

Человечество привыкло думать о страхе как о чем-то неприятном. На самом деле, парадокс страха заключается в том, что с древних времен именно это чувство помогало нам избежать опасностей. Страх был нашим другом, защищающим homo sapiens от диких животных, заразных болезней, недругов своего вида или стихии. У страха есть плюсы и минусы, и главный минус заключается в том, что капля страха содержит лекарство, а ложка – яд. Именно так можно кратко описать идею книги клинического психолога Фрэнка Фаранды, взявшегося за исследование самой природы страха.

Обычно книги о страхе содержат десять способов его избежать или двадцать – никогда его не испытывать, но «Парадокс страха» – это серьезное исследование, а не прикладная психология «для самых маленьких». Автор этой книги опубликовал ряд научных статей о человеческих эмоциях, глубоко погрузился в тему и сосредоточил свое внимание на основных причинах, которые заставляют нас становиться буквально одержимыми безопасностью и перекрывают этой страстью само дыхание жизни.

Страх эволюционировал вместе с нашим видом, перестав быть надежным союзником в борьбе за выживание. Сегодня он нередко становится проблемой, провоцируя возникновение тревожного расстройства, депрессии и панических атак. Свои рассуждения Фрэнк Фаранда подкрепляет историями из личного врачебного опыта.

Несмотря на то, что в книге не так много советов о том, как контролировать страх, именно понимание его природы помогает достичь предельной искренности в наших отношениях с самыми древними инстинктами, порождающими стремление избежать опасности. Ведь поиск золотой середины между безрассудством и тревогой, сдерживающей дальнейшее развитие, невозможен без того, чтобы встретить «врага» лицом к лицу.

Мы приходим в этот мир уязвимыми, но нуждающимися в безопасности. В отличие от животных, мы заводим со страхом очень сложные отношения, полные парадоксов и противоречий. Страх для нас – не просто система охранной сигнализации, но и источник возможных психологических трудностей. Наладить контакт с нашими чувствами – важная задача, справиться с которой поможет эта книга, интересная не только студентам психологических специальностей, практикующим психологам, педагогам, но и простым «пользователям» страха.

«Теперь я осознаю, насколько сам похож на черепаху. Приближаются опасности – и я втягиваю голову в плечи. На случай, если что-то обрушится на меня, есть защитный панцирь. Честно говоря, я мог бы при необходимости провести в этом панцире всю жизнь, но я стараюсь всегда помнить, что, хотя мир может быть опасным местом, он оказывается поистине прекрасным, когда мы рискуем высунуться наружу», – пишет Фрэнк Фаранда.