

Ева Холланд рискнула разобраться, что заставляет нас съезживаться от страха. Переплетая воспоминания с научными исследованиями, она показывает, что на самом деле представляет собой страх: это химическая реакция, эволюционный инстинкт, зеркало нашего сознания — иногда это наша слабость, но часто ориентир.

*Кейт Харрис, автор книги «Земли утраченных границ»*

Настоящий подарок всем, кто иногда обречен жить со своими страхом и печалью — то есть всем нам.

*Брайан Филипс, автор бестселлера «Невыносимые совы»*

Холланд делится с нами откровенным, глубоко личным описанием своих страхов, а потом приглашает попытаться преодолеть их вместе с ней, отправившись в долгое путешествие самопознания и научных исследований. Пугающе хорошая и очень смелая книга о страхе.

*Люк Дитрих, автор книги «Пациент Н. М.»*

Главная особенность этой книги — кинематографический стиль. Холланд удается подмечать и описывать малейшие детали эпизодов паники так живо, что сердце замирает.

*Quill & Quire*

# nerve

A Personal Journey  
through the Science  
of Fear

EVA HOLLAND

# страх

Как бросить вызов  
своим фобиям  
и победить

ЕВА ХОЛЛАНД



УДК 159.9 + 616.891.6  
ББК 88.28+88.9  
Х72

Eva Holland  
NERVE: A PERSONAL JOURNEY THROUGH THE SCIENCE OF FEAR

Перевод с английского *Елены Мягковой*

Холланд Е.  
Х72 Страх : Как бросить вызов своим фобиям и победить / Е. Холланд ; [пер. с англ. Е. Мягковой]. — М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2021. — 240 с. ; ил.  
ISBN 978-5-389-17523-5

Мы все чего-то боимся. Ева Холланд поставила перед собой задачу изменить свое отношение к собственным страхам, изучить результаты последних исследований ведущих специалистов в области нейробиологии и найти действенные способы избавления от фобий. Она испытала на себе экспозиционную терапию, ДПДГ — метод лечения посттравматического стрессового расстройства путем десенсибилизации и переработки движением глаз, новейший метод доктора Мерел Киндт... Доступный пересказ научных работ, подробное описание процесса терапии и глубокий анализ ее эффективности направят вас на правильный путь, ведь в борьбе со страхом главное оружие — знание.

«Я стала искать различные способы преодолеть страх, как рекомендованные медиками, так и “народные”, и каждое решение, которое я находила, заставляло взглянуть на проблему по-новому — даже если это не всегда приносило облегчение.

Эта книга — конечный результат моих изысканий. Даже теперь я не могу сказать, что полностью контролирую свои страхи. Но уверена, что мои взаимоотношения со страхом уже никогда не будут прежними» (*Ева Холланд*).

УДК 159.9 + 616.891.6  
ББК 88.28+88.9

ISBN 978-5-389-17523-5

© Eva Holland, 2020  
© Мягкова Е., перевод на русский язык, 2021  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021  
Колибри®

*Моей маме, Кэтрин Джанет Тейт  
1954–2015*

Мне не хотелось бы не оправдать ваши ожидания по этому вопросу. Напротив, я намереваюсь рассмотреть проблему страха у нервных людей с большим вниманием и обсудить ее с вами, и достаточно подробно.

*Зигмунд Фрейд*

Немногое может сравниться с облегчением от осознания того, что самое страшное уже случилось.

*Конан О'Брайен*

## СОДЕРЖАНИЕ

Пролог .....	9
--------------	---

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

1. Личная история страха .....	21
2. Мозг, который боится .....	38
3. Страх, ставший реальностью .....	62

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

4. Свободное падение .....	73
5. На стене .....	88
6. Потерпевшая крушение .....	114

### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

7. Лечение страха .....	155
8. Бесстрашие .....	177
9. Почему страх так важен .....	197

Эпилог. Ослабление напряженности в отношениях со страхом .....	215
Благодарности .....	225
Краткая библиография .....	228
Примечания к библиографии .....	231

## ПРОЛОГ

Утро началось с крепкого кофе и непродолжительной поездки на юг по Аляскинской трассе, из уединенного домика в пустынное снежное пространство. Когда темный зимний день стал немного светлее, мы зашнуровали тяжелые ботинки для ледолазания, надели рюкзаки и, нагруженные веревками, снаряжением, продуктами и водой, начали восхождение в горы.

