

УКРОЩЕНИЕ СЕБЯ

ДЕБОРА СМИТ ПЕГАЙ

30 дней
НА
УКРОЩЕНИЕ
СТРАХА



Как объявить войну
тревогам, страхам и фобиям
и научиться покоиться на Божьем
обетовании «ничто не повредит вам»

ВИССОН
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Санкт-Петербург, 2016

ББК 86.37

П23

Перевод с английского

Originally published in English under the title:

30 DAYS TO TAMING YOUR FEARS

by Deborah Smith Pegues

Published by Harvest House Publishers

Eugene, Oregon 97402

www.harvesthousepublishers.com

Translated by permission.

All rights reserved.

Пегай, Дебора

П23 30 дней на укрощение страха / Пер. с англ. —
СПб.: ЛКС, 2016. — 256 с.

ISBN 978-5-94861-221-8 (ЛКС)

ISBN 978-5-905913-93-8 (Виссон)

Дебора Пегай — дипломированный консультант-психолог, проповедница и преподаватель основ библейского учения. На страницах книги «30 дней на укрощение страха» она, основываясь на Слове Божьем и своих многолетних наблюдениях, рассказывает читателям, как объявить войну пронизывающим нашу жизнь тревогам, страхам и фобиям и научиться покоиться на Божьем обетовании «ничто не повредит вам».

ББК 86.37

ISBN 978-0-7369-2041-4 (англ.)

ISBN 978-5-94861-221-8 (ЛКС)

ISBN 978-5-905913-93-8 (Виссон)

© D. S. Pegues, 2007

© Издательство «Виссон», 2015

Эту книгу я посвящаю тем,
кто решился укротить дух страха,
чтобы вести жизнь
мирную и полноценную

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я выражаю особую признательность моим друзьям из «Zoe Christian Fellowship of Whittier Life Group» (ZCF) в городе Уиттиер, штат Калифорния, за их молитвы и поддержку меня в работе над этой книгой: пастору Эдварду Смигу и Ванессе Смит, Келвину и Делизе Келли, Ральфу и Кэти Лоусон, Майклу и Лоис Дуглас, Рональду и Ределии Фаулер и всей дружной семье ZCF.

Я хочу поблагодарить за неоценимый вклад Роберту Моррис и Диану Гарднер, беззаветно трудившихся над проверкой приведенных в моей рукописи данных и их корректировкой; Билли Роджерса, Белинду Уоллес, Шерил Мартин, Элвина и Пэм Келли, Джона Паттона, Кэрол Пегай и Креолу Уотерс, чьи молитвы, помощь и вдохновляющие идеи также сыграли огромную роль. Я несказанно признательна моим родным и близким Рубу и Джине Смит, Бобби Смигу и Джину Смигу за поддержку, во многом облегчившую работу над этой книгой и позволившую мне закончить ее в намеченные сроки.

Я благодарна продолжающей поддерживать во мне творческий огонь команде Издательского дома «Harvest»: за беспристрастное руководство его президенту Бобу Хокинсу, за неиссякаемые идеи и личную заинтересованность редактору Терри Глэспи, за страсть к правильному толкованию и цитированию Священного Писания старшему редактору Роду Моррису и всем сотрудникам издательства за их готовность выкладываться на все сто процентов.

Наконец, верность и поддержка моего возлюбленного мужа Дарнелла — живое свидетельство Божьей благодати.

ПРОЛОГ

ТРЕВОГИ, СТРАХИ И ФОБИИ

Я пишу эти строки, чтобы зафиксировать личный рекорд: впервые за все тридцать два года своего замужества я провела в нашем доме пять ночей подряд в полном одиночестве, поскольку Дарнелл покинул Канзас-Сити, чтобы навестить заболевшего брата. Хотя, по правде сказать, мне кажется, что его отсутствие длится гораздо дольше! До сих пор о подобном «подвиге» я и думать не смела, и тот факт, что несколько лет назад в наш дом вторглись грабители, лишь усугубил мой страх оставаться в доме одной. Тогда мне казалось, что я никогда не смогу без содрогания переступить порог нашего дома и особенно порог супружеской спальни, куда, собственно, и вломились грабители. Впрочем, по Божьей благодати безотлагательно принятые мной меры со временем помогли мне справиться с этим страхом и мирно почивать в собственной спальне, конечно же, под боком у Дарнелла.

