Стань неуязвимым. Как обрести ментальную броню, научиться читать людей и жить без страха

Автор:
Эви Пумпурас

Стань неуязвимым. Как обрести ментальную броню, научиться читать людей и жить без страха

Эви Пумпурас

Личная безопасность. Секретные техники спецслужб

Вы замечали, что среди нас есть люди, с которыми никогда не случаются неприятности? На них никогда не свалится кирпич, когда они будут проходить мимо стройки. Они никогда не поддадутся панике при эвакуации в случае пожара. А встретив грабителя в темном переулке, они выйдут из перепалки без единой царапины. Кажется, будто они НЕУЯЗВИМЫ.

Бывший агент Секретной службы США Эви Пумпурас, состоявшая в охране четырех американских президентов, считает, что суперспособность быть неуязвимым может приобрести каждый. В своей книге она учит быть всегда готовыми к сложным ситуациям и рассказывает, как:

– обуздывать, уменьшать и брать верх над своими страхами,

– реагировать на конфликт или критическую ситуацию без лишней тревоги,

– держать удар ментально и физически,

– читать вербальные и невербальные знаки поведения людей,

– распознавать манипуляции и противостоять им.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Эви Пумпурас

Стань неуязвимым. Как обрести ментальную броню, научиться читать людей и жить без страха

© Малышева А.А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Пролог

Ничто не рождается неизменным; все проходит путь становления.

Гераклит

11 сентября 2001 года

Казалось, будто прямо с неба на нас свалилась мусоровозка. Тихое и спокойное сентябрьское утро вдруг взорвалось и рассыпалось тысячью осколков металла, стекла и бетона, сверкнуло зияющей бездной. Но ни я, ни другие агенты Секретной службы США, находившиеся в тот момент в нью-йоркском полевом офисе, понятия не имели о том, что произошло.

Секретная служба занимала девятый и десятый этажи сорокасемиэтажного здания седьмого корпуса Всемирного торгового центра. В тот день я пришла на

работу пораньше, чтобы встретиться с Ленни, нашим координатором из Таможенной службы, который должен был помочь мне отправить за решетку одного француза по факту мошенничества. Сказать по правде, когда в башню врезался первый самолет, я так старалась убедить его занести моего подозреваемого в список наблюдения, что даже не вздрогнула от внезапного грохота.

– Эй, Ленни! Соберись! – крикнула я ему, когда он невольно повернул голову на шум. – Это ведь важно!

Потом послышалось чье-то аханье. Все вокруг нас – те, кто в тот день пришел на работу раньше положенного, – медленно встали или вскочили на ноги. Заметив, что все побежали к окну, мы тут же замолчали и последовали за ними.

Башни-близнецы были охвачены яростным пламенем. Языки его полыхали из разверзшейся пропасти, и верхушка здания уже совсем скрылась в огне. Страшный грохот и общая атмосфера разрушения никак не находили у меня в голове логического объяснения, и разум немедленно принялся искать спасительную соломинку. «Должно быть, произошло короткое замыкание, которое привело к пожару». В этот момент из всех громкоговорителей здания раздался голос: «Эвакуация! Пожалуйста, пройдите к ближайшему выходу или лестнице».

Ни объяснения причин, ни слова о пожаре в соседней башне или об источнике страшных звуков, что мы услышали. Все, как один, поспешили к лестничному пролету. По дороге никто не проронил ни слова, в воздухе витало ощущение полной нереальности происходящего. Не было слышно голосов, встревоженных вопросов – лишь гул сотен шагов вниз по лестнице. Мы спустились на первый этаж и замерли у панорамных окон фойе. Там уже собралась толпа. Зрелище, разворачивающееся у нас на глазах, напоминало кадры из фильма-катастрофы, демонстрируемого на огромном экране, настолько яркие, что выглядели далекими от реальности.

Огромные, размером с автомобиль, куски горящего металла сыпались с неба, с грохотом ударяясь о землю. Ядовитый дым и огонь вырывались из бездонной пропасти, образовавшейся прямо на наших глазах в самом теле башни. Под ливнем из осколков и обломков было просто невозможно спастись из здания, и сотрудники службы безопасности старались сгруппировать всех у аварийных выходов.

Мой пистолет и значок – единственные вещи, которые повсюду были со мной, – в тот момент оказались совершенно бесполезны. Тогда я еще не знала об угоне самолета, который протаранил северную башню Всемирного торгового центра между 93 и 99 этажами. Не знала и о том, что вскоре и вторую башню ждала та же участь; или – что в этот день вообще еще что-нибудь случится. Знала лишь, что как спецагент обязана сделать все, чтобы помочь пострадавшим.

Когда поток людей хлынул в направлении аварийных выходов, я немедленно принялась искать своих коллег. Несколько человек собрались у лестничного пролета и о чем-то советовались; потом поспешили на улицу.

– Что будем делать? – спросила я.

– Нужны аптечки, – сказал один из агентов. Аптечки хранились у нас в полевом офисе и, вне всякого сомнения, понадобились бы любому, кто пытался спастись бегством из охваченной пламенем Башни № 1. Мы немедленно побежали на десятый этаж, за ними. В аптечках были баллоны с кислородом, бинты и огромное количество различных средств, необходимых для обработки ранений в полевых условиях. По сути, целое отделение скорой помощи в чемоданчике. Неудивительно, что они были очень тяжелыми – почти 12 килограммов. Я взяла свою аптечку, зная, что донести ее до тех, кто в ней по-настоящему нуждается, будет нелегко.

Всего нас было шестеро. Наше отделение с двумя сотнями агентов представляло собой крупнейший полевой офис в стране, но я понятия не имела, где все остальные. Мы вернулись назад, таща громоздкие ящики на плече, их лямки вреза?лись в руки.

О том, чтобы идти через центральный вход, не могло быть и речи. Мы вышли через боковые двери и что есть мочи побежали к главному входу в Северную башню. С неба все так же падали осколки металла.

И вот тогда я его услышала. Этот звук был там совершенно не к месту, особенно так близко к центру Нью-Йорка, с его небоскребами и высотными зданиями. Среди какофонии разрушения – скрежета перекручивающихся листов стали и звона разбивающегося стекла – послышался звук, который я смогла идентифицировать лишь много позже: двигатели самолета «Боинг-767» на пределе мощности. Спустя мгновение самолет авиалиний «Юнайтед Эйрлайнс»

175 врезался в Южную башню, и жар в царившей вокруг преисподней стал совершенно нестерпимым. Сила его удара, пришедшегося между 77 и 85 этажами, была такова, что и без того неподдающаяся человеческому пониманию катастрофа превратилась в самый настоящий конец света. С неба на землю падали гигантские куски металла, жар от пламени стал совершенно нестерпимый – а я вдруг почувствовала, как чья-то сильная рука схватила меня за запястье и потянула назад. Это был мой коллега Майкл. Я даже не успела увидеть самолет. Мы стояли на улице, совершенно незащищенные. Нужно было немедленно бежать в укрытие – и мы со всех ног бросились обратно к нашему зданию. Повсюду, куда хватало глаз, царил полнейших хаос. Кто-то бежал, кто-то просто шел, а кто-то и вовсе стоял на месте, застыв от потрясения. Пробегая мимо, я мельком увидела мужчину – он неподвижно стоял, наблюдая за творящейся вокруг катастрофой, когда сверху на него свалилось что-то огромное. И он просто исчез. Растворился в воздухе.

