O.V.K — X.T.R

СТРАХ

УСТРОЙСТВО СТРАХА И РЕМЕСЛО МУЖЕСТВА



ОТКУДА ОН ПРИХОДИТ И КАК ЕГО ВЕДУТ

O.V.K — X.T.R

СТРАХ

УСТРОЙСТВО СТРАХА И РЕМЕСЛО МУЖЕСТВА

Книга о том, что делает страх с телом и умом,
как его вели стоики и как ведут врачи,
кто им торгует и кто им правит — и где мужество есть ремесло

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Мы чаще страдаем от воображаемого, чем от действительного».

— Сенека, «Письма к Луцилию»

Книга писана для того, кто боится,
и для того, кто ведёт боящегося.
Устройство изложено как устройство,
границы — как границы,
и ничто не выдаётся за закон природы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое страх 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Древние о страхе 5
V. Опыты нашего века 6
VI. Страх в истории 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем страх не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Испуг, страх, тревога 11
X. Тело страха 12
XI. Предмет и образ 13
XII. Круг избегания 14
XIII. Привыкание 15
XIV. Страх и внимание 16
XV. Страх и рассуждение 17
XVI. Мера страха 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО

XVII. Назвать страх 20
XVIII. Выдох и тело 21
XIX. Ступени 22
XX. Страх перед речью 23
XXI. Страх решения 24
XXII. Мужество как ремесло 25
XXIII. Страх другого 26
XXIV. Страх ребёнка и ученика 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРОТИВНИК

XXV. Запугивание 29
XXVI. Торговля страхом 30
XXVII. Паника 31
XXVIII. Страх как правление 32
XXIX. Суеверный страх 33
XXX. Мнимое бесстрашие 34
XXXI. Тревога без предмета 35
XXXII. Учение страхом 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего ремесло не может 38
XXXIV. Страх и болезнь 39
XXXV. Страх и смерть 40
XXXVI. Упражнения 41
XXXVII. Гигиена боящегося 42
XXXVIII. Правила боящегося 43
XXXIX. Правила ведущего 44
XL. Заключение: страх и мера 45

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВАНИЯ

Что есть страх и откуда его имя, что знали о нём древние
и что нашли опыты, как им правили в истории,
и отчего он есть сторож, а не хозяин

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое страх

Страхом зовётся ответ тела и ума на образ близкого зла: тело готовится бежать или биться, ум суживается до угрозы; и ответ этот приходит прежде рассуждения и не спрашивает его.

Определение содержит три части, и на них стоит книга. *Образ зла* — страх есть ответ не на зло, а на его образ: на то, что представлено; оттого Сенека прав, и оттого страх ведут через образ, о чём глава одиннадцатая. *Тело* — страх есть прежде всего телесное: пульс, дыхание, мышцы, о чём глава десятая; кто хочет вести страх, ведёт тело. *Прежде рассуждения* — страх быстрее мысли и не отменяется мыслью; оттого «не бойся» не действует, а действует иное.

Книга эта стоит рядом с книгами о воле и о созерцании. Воля есть удержание руки вопреки порыву, и страх есть сильнейший из порывов; созерцание есть возврат внимания, и страх есть то, что внимание похищает. Кто умеет вести страх, тому обе книги легче; и обе нужны, чтобы вести его.

Различим наперёд три вещи, о которых глава девятая: **испуг** — мгновенный ответ на внезапное; **страх** — ответ на определённый предмет; **тревога** — ответ без предмета, на возможное. Одно устройство тела; разное устройство ума; и разное ремесло.

Оттого части книги таковы: вторая — устройство: виды, тело, предмет, избегание, привыкание, внимание, рассуждение, мера; третья — ремесло: назвать, выдохнуть, ступени, речь, решение, мужество, чужой страх, страх ученика; четвёртая — противник: те, кто страхом пользуется; пятая — граница ремесла и болезни, страх и смерть, правила.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

Русское «страх» родственно «страда» и «стремглав»: в корне — оцепенение и порыв разом; и в этом двоении — всё устройство страха: замереть или бежать.

Греки имели два слова: phobos — страх-бегство, бог, сын Ареса, чьё имя на щитах; и deos — страх-почтение, перед богами и старшими. Аристотель в «Риторике» определил страх как «страдание от образа близкого губительного зла» — и это определение первой главы, ему две с половиной тысячи лет. **Латинское** timor — страх, pavor — ужас, оцепенение; terror — тот, что наводят. Из последнего — террор: страх как правление, о чём глава двадцать восьмая.

Различим слова. *Испуг* — мгновенное. *Страх* — о предмете. *Ужас* — страх, оцепеняющий. *Тревога* — страх без предмета. *Боязнь* — привычный страх перед определённым. *Фобия* — боязнь, ставшая болезнью. *Трепет* — страх с почтением, deos. *Паника* — страх толпы, от бога Пана, о чём глава двадцать седьмая. *Мужество* — не отсутствие страха, а действие при нём, о чём глава двадцать вторая.

«Фобия» в медицине с восемнадцатого века; списки фобий с греческими именами суть словесная игра, а не наука: страх один, предметы разные.

Заметим, что в этой книге *страх* означает ответ тела и ума, а не слабость и не порок; слабость и порок суть оценки, а страх — устройство, и оно есть у всех.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях, и они же отделяют ремесло от бравады и от торговли страхом.

Первое: страх есть сторож, а не враг. Он назначен предупреждать о зле, и без него не живут: бесстрашный гибнет первым. Ремесло не устраняет сторожа, а учит его мере: чтобы кричал о настоящем и молчал о мнимом. Кто хочет «победить страх», хочет остаться без сторожа, о чём глава тридцатая.

Второе: страх ведут телом и образом, а не уговором. Он приходит прежде рассуждения и рассуждению не подчиняется; «не бойся» не действует. Действуют: выдох, поза, привыкание, ступени, названный предмет — всё из второй и третьей части. Уговор действует потом, когда тело утихло.

Третье: страх избегаемый растёт, страх встречаемый убывает. Это главный закон устройства, подтверждённый опытами главы пятой и всеми традициями: избегание подкрепляет страх, ибо тело узнаёт, что спаслось; встреча в меру гасит его, ибо тело узнаёт, что зла не было. Отсюда круг избегания главы двенадцатой и ступени главы девятнадцатой.