Но, решившись написать книгу о том, как укротить страх, я поняла, каким беспрецедентным лицемерием с моей стороны выглядела бы теория, восхваляющая преобразующие сердца библейские принципы и методы, на фоне отказа применять их в собственной жизни, поэтому во имя безукоризненной репутации и ради избавления от рецидивов страха я поздно ночью... сижу в доме... совершенно одна. И пока вроде бы неплохо с этим справляюсь.

Завтра должен вернуться Дарнелл. За прошедшие пять дней я блистательно справилась с искушением проработать ночи напролет, дабы избежать необходимости отправляться в постель в спальне окутанного ночным мраком дома. Справилась я и с желанием упросить подругу заночевать у меня в гостях и не отправилась в пятидневную поездку с целью навестить одного из своих многочисленных родственников. Сражаясь с очередным приступом ночного страха, я сумела его победить, поскольку моей главной задачей было не позволить ему руководить моим поведением. Теперь я знаю, что смогу остаться дома одна, если Дарнеллу вновь придется уехать, потому что все это время я была... не одна. За прошедшие пять но-

чей я столько размышляла над отрывком Пс. 90:11 и столько раз декламировала его наизусть, что, доведись мне пройти МРТ головного мозга, на снимке, вероятно, проступили бы слова: «...ибо Ангелам Своим заповедает о тебе — охранять тебя на всех путях твоих...»

Страх, вероятно, древнейшее из известных человечеству чувств. Долгие годы он был то моим лучшим другом, то величайшим врагом. Я росла в строгом пятидесятническом окружении Дальнего Юга*. Мой пастор, мои родители, мои учителя воскресной школы постоянно мне твердили, что в любой момент Иисус может вернуться на землю, чтобы «забрать» Свой народ. Они предупреждали меня о том, что всякий уличенный Им в совершении греха будет немилосердно осужден на вечные муки. Поступив в университет и избавившись от довлеющего контроля родителей, я оказалась в тисках неотступно преследовавшего меня страха угодить в горящее огнем и серой озеро (см.: Откр. 21:8).

* Дальний Юг — юго-восточный регион США со штатами Южная Каролина, Джорджия, Миссисипи, Луизиана, Алабама. — *Здесь и далее примечания принадлежат переводчику.*

Оглядываясь назад, я понимаю, что этот страх сослужил мне добрую службу, удержав от погружения в водоворот окружавших меня на тот момент искушений, например добрачного секса, наркотиков и попоек. Однако как только я окончила университет и, переехав в огромный город (Лос-Анджелес), начала самостоятельную жизнь, я столкнулась с уймой мучительных страхов. Они буквально *отравляли* мою жизнь: страх авиаперелетов по случаю дальней командировки; страх жить одной в арендуемой квартире; страх, что любовью знакомый мужчина может оказаться волком в овечьей шкуре; страх, что не сегодня-завтра чудовищное землетрясение поглотит Лос-Анджелес; страх переправляться по высоченному мосту. Моим мучениям не было конца.

Поспешу добавить, что страх не всегда вреден. Страх — естественная реакция на реальную или кажущуюся опасность. Здоровый страх заставляет нас запереть двери автомобиля, покупать систему охранной сигнализации и, переходя через дорогу, смотреть налево и направо. Но страх принимает нездоровые формы, если, контролируя наше поведение, препятствует совершению адекватных действий. Пережитые ранее страхи могут поро-

дить устойчивые поведенческие реакции, усвоенные в семье, из личного опыта, из наблюдений за опытом окружающих, из средств массовой информации или других информационных источников. Долгие годы мои тревоги и страхи постоянно подпитывались из всех этих источников, но в то же время я была неутомима в стремлении от них избавиться.