В голове у меня до сих пор не укладывалось, что теперь уже обе башни подверглись ударам самолетов. Я не понимала, как это вообще возможно и что это означает. Знала лишь, что нужно непременно добраться до людей и помочь им.

Когда мы наконец добежали до седьмого корпуса Всемирного торгового центра, Майкл так сильно прижал меня к кирпичной стене, заслоняя от огня, брызг горючего и осколков стекла и металла, летящих на землю, что у меня перехватило дыхание. Казалось, прошла целая вечность – а мы все стояли и ждали, когда мир вокруг хоть ненадолго перестанет вращаться. Путь наш теперь был заблокирован, и мы стали пробираться сквозь завалы, высматривая коллег и мысленно прикидывая, как пробраться в башни. Наконец мы увидели сгрудившихся вместе человек пятнадцать агентов и капитана отряда.

– Слушайте, я пойду туда, надо помочь людям! – сказал командир; за его спиной ярким пламенем полыхали башни. – По всему видно, раньше нам ни с чем подобным сталкиваться не приходилось. Вам туда совсем не обязательно, и если не пойдете, вас никто не осудит. Кто со мной – идемте, остальные свободны.

Все на мгновенье замолчали. Я посмотрела на башни, на выбегающие из них толпы людей – кто с криками и плачем, кто с совершенно каменным от потрясения лицом, – и сделала шаг вперед. Вслед за мной шагнули и еще несколько человек.

В то же самое мгновенье кто-то рядом пронзительно закричал, а кто-то громко ахнул. «О боже! Они прыгают!»

Я посмотрела наверх, но не сразу поняла, что происходит. Какой-то мужчина в белой рубашке, с развевающимся позади галстуком, пролетел прямо в воздухе. Галстук у него был не то сиреневый, не то синий, и еще усы. Лицо совершенно ничего не выражало. Он ударился о крышу одного из невысоких зданий, окружавших Башни-близнецы, – и пропал. За ним – еще несколько человек, может быть, даже несколько сотен. Тут я поняла: эти люди решили, что последнее слово будет за ними. Они предпочли спрыгнуть – но не сгореть.

Я посмотрела на своего сослуживца Кевина, стоявшего рядом. Рука у него была проколота, и из раны сочилась кровь.

– Кевин, надо что-то делать, – сказала я, – надо помочь.

– Да разве можно что-то с этим сделать? – тихо спросил Кевин, неподвижно уставившись на горящие башни.

Помню, как взбесил меня его ответ. Сама мысль о том, что мы можем лишь смотреть на то, как происходит ужасная катастрофа, приводила меня в бешенство. Но по сути он был прав: мы ничего не могли поделать – только стоять и смотреть, как падают и разбиваются насмерть люди. Никогда за всю свою жизнь я не чувствовала себя такой беспомощной, как в тот момент.

– Что ж, – сказал командир. – Вперед.

Я не стала смотреть, кто решил уйти, а кто остаться – какая разница? Главным было спасти как можно больше людей. К тому моменту руки у меня уже саднили от врезавшихся тонких нейлоновых ручек аптечки. Пробраться сквозь стену из обломков было практически невозможно, и мы устроили импровизированный медпункт у автомагистрали Вест-Сайд-Хайвей, неподалеку от подножия второй башни. У обочины уже начали останавливаться кареты скорой помощи.

– Идите к воде, – сказали мы тем, кто еще мог самостоятельно идти, указывая в сторону реки Гудзон. Тех же, кому нужна была неотложная помощь, мы сопровождали в машины, обрабатывали раны, с которыми могли справиться. А ведь в зданиях осталось еще столько людей, до которых совершенно

невозможно было добраться. Это ужасно бесило, но мы старались сосредоточиться на том, что можно было сделать.

Одной из пришедших к нам женщин было трудно дышать. Я попыталась подключить баллон, чтобы дать ей кислород, но он отказывался работать – так давно не имела с ними дела. Присела перед ним на корточки и сосредоточилась, мысленно проклиная себя за то, что никак не могу с ним справиться. Сконцентрировав все внимание на подсоединении трубок, я не заметила, как вокруг внезапно все стихло. Лишь подняв глаза, я поняла, что все вокруг исчезли. А потом откуда-то сверху раздался жуткий скрежет гнущейся стали – этот звук ни с чем нельзя спутать. Сначала воздух прорезало металлическое эхо, за ним – скрипучий и ревущий гул, предшествующий тотальному разрушению. Сейчас случится что-то ужасное, подумала я. Но страшно не было – просто потому, что не знала, чего именно бояться. Тогда я никак не могла предположить, что башня рухнет. Судя по этому жуткому скрежету, с одной из башен вот-вот должна была слететь кровля или какой-нибудь массивный обломок стены. Как бы то ни было, я знала, что сначала нужно найти укрытие. Мозг работал на автопилоте, каждая секунда превратилась в вечность.

Вдалеке виднелось 110-этажное здание. Вряд ли существовало какое-нибудь укрытие, способное защитить меня от летящих с неба стальных обломков, к тому же, башня была такой высокой и находилась так близко, что это сводило на нет все мои попытки спастись. Поэтому я сама стала делать все возможное, чтобы выжить. Заметив рядом с ближайшим зданием бетонную стену, я бросилась туда, схватив бутылку с водой – из тех, что мы использовали, чтобы промыть пострадавшим глаза и рот. Если я окажусь под завалом, вода мне точно понадобится. Потом я побежала через внутренний двор уже пустого ресторана «О Бон Пэн», остановившись лишь за тем, чтобы схватить за ножку один из стоявших там металлических столов. Среди прочего на учениях агентов Секретной службы рассказывают о том, что стекло ранит не хуже пуль. Когда тащила этот невероятно тяжелый стол к зданию, уровень адреналина в крови достиг предела. Я надеялась, что он защитит меня от летящих обломков и обеспечит воздушный карман, если окажусь под завалом. Придвинув стол вплотную к стене, я забралась под него и подтянула колени к подбородку, чтобы стать меньше. Оглушающий гул гнущейся стали все нарастал, трещали окна, разлетались на осколки тысячи окон.

А потом башня рухнула.

Я словно оказалась в жерле вулкана в момент извержения – такие творились вокруг хаос и грохот. За всю свою жизнь я не испытывала подобных ощущений. В воздухе витала раскаленная, ядовитая пыль, такая густая, что едва можно было дышать. Все вокруг было усыпано обломками бетона и стали, осколками стекла, земля содрогалась от непрекращающихся ударов, и страшный гул с каждой секундой становился все громче. Совсем скоро мне стало ясно: ничего подобного я и представить себе не могла.

День сменился ночью. Земля подо мной гудела так нестерпимо, будто вот-вот готова была разверзнуться и поглотить меня целиком. Теперь это кажется полной бессмыслицей, но я вдруг начала изо всех сил трясти стол, отчаянно надеясь уклониться от летящих прямо в меня обломков. В тот момент мне больше ничего не пришло в голову, казалось, это был единственный способ бороться. Я по-прежнему понятия не имела, что происходит, но хаос вокруг не утихал.