Из трёх положений выводится ремесло третьей части и противники четвёртой: кто торгует страхом, тот кормит сторожа мнимым; кто правит страхом, тот делает избегание законом; кто учит страхом, тот выращивает ученика, который избегает.

И заметим родство с книгой о воле: промежуток между порывом и рукой есть то, что даёт мужество; и упражняется он там же, где воля.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Древние о страхе

Древние знали о страхе главное и оставили ремесло, которым пользуются доныне, называя его иными словами.

Аристотель определил страх через образ близкого зла и вывел: страх есть там, где есть надежда спастись; в безнадёжности его нет, есть оцепенение. И мужество он положил серединой между трусостью и безрассудством — мерой, о которой глава шестнадцатая.

Эпикур назвал два главных страха — перед богами и перед смертью — и лечил их рассуждением: «пока мы есть, смерти нет; когда смерть есть, нас нет». Рассуждение это действует на тревогу, а не на испуг, и он это знал.

Стоики дали ремесло. Сенека: страх есть о будущем, а будущее не в нашей власти; оттого — различать своё и не своё. И упражнение: заранее представлять худшее — praemeditatio malorum, — чтобы оно, придя, не было внезапным; это привыкание главы тринадцатой через образ. Эпиктет: «людей мучат не вещи, а мнения о вещах» — и это глава пятнадцатая.

Спарта и Рим учили страху телом: строй, упражнение, повтор до привычки; солдат, сто раз проделавший приём, делает его и в страхе. Это ремесло ступеней.

Чему это учит. Древние различили страх-образ и страх-тело, лечили первый рассуждением, второй — привычкой; и всё, что нашли опыты, есть уточнение этого.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Опыты нашего века

С конца девятнадцатого века страх изучают на теле и в клинике; итоги надлежит знать вместе с оговорками.

Джеймс, 1884. Мы не бежим, потому что боимся, а боимся, потому что бежим: телесный ответ прежде чувства. Спор о том длится, но для ремесла важно, что тело ведёт, и через тело ведут страх.

Кэннон, 1915. «Бей или беги»: единый ответ тела на угрозу — адреналин, пульс, дыхание, кровь к мышцам; и третье, найденное позже, — замри. Устройство главы десятой.

Павлов и Уотсон. Страх выучивается: звук, соединённый с болью, пугает сам; и выученный страх гасится повтором звука без боли — угасание. Уотсон в 1920 году выучил страху младенца; Джонс в 1924-м отучила ребёнка от страха кролика, приближая кролика понемногу за едой. Это первые ступени.

Вольпе, 1958. Систематическая десенсибилизация: расслабление и лестница страхов от малого к большому. Из неё — экспозиция, самое проверенное средство от фобий: встреча с предметом в меру до привыкания.

Леду, 1990-е. Два пути страха в мозге: быстрый, минуя кору, — испуг; медленный, через кору, — оценка. Оттого «не бойся» опаздывает.

Урок общий: *страх выучивается и угасает; ведут его телом и встречей; рассуждение приходит вторым*.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Страх в истории

Страхом правили, торговали и воевали во все века; и история его есть история тех, кто знал устройство раньше учёных.

Война. Боевой клич, маски, барабаны, ложные числа — всё для страха противника; Сунь-цзы: «войско разбито прежде боя». Монголы оставляли один город в живых, чтобы он рассказал. Страх как оружие есть образ зла, посланный вперёд.

Правление. Макиавелли: «безопаснее быть страшным, чем любимым» — и тут же: не быть ненавидимым. Террор Французской революции и позднейшие сделали страх устройством государства; о нём глава двадцать восьмая.

Церковь и проповедь. Страх адских мук как средство воспитания; и одновременно — «совершенная любовь изгоняет страх»: обе линии рядом веками.

Паники. Чума, «великий страх» 1789 года во Франции, когда крестьяне вооружались против воображаемых разбойников; биржевые паники; радиопостановка Уэллса 1938 года. Устройство одно: образ зла, переданный по цепи, о чём книга о толпе.

Торговля. Страховщики, продавцы замков, газеты: страх продаёт лучше надежды; об этом глава двадцать шестая.

Урок истории: страх передаётся от человека к человеку легче всякого иного чувства; и кто знает это, тот либо им пользуется, либо от него защищается.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

У нас страх изучали физиологи и описывали писатели; и то, и другое надлежит знать.

Павлов показал выученный страх и его угасание на собаках и описал «срыв»: когда сигналы становятся неразличимы, животное впадает в оцепенение или буйство. Срыв есть тревога без предмета, о чём глава тридцать первая.

Бехтерев описал внушённый страх и «психические эпидемии» — страх, идущий по толпе; о том книга о внушении.

Симонов вывел, что чувство тем сильнее, чем больше нужда и меньше сведений: страх растёт от незнания, и первое средство от него — узнать. Это глава одиннадцатая.

Достоевский дал страх изнутри: Раскольников до и после; «Кроткая»; и точнейшее наблюдение — что ожидание кары страшнее кары. **Гоголь** в «Вии» — страх, который смотрит на тебя, когда ты смотришь на него; Хома погиб, взглянув. **Чехов** в «Страхе» — тревога без предмета у здорового человека.

Суворов: «удивить — победить»; и своих учил страху не бояться: «пуля дура»; повтор до привычки, как в Риме.

Урок линии: у нас страх описан и как рефлекс, и как ожидание, и как эпидемия; и ремесло его есть знание, привычка и мера.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем страх не является

Отсечём лишнее, ибо о страхе говорят как о пороке.

Страх не есть трусость. Трусость есть избегание вопреки долгу; страх есть ответ тела. Храбрый боится и идёт; трус боится и бежит; бесстрашный не боится и гибнет.

Он не есть слабость. Он есть у сильных; сильный отличается тем, что ведёт его.

Он не есть знание об опасности. Боятся мнимого и не боятся настоящего: пауков и не машин. Сторож кричит по образу, а не по счёту, о чём книга о случае.

Он не есть рассуждение и не отменяется им; отменяется телом и встречей.

Он не есть болезнь, покуда служит; о границе — глава тридцать четвёртая.

Он не есть противник мужества: мужество есть действие при страхе; без страха оно не нужно.

И он не есть навсегда: выученное угасает, если встречать.