Хотя в этой книге фигурирует в основном термин «страх», необходимо отметить, что не все страхи одинаковы: по степени интенсивности они делятся на *тревоги*, *страхи* и *фобии*, и вот в чем их различие. *Тревога* — это боязнь *потенциальной* опасности или *будущих* потерь (например, при возможной террористической атаке); *страх* — это эмоциональная реакция на реальную, то есть *наличествующую* в данный момент, опасность или угрозу опасности (например, страх преследования); *фобия* — это страх, сводящий с ума, иррациональный страх (например, страх пользоваться лифтом), как правило, базирующийся на стремлении избежать повторения негативного опыта.

Так, я понимала, что моя *тревога* по поводу возможного масштабного землетрясения при

любом значительном подземном толчке становится неконтролируемым *страхом* и в конечном итоге перерастает в *сейсмобобию* — навязчивый страх землетрясений, вынуждающий меня на случай бегства держать у входной двери небольшой чемоданчик с самыми необходимыми вещами. В результате вплоть до недавнего времени я категорически отказывалась посещать Сан-Франциско из-за его подверженности разрушительным землетрясениям. Неудивительно, что апостол Павел увещевал христиан: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом...» (Флп. 4:6). Он знал, что если *тревогу* не пресечь в зародыше, она вырастет, окрепнет и образует в нашем разуме несокрушимую твердыню.

Будь то тревога, страх или фобия, Священное Писание утверждает, что эти мучительные чувства приходят к нам не от Бога, «ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2 Тим. 1:7). Будучи христианкой, я не сомневаюсь в справедливости этого утверждения и неустанно его проповедую. Знаю я и о том, что «убеждение рождает поведение», поэтому как таковое наше

поведение демонстрирует лишь то, во что мы действительно верим. «Празднуня труса», мы свидетельствуем о том, что поверили в ложь о Боге и о Его неспособности или нежелании избавить нас от пугающего человека или события.

Я пришла к выводу, что, возможно, всегда буду сражаться с тем или иным страхом, однако я полна решимости не позволить ни одному из них замедлить мой духовный рост или не дать раскрыться моему призванию. Марк Твен сказал: «Смелость — это сопротивление страху и контроль над страхом, а не отсутствие страха».

В следующих тридцати главах я намерена показать, как можно справиться с тридцатью самыми распространенными страхами. Для удобства я разделила эти страхи на четыре категории: страх утраты здоровья и безопасности, а также социальные, психологические и финансовые страхи. Однако, поразмыслив над всеми тридцатью страхами, я поняла, что они коренятся в одном или нескольких из всего пяти основных страхов:

- страх боли и/или смерти;
- страх показаться неадекватным;
- страх одиночества;

- страх беспомощности или потери самостоятельности (самообладания);
- страх нужды.

Итак, все страхи являются проявлением одного или нескольких основных страхов. Например, страх старости коренится в страхе беспомощности или потери самостоятельности и в страхе одиночества, а для очень многих еще и в страхе нужды (как и невозможности вести привычный образ жизни). Мы обязательно рассмотрим вероятные причины, способствующие возникновению того или иного страха.

Решимость преодолеть любой из названных страхов включает схожий базовый алгоритм: *выявление причины страха и действие по ее устранению*, поэтому я постараюсь проанализировать каждый страх с точки зрения его психологии, а также посоветую практические шаги, способствующие укрощению страха или его нейтрализации.

Я не клинический психолог и не профессиональный психиатр, но я могу поделиться практическими решениями житейских проблем с учетом библейских принципов. Я не обещаю вам мгно-

венного избавления от страхов, но те из вас, кто, вооружившись верой в Божье Слово, не только выслушает мои рекомендации, но и последует им, обретет вместо страха долгожданный покой. Понимание этого принципа является ключевым для получения максимальной отдачи от этой книги.

А теперь я предлагаю вам бесстрашно расправиться с вашими страхами!

Часть 1

СТРАХ УТРАТЫ
ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ



1 день

СТРАХ

СМЕРТИ

...Скажи мне, Господи, кончину мою
и число дней моих, какое оно,
дабы я знал, какой век мой.