Мало-помалу я свыклась с мыслью о неминуемой смерти. Помню, что страшно не было – только грустно оттого, что умру в одиночестве, и когда надо мной произнесут последние слова и прах развеют по ветру, я перестану существовать. От меня ничего не останется. Даже тело мое не отправят родителям. Меня готовили к смерти, но я никогда не думала, что она наступит вот так. Это был конец. Мой конец.

В тот момент все тревоги и волнения, терзавшие меня каждый день, рассеялись, и в голове осталась единственная мысль: «Достаточно ли я сделала в этой жизни? Сделала ли все, что могла, чтобы помочь другим? Достаточно ли прожила на этом свете?» Я думала о своих соратниках и о тех, кто пытался спастись. Я надеялась, что им это удалось, а если и за ними пришла смерть, – что они хотя бы не страдали. Так я лежала в ожидании последнего часа и думала: была ли я хорошим человеком? Знают ли мои родные, как сильно я их люблю? А ведь я наверняка изменила чью-то жизнь.

Я стала молиться вслух.

«Отче наш, Иже еси на небесех,

да святится имя Твое…»

Молилась по-гречески, как учила Греческая православная церковь. Мир вокруг рассыпался на тысячу осколков, но я не закрывала глаз: мне хотелось увидеть смерть, что придет за мной. Не в моих силах было выбрать свой конец – но только от меня зависело, как я его встречу. И пусть я не могла больше слышать даже собственный голос, пусть лицо было все в пыли, а во рту – только вкус пепла, я не закрывала глаз и молилась. И когда рядом со мной рухнула башня, я ощутила, как по всему телу разливается странное спокойствие. Говорить я больше не могла и молилась молча, про себя. В этот самый момент невероятной силы удар отбросил меня назад, к бетонной стене. Глаза, уши, горло заполнили едкий дым, цемент и песок, внутри все горело.

А потом в один момент все прекратилось.

На смену разрушению пришел покой. Я поняла, что все позади, когда услышала эту тишину – абсолютную и оглушающую. Ничего не осталось, кроме пустоты и черноты, густой, как наполненный пылью воздух, наполнивший мои легкие. Лишь боль указывала на то, что я все еще жива. Рот и горло горели, глаза и нос жгло. Я не знала, что вся покрыта ядовитой смесью химикатов и строительных материалов и бог знает чего еще. Дотянувшись рукой до лица и проведя по нему, я ничего не почувствовала. Неужели, я и вправду заживо сгорела?

Осторожно ощупала пространство вокруг себя. Ничего. Ни расплавленного металла, ни искореженных кусков стали, приковавших меня изнутри к металлической могиле. Выставив перед собой руки, я выползла из-под стола и встала – но лишь после того, как почувствовала слева от себя надежную кирпичную стену. Ничего, кроме этой ужасной тишины и безмолвия, я не слышала. «О боже, – подумала я, – наверное, все умерли». И хотя глаза мои горели от пепла, я заставила себя открыть их широко-широко и сосредоточилась на том, что казалось мне далеким мерцающим огоньком. Я двинулась ему навстречу. Если я жива, решила про себя, значит, огонек – это добрый знак. Если умерла – тоже. Словно свеча, мягким и теплым светом он озарял мой путь, и я шла на него, пока наконец не услышала голос.

Я сразу узнала его – это был мой друг и соратник Гэбриел, и он звал меня. Никаких слов не хватит, чтобы описать то облегчение, что я испытала от этого родного голоса – ведь про себя я уже решила, что пришел конец света. Я попыталась закричать, но во рту пересохло от известковой пыли, и голос не слушался. Сплюнув пыль, я предприняла новую попытку.

– Гэбриел, это ты? Я ничего не вижу!

– Стой, где стоишь! – крикнул он в ответ. – Я иду к тебе!

Я остановилась и стала ждать, пока он до меня доберется. Гэбриел повел меня через развалины, и постепенно в глазах у меня стало проясняться. Я проводила рассеянным взглядом двух пожарных, спешащих в противоположном направлении. Вид у них был такой, словно они вернулись с поля боя. Один поддерживал другого, а тот все еще держал топор, волоча его по земле. По лицу струилась кровь.

Все вокруг напоминало съемочную площадку фильма-катастрофы, и разобрать, где что, было совершенно невозможно. Мы все шли и шли, с трудом пробираясь в кромешной тьме, – и вдруг практически столкнулись с двумя другими агентами.

– Джени? – удивленно спросил Майкл (тогда все меня так звали – сокращенно от Эвиения). – Боже мой, это ты?

В его голосе я услышала то же облегчение – и отлично поняла его чувства.

– Это я.

Вместе мы вошли в вестибюль ближайшего здания. Там уже собралось человек десять, сумевших спастись от самого страшного удара при падении первой башни. Я стояла, крепко зажмурившись, пытаясь осознать происходящее. Глаза защипало с новой силой. Теперь, вспоминая тот день, я думаю о том, какой храброй была, что не закрыла глаза перед лицом надвигающейся смерти, но все же это был не самый разумный поступок – ведь я подвергла их ударной дозе жара и пепла.

Спустя мгновение я ощутила, как кто-то заботливо промакивает мои глаза влажной тряпочкой. От внезапного прикосновения я поморщилась, но постепенно расслабилась, и жжение стало уходить.

– Так лучше? – спросил мужской голос с сильным испанским акцентом. Я открыла глаза и увидела смотрителя здания – он протирал мое лицо от пепла. Кивнув, я

поблагодарила его.

Обведя взглядом помещение, я увидела маленького мальчика лет семи, который смотрел на меня. В руке у него была бутылка персиковой газировки. Вместе с матерью они подошли ко мне.

– Вот, – сказала она, протягивая бутылку. – Прополощите рот.

Я сделала большой глоток и сплюнула. Одного глотка было мало, но мне не хотелось отбирать напиток у мальчика – ему он тоже понадобится.

В голове у меня еще не до конца сформировалось понимание происходящего или того, что еще может произойти. Одно было ясно: это еще не конец. Быть может, через несколько секунд или минут рухнет и вторая башня, и нужно как можно скорее из нее эвакуироваться. Размахивая своими значками сотрудников правоохранительных органов, мы старались спокойно, но твердо донести до присутствующих, что нужно уходить из этого здания как можно дальше – и прямо сейчас.

– Все на выход, к реке, – повторяли мы. – Отсюда надо уходить.

Мы старались увести их как можно дальше. Через несколько секунд Северная башня стала оседать, и все побежали. Даже когда из-под рухнувшего Граунд-Зиро вырвалось облако пыли и окутало всех нас, мы упрямо шли вперед, спасаясь от взрывной волны, хватая по пути людей и увлекая их за собой туда, где было безопаснее; тех, кто не мог бежать, мы несли на руках. В какой-то момент я увидела, как посреди улицы остановился грузовик, из него вышел мужчина и стал растерянно оглядывать гору обломков, оставшихся от башен. Я подбежала к нему:

– Вам нельзя здесь находиться! Здесь опасно, сейчас же уезжайте!

– У меня тут двоюродная сестра работает, – ответил он с сильным польским акцентом, неподвижно и беспомощно оглядывая руины. Я отлично понимала, каково ему – ведь и у меня в этих башнях остались коллеги и друзья.

– Послушайте, – сказала я. – Вы ей сейчас ничем не поможете. Вам самому нужно спасаться!