Что же он есть? *Сторож тела, отвечающий на образ зла прежде рассуждения; выучиваемый и гасимый; ведомый телом, встречей и мерой*. Об устройстве — вторая часть.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

УСТРОЙСТВО

Испуг, страх и тревога, тело страха, предмет и образ,
круг избегания и привыкание,
страх и внимание, страх и рассуждение, мера

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Испуг, страх, тревога

Страх бывает трёх видов по тому, есть ли предмет и как близко он; и всякий вид ведут по-своему.

испуг	страх	тревога
внезапное	предмет близко	без предмета

Испуг. Ответ на внезапное: звук, тень, рывок. Секунды; тело вздрагивает прежде, чем ум узнал; проходит сам, когда узнал. Ремесло его — не ремесло: выдохнуть и посмотреть. Опасен лишь тем, что за ним идёт: рука, дёрнувшаяся к оружию.

Страх. Ответ на определённый предмет вблизи: собака, высота, экзамен, начальник. Минуты и часы; тело собрано; ум сужен на предмете. Ремесло его есть ремесло третьей части: назвать, выдохнуть, встретить по ступеням.

Тревога. Ответ на возможное, без предмета или с предметом далёким и неясным: «что-то случится». Дни и годы; тело наполовину собрано всегда; ум блуждает по бедам. Ремесло её — дать предмет: назвать, о чём глава семнадцатая, и различить своё и не своё, по стоикам; о тревоге как болезни — глава тридцать первая.

Порядок ремесла — от страха к тревоге: кто научился встречать предмет, тот умеет и назвать беспредметное.

Правило: *прежде спроси: есть ли предмет и где он; испуг — выдохни, страх — встреть, тревогу — назови.*

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Тело страха

Страх есть прежде всего тело, и знать его телесный ход надлежит, чтобы не пугаться самого страха.

Ход. Образ зла — и через долю секунды: адреналин; пульс и дыхание чаще; кровь от живота к мышцам; зрачки шире; ладони влажны; мышцы напряжены — к бегу, удару или замиранию. Всё это — подготовка к действию, и она полезна, если действие есть.

Три ответа. Бежать; биться; замереть. Третий — древнейший и худший для человека: оцепенение при экзамене, немота при речи. Из него выводят движением, о чём глава восемнадцатая.

Страх страха. Тело собралось — человек заметил пульс — испугался пульса — пульс чаще; так делается паническая атака: круг тела и образа. Знающий ход не пугается пульса: он знает, что это подготовка, и она пройдёт.

Сроки. Адреналин работает минуты; если зла не было, тело отходит за четверть часа — при условии, что не подкармливают образом. Кто ждёт дольше, тот кормит.

Дыхание — единственная часть ответа, подвластная воле; и через неё ведут остальное: длинный выдох замедляет пульс, о чём книга о воле и книга о созерцании.

Усталость, голод, недосып понижают порог: уставший боится того, чего сытый не заметил; о сне — отдельная книга.

Правило: *знай ход и жди четверть часа; дыши длинно; двигайся из оцепенения; и не пугайся пульса — он готовит, а не губит.*

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Предмет и образ

Страх отвечает не на предмет, а на его образ; и оттого страх больше там, где образ ярче, а не там, где зло больше.

Устройство. Собака, которая укусила, и собака, о которой рассказали, — один страх; образ создан памятью или словом. Мнимое зло с ярким образом — самолёт — страшит больше настоящего с тусклым — дорога. О том, как ум считает по яркости, а не по числу, — книга о случае.

Неизвестное. Симонов: страх растёт от нехватки сведений. Неизвестное не имеет образа — и ум дорисовывает худший. Оттого первое средство от страха есть узнать: спросить врача, прочесть, посмотреть. Названное и известное меньше.

Образ будущего. Тревога есть образ возможного зла; и стоики учили: образ этот — твой, а не будущего; будущее не показано. Различать образ и предмет есть первое рассуждение о страхе, о чём глава пятнадцатая.

Образ у других. Страх передаётся образом: рассказ, лицо, крик. Кто ведёт других, тот ведёт образы: не рассказывает худшего без нужды и не показывает лица страха, о чём глава двадцать третья.

Образ как ремесло. Стоики представляли худшее заранее — чтобы образ износился; это привыкание к образу вместо предмета, и оно действует на тревогу.

Правило: *спроси, что перед тобой — предмет или образ; узнай о предмете; износи образ; и знай, что яркое не есть большое.*

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Круг избегания

Избегание есть главный кормилец страха: всякий раз, когда боящийся ушёл, тело узнаёт, что спаслось, и страх крепнет; и круг этот надлежит знать, чтобы разорвать.

Устройство. Предмет — страх — уход — облегчение. Облегчение есть награда, о которой книга об учении: ум выучивает уход. Назавтра предмет страшнее, ибо не проверен; уход легче, ибо выучен; круг сужается, покуда боящийся не заперт дома.

Виды избегания. Явное: не пойти. Скрытое: пойти с талисманом, с провожатым, с бутылкой; уйти раньше; не смотреть; отвлечься. Скрытое кормит так же, ибо тело относит спасение к талисману, а не к себе.

Признаки: круг дел суживается; отговорки, о которых книга о воле; облегчение при отмене; и мысль «в другой раз».

Разрыв круга есть встреча: остаться при предмете, пока тело не отойдёт — четверть часа, полчаса, — и узнать, что зла не было. Это привыкание главы тринадцатой; и делать его надлежит по ступеням главы девятнадцатой, а не разом.

Мера. Не всякое избегание есть порок: от настоящей опасности уходят. Различие — в проверке: избегание страха уходит от образа; осторожность уходит от предмета.

Правило: *всякий уход кормит; оставайся, пока тело не отошло; и убери талисманы — они уходят за тебя.*

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Привыкание

Страх, встречаемый в меру и повторно, угасает; это закон тела, и на нём стоит всё ремесло.

Устройство. Предмет при себе — тело собрано — зла нет — через четверть часа тело отходит; назавтра — отходит быстрее; через неделю — собирается едва. Павлов звал это угасанием, Вольпе — десенсибилизацией, врачи — экспозицией; солдаты — обстрелянностью.