Пс. 38:5

В июле 2009 года мой отец скончался от застойной сердечной недостаточности. Последний месяц его жизни я провела рядом с ним в маленьком раскаленном от солнца техасском городке. Несмотря на то что мой отец окончил всего восемь классов, он был успешным предпринимателем, и многие местные жители с уважением поглядывали вслед его грохочущим по ухабам родного городка весьма экзотическим автомобилям. Он был активистом поместной церкви и гордился званием самого щедрого жертвователя. Но за все время, что я провела у постели умирающего отца, в мою память врезались лишь две последние его просьбы:

- «Как бы я хотел услышать голос родной сестры Алтеи! Ты не могла бы как-нибудь это устроить?» Его сестра жила на Восточном побережье, и они редко общались. Между ними не было размолвок, просто всегда не хватало времени на общение.
- «Попроси своих братьев приехать и позаботиться обо мне. Что-то сам я уже не справляюсь». Все шестеро его сыновей жили в Калифорнии и были уже в пути. Отец никогда не отличался чрезмерной чувствительностью или склонностью к такой «сентиментальной чепухе», как поздравительные открытки или слова любви. Я отдала должное могуществу смерти, сумевшей смирить одного из самых больших гордецов.

Я знала, что отец боится смерти, несмотря на бесчисленное множество выслушанных им за всю его жизнь, проведенную в стенах церкви, проповедей о грядущей вечности с Богом. И на то была веская причина: он так и не примирился с двумя бывшими своими приятелями — руководителями его церкви. Он попросту отказался их простить, при-

неся в жертву глубоко ранившей его обиде пятидесятилетнюю мужскую дружбу. Безусловно, в этой размолвке была и его вина. За последний год мы неоднократно возвращались с ним к обсуждению этой темы. Куда больше смерти отца меня беспокоила его позиция непощения — неустранимое препятствие в его отношениях с Господом. Когда речь заходит о прощении, Иисус непреклонен: «...если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6:15).

В конце концов, решив взять проблему в свои руки, я позвонила его обидчикам. Они выразили желание простить отца и сделали необходимые телефонные звонки, чтобы помириться с ним. Я ликвала! К тому же я помолилась с отцом молитвой покаяния, и теперь я убеждена, что он покоится с миром.

ПРИЧИНА СТРАХА

Страх *смерти* — один из основных или базовых страхов, провоцирующих множество других, таких как страх *перед врачами* и страх *авиаперелетов*, которые мы рассмотрим в следующих главах. Каждый человек рано или поздно умрет. Смерть

неизбежна, и дата ее неизвестна, следовательно, почти каждый из нас хоть немного, да беспокоится по этому поводу.

Дискутируя на тему смерти, важно не забывать, что наши души бессмертны, потому что, когда в Библии говорится о смерти, то речь идет об отделении души от физического тела (см.: Иак. 2:26), а не об окончательном исчезновении. Человеческая душа будет обитать вечно либо в Божьем присутствии, либо в аду. (Перечитайте отрывок Лк. 16:19–31, чтобы вспомнить, какой разной оказалась жизнь после смерти у нищего Лазаря и богача, который при жизни был глух к нуждам своего ближнего.) Решения, которые мы принимаем в критически ответственный период, называемый «временем», определяют *место* и *качество* нашей вечной обители. В Судный день Бог огласит Свое окончательное решение. Из-за незнания, каким оно будет, многие и боятся умереть.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Американский писатель-сатирик Марк Твен однажды сказал: «Тот, кто живет полной жизнью, готов умереть в любой момент». Его слова напомнили мне анекдот о престарелом церковном

службе. Однажды по окончании пламенной проповеди о загробной жизни сельский пастор обратился к своей немногочисленной пастве с вопросом: «Кто из вас хочет попасть на небеса?» Все, кроме старика Джима, скромно примостившегося в заднем ряду, подняли руки. Озадаченный его реакцией пастор спросил старика:

— Джим, разве ты не хочешь попасть на небеса?

— А то, — последовал ответ.

— Тогда почему ты не поднял руку?

— Думал, что вы спрашиваете, кто готов отчалить прямо сейчас!

Подобно Джиму, все мы хотим оказаться на небесах, но лучше не сегодня.