Он разрыдался и обхватил меня руками. Так мы стояли прямо посреди дороги Вест-Сайд-Хайвей, крепко обнявшись, а мимо по обочине с обеих сторон бежали люди; проносились пожарные машины, прочь от места катастрофы, с завывающими сиренами; пожарные кричали в рупоры, что в здании прорвало газопровод, и всем нужно немедленно спасаться. Это был самый настоящий конец света!

Другие агенты звали меня, просили идти с ними, но я не могла оставить водителя грузовика, который обнимал меня и сотрясался от рыданий. Наконец я помогла ему вернуться в машину, проследила за тем, как он отъехал подальше, и вернулась к своим коллегам, чтобы вместе с ними помочь другим людям.

В следующие пару недель я работала в составе команды поисковиков-спасателей. В рамках разведывательных операций Секретной службы США и ЦРУ, чей офис находился в том же здании, что и наш, я прочесывала завалы Башни № 7, занималась поиском человеческих останков на прилежащей территории. Останки эти затем отправлялись в лаборатории, где их могли опознать родные и близкие.

Спустя три дня после случившегося мне позвонила моя подруга София.

– Они никак не могут найти Джоанну, – в отчаянии сообщила она. – Что нам делать?

Джоанна была моей давней подругой – мы вместе росли и вместе посещали общину греческих девушек. Она была доброй, живой, веселой. Работала в банке «Кантор Фитцджеральд», занимавшем 5 этажей Башни № 1 – со 101 по 105, всего несколькими этажами выше того места, куда врезался самолет. Удар сопровождался таким количеством осколков стекла и металла, что жизнь Джоанны, вероятнее всего, оборвалась – как и жизни многих других.

Когда мне позвонила сестра Джоанны Эффи, я испытала жгучее чувство вины оттого, что была жива, тогда как Джоанна, скорее всего, нет. «Мне нужен образец ДНК Джоанны, – сказала я ей, – хотя бы волос с расчески, и соскобы членов ее семьи». Повисло долгое молчание.

– Хорошо, – наконец сказала она.

Спустя семь месяцев поисковая команда обнаружила небольшой фрагмент правой руки Джоанны – и это означало, что ее родные наконец смогут ее похоронить. Чувство вины из-за того, что я осталась жива, было столь велико, что я вышла из церкви прямо посреди панихиды. Пока родные и друзья прощались с Джоанной, я, сжавшись в комок, сидела на крыльце греческой церкви, с совершенно разбитым сердцем.

Прошло около года, и вот однажды меня вызвал к себе начальник и сообщил, что меня и других агентов, оставшихся в тот день помогать пострадавшим, решено приставить к «Награде за доблесть» – самой почетной медали в наградной системе Секретной службы. Он сообщил мне дату проведения церемонии и еще о том, что Джерри Пратт, агент, спасший Рональда Рейгана, когда в того стреляли, также был удостоен этой награды. Но при этих словах внутри у меня все сжалось.

– Простите, сэр, – сказала я, – но я собиралась навестить семью. Не мог бы кто-нибудь другой получить ее за меня?

Он нехотя согласился, и я вышла из кабинета.

В тот же вечер, придя домой, я купила билет в Грецию на дату, когда была назначена церемония. Не потому, что мне была безразлична важность этой редкой и почетной награды. Я отлично знала, что лишь немногие агенты Секретной службы удостоились ее. Но мне была невыносима сама мысль о том, что я получу медаль за то, что выжила, когда столь многие погибли. В конце концов, я ведь просто делала то, что должна была – спасала людей.

Точно так же поступил бы любой полицейский, пожарный, медсестра и санитар скорой помощи. Да и любой гражданский – вроде того смотрителя здания, что вытер мне лицо; или маленького мальчика, поделившегося со мной газировкой; или водителя грузовика, который готов был ворваться на своей машине в горящее здание, чтобы спасти близкого человека. Чтобы заботиться о людях, которым было больно и страшно, им не нужна была специальная подготовка, и за свою помощь они не ждали медалей и благодарности. Они помогали потому, что не могли иначе. Потому что знали – хотя никто их этому не учил, – что когда кажется, что мир вот-вот рухнет, помогать другим – единственный способ

победить свой собственный страх. И первый шаг к тому, чтобы стать пуленепробиваемым.

Вступление: Невозможно остановиться

Любой шорох пугает того, кто боится.

Софокл

Навыки выживания

Желание выжить играет для всех нас ключевую роль. Однако в ситуации, где стоит выбор между жизнью и смертью и важнее всего умение мыслить трезво, спокойно и рассуждать логически – большинство из нас начинают паниковать.

Я знаю, что такое страх. Я прошла подготовку у лучших из лучших и умею распознавать тот момент, когда страх непрошенным гостем-призраком прокрадывается в дом, чтобы надолго в нем поселиться. Знакома мне и его безумная сестра – паника, которая способна в мгновение ока разнести ваш дом в щепки. Если кто-то из этих двоих одержит над вами верх, дело очень скоро примет крутой оборот.

Знаю я и еще одну простую истину: страх – это ваша реакция на сложившиеся обстоятельства. Будь то теракт, конфликт, из которого вы всеми силами пытаетесь выйти, или же важная деловая встреча, ваша способность обуздать свой страх, превозмочь его и выйти победителем зависит от одной простой вещи – вашего отношения. Умение выживать заключается во владении собой и контроле над собственной реакцией, способности думать и действовать, держа панику в узде. Преодолеть свой страх ментально и физически – ключевой навык на пути к выживанию. И еще этот навык – ваш самый верный соратник в любой опасной ситуации. Для того, чтобы справиться со своим страхом, требуется осознанный акт храбрости. Это личный выбор, и он под силу каждому.

Мир после 11 сентября

До 11 сентября 2001 года мир был совсем другим. До падения башен никто не боялся того, что самолет внезапно захватят террористы и протаранят им здания. До 2001 года в большинстве полицейских отделений даже не было подразделений по борьбе с терроризмом – они занимались в основном расследованием преступлений. После 11 сентября все изменилось. Пока мир, замерев от ужаса, наблюдал за тем, как Нью-Йорк погружается в облако дыма, стремительно ворвалась новая эра, а вместе с ней – новые страхи. В нашу речь постепенно стали проникать новые и неслыханные до того слова и названия – «Аль-Каида», «террорист-смертник» и «неверный».

Перенесемся в сегодняшний день – и мы увидим, что вновь стоим перед лицом неведомых ранее страхов. Массовые расстрелы, стрельба в школах, кибератаки – постоянные темы новостных репортажей и постов в соцсетях. Кажется, будто весь мир наполнен страхом, и этот страх парализует нас, моментально сковывая разум и волю. Мы боимся идти на работу в высотное здание, боимся идти в школу, на концерт любимой группы или в кино. Страх преследует нас вездесущей тенью – по дороге из дома на работу или всюду, где бы мы ни были. Кто-то даже предпочел бы спрятаться сам и спрятать своих близких за надежными стенами, укрыть от неминуемой угрозы, что притаилась за каждым углом и только и ждет, как хищник, свою жертву. Но правда состоит в том, что это невозможно. И жить так нельзя. Гораздо правильнее научиться адекватно реагировать на страхи по мере их возникновения и развития.