На дворе стоял февраль 2016 года, и наша группа, около двенадцати человек из Уайтхорса — небольшого городка в нескольких часах езды, — забралась далеко на север Британской Колумбии, чтобы посвятить выходные ледовому восхождению. Мои друзья Райан и Кэрри и их команда скалолазов ежегодно совершали такие поездки уже на протяжении семи лет. Но я присоединилась к ним впервые.

Райан и Кэрри — прирожденные учителя и лидеры, они искренне наслаждаются тем, что могут передать свои знания и умения другим, и несколько последних зим они то и дело пытались научить меня совершать ледовые восхождения: взбираться по замерзшим водопадам с помощью крюков, топоришков и веревок. Получалось у меня плохо. Мне нравился глухой звук топорика, прочно врезающегося в толстый слой льда, то, как болезненно отзывались плечи и икры на мое медленное, шаг за шагом, прохождение маршрута. Мне очень нравилось чувство глубокого удовлетворения, которое я испытывала, когда



достигала вершины. Но я боялась высоты, особенно того, что могу упасть с открытой вершины. Поэтому восхождение было для меня испытанием. И Райан, и Кэрри не раз видели, как я плакала. И не раз я просила отпустить меня обратно вниз и громко, на грани истерики, заявляла им, что «мне больше не нужны такие развлечения».

Я продолжала в этом участвовать, потому что — по крайней мере какую-то часть времени — это доставляло мне удовольствие, а еще потому, что мне хотелось научиться справляться с собственным страхом. Но все получалось медленно, а этой зимой я вообще очень мало занималась восхождениями. Предыдущим летом скоростно умерла мама, и в последующие месяцы я почти совсем забросила и спорт, и общение.

Нам пришлось идти примерно полчаса вдоль ручья по снегу, и только потом мы остановились, чтобы пристегнуть стальные кошки, а уже затем, цепляясь ими за лед, принялись взбираться непосредственно по замерзшему ручью. Ручей поднимался постепенно: небольшой шаг вверх, потом несколько шагов по плоской поверхности, потом подъем побольше и так далее. Иногда для подъема нужно было больше, чем один шаг, и нам приходилось вбивать передние шипы кошек в наклонную ледяную поверхность и так лезть вверх.

Постепенно мы добрались до начала реального восхождения, маршрута, называвшегося «Стандартный». Друг за другом мы привязали веревку к своему снаряжению, а затем поднялись по первой короткой стене. За ней следовала более длинная часть крутого подъема, а потом еще одна.

День был прекрасный — ясный и солнечный, температура — около нуля. Как всегда, я нервничала, в первую очередь потому, что в группе были люди, которых я почти не знала. Мне всегда казалось особенно униженным демонстрировать страх в присутствии незнакомых людей. Но я справлялась с подъемом вполне прилично, не плакала и не молила о пощаде. Мне даже удавалось, как это иногда со мной бывает, наслаждаться моментом.

Добравшись до вершины, я оказалась на замерзшем плато, с которого открывался потрясающий вид на весь путь, который мы прошли. Я сделала селфи на фоне этих просторов и села на солнышке перекусить, испытывая гордость и удовлетворение.

Примерно в два часа меня обнаружила Кэрри и предложила начать спуск одной из первых. Скорее всего, я оказалась бы среди тех, кто спускается медленнее всех. Я согласилась. Во время спуска нужно было несколько раз использовать веревку: привязывать себя и спускаться вдоль ледяной стены, держась за веревку руками.

Этого я еще никогда не делала. Предыдущим вечером в отеле члены команды научили меня основным приемам. Они привязали меня к столбу в коридоре, и я шла по линолеуму спиной вперед, пропуская веревку через свое снаряжение по мере продвижения. Конечно, урок этот происходил на горизонтальной поверхности.