Давайте посмотрим, какие шаги могли бы нам помочь справиться со страхом смерти:

- *Подготовьтесь к смерти духовно и эмоционально.* Духовно подготовиться к смерти можно, пригласив в свое сердце Иисуса Христа как своего Господа и Спасителя, и затем по Божьей благодати жить в послушании Его Слову. Эмоциональная готовность выражается в принятии неизбежности смерти, особенно смерти ввиду преклонного возраста.

Элизабет Кюблер-Росс — первый профессиональный врач, начавший изучать «околосмертные» переживания, и автор концепции психологической помощи умирающим больным — говорит, что большинство из нас перед лицом смерти проходят следующие стадии:

1. Шок: «О, мой Бог!»
2. Отрицание: «Этого не может быть!»
3. Гнев: «Почему я?»
4. Сделка: «Пощади меня, Боже, и я сделаю для Тебя то-то и то-то».
5. Депрессия: «Все кончено. Надежды нет».
6. Осмысление: «Как не растратить понапрасну оставшиеся дни жизни?»
7. Принятие: «Бессмысленно отрицать неизбежное»¹.

Лишь Божья благодать дает нам силы ощутить необъяснимый покой, когда мы принимаем предначертанную Богом участь.

- *Приведите в порядок межличностные отношения.* Ваши близкие должны узнать, как они вам дороги. Кроме того, необходимо

простить всех, кто нанес вам обиду или причинил вам боль. Это крайне важно для того, чтобы получить прощение собственных грехов. И обязательно попросите у людей прощения за свои прегрешения.

- *Подготовьтесь финансово.* Отсутствие финансовой подготовки — разумеется, веская причина для обоснованного беспокойства, особенно если на вашем иждивении находится кто-то из членов семьи. Будьте благоразумны и как минимум приобретите полис ритуального страхования и оформите завещание, указав наследников вашего имущества и сделав другие распоряжения. Завещание может быть написано от руки и нотариально заверено. Как дипломированный аудитор, я советую оформить не только завещание (для особых активов сугубо личного характера), но и *прижизненный траст* (для недвижимости и капиталовложений), а также *предварительное распоряжение*, в котором будут изложены ваши пожелания относительно возможного применения реанимационных мер по продлению жизни.

- *Покоритесь верховной власти Бога.* Смерти не боится тот, кто живет полной жизнью. Размышляя о собственной кончине, я не могу не беспокоиться о том, как произойдет этот переход. Я не хочу умереть насильственной смертью и не хочу страдать от затянувшейся болезни (я надеюсь, что меня не станет, как не стало Еноха (см.: Быт. 5:24), что просто Бог однажды заберет меня к Себе!), но раз уж я не контролирую, как мне суждено умереть, то я решила открыть свои желания перед Богом (см.: Флп. 4:6–7) и покориться Его верховной власти. Когда пробьет мой час, Господь будет рядом со мной и дарует мне благодать, необходимую, чтобы присоединиться к Нему для жизни в вечном блаженстве.

Задумайтесь, почему вас пугает мысль сегодня же умереть? Вы прожили эгоистичную, непокорную Божьему Слову жизнь, и это страх осуждения на вечные муки? Или вслед за апостолом Павлом вы можете уверенно заявить: «Подвигом добрым я подвизался, течение совершил, веру сохранил...» (2 Тим. 4:7)? В случае если вы не готовы

к подобному заявлению, подумайте, какие шаги вам необходимо предпринять, чтобы подготовиться к предстоящему переходу в вечность. Простить обиду, выразить любовь или извиниться за прегрешения? И тогда, если явившийся с посланием ангел объявит: «Сегодня ночью!», вы будете знать, что смерть всего лишь препровождает верующих в присутствие Господа и в полноту Его радости.

2 день

СТРАХ ПЕРЕД УКОЛАМИ и ВРАЧАМИ

Страх — это тесная темная каморка,
где разрастается всякая гадость.