Условия. Остаться до отхода: уйти на пике — значит выучить уход. Повторять: одна встреча не гасит. Без талисманов. В меру: встреча, при которой тело сорвалось в оцепенение, не учит — учит та, при которой страх был и прошёл.

Ступени. Оттого предмет делят на ступени от малого к большому: картинка собаки, собака за оградой, собака на поводке, собака рядом; и на всякой — до отхода. Об этом глава девятнадцатая.

Образ. Привыкают и к образу: представлять худшее до износа, как стоики; рассказать страшное десять раз; написать. Тревога гасится так, ибо предмета у неё нет.

Возврат. Угасший страх может вернуться после перерыва или потрясения — слабее; и гасится быстрее. Это не неудача, а устройство.

Кибернетика: привыкание есть перестройка порога сторожа по опыту; и опыт нужен настоящий, а не уговор.

Правило: *встречай в меру, оставайся до отхода, повторяй; и знай, что страх, прошедший при тебе, учит тело лучше всякого слова.*

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Страх и внимание

Страх суживает внимание до угрозы и держит его там; и это его сила и его порча: сторож видит зло и не видит выхода.

Устройство. Луч внимания, о котором книга о внимании, при страхе делается узок и ярок: только предмет; всё прочее — шум. Полезно в беге; вредно в речи, экзамене, споре: боящийся видит лицо судьи и не видит вопроса.

Похищение. Тревога держит внимание на образе будущего, и дело не делается; о времени, похищаемом тревогой, — книга о времени. Созерцание есть упражнение возврата, и оно упражняет возврат и от страха.

Расширение как ремесло: в страхе — нарочно смотреть шире: назвать пять предметов в комнате, три звука, что под ногами. Внимание, разведённое на многое, ослабляет сторожа. Это средство скорой помощи, о котором глава восемнадцатая.

Внимание на теле — на выдохе, на стопах — отводит луч от образа к якорю, о чём книга о созерцании; и это второе средство.

Порча. Кто боится всегда, тот смотрит узко всегда: тревожный видит угрозы и не видит возможностей; о тревоге без предмета — глава тридцать первая.

Пользование. Запугивающий сужает внимание жертвы до угрозы, чтобы не видела выхода; о чём глава двадцать пятая; средство — расширить.

Правило: *страх сужает; расширяй нарочно — пять предметов, три звука, стопы; и внимание, вернувшееся к комнате, вернёт и рассуждение.*

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Страх и рассуждение

Рассуждение не отменяет страха, но ведёт образ; и есть три рассуждения, которые действуют, и десять, которые нет.

Что не действует. «Не бойся». «Ничего страшного». «Возьми себя в руки». Все обращены к телу, а тело слов не слышит.

Первое, что действует: различить образ и предмет. Эпиктет: не вещи, а мнения. Что я вижу — собаку или укус? Экзамен или провал? Спросить, что известно, а что дорисовано; о том, как ум дорисовывает, — книга об ошибках рассуждения в главах о перескоке к выводу.

Второе: счёт. Как часто это случается? Со сколькими из ста? О счёте против яркости — книга о случае. Счёт не гасит тела, но останавливает подкормку образом.

Третье: худшее и что тогда. Стоическое: если случится худшее — что я сделаю? Худшее, имеющее план, меньше худшего без плана; о плане как о том, что снимает тревогу, — книга о времени.

Порядок. Сперва тело: выдох, поза, четверть часа; потом рассуждение. Рассуждать с телом на пике — значит рассуждать с пожаром.

Порча рассуждения страхом: катастрофизация — из малого худшее; чтение мыслей — «он думает, что я»; предсказание — «будет плохо». Всё это ошибки рассуждения, и книга о них — лекарство.

Правило: *тело, потом ум; образ или предмет; сколько из ста; худшее и что тогда.*

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Мера страха

Страх имеет меру, и Аристотель поставил её первым: трусость — недостаток, безрассудство — избыток, мужество — середина; и мера эта различна для дел.

Закон Йеркса–Додсона 1908 года: дело идёт лучше при среднем возбуждении; при малом — вяло, при большом — срыв; и для простых дел лучшее возбуждение выше, для сложных — ниже. Оттого перед бегом полезно бояться больше, чем перед речью.

Полезный страх собирает: перед экзаменом — учат; перед дорогой — проверяют. Признак: страх кончается действием.

Вредный связывает: не учат, а лежат; не проверяют, а не едут. Признак: страх кончается избеганием.

Мера по предмету. Сторож должен кричать по настоящему: собака без поводка, лёд на дороге, долг без отдачи; и молчать по мнимому: самолёт, паук, чужое мнение. Настроить сторожа значит переучить его: настоящее — узнать и подготовить; мнимое — встретить и угасить.

Мера по времени. Страх на час перед делом — полезен; на неделю — кормит образ; на год — болезнь.

Мера для других. Ведущий людей держит их в среднем: не пугать до срыва, не успокаивать до вялости; о чём книга о толпе и глава двадцать четвёртая.

Правило: *страх, кончающийся делом, в мере; кончающийся уходом — нет; настоящее готовь, мнимое встречай.*

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

РЕМЕСЛО

Назвать страх, выдох и тело, ступени,
страх перед речью и страх решения, мужество как ремесло,
страх другого и страх ученика

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Назвать страх

Первое действие ремесла есть назвать: чего именно я боюсь; и названный страх есть уже страх с предметом, а с предметом работают.

Устройство. «Мне тревожно» — нет предмета; «боюсь, что провалю экзамен» — предмет; «боюсь, что не отвечу на второй вопрос» — предмет, с которым можно что-то сделать. Именование сужает образ до вещи, о чём книга об имени; и вещь меньше тумана.

Письменно. Страх, написанный, отделён от тела; стоики писали; Пеннебейкер в опытах показал, что письмо о страшном облегчает. *Лист*: чего боюсь; что известно; что дорисовано; что худшее; что тогда.

Вслух. Сказать другому: «мне страшно» — половина боящихся не может, ибо стыдится; и стыд держит страх в тумане. Сказанное вслух теряет треть.

Точность. Не «боюсь *людей*», а «боюсь молчания после моего слова»; не «боюсь болезни», а «боюсь ждать ответа». Точное имя указывает ступень главы девятнадцатой.

Созерцание учит тому же: заметить помысел страха, назвать — «страх», — отпустить; о наблюдении потока — та книга.