Лучший способ преодолеть страх – подготовиться к нему. Не пытаться спрятаться, а встретиться лицом к лицу. Принять ответственность за собственную безопасность, овладев всеми инструментами и знаниями, необходимыми для того, чтобы справиться с любой ситуацией, которая может возникнуть в нашей жизни. Главное здесь – уверенность в себе, внутренняя сила и самодостаточность.

Эта книга призвана научить вас стать самому себе героем – уметь не только предугадывать момент, когда страх вот-вот поднимет свою мерзкую голову, но и обуздывать его, уменьшать и даже брать над ним верх. Отныне вы будете делать осознанный выбор, не позволяя страху диктовать правила.

Страхи у каждого свои. Бывает, что они передаются по наследству внутри одной семьи или культуры, бывает – просто возникают в голове безо всякого логического объяснения, или появляются вследствие некого травматического

происшествия. Если вы хотите научиться встречать конфликт или критическую ситуацию без лишней тревоги, сначала вам необходимо понять себя, свои страхи, а затем – разработать стратегию по их эффективному устранению. Именно этому научит вас книга – быть всегда готовыми к сложным ситуациям, в которые каждый из нас надеется никогда не попасть, и обрести уверенность в себе, чтобы справляться с любыми жизненными неурядицами.

На страницах книги я поделюсь своими секретами и расскажу истории о моем опыте преодоления страха. Я проходила интенсивное обучение в академиях мирового уровня, допрашивала террористов и преступников, защищала высокопоставленных лиц и раз за разом видела страх во всех его проявлениях и формах. Я досконально изучила каждую из них – страх смерти, страх опасности, страх общественного мнения, страх ошибиться, страх следовать за своей мечтой. Со всеми ними рано или поздно, в разной степени сталкивается каждый из нас.

Одному не смогу я вас научить: быть бесстрашным. Бесстрашие – это глупость. Жить совсем без страха невозможно, да это вовсе и не обязательно для полноценной, успешной жизни. Страх – это естественно и даже полезно, если мы чего-то боимся, значит, живы. Вы ведь не станете гнать на полной скорости – потому что боитесь попасть в аварию или получить штраф. Вы пропустите машины, прежде чем переходить дорогу – потому что боитесь, что вас собьют. Вы платите налоги (надеюсь), потому что боитесь, что если не делать этого, в вашу дверь постучится налоговая. И боитесь не зря. Я работала с храбрейшими людьми на свете – и это не просто слова. И никто из них не был абсолютно бесстрашен. Как и я сама.

Структура книги

Книга разделена на три части. Первая – ЗАЩИТА – о множестве способов защитить себя, своих близких и имущество. Как агент, работавший с составе личной охраны президента, я усвоила пару-тройку полезных хитростей, которые помогают уберечь самого влиятельного в мире человека. Но защита состоит не только в том, чтобы бросаться грудью на амбразуру по первому сигналу; самое главное – научиться заранее готовиться к разным «если вдруг».

На этих страницах я расскажу пару историй о том, как поборола в себе страх, в котором жила с самого детства, и стала спецагентом Секретной службы США. Но

что еще важнее, я дам несколько нетривиальных советов по самозащите и подскажу способы их применения – от выбора самого безопасного места в кинотеатре до разговоров с детьми о вооруженном насилии и учебной тревоге, ведь защита себя и близких заключается прежде всего в правильной подготовке. Кроме того, мы обсудим стратегии и хитрости поведения в путешествии или просто вне дома и вместе составим индивидуальный план защиты.

В заключении первой части я расскажу о самом трудном, но самом важном уроке на пути к преодолению страха: о том, как держать удар. Это умение не раз помогало мне справиться с личными и профессиональными трудностями – на учениях в Академии, на татами в школе джиу-джитсу или в разгар конфликта с агрессивным представителем иностранной делегации, который едва не приобрел международный масштаб. Я научилась держать удар и давать сдачи – когда это было необходимо. Сразу поясню: я вовсе не оправдываю насилие, ни в какой форме, и надеюсь, что, прочтя эту книгу, вы станете мудрее и увереннее в себе, и вам больше не нужно будет отвечать ударом на малейшее оскорбление чести и достоинства. Физической конфронтации нужно избегать любой ценой. Но если все-таки нужно драться… хочу, чтобы вы приобрели необходимые для этого веру в себя и смелость.

Во второй части я поделюсь с вами секретами искусства и науки ЧТЕНИЯ ЛЮДЕЙ. Как бывший полиграфолог и дознаватель, прошедший обучение при Министерстве обороны США, я расскажу вам о том, что в действительности творится в умах и телах людей, с которыми вы разговариваете. От легчайшего поворота стоп собеседника в определенную сторону до скрытого смысла его слов. Вы пройдете самый настоящий экспресс-курс по вербальным и невербальным знакам, которые помогут вам отличить правду от лжи.

Поговорим и о том, как не поддаться отчаянию и панике, узнав о том, что вам лгут. В конце концов, все мы лжем, и нередко имеем все основания для этого. К концу этого раздела вам уже не нужен будет детектор лжи, чтобы определить степень честности собеседника – достаточно лишь по-настоящему внимательно слушать.

Часть 3 – последняя – посвящена ВЛИЯНИЮ. В ней я научу вас стратегиям влияния на людей. Мы поговорим о важности голоса, которой часто пренебрегают, о внешнем виде и о словах, используемых в повседневной речи. Вместе со мной вы окажетесь в допросной, где я воспользуюсь тонкими, но

весьма эффективными приемами влияния на людей, чтобы заставить их говорить открыто и честно. Эти тактики убеждения не менее эффективны и на переговорах с деловыми партнерами, коллегами, давними друзьями и даже любимыми. Иногда для того, чтобы получить то, что нужно, достаточно лишь подтолкнуть людей в верном направлении. Но будьте внимательны! Влияние – это не улица с односторонним движением. Все мы весьма подвержены влиянию – даже если не осознаем этого. Вы работаете над заключением выгодной сделки? Закрываете глаза на действия недобросовестного партнера? Или попросту не можете ни в чем отказать лучшей подруге, даже если ее запросы вас раздражают? Я научу вас распознавать красные флажки и подмечать мелкую ложь, нередко проявляющуюся, когда расстановка сил меняется, и вы больше не можете влиять на ситуацию.

В конце раздела я расскажу о самых ярких и запомнившихся моментах моей жизни, когда я обеспечивала безопасность особенно примечательных людей. А заодно покажу, как они сумели стать лидерами. Расскажу об их сильных сторонах, оказавших на меня особое влияние. Уверена, что и для вас они могут стать источником вдохновения. Так, Джордж Буш – старший умел искренне ценить людей, а бывший президент Барак Обама – сохранять спокойствие перед лицом фальши и двуличия. Все эти примеры помогут понять, что значит оставаться президентом в любой ситуации.

Слой за слоем

Вы, должно быть, удивитесь, узнав, что современные пуленепробиваемые жилеты выполнены не из цельного материала – вроде литой стали, – а состоят из нескольких слоев ткани под названием «кевлар», переплетенных и образующих настолько прочное полотно, что оно способно остановить летящую на бешеной скорости пулю или острое лезвие ножа. Класс защиты пуленепробиваемых жилетов также может быть разным – в зависимости от степени угрозы, с которой вероятнее всего столкнется их владелец. Полицейские, телохранители и спецагенты, как правило, носят более тонкие и гибкие модели, которые легко скрыть под униформой или пиджаком. Тогда как военные, сотрудники правоохранительных органов и групп тактического реагирования обычно используют более плотные жилеты, выполненные из кевлара и слоя металла или керамики – и носят их поверх одежды. Такие жилеты обычно громоздкие и тяжелые, но обеспечивают более надежную защиту от смертельных ранений – вроде осколочных или от пуль, выпущенных из сверхмощных винтовок.