Майкл Притчард, молодежный активист

В крови у Веры подскочил уровень адреналина, когда, принимая утренний душ, она нащупала в груди уплотнение размером с горошину. Ее двадцатилетняя дочь торопила мать немедленно показаться врачу, но Вера была слишком ошеломлена своей «находкой». Подобно множеству других женщин, она вообще-то боялась не врачей — она боялась услышать страшный диагноз: рак. Ей было всего сорок восемь лет. В 1973 году медицинские стратегии, позднее резко сократившие смертность от рака груди, находились в стадии разработки, поэтому для большинства женщин диагноз «рак груди» был равносителен смертному приговору. Вера упорно отказывалась показаться врачу, пока опу-

холь не увеличилась до размеров небольшого яйца, но к тому времени было уже слишком поздно: метастазы раковой опухоли были обнаружены в других органах ее тела, и через восемнадцать месяцев Вера умерла. Сердце ее дочери разрывалось между горем и гневом на то, что она назвала «глупой преждевременной смертью».

В боязни врачей Вера не была одинока. Некоторые из нас настолько ослеплены страхом перед стоматологами, что пренебрегают регулярным обследованием полости рта. Уильям Нордквист, в 2008 году признанный Американской академией стоматологической имплантологии лучшим в мире стоматологом года, заявляет, что любые патогенные бактерии полости рта чреватые хроническими заболеваниями (в том числе пародонтозом) и теоретически способны привести к сердечно-сосудистым патологиям². Болезни сердца — первые в числе недугов, ежегодно уносящих более 500 000 женских жизней. Невылеченные зубы действительно могут привести к смерти. 28 февраля 2007 года газета «Washington Post» опубликовала историю двенадцатилетнего Димонта Драйвера, умершего от поражения головного мозга в результате невылеченного зубного

абсцесса. Обычное удаление зуба могло спасти мальчику жизнь.

У страха нет гендерных предпочтений. Множество мужчин умерли от рака простаты. Большинство из них могли бы выжить в случае диагностирования рака на ранней стадии, но они слишком боялись показаться врачу. Спрятавшись под маской мачо или зарывшись головой в песок, они пострадали от неминуемых последствий собственной трусости. Не менее прискорбное число составляют те пациенты, которые охотно посетили бы врача, если бы были уверены, что никогда не столкнутся с иглами и уколами.

ПРИЧИНА СТРАХА

Боязнь врачей корнями уходит в основной страх *боли* и/или *смерти*. Безусловно, многие из боящихся врачей когда-то получили некий травмирующий опыт, после чего решили, что больше не хотят сталкиваться с душевной и физической болью. Дорогой читатель или читательница, вынуждена вам напомнить, что врачи — Божьи ассистенты на земле и важнейшие труженики Божьей службы спасения. В Своей верховной власти Бог часто выбирает исцеление наших недугов руками медиков,

не прибегая к чуду. Дабы не полагаться на врачей больше, чем на главного Целителя, я постоянно напоминаю себе, что Бог создал мое тело, и только Он вправе решать, как и чем меня лечить. Мое исцеление находится под Его неусыпным контролем.

Если вы полагаете, что обращение к врачу свидетельствует о слабости веры, то небольшой теологический ликбез вам не повредит. Евангелист Лука, представленный апостолом Павлом как «врач возлюбленный» (см.: Кол. 4:14), — автор одного из Евангелий и Книги Деяния. Он был одним из духовных лидеров ранней Церкви. Следовательно, ставить знак равенства между обращением к врачу за лечением и недостатком духовности по меньшей мере глупо. Пора пересмотреть свои устаревшие представления, лишаящие вас профилактического осмотра и диагностирования заболевания на ранней стадии. Не позволяйте глубоко укоренившемуся страху смерти превращаться в самосбывающееся пророчество, иначе страх перед врачами непременно приведет вас к гибели!

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Для преодоления страха перед врачами и уколами не помешает информация, разъясняющая

необходимость сдачи анализов и прохождения медицинского обследования. Кроме того, нелишним будет узнать о наследственной предрасположенности, провоцирующих факторах, статистике исцеления и другие сведения о любом вашем (или подозреваемом у вас) заболевании, чтобы ознакомиться с новейшими достижениями в его лечении. Для этого зайдите на сайт www.google.com (или любой другой интернет-поисковик) и наберите название интересующего вас заболевания.