Мера: назвать и перейти к делу; называть без конца есть кормление образа.

Правило: *чего именно; письменно; вслух; точно — и дальше к телу и ступеням*.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Выдох и тело

Тело ведут телом, и средства скорой помощи в страхе телесны; их немного, и они действуют за минуты.

Выдох. Вдох на четыре, выдох на шесть-восемь; десять раз. Длинный выдох замедляет пульс через блуждающий нерв — единственную дверь в ответ тела. Это первое и главное.

Поза. Оцепенение выводят движением: встать, пройти, сжать и разжать кулаки, опустить плечи, разжать челюсть; о позе, создающей состояние, — книга о жесте. Согнувшийся боится больше выпрямившегося.

Расширение. Пять предметов, четыре звука, три касания — внимание к комнате из главы четырнадцатой.

Холод и вода. Холодная вода на лицо замедляет пульс; стакан воды медленно.

Мышцы. Напрячь всё тело на пять секунд и отпустить — трижды; по Джекобсону; тело, отпустившее мышцы, не может бояться в полную силу.

Четверть часа. Знать, что адреналин уйдёт сам, и переждать, не кормя образом; счёт выдохов до ста.

Чего не делать: бежать — выучишь уход; пить — талисман; спорить с собой на пике — пожар.

Правило: *выдох длиннее вдоха, встать и пройти, пять предметов, четверть часа; и лишь потом — рассуждение.*

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Ступени

Страх гасят по лестнице от малого к большому; это самое проверенное средство, и устройство его надлежит знать в точности.

Лестница. Написать десять ступеней предмета от едва страшного до самого страшного: для боязни речи — сказать слово за столом; спросить в лавке; ответить на собрании; выступить перед пятью; перед двадцатью; перед залом. Оценить каждую от нуля до ста.

Ход. Начать с той, что около сорока; оставаться, пока тело не отойдёт наполовину; повторять, пока ступень не станет около десяти; подняться. Не прыгать через ступень; не уходить на пике.

Без талисманов: без провожатого, таблетки, отвлечения; иначе тело отнесёт спасение к ним.

Сроки. Ступень — дни; лестница — недели и месяцы; фобия многолетняя — месяцы работы. Ежедневно, помалу, с записью, как во всякой книге этой лестницы.

Джонс и кролик 1924 года: кролика приближали к ребёнку за едой шаг в день; через месяц ребёнок гладил его. Устройство то же для взрослого и для любого предмета.

Образ как ступень: представлять, рассказывать, смотреть картинку — нижние ступени для того, к чему нельзя подойти.

Правило: *десять ступеней, начать с сорока, оставаться до половины, повторять до десяти, подниматься; без талисманов и без прыжков.*

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Страх перед речью

Страх речи перед людьми есть самый частый из страхов и лучший для учения ремеслу: предмет ясен, ступени очевидны, привыкание быстро.

Устройство. Образ — молчание зала, насмешка, забытое слово; тело — пульс, сухость, дрожь голоса, оцепенение; внимание — на лицах, не на речи. Всё из второй части.

Тело. Выдох за кулисами; стопы на полу; плечи вниз; первую фразу — наизусть и медленно; о дыхании как основе голоса — книга о голосе. Дрожь голоса не слышна залу так, как говорящему.

Внимание. Перевести с лиц на дело: на первую фразу, на одного слушателя, кивающего; о том, как держат внимание зала, — книга о риторике.

Образ. Различить: зал не судья, а слушатель; молчание есть внимание, а не приговор; забытое слово никто не заметит, если не показать. Счёт: сколько речей провалилось из ста?

Ступени: слово за столом, вопрос в лавке, тост, короткое сообщение на собрании, доклад пяти, доклад залу. Ежедневно по ступени.

Подготовка снижает страх больше всех приёмов: первая и последняя фразы наизусть, план на карточке, репетиция вслух; о подготовке — книга о риторике.

Правило: *выдох, стопы, первая фраза наизусть, взгляд на одного; и ступени — от тоста до зала.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Страх решения

Страх ошибиться держит от решения; и это страх с предметом далёким, ведомый рассуждением и сроком, а не встречей.

Устройство. Образ — выбор неверный и его последствия; ум перебирает и не кончает; отсрочка даёт облегчение, и выучивается отсрочка — круг избегания. О решении как о ремесле — книга о воле; о выборе под неизвестностью — книга о случае.

Рассуждение. Что худшее при каждом выборе? Обратимо ли? Что при бездействии — ибо оно тоже выбор, и часто худший. Сколько из ста? Ответы на лист.

Срок. Назначить час решения и решать в него, чего бы ни недоставало; о сроке как о том, что кончает перебор, — книга о времени. Решение в срок с половиной сведений лучше решения без срока с полными.

Обратимость. Обратимое решать быстро, ибо ошибку поправят; необратимое — в срок, но с ночью на сон.

Ступени и здесь: решать малое быстро ежедневно — что есть, куда идти, — чтобы тело выучило, что решение не убивает.

После. Решённое не перерешивать: перебор после решения кормит образ; о том, что после решения глядят на дело, а не на дорогу назад, — книга о воле.

Правило: *худшее и обратимость на лист; срок; малое — сразу; решённого не трогать.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Мужество как ремесло

Мужество есть не отсутствие страха, а действие при нём; и оно упражняется, как всякое ремесло, малым и ежедневным.

Устройство. Страх есть; между страхом и рукой — промежуток, о котором книга о воле; в промежутке — решение делать вопреки; и рука делает. Мужество живёт в промежутке; и упражняется, как воля: помалу, с записью.

Аристотель: мужество есть середина, и оно о должном: храбрый боится того, чего должно, и идёт, куда должно. Идти в огонь без нужды — безрассудство, о чём глава тридцатая.

Привычка. Солдат, сто раз проделавший приём, делает его в страхе, ибо руки знают; оттого мужество есть прежде всего подготовка: что будешь делать, когда станет страшно. Пожарный не храбр — он обучен.

Малое мужество ежедневно: сказать «нет»; спросить, чего не понял; признать ошибку; заговорить первым; пойти к врачу. Каждое — ступень, и все они упражняют промежуток.

Свидетель помогает: обещанное другому делается вопреки страху чаще, чем обещанное себе.