Как спецагент, первый свой пуленепробиваемый жилет я получила в день выпуска из Академии Секретной службы США. Он стал обычным предметом моего гардероба – вместе с пистолетом и значком. Жилет всегда был на мне – и когда я дежурила у гостиничного номера охраняемого объекта; и когда вламывалась в квартиру беглого преступника. Ношение жилета придавало мне уверенности – я знала, что он спасет мне жизнь. Но вместе с тем я чувствовала и еще кое-что: физическое напоминание о том, что никогда не стоит расслабляться. Видите ли, ощущение пуленепробиваемого жилета, плотно облегающего торс, не давало мне забыть о том, что я не полностью защищена: мои руки, ноги и даже голова по-прежнему открыты и уязвимы. Да даже окажись у кого-нибудь винтовка, заряженная специальными пулями, пробивающими броню, – и жилет не спас бы меня. Но он мог спасти от многих других вещей, с которыми я ежедневно сталкивалась по долгу службы. Вот почему он всегда был на мне. С ним меня можно было остановить, но это было намного сложнее.

Уроки, инструменты и приемы, описанные в каждой из трех частей книги, специально написаны для того, чтобы повысить степень вашей защиты – наподобие слоев кевлара, из которых состоит пуленепробиваемый жилет.

Знания, полученные из книги, глава за главой, слой за слоем, образуют вашу собственную броню, в основе которой будут стратегии, призванные помочь вам стать более сильным и гибким.

Однако, суть этой книги не только в том, чтобы научить вас полезным приемам, но и умению видеть собственные границы, уязвимые места, которые будут образовываться даже в сверхмощной броне. Также я хочу, чтобы вы помнили: вы не защищены от всех превратностей судьбы с головы до ног. И это – нормально. Осознание угрозы помогает вам лучше подготовиться, защититься, а в некоторых случаях – и вовсе избежать ее. Наверняка, у вас есть природные сильные стороны и склонности, которыми вы пока не можете воспользоваться. А между тем, они тоже могут укрепить собой ментальную, эмоциональную и физическую броню.

Я и по сей день высоко ценю те уроки, что преподал мне этот предмет экипировки. И хотя с физической точки зрения все зависело от того, насколько семь слоев ткани смогут защитить меня, в метафорическом смысле вопрос был куда сложнее и глубже. Ведь получается, я сама была защитником. А для того, чтобы защищать других, нужно было вооружиться особыми инструментами –

стать сильнее, отточить разум, заключить свое тело в непробиваемую броню. Я хочу помочь вам сформировать особый психологический настрой, который позволит справиться с собственными страхами и проблемами и научиться самому защищать себя и тех, кто вам дорог.

Часть 1

Защита

Глава 1

Как мы боимся

Храбрость – это когда знаешь, чего бояться не следует.

Платон

Не паниковать!

Внутрь хлынули потоки холодной воды, и я сделала глубокий вдох, чтобы в последний раз глотнуть воздуха – прежде чем с головой уйти под воду. Помню, как опрокинулась кабина, и это тянущее ощущение в животе, какое бывает при погружении под воду, и как напряглось тело, пытаясь вырваться из пут ремня безопасности, а потом я ударилась боком о воду. По венам побежал адреналин, и я уже готова была запаниковать. Потом вдруг все стихло. Я расцепила руки и постаралась абстрагироваться. Паника не поможет – только думать станет труднее, и я потеряю драгоценные секунды. Вокруг все было темно, ни единого проблеска света, который мог бы привести меня к спасению. Но если я хочу выбраться, придется искать выход. Я пошарила слева от себя в поисках замка ремня безопасности… Или он справа? Может быть, я перевернулась, и все вокруг меня перемешалось? Наверное, так и было. Я растерялась и совершенно перестала ориентироваться в пространстве. Не паниковать. Найди пряжку.

Нажми на кнопку. Плыви к выходу. Я все повторяла и повторяла про себя эти слова, шаря в темноте. Черт, где этот проклятый замок? Наконец пальцы нащупали U-образный рычаг и я потянула за него, чтобы открыть. Сковывающие меня нейлоновые ремни медленно ослабли, и я, вывернувшись, рванула к двери кабины. Я знала, что нужно отплыть от нее как можно дальше и только потом подниматься на поверхность. Легкие горели, сердце бешено колотилось. Еще несколько секунд – и я вырвусь на свободу. Наконец я с силой оттолкнулась ногами и устремилась вверх. Прорвавшись сквозь водную гладь, я жадно глотнула ртом воздух – казалось, я не дышала целую вечность.

– Отлично, Пумпурас! Ты не утонула! – закричал инструктор Секретной службы. – Выбирайся из бассейна. Следующий!

В этот день в Академии проходила учебная симуляция крушения вертолета в огромном тренировочном бассейне. Каждому новобранцу завязывали глаза и пристегивали к сидению вертолета-симулятора. Затем кабину вертолета переворачивали, погружали под воду, и агенту предстояло высвободиться, расстегнув ремень безопасности, проплыть через подводный лабиринт и выплыть на поверхность. Целью тренировки было научить каждого из нас выживать, окажись мы в подобной ситуации.

Симуляция эта была не просто «гипотетическим» сценарием – она вошла в учебную программу после смерти агента Секретной службы в самом настоящем крушении вертолета, произошедшем 26 мая 1973 года. В тот вечер двадцатипятилетний спецагент Дж. Клиффорд Дитрих с шестью другими агентами и тремя военными – членами экипажа – летели с острова Ки-Бискейн (штат Флорида) на остров Гранд-Ки в составе Багамских островов. Там им предстояло в течение всего вечера обеспечивать охрану президента Никсона. Перед самой посадкой двухмоторный вертолет Sikorsky VH-3A рухнул в Атлантический океан. Некоторое время он держался на плаву, потом опрокинулся, и кабина быстро заполнилась водой. Всем пассажирам удалось выбраться, погиб только агент Дитрих. Когда обнаружили его тело, оно было все еще пристегнуто к сидению ремнем безопасности. По заключению медицинской комиссии, причиной смерти стала асфиксия вследствие утопления. Наш инструктор рассказывал, что у Дитриха были сломаны оба больших пальца, значит в момент удара вертолета о воду он был еще жив и в сознании, но задохнулся из-за того, что не смог расстегнуть ремень. В состоянии стресса агент, скорее всего, вспомнил то, что знает о ремнях безопасности каждый человек: нужно нажать на кнопку большим пальцем. Так устроены ремни в

автомобиле – но в вертолете принцип совершенно другой, однако затуманенный паникой разум позабыл об этом.

И хотя умом я понимала, что вряд ли погибну, ведь это не настоящая авария, мне с трудом удалось побороть оцепенение. Мозгу было все равно, что это всего лишь тренировка, что все под контролем, страх утонуть был вполне реальным. Для того, чтобы справиться с этой задачей, не нужны были ни сила, ни ловкость. Подобно Гудини, я искала способ вырваться из пут, а целью этой симуляции аварии было научиться контролировать собственные эмоции.