Вот еще несколько весьма полезных подсказок:

- Пусть среди ваших знакомых будут верующие (ходатаи и члены группы по изучению Библии) — зрелые христиане, которые помогут вам предпринять практические шаги для получения медицинской помощи, пока вы упорствуете в вере в сверхъестественное исцеление.
- Не паникуйте, обнаружив у себя один или два симптома «неизлечимого» заболевания. Вместо этого запишитесь на прием к врачу и проконсультируйтесь у специалиста.

- Перед посещением врача имеет смысл составить письменный перечень интересующих вас вопросов. Не полагайтесь на память, поскольку, волнуясь из-за предстоящего визита к врачу, вы можете забыть добрую их половину.
- Не считайте время врача более ценным, чем ваше собственное. Сообщите ему, что обращение к врачу для вас — стрессовая ситуация и вы надеетесь, что его ответы на ваши вопросы помогут вам успокоиться. Помните, что врач — на вашей стороне.
- Если вам необходимо сделать укол, но вы смертельно боитесь иглы, обязательно сообщите медицинскому персоналу о своей проблеме. Я всегда информирую медсестер о том, что у меня тонкие вены и будет лучше, если они воспользуются иглами-бабочками или иглами для грудничков. Если мне необходимо сдать кровь, я прошу направить меня к самой опытной из имеющихся медсестер, а главное, напоминаю себе, что боль от укола или вводимого лекарства длится всего несколько секунд.

- Перед осмотром стоматолога договоритесь с врачом, как вы сообщите ему о необходимости приостановить лечение в случае, если боль станет нестерпимой. Не встретив должного понимания и сочувствия, обратитесь к другому специалисту. *Внимание!* Не спешите менять врача: постоянное наблюдение у одного и того же стоматолога имеет ряд преимуществ, в частности его знакомство с историей вашей болезни. Просто попросите его о более деликатном обращении.
- В частной беседе с врачом справьтесь об уровне его профессиональной подготовки или задайте ряд вопросов не столь личного характера. Такой разговор облегчит взаимопонимание и минимизирует напряжение от общения с незнакомым человеком.
- Представьте, насколько эффективнее вы сможете исполнить свое предназначение, не испытывая ограничений со стороны своего «забарахлившего» организма.

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. Тревоги, страхи и фобии..... 5

Часть 1. Страх утраты здоровья и безопасности

1 день. Страх смерти.....	17
2 день. Страх перед уколами и врачами	26
3 день. Страх инвалидности.....	33
4 день. Страх перед ползучими и прочими неприятными тварями	40
5 день. Страх перед собаками	46
6 день. Страх замкнутого пространства.....	53
7 день. Страх высоты.....	60
8 день. Страх авиаперелетов.....	67
9 день. Страх утонуть	73
10 день. Страх стихийных бедствий.....	79
11 день. Страх терроризма.....	86
12 день. Страх перед преступностью.....	92

Часть 2. Социальные страхи

13 день. Страх одиночества	101
14 день. Страх перед обязательствами.....	109
15 день. Страх близости.....	117
16 день. Страх отверженности	123
17 день. Страх потерять любимого человека.....	131
18 день. Страх общения	137

Часть 3. Психологические страхи

19 день. Страх показаться неадекватным.....	145
20 день. Страх публичного выступления	152
21 день. Страх растолстеть	162
22 день. Страх старости	171
23 день. Страх беспомощности или потери самостоятельности	179
24 день. Страх перемен или отказа от привычного образа жизни.....	187
25 день. Страх поражения.....	194

Часть 4. Финансовые страхи

26 день. Страх успеха.....	205
27 день. Страх нужды	212
28 день. Страх потери работы.....	218
29 день. Страх инвестирования или потери денег	225
30 день. Страх нищенской пенсии	233

Эпilog. Избавьтесь от страха... и возьмитесь за ум.....240

Приложение 1. Священное Писание
в борьбе со страхом

244

Приложение 2. Молитва в борьбе со страхом..... 247

Примечания

249