Мужество и стыд. Половина страхов есть страх стыда; и мужество здесь есть готовность быть смешным; о том книга о смехе.

Правило: *бойся и делай; готовь руки заранее; упражняй малым ежедневно; и знай, что мужество живёт в промежутке между страхом и рукой*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Страх другого

Оператор читает страх в собеседнике и ведёт его; и первое здесь — не заразиться, второе — не пользоваться.

Чтение. Признаки страха: голос выше и быстрее; дыхание верхнее; руки к лицу и к себе; взгляд на выход; сжатые плечи; многословие или немота; о чтении тела — книга о жесте с её оговорками: признак не есть доказательство.

Заражение. Страх передаётся лицом и голосом быстрее слов; ведущий, показавший страх, удвоил его в ведомых. Оттого первое — своё тело: выдох, поза, медленный голос; спокойный голос рядом успокаивает, как в книге о внушении.

Ведение. Дать предмет: «чего именно вы боитесь?»; дать сведения: неизвестное страшнее; дать дело: боящийся с делом в руках боится меньше; дать срок: «через час будет известно». И не говорить «не бойтесь».

Признать. «Это страшно, и вы правы, что боитесь» — снимает стыд, и страх, лишённый стыда, меньше на треть.

Не пользоваться. Испуганный уступчив, о чём книга о внушении: он соглашается, чтобы страх кончился. Оператор, добившийся согласия от испуганного, добился ничего: согласие отменится, когда страх пройдёт. И это к тому же обман, о чём та книга.

Правило: *своё тело спокойно; дай предмет, сведения, дело и срок; признай страх; и не бери согласия у испуганного.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Страх ребёнка и ученика

Ученик боится ошибки, ребёнок — темноты; и оба учатся страху и мужеству у того, кто рядом.

Ребёнок. Страхи возраста — темнота, чужие, собаки, смерть — приходят и уходят сами, если их не кормить и не стыдить. Кормят: уводя всякий раз; показывая свой страх; рассказывая страшное для послушания. Стыдят: «большие не боятся». Ведут: признать, назвать, встретить по ступеням вместе, как Джонс с кроликом; и свой спокойный голос.

Ученик. Страх ошибки есть страх, выученный там, где ошибку наказывали; и ученик, боящийся ошибиться, не пробует, а не пробующий не учится, о чём книга об учении: отклик вместо кары.

Учитель без страха устраивает так: ошибка есть сведение, а не вина; спрашивают, не зная, и это хорошо; неудача разбирается, а не клеймится. О наставнике как о том, кто даёт отклик, — книга об учении.

Учение страхом — о нём глава тридцать вторая: даёт послушание и не даёт умения.

Мужество ученика упражняют тем же малым: спросить, сказать «не знаю», показать незаконченное.

Правило: *не корми, не стыди, признай, встреть вместе; ошибку сделай сведением; и помни, что ученик учится твоему лицу, а не твоим словам*.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

ПРОТИВНИК

Запугивание и торговля страхом, паника,
страх как правление, суеверный страх, мнимое бесстрашие,
тревога без предмета и учение страхом

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Запугивание

Первый противник есть тот, кто страхом добивается от тебя дела: угрозой, намёком, сроком; и устройство запугивания надлежит знать, чтобы видеть его.

Устройство. Образ зла — «иначе будет плохо»; сужение внимания — до угрозы, чтобы не виден был выход; срок — «сейчас», чтобы не было рассуждения; и выход один — тот, что нужен запугивающему. Всё из книги об обмане в главе о страхе и сроке.

Виды. Прямая угроза — редка и наказуема. Намёк — «вы же понимаете». Ложный срок — «предложение до вечера». Ложное зло — «ваш счёт взломан, срочно». Стыд — «все уже, только вы». Каждый есть образ, посланный вперёд.

Признаки: угроза прежде дела; срок без причины; выход один; запрет спросить и посоветоваться; и телесный: пульс при разговоре.

Защита. Тело: выдох, пауза. Внимание: расширить — какие выходы есть ещё? Рассуждение: образ или предмет; сколько из ста; что худшее и что тогда. Срок: «отвечу завтра» — запугивающий не ждёт, ибо назавтра образ износится. Свидетель: посоветоваться с тем, кому не страшно.

Запугивание собою: «если не сделаю, всё пропало» — то же устройство внутри; и защита та же.

Правило: *угроза со сроком есть запугивание; выдохни, расширь, спроси о выходах, отложи на завтра, посоветуйся.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Торговля страхом

Страх продаёт: новости, страховки, замки, лекарства, охрану; и часть торговли честна, а часть кормит сторожа мнимым.

Честное. Настоящее зло, настоящее средство, объявленная цена: замок от вора, страховка от пожара, прививка от болезни. Продавец показывает счёт: сколько из ста.

Нечестное. Мнимое зло с ярким образом: редкая болезнь на первой полосе; «каждый третий»; счёт без знаменателя, о чём книга о мере. Средство, не действующее на зло: амулет, добавка, «защита данных» за плату. Срок: «только сегодня». Всё по книге об обмане.

Новости живут страхом, ибо страх держит внимание лучше всего: одно зло из миллиона показано так, будто оно рядом. Ум считает по яркости, о чём книга о случае; и смотрящий новости боится самолётов и не боится дороги.

Признаки: образ ярче счёта; знаменатель скрыт; средство продаётся тем же, кто напугал; срок.

Защита. Спросить знаменатель: из скольких? Спросить, кто продаёт средство. Ограничить вход новостей: раз в день, о чём книга о внимании. И встречать мнимое, а не покупать от него защиту.

Для оператора, который продаёт сам: о честной торговле — книга о товаре; и страх как приём там не значится.

Правило: *кто напугал и продал — торговал страхом; спроси знаменатель и продавца; и не покупай защиты от образа.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Паника

Паника есть страх толпы: образ зла, переданный по цепи так быстро, что рассуждение не поспевает; и она губит больше, чем зло, которого боится.

Устройство. Один крикнул — двое побежали — все бегут, не зная от чего; давка у выхода убивает там, где огня не было. О заражении в толпе — книга о толпе: чувство идёт по цепи быстрее слова.

Признаки начала: движение без цели; крик без сведения; сужение внимания всех на одном; и взгляд на соседа — что делает он.