И все же я была настроена оптимистично и чувствовала, что готова. Кэрри проверила мое снаряжение, и я решительно направилась к краю плато, чтобы спиной вперед перешагнуть его и спуститься по ледяной стене, по которой недавно поднялась.

Первый спуск по веревке прошел хорошо. Я даже смогла засмеяться, когда потеряла равновесие, не смогла его восстановить, широко расставив ноги, и боком ударилась о лед. Второй тоже прошел нормально. Третий оказался посложнее: мне пришлось продвигаться по изогнутому ледяному тоннелю, я снова потеряла опору и врезалась в ледяную стену, беспомощно болтаясь и ушибая локти и колени. Я оттолкнулась и снова поехала вниз, но опять упала, когда приблизилась к концу отрезка, соскользнула по веревке и приземлилась как попало, а в бока мне упирались подвешенные на поясе ледорубы.

Мне было стыдно и больно. Я запуталась в снаряжении в конце спуска, немножко там поплакала, но потом все же поднялась и убралась с дороги, чтобы кто-то следующий мог спуститься за мной.



Я одолела еще два небольших спуска по веревке, но настроение у меня сильно испортилось, и чем ниже я спускалась, я все больше теряла контроль. По мере приближения захода солнца становилось холоднее, а от всех этих вращений и ударов о лед я промокла: днем под солнцем лед подтаивал. Я замерзла, проголодалась и устала. И больше не получала удовольствия. В конце последнего спуска я села немножко в стороне от других и заплакала, стараясь спрятать лицо. Съела «Сникерс», который у меня оставался (шоколад почти всегда поднимает мне настроение), но это мало помогло. Идти до машин нам предстояло еще довольно далеко.

Когда все добрались до самого низа последнего спуска, мы собрались вместе, чтобы спуститься по пешей, не требующей страховки части маршрута вдоль замерзшего ручья. Когда группа по двое-трое начала спуск, я стояла на краю одного из низких ледяных выступов, на который утром взобралась без труда. Между плоской поверхностью, на которой я находилась, и следующим плоским участком льда было, возможно, около полуметра. Все, что мне нужно было сделать, это дотянуться туда ботинком и шагнуть вниз. Я смотрела на ноги и не могла заставить их двигаться, потому что увидела, как шагаю вниз, но мои кошки не цепляются за лед и нога летит вперед, будто я поскользнулась на банановой кожуре в мультике. И как мое тело оседает, скользит и падает с каждого ледяного выступа до самого низа. Голос в моей голове произнес: «Я не смогу это сделать. Я упаду. И умру».

Телом завладела какая-то необъяснимая сила. Я не могла нормально дышать, не могла шевельнуть ни рукой, ни ногой. Какая-то малая часть меня знала, что нужно просто сделать один шаг и все будет хорошо, если только у меня получится сдвинуть с места ноги, но этот голос звучал еле слышно где-то на задворках разума. Теперь мной руководила другая сила.

Райан заметил мои страдания и вернулся, чтобы мне помочь. И я услышала, как говорю ему, что, к сожалению, с горы спуститься не могу. Группе придется просто оставить меня здесь.

Поскольку, сказала я, я не могу идти вниз, всем им придется идти дальше, а я останусь, где стою.

Я говорила ровным голосом, как будто это был разумный план. Но оставаться там, где я находилась, притом что температура падала и приближалась темнота, а я стояла и дрожала в своем промокшем костюме, было бы самоубийством. А ноги все равно отказывались двигаться. Я наблюдала за тем, как Райан переговорил о чем-то с другими и отправил Кэрри и остальных членов группы вперед, чтобы они успели добраться до машин, пока не стемнело. Райан, его друг Джоэл и третий парень, Ник, которого я почти не знала, остались.

Джоэл встал с одной стороны от меня и взял меня за левую руку. Ник — за правую. Райан шагнул на нижний уступ и развернулся лицом ко мне, ледорубом указывая мне, куда нужно поставить ногу. Медленно, глубоко вдыхая и выдыхая, уцепившись за руки Джоэла и Ника, я заставила себя спустить ногу. Кошки уцепились за лед. Я не скользила навстречу смерти. Потом мы повторили все это с другой ногой.