Страх – это вполне здоровая и естественная реакция на очевидную угрозу. Паника же заставляет нас забыть о том, что мы знаем и умеем. Поддавшись ей, мы перестаем мыслить рационально, не можем адекватно анализировать информацию и планировать действия. В экстремальной ситуации паника может убить быстрее, чем сам объект, вызывающий страх. Если вы когда-нибудь испытывали паническую атаку – учащенное сердцебиение, повышенное возбуждение, тремор, ощущение, что вы вот-вот умрете, – то можете себе представить, что чувствовал тот агент, оказавшись вверх ногами в темноте, под водой, когда от спасения его отделял лишь щелчок пальцами и рывок к поверхности воды. Должно быть, на оценку обстановки, планирование и спасение у него была всего лишь пара минут, но паника сделала это невозможным.

Теперь подумайте об автомобильных авариях. Большинство людей в подобной ситуации инстинктивно отпускают руль, тогда как по логике должны вцепиться в него еще сильнее. Паника заставляет их бросить то, что может их спасти. А куда они подносят руки? К лицу! В тот самый момент, когда для спасения в первую очередь нужен хороший обзор и руль, – отказываются и от того, и от другого.

Задача этой книги – не в том, чтобы помочь вам навсегда избавиться от страха как такового, а в том, чтобы научить понимать его природу и брать его под контроль. Я хочу чтобы вы умели обуздывать собственный страх, не давая ему перерасти в панику в тот самый момент, когда вам жизненно необходимо мыслить рационально и трезво.

Страх сковывает и ограничивает, мешает преследовать поставленную цель, говорить с людьми открыто и честно, быть тем, кем мы в действительности являемся. Когда мы сталкиваемся с угрозой, страх как будто отбрасывает нас

назад, отрезая от внешнего мира. Если это чувство вам знакомо, я помогу изменить к нему отношение. Покажу, как познать свой страх, довериться инстинктам и принимать решения, благодаря которым вы станете сильнее и обеспечите собственную безопасность.

Как побороть страх

С самого рождения мы живем с двумя типами страхов, являющихся неотъемлемой частью нашей системы выживания. Ученые называют эти страхи врожденными – это боязнь падения и боязнь громких звуков.

Большинство из нас хоть раз в жизни видели сон о том, как падают в пропасть – и резко просыпались. Этот страх падения сопровождает нас с самого рождения. Новорожденных детей постоянно пеленают, потому что они еще не могут четко различать, где заканчивается их тело и начинается внешний мир, и оттого все время сучат конечностями, как при падении. Этот страх снижается по мере роста самосознания. Кроме того, младенцы, как правило, отказываются ползать по поверхностям из прозрачного оргстекла – даже когда впереди их зовет мама. Они замирают у самого края и начинают плакать, но ни за что не сделают и шага, чтобы преодолеть этот «визуальный обрыв». Их врожденный страх падения сильнее даже самой мощной связи между матерью и ребенком.

Еще один мощный раздражитель, который люди инстинктивно связывают с опасностью, – громкие звуки. Когда мы слышим их, в нас моментально срабатывает акустический рефлекс страха, и тело тут же реагирует. Вот почему мы отпрыгиваем от автомобиля, когда слышим выхлоп, и именно поэтому дети плачут на шоу фейерверков, и по той же причине все мы немедленно падаем на землю, услышав звук, напоминающий выстрел или взрыв.

Все прочие страхи – приобретенные. Мы наследуем их от родителей или получаем в процессе роста и взрослении. Если ваша мать боится собак, велика вероятность того, что и вы вырастите с этим страхом. Источники у подобных страхов самые разные: семья, друзья, общество в целом, новости, которые мы смотрим, а также – то зло, что нам довелось увидеть или испытать на себе.

За долгую жизнь у человека накапливается бесчисленное множество страхов. У каждого поколения будет свой тип социального страха. В 1950-х были Красная угроза и коммунизм. Эпохой страха за личную безопасность стали 1960-е – после

Кубинского ракетного кризиса, а также убийств президента Джона Ф. Кеннеди, доктора Мартина Лютера Кинга-младшего и кандидата в президенты Роберта Ф. Кеннеди. В 1970-е был кризис импортной нефти, политическая нестабильность после импичмента президента Никсона и резкий рост преступности в США. В 1980-х появился страх внешней угрозы по отношению к США – в особенности со стороны Ирана и Советского Союза. В 1990-е – «страх перед Миллениумом»: мы боялись, что с наступлением нового тысячелетия всему технологическому прогрессу и жизни вообще придет конец. В начале 2000-х появилась новая глобальная угроза, не имевшая аналогов в прошлом: терроризм.

Сегодня у нас – массовые расстрелы. По данным исследовательского центра «Пью», более 50 % подростков обеспокоены тем, что в их школе может произойти стрельба, причем, 25 % из них «очень обеспокоены». Этот страх остается даже несмотря на статистически малую вероятность того, что объектом захвата и обстрела станет конкретная школа. В течение 180 дней в году американские общеобразовательные школы посещает более 50 миллионов детей и подростков, так что шанс погибнуть при обстреле школы составляет 1 на 614 миллионов. Для сравнения, вероятность поражения молнией – 1 на 1,2 миллиона в год. Однако даже подчеркивание столь малой вероятности подобных происшествий не помогает снизить уровень беспокойства и страха среди учеников и их родителей. Не менее бесполезно доказывать, что совершенно бессмысленно бояться нападения акулы (вероятность 1 на 3,7 миллиона) или гибели в авиакатастрофе (1 на 5,4 миллиона).

Страх – в особенности перед чем-то нереальным или маловероятным – лишает нас силы и способности наслаждаться жизнью. Именно он может помешать человеку подняться на борт самолета или поплавать в океане. Такие люди скорее отправятся на пляж, где вода едва достает колен, или поедут в путешествие на машине, чем рискнут выбрать океан и самолет. Эти варианты кажутся им более безопасными, а между тем частота случаев гибели в автомобильных авариях гораздо выше, чем количество смертей в результате нападения акулы или крушения самолета. По статистике, каждый год в автокатастрофах гибнет 1 из 102 человек.

Так почему же люди не боятся того, что гораздо чаще становится реальной причиной смерти – например, аварий? Почему нас так беспокоит то, что по статистике происходит удивительно редко? Страхи наши связаны с целым рядом факторов, и первый из них – то, что СМИ способны раздуть любое происшествие до масштабов катастрофы. Когда происходит то, что случается редко, это само

по себе инфоповод. Вы с гораздо большей вероятностью запомните пост в соцсетях или репортаж о жертве какой-нибудь маловероятной трагедии (например, о серфере, на которого напала большая белая акула на калифорнийском побережье), чем если бы речь шла о столкновении двух машин, в результате которого один из водителей попал в больницу. Последнее случается так часто, что вряд ли из этого будут делать новость. Именно благодаря необычности и быстрому распространению информации подобные происшествия кажутся нам гораздо более реальными. Страх перед ними мешает нам логически и рационально оценить степень вероятности того, что это может произойти с нами. Кроме этого, в нас генетически заложен инстинкт избегать того, что может привести к мгновенной смерти – будь то большая зубастая рыба, разряд молнии или падение с неба.