Против паники в толпе. Сведение: громкий спокойный голос с указанием — «выход слева, идти шагом». Дело: дать людям делать — нести, держать, считать. Лицо: ведущий без страха на лице. Промежуток: любая задержка — и рассуждение поспевает.

Против паники в себе: из главы восемнадцатой: выдох, стопы, пять предметов; и не смотреть на бегущих — смотреть на выход.

Паническая атака есть паника тела наедине: круг пульса и образа из главы десятой; лечится знанием хода и выдохом; о границе с болезнью — глава тридцать четвёртая.

Биржевая паника — та же цепь с деньгами; о ней книга о деньгах; и защита — правило, принятое до паники.

Правило: *в толпе — голос, указание, дело, лицо; в себе — выдох и выход; и всякий промежуток даёт рассуждению поспеть.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Страх как правление

Правитель, не умеющий иного, правит страхом; и устройство такого правления известно, как и его цена.

Устройство. Кара без правила: наказуемы не за дело, а по усмотрению, чтобы всякий боялся всегда. Образ: показательная кара, слух, доносчик. Избегание как закон: не говорить, не спрашивать, не выделяться. Сужение: народ видит угрозу и не видит выхода.

Макиавелли различал: страшный, но не ненавидимый — держится; ненавидимый — падает. И Аристотель прежде: тиран правит, держа подданных в страхе и разобщении.

Цена. Боящиеся не пробуют — и дело стоит, о чём глава двадцать четвёртая об ученике. Боящиеся лгут наверх — и правитель не знает правды, о чём книга о кибернетике: обратная связь отравлена. Страх выучивает избегание, и общество избегает всего, покуда не кончится сам правитель.

В малом. Начальник, правящий страхом, получает то же: тишину, ложь в отчётах и уход лучших; о власти и её устройстве — книга о власти.

Защита. Для подданного — та же, что от запугивания: различать образ и предмет, счёт, свидетель. Для оператора, ведущего людей, — правило: страх даёт послушание на срок и отнимает всё остальное навсегда.

Правило: *правление страхом покупает тишину ценой правды и дела; и кто ведёт людей, тот ведёт их не страхом — или недолго.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Суеверный страх

Страх перед знамением — чёрной кошкой, числом, разбитым зеркалом — есть страх с предметом мнимым и образом ярким; и он показывает устройство страха чище всех.

Устройство. Совпадение замечено: кошка и беда; ум связал, о чём книга о случае и о гадании; образ закреплён рассказом; и всякий раз, когда кошка прошла и беды не было, ум не заметил, а когда была — заметил. Сторож выучен на пустое.

Талисман есть скрытое избегание из главы двенадцатой: оберег, обряд, стук по дереву; тело относит спасение к нему и не узнаёт, что зла не было. Оттого суеверие не угасает: оно защищено талисманом от проверки.

Гашение — как всякий страх: встретить без талисмана; пройти под лестницей десять раз; вести счёт: сколько бед из ста прохождений. О счёте против яркости — книга о случае.

Мера. Обряд, снимающий страх перед делом, — постучать, перекреститься, надеть счастливую рубаху, — есть обряд, о чём книга о ритуале: он собирает и не вредит, пока боящийся знает, что делает. Вредит, когда рубаха решает, идти ли.

Торговля суеверным страхом — амулеты и снятие порчи — из главы двадцать шестой; продавец пугает и продаёт защиту.

Правило: *знамение есть образ без предмета; встреть без талисмана и веди счёт; обряд оставь как обряд, а не как решение.*

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Мнимое бесстрашие

Противник, притворяющийся мужеством: бравада, безрассудство, гордость бесстрашия; и все три суть страх, повёрнутый другим боком.

Бравада. Показное бесстрашие при страхе внутри: громкий голос, риск напоказ, насмешка над боящимися. Устройство — избегание стыда: страшнее страха — быть увиденным боящимся. Признак: бесстрашие нуждается в зрителе.

Безрассудство. Аристотелев избыток: идти в огонь без нужды. Сторож выключен — и человек гибнет там, где боящийся выжил. Часто есть плод торговли риском: гонки, прыжки, споры на жизнь.

Гордость бесстрашия. «Я ничего не боюсь» — сказавший это либо лжёт, либо не понял; и оттого не готовится и не различает настоящего. Бесстрашный на дороге опаснее боящегося.

Мужество отличается от всех трёх тем, что видит страх, признаёт и делает должное; ему не нужен зритель, и оно не идёт в огонь без нужды.

Для оператора: ведущий, изображающий бесстрашие, теряет доверие при первом страхе; ведущий, признавший страх и указавший выход, держит людей.

Правило: *бесстрашие со зрителем есть бравада, без нужды — безрассудство, на словах — гордость; мужество видит страх и делает должное.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Тревога без предмета

Тревога, живущая годами без предмета, есть противник изнутри: сторож, кричащий всегда; и ремесло здесь — дать предмет, а границу — знать.

Устройство. Тело собрано наполовину всегда; внимание бродит по возможным бедам; всякая беда, представленная, кормит следующую; сон плох; и нет предмета, чтобы встретить и угасить. Павловский срыв: сигналы неразличимы — и всё сигнал.

Ремесло. Назвать: список тревог на лист, каждой — предмет; о чём глава семнадцатая. Различить: своё и не своё по стоикам; на своё — дело, не своё — отпустить. Срок для тревоги: полчаса в день, когда позволено тревожиться, письменно; в остальное — «в срок». Тело: сон, ходьба, выдох; о сне — отдельная книга. Созерцание: наблюдение потока учит замечать помысел тревоги и отпускать.

Чего не делать: искать успокоения у других без конца — это талисман; проверять без конца — тоже; глушить.

Признаки болезни: тревога месяцами, мешает работе и сну, не поддаётся ремеслу; тогда врач, о чём глава тридцать четвёртая; и ремесло идёт рядом с лечением, а не вместо.

Мера: тревога в меру — заботливость: проверить дверь однажды; сверх меры — проверить десять раз.

Правило: *дай предмет, различи своё, назначь срок тревоге, веди тело; и не поддалась за месяцы — к врачу.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Учение страхом

Последний противник — наставник, учащий страхом: карой, стыдом, угрозой; и плоды его известны из главы двадцать четвёртой и из книги об учении.