Смеркалось, и стало холодно. Очень медленно мы спускались к подножию горы. Райан указывал направление каждого шага, уверяя меня, что опасности нет. Правая нога, левая нога. Кажется, какое-то время я тихонько плакала от страха и от расстройства — как могли мое тело и разум так меня предать. Я все еще была почти убеждена, что, если сделаю хоть один неверный шаг, этот шаг просто убьет меня. Мне показалось, что спуск длился вечно. В конце мы выключили фонари и дальше продвигались уже в темноте.

Как только мы сошли со льда на снежную тропу в самом конце спуска, я наконец смогла отпустить руки Джоэла и Ника. Мы дотопали до шоссе, почти не разговаривая, и страх ослабел настолько, что я стала думать, насколько сильно они на меня рассердились. Не жалеет ли Райан, что вообще пригласил меня в эту поездку? Должно быть, жалеет. К тому времени как мы забрались в машину, все четверо в одну оставшуюся, страх сменился ужасающим чувством унижения, какого раньше я никогда не



испытывала. Я сидела на заднем сиденье, стараясь казаться как можно меньше, и не способна была даже насладиться пакетиком чипсов со вкусом маринованных огурчиков, которые Райан традиционно предлагал после восхождения. Я была абсолютно раздавлена.

Когда мы вернулись в отель, я изо всех сил старалась вести себя как обычно. Заставила себя общаться с членами группы за картами и напитками, не спряталась в своем номере. Я предложила пиво парням, которые отодрали меня от горы. В какой-то момент я спросила Райана, что он предпринял бы, если бы я добровольно не сделала тот первый шаг вниз. Он ответил: «Тебе бы не понравилось». Я представила, как Райан и Джоэл связывают меня по рукам и ногам и тащат вниз по замерзшему ручью, как мешок, а я бьюсь о выступы, как в том моем видении собственной смерти, только медленнее. Он был прав, мне бы это не понравилось.

На следующий день, когда вся группа отправилась на новое восхождение, я осталась в отеле. Совершила длинную пробежку вдоль шоссе. Почитала книжку. Постаралась расслабиться и насладиться выходными, порадоваться синему небу и белым горам, окружавшим домик. Но все равно думала о своем поведении накануне.

И решила, что это недопустимо. Я уже пыталась (без особого энтузиазма) справиться со своим страхом, но это никогда не казалось таким уж важным. Раньше из-за этого страха я никогда не ставила собственную безопасность и безопасность других людей под угрозу. Я с трудом могла поверить, что этой безумной женщиной на том склоне была я, что я заявляла, что скорее умру от холода, чем спущусь по замерзшему ручью. Что со мной случилось?

Я пыталась не давать себе думать об этом, но срыв там, на горе, вернул мысли о произошедшем как раз тогда, когда почти удалось от них избавиться. Почти всю свою жизнь я боялось, что умрет мама. Она потеряла свою мать еще будучи ребенком,

и, по мере того как я росла, я все лучше понимала, какой глубокий след оставила в ее душе эта утрата. Я очень боялась, что мне предстоит пережить то же самое, а когда этот момент наступил, просто потеряла голову. За последующие месяцы моя жизнь совершенно изменилась: я перестала общаться с друзьями, заниматься спортом, всем, что обычно делала, чтобы испытать себя или развлечься. Долго, слишком долго я чувствовала себя так, как будто разучилась улыбаться и смеяться, как будто лицевые мышцы застыли и утратили способность осуществлять эти простые действия.

Только в последние несколько недель я снова начала втягиваться в общение. Начала бегать, нормально питаться, перестала жить на диване, уставившись на экран, где сменяли друг друга бесконечные телешоу.

Мне не хотелось, чтобы эта неудача на горе помешала медленному, так тяжело мне дающемуся возвращению к нормальной жизни. Мне не хотелось, чтобы страх снова до такой степени меня контролировал. Сидя в отеле у богом забытой дороги, я решила, что выясню, что же случилось с моим мозгом в тот день на горе. А потом выясню, как с этим справиться.