Я вовсе не хочу заставить вас бояться машины больше, чем самолета. Моя задача – помочь трезво оценить и взвесить в уме то, чего вы больше всего боитесь, разобраться в причинах этого страха и посмотреть на его объекты с логической точки зрения, а не сквозь дымовую завесу ужаса, сгущенную страшилками из интернета и телевизора.

На что похож страх

Когда мне было шестнадцать, мы с семьей перебрались из Лонг-Айленд-Сити в более благополучный район Квинс. И хотя в этой части Нью-Йорка также существовала преступность, по масштабам ей было ой как далеко до того места, откуда мы уехали. С деньгами у нас было не очень, и потому мы с младшим братом Теодоросом по выходным помогали родителям после их основной работы убирать в офисных зданиях. Однажды воскресным вечером, закончив раньше обычного, мы с мамой возвращались домой. Отец с братом задержались на несколько минут, чтобы все закрыть. Когда машина подъехала к дорожке, ведущей к нашему дому, я заметила, что рольставни в гостиной приподняты и в комнате горит свет.

– А почему свет горит? – спросила я маму. – И ставни подняты.

– Не знаю, – растеряно ответила она. – Мы их всегда закрываем.

Лишь когда мама открыла входную дверь и мы вошли в дом – поняли, в чем дело. В этот момент я увидела, как какой-то мужчина пытался второпях скрыться

через боковой выход. Мама застыла на месте – в буквальном смысле, перестала двигаться, как будто ноги ее приросли к полу. Я же, не медля ни минуты, бросилась за ним.

– Нет! – закричала мама. – Стой!

При этом кричала она не вору, а мне. Но я уже бежала за ним. Оказавшись у боковой двери, увидела, как он перепрыгивает через соседскую ограду и скрывается в ночи. Ушел.

– Может быть, тут спрятались и другие! – крикнула я маме и принялась осматривать комнату за комнатой.

– Нет, – умоляла мама – прекрати сейчас же!

Она страшно за меня испугалась, но ее крики доносились как будто издалека – я была вне себя от ярости. Сначала как следует прочесала подвал, потом побежала наверх. Я твердо намеревалась защитить наш дом и маму – что бы ни случилось. Пусть была всего лишь подростком, но ворам, пробравшимся в наш дом, понадобилась бы помощь всех высших сил. Не знаю как, но я не собиралась отпускать их до тех пор, пока не приедет полиция и не отправит их за решетку.

Сейчас, читая эту историю, вы, должно быть, думаете: «Ого, какая ты храбрая!» или «Послушай маму, идиотка! Тебя же убьют!»

Что бы вы ни думали обо мне и моей храбрости – или глупости, – я рассказываю это с совершенно иной целью. Во-первых, вернемся назад, к самому началу истории: мы подъехали к дому и тут же заметили – что-то не так. Первым делом мы почувствовали страх и растерянность. Войдя в дом, мы увидели убегающего человека. Страх усилился вместе с осознанием того, что к нам забрались воры. И что же произошло? Что сделала моя мама? А я? Мама застыла на месте. Я же бросилась за вором. Храбрость? Не думаю.

Мы с мамой столкнулись с одной и той же угрозой, но продемонстрировали полярные реакции. Их принято называть F3-реакциями (от английского – Fight, Flight or Freeze – бей, беги или замри). Моя мама перешла в режим «замри», я же выбрала «бей», а вор, за которым я погналась, стал спасаться бегством.

По мнению исследователей, реакция активируется раньше, чем мы успеваем ее осознать – так мы оцениваем уровень угрозы. Если мы думаем, что сможем противостоять объекту, то выбираем вариант «бей». Если нам кажется, что мы быстрее – спасаемся бегством. Если ни то, ни другое не представляется нам возможным, мы замираем. У разных людей реакция на один и тот же стимул может быть совершенно противоположной – что мы и наблюдаем на примере меня и мамы. Но независимо от типа реакции, важнее всего – знать и понимать, что мы можем эту реакцию контролировать.

Бей, беги или замри

Через эти реакции ваше тело пытается помочь вам защититься. Это ваш физиологический ответ на возникшую угрозу. Ваша суть, только с обостренными до предела инстинктами. Сердце бьется быстрее, перегоняя по телу кровь – чтобы вам было легче оказать физическое сопротивление или убежать. У таких людей, как я, естественно переходящих в режим «бей» перед лицом опасности, на инстинктивном уровне заложено желание немедленно дать отпор, независимо от того, насколько это рискованно для жизни. Если кто-то бьет тебя, ты бьешь в ответ. Если кричит – кричишь на него. Подобная агрессивная реакция своего рода защита: тело принимает боевую стойку не зависимо от источника.

Реакция «беги» включается, когда вы чувствуете: то, что вам угрожает, сильнее, и вы с ним не справитесь. Люди, склонные «бежать», скорее уйдут от возникшей опасности, чем встретят ее лицом к лицу. Если кто-то угрожает им нападением, они немедленно спасутся бегством (что чаще всего – оптимальное решение). Также, в случае вербальной атаки, они сделают все возможное, чтобы уйти от конфликта. Реакция «бег» – это защита от неблагоприятных обстоятельств посредством скорейшего (по мере человеческих возможностей) ухода от них.

Реакция «замри» возникает, когда масштаб угрозы так велик, что вы не в состоянии немедленно на нее реагировать. Видели ли вы когда-нибудь человека, который неподвижно застывал на месте, подобно оленю, ослепленному светом фар? Это, скорее всего, и была реакция замирания. Чаще всего, когда подобное случается, кажется, что тело тебе не подчиняется – ты не можешь думать, искать выход, не можешь сделать ничего. Просто замираешь как вкопанный на месте, в надежде, что угроза минует сама собой.

В человеческом организме имеются конкурирующие неврологические пути – симпатическая и парасимпатическая нервные системы. Обе они являются частью автономной нервной системы, а это значит, что управлять ими произвольно нельзя. Симпатическая реакция – или состояние стресса – активируется, когда мы пугаемся. В этот момент тело пытается приобрести сверхчеловеческие способности, наполняется норэпинефрином и адреналином. В организме происходит выброс химических веществ, в результате чего потеют руки, учащается сердцебиение и дыхание, напрягаются мышцы, расширяются зрачки – все это нужно нам физически для того, чтобы справиться с угрозой в данный конкретный момент. Взгляд фокусируется до предела, оттого, что тело вспотело, ухватиться за него становится сложнее, мышцы наливаются кровью и кислородом, готовые в любой момент незамедлительно отреагировать на опасность.

В свою очередь, парасимпатическая система – это то, что помогает нам успокоиться, расслабиться и восстановиться. Именно она активируется после того, как мы поели, а также помогает нам уснуть. По сути, ее действие противоположно симпатической. Вместе они обеспечивают поддержание в организме постоянного гомеостаза – физического состояния полного равновесия.

Определите свою реакцию на страх

Теперь вы можете определить тип своего поведения – то есть типичную F3-реакцию на опасность или конфликт. То, как я отреагировала на вторжение в наш дом, было характерным для меня: моей мгновенной реакцией было «бей». И по сей день, почувствовав угрозу, я немедленно иду в атаку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/pumpuras_evi/stan-neuyazvimym-kak-obresti-mental-nuyu-bronyu-nauchit-sya-chitat-lyudey-i-zhit-bez-straha

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити