребенок, а что известно человеку, который прожил уже большую часть своей жизни? Как вам кажется, есть разница? Безусловно. А теперь подумаем о том, что нам дает это знание. Хорошо ли знать больше, много ли от этого пользы нашему психическому аппарату?

Разумеется, мы запоминаем только то, что для нас важно, а для нас важно только то, что наш инстинкт

самосохранения посчитает важным. Иными словами, все, что способно доставить нам удовольствие и неудовольствие (а именно это и занимает наш инстинкт самосохранения), будет выявлено нашим вниманием и заботливо сохранено нашей памятью. То, что когда-то доставило нам удовольствие, — теперь будет нас манить. То, что доставило нам неудовольствие, напротив, будет впоследствии нас пугать.

И чем больше мы знаем того, что может доставить нам удовольствие, и чем больше мы знаем о том, что может стать причиной нашего неудовольствия, тем тяжелее нам жить. Ведь мы больше хотим и большего опасаемся. Кроме того, мы тревожимся — а вдруг нам не удастся получить желаемое? И не будет ли хуже, если мы его получим, и не опасно ли этого добиваться? Ведь никогда же не знаешь, чем дело кончится и где тебя неприятность подкарауливает. Да, недаром говорил царь Соломон: «Знание преумножает скорбь!»

У любого зверька по сравнению с нами проблем, считай, нет вовсе — несколько вопросов, а об остальном он не знает и, главное, знать не может. Мы же, будучи существами разумными и памятьливыми, не только находимся в постоянном стрессе, но еще и терзаемся борьбой мотивов: «И хочется, и колется, и мама не велит...» Вот я хочу, например, на Канары, но туда лететь надо, а страшно. Мучаюсь. Зайцу же Канары даром не нужны, вот и проблем меньше!

**Страх —  
какой он  
есть!**

***Из всех низких чувств страх —  
самое низкое.***

***Вильям Шекспир***

**Страх –  
какой он  
есть!**

Или, например, я хочу, чтобы меня окружающие ценили и поддерживали (чего, разумеется, всегда мало, всегда недостаточно), и потому страх возникает, что когда-нибудь я и вовсе один останусь — без вспоможения и одобрения. Придет ли такая глупость зайцу в голову?! Никогда! Да, трудна жизнь «человека разумного».

**Наконец, третья трудность.** Как я уже рассказывал в книге «С неврозом по жизни», наш инстинкт самосохранения не однороден, а состоит из цельных трех инстинктов: инстинкта самосохранения жизни, инстинкта самосохранения группы (иерархический инстинкт) и инстинкта самосохранения вида (половой инстинкт). Нам важно не только физически сохранить свою жизнь, но еще и найти консенсус с другими людьми (от этого наше существование также зависит напрямую) и, наконец, продолжить свой род, т.е. сохранить свою жизнь в собственном потомстве.

Возможно, кому-то покажется, что все это, как говорится, дело наживное, что и физическим выживанием можно ограничиться, но это вы пойдите нашему подсознанию объясните... У него там эти три «архаровца» орудут и конфликтуют друг с другом самым нещадным образом!

Представьте себе какое-нибудь действие, которое, с одной стороны, способствует моему личному выживанию, но с другой — грозит обернуться конфликтом с соплеменниками. Сбежал я с линии фронта — страшно ведь, а тут меня товарищи со своим судом офицерской чести и поцапали.

Или другая комбинация — половой инстинкт доволен, но зато какие-нибудь Монтекки или Капулетти готовы за это «довольство» из меня бифштекс сделать.