В последующие несколько недель и месяцев я начала то, что называю своим проектом «Страх». Я пошла в библиотеку и практически опустошила раздел, посвященный саморазвитию, набрав книг с заголовками типа «Посмотри в лицо своему страху», и прочитала все, что смогла найти о науке страха и фобиях. Я стала расспрашивать друзей и членов семьи об их собственных страхах, — казалось, у каждого была своя история о том, чего они боялись, и теория о том, почему и как. Эти истории помогли мне лучше понять, какую значительную роль страх может играть в нашей жизни. И самое главное, я начала намечать пути к тому, чтобы победить или преодолеть свои страхи — или, по крайней мере, пересмотреть свои взаимоотношения с ними.

Я разделила страх на три широкие категории. Конечно, эта классификация не была безупречной, группы иногда



пересекались и, разумеется, охватывали не все оттенки страха, но я решила, что это все равно хорошее начало.

Первыми и самыми очевидными являются фобии: клинические, на первый взгляд иррациональные страхи, связанные с чем-то в окружающем нас мире. В моем случае они представлены сильной, но слегка размытой боязнью открытых высот. Еще есть травма, более яркая родственница фобии, — это страх, который остается в теле и душе после того, как с нами случилось что-то плохое. Это чувство вызвано в том числе и нашими воспоминаниями о страшном событии — не только страхом того, что такое может случиться в будущем. В народном представлении травма чаще всего связывается с пережитым насилием, но для меня она была результатом нескольких автомобильных аварий.

И наконец, есть эфемерный, трудно поддающийся определению набор экзистенциальных страхов, которые, по-видимому, мы получаем в довесок к нашему человеческому сознанию: страх смерти, страх утраты, неуверенность по отношению к окружающему миру и нашему месту в нем. Из этого клубка в моей жизни ярче всего проявляется страх потерять маму — и именно его воплощение побудило меня заняться исследованиями этой темы.

Чтобы понять, каким образом страх проник в мою жизнь, нужно было узнать, как он появляется и действует в нашем теле и разуме — и какой эффект на них оказывает. Кроме того, нужно было проследить связи между фобиями, тревогой и травмой и выяснить, как реагировало наше общество на эти явления в разные исторические периоды. И наконец, мне предстояло подробно разобрать все ситуации, в которых я испытывала по-настоящему сильный страх, а для этого требовалось воскресить старые воспоминания и попытаться их проанализировать. Был ли мой страх рациональной, оправданной реакцией на угрозу? Или он был преувеличен и даже опасен, как мое поведение там, на горе? Если страх — необходимый механизм выживания, почему иногда он приводит меня, как кажется, к еще большей опасности?

Чем больше я узнавала, тем больше у меня возникало новых вопросов. Я стала искать различные способы преодолеть страх, как рекомендованные медиками, так и «народные», и каждое решение, которое я находила, заставляло взглянуть на проблему по-новому — даже если это не всегда приносило облегчение.

Эта книга — конечный результат моих изысканий. Даже теперь я не могу сказать, что полностью контролирую свои страхи. Я даже не могу гарантировать, что такой срыв, какой случился со мной тогда на горе, не повторится. Но точно могу сказать, что мои взаимоотношения со страхом уже никогда не будут прежними.



Научно-популярное издание

ХОЛЛАНД ЕВА

## СТРАХ

Как бросить вызов своим фобиям  
и победить

*Ответственный редактор* Е. Черезова

*Редактор* А. Каршакевич

*Художественный редактор* М. Левыкин

*Технический редактор* Л. Сеницына

*Корректоры* Е. Туманова, Т. Дмитриева

*Верстка* Т. Коровенковой

В оформлении книги использована фотография

© Pascal Goetgheluck / Science Photo Library

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —  
обладатель товарного знака «КоЛибри»

115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»  
в г. Санкт-Петербурге

191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная,  
д. 12, лит. А

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»

Тел./факс (044) 490-99-01

e-mail: sale@machaon.kiev.ua

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) **16+**

Подписано в печать 01.04.2021. Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Бумага офсетная. Гарнитура «CharterITC».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,0.

Тираж 3000 экз. В-РВJ-26063-01-Р. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)