Устройство. Ошибка наказана — ученик избегает ошибок — не пробует — не учится. Страх сужает внимание, о чём глава четырнадцатая: боящийся видит учителя и не видит задачи. Выучивается избегание и ложь: скрыть, что не понял.

Что даёт. Послушание на срок; тишину; отчёты без правды; и ученика, который уйдёт, едва сможет. Не даёт умения: умение растёт на отклике, а не на каре.

Виды: кара за ошибку; стыд при всех; угроза — «вылетишь»; сравнение — «вот он смог»; и страх учителя, переданный ученику: учитель, боящийся начальства, учит страху.

Оправдание: «меня так учили, и ничего». Учили — и выучили бояться; «ничего» — оценка выжившего.

Замена. Отклик вместо кары: что не так и как иначе. Ошибка как сведение. Спрос строгий — и без страха: требовать можно без угрозы, о чём книга об учении в главе о наставнике. Мера: строгость есть ясность требования; страх есть неясность кары.

Для оператора: кто учит других — ремеслу, делу, людей, — тот выбирает между послушанием и умением; и страх покупает первое ценой второго.

Правило: *кара учит избегать, отклик учит уметь; требуй ясно и не грози; и знай, что ученик выучит твоё лицо.*

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ГРАНИЦА

Чего ремесло не может, где страх есть болезнь,
страх и смерть,
как упражняться и какими правилами держаться

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего ремесло не может

Соберём пределы, ибо о ведении страха говорят как о победе над ним.

Оно не устраняет страха. Сторож остаётся; ремесло учит его мере. Кто обещает жизнь без страха, обещает жизнь без сторожа.

Оно не действует словом. «Не бойся» не действует; действуют тело, встреча, ступени; слово приходит вторым.

Оно не быстро. Ступень — дни, лестница — месяцы; страх за выходные не гасится, гасится страх за выходные, о чём книга об обмане.

Оно не заменяет подготовки. Мужество есть руки, знающие дело; ремесло страха без ремесла дела даёт спокойного неумелого.

Оно не лечит болезни. О границе — следующая глава; ремесло идёт рядом с врачом, а не вместо.

Оно не отменяет настоящего зла. Собака без поводка кусает и спокойного; страх перед ней в мере.

И оно не даёт права пользоваться чужим страхом: знающий устройство знает и цену, о чём четвёртая часть.

Кто знает эти пределы, тот боится в меру, встречает мнимое, готовит настоящее, идёт к врачу, когда надо, и не пугает других; и получает то, что ремесло даёт, не требуя того, чего оно не может.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Страх и болезнь

Книга обещала эту границу с первой главы; проведём её по тому, что страх делает с жизнью.

Страх в мере — здоровье. Приходит по предмету, кончается делом или встречей, проходит за четверть часа; ремесло ведёт его.

Боязнь — ремесло. Устойчивый страх перед определённым — собаки, высота, речь, — который мешает, но ведётся ступенями; месяцы, и он гаснет. Ведущий, знающий лестницу, ускоряет.

Фобия — ремесло с врачом. Тот же страх, но такой, что круг жизни сужен и ступени в одиночку не даются: врач даёт те же ступени с опорой и, если надо, средство на время.

Паническое, тревожное, посттравматическое — врач. Приступы без предмета; тревога месяцами, ломающая сон и работу; страх после потрясения, возвращающийся образами. Ремесло здесь идёт рядом с лечением, и книга о воле говорит то же: воля есть орудие здорового.

Признаки границы: длится месяцами; мешает работе, сну, людям; не поддаётся ремеслу; тело болеет; мысль о том, чтобы не жить. Любой из них — к врачу, без стыда: это устройство, а не слабость.

> Страх по предмету и в срок — здоровье;
> боязнь — ремесло; фобия — ремесло с врачом;
> тревога месяцами и приступы — врач;
> и ремесло идёт рядом с лечением, а не вместо.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Страх и смерть

Под всеми страхами лежит один, и о нём отдельная книга; здесь — лишь то, что относится к ремеслу.

Устройство. Страх смерти есть тревога с предметом далёким и неизбежным; он не гасится встречей, ибо встречи нет до конца; и он ведётся образом и рассуждением, как учили Эпикур и стоики.

Эпикур: пока мы есть, её нет. Рассуждение это действует на тех, кого пугает небытие, и не действует на тех, кого пугает умирание; различить, чего боишься, — первое.

Стоики: представлять её ежедневно, чтобы образ износился; memento mori как привыкание к образу. И различать своё: срок не в нашей власти, а то, как мы живём до срока, — в нашей.

Дело. Страх смерти гасится делом, имеющим смысл сверх срока: ребёнком, книгой, ремеслом, переданным другому; это единственная встреча, которая возможна, о чём книга о даре.

Порча. Торговля страхом смерти — бессмертием, чудесами, страховкой от всего — из главы двадцать шестой. И бегство от образа — не думать вовсе — кормит тревогу, как всякое избегание.

Мера. Думать о ней в срок — вечером, при разборе, как о том, что делает день ценным, о чём книга о времени; и не думать без срока.

Правило: *различи, чего боишься; износи образ; сделай дело сверх срока; и думай о ней в срок, а не всегда.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Упражнения

Страху ведут упражнением; и упражнения здесь суть ступени одного ремесла.

Список. На лист — десять своих страхов; каждому предмет; каждому число от нуля до ста.

Выдох. Ежедневно десять выдохов длиннее вдоха; при страхе — те же десять.

Лестница. Один страх из списка — в десять ступеней; ежедневно ступень; запись.

Расширение. При всякой тревоге — пять предметов, четыре звука, три касания.

Лист рассуждения. Для одного страха: образ или предмет; сколько из ста; худшее и что тогда.

Малое мужество. Ежедневно одно: спросить, отказать, признать, заговорить первым; запись.

Час тревоги. Полчаса в день на тревогу письменно; в остальное — «в срок».

Чтение. Сенека «Письма к Луцилию»; Эпиктет «Беседы»; Аристотель «Никомахова этика», о мужестве; Кэннон «Мудрость тела».

Правило упражнений то же, что всюду: ежедневно, помалу, с записью; и здесь оно есть само ремесло.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена боящегося

Соберём ежедневные правила, малые каждое и достаточные вместе.

Спи и ешь: уставший боится больше.

Новости раз в день, со знаменателем.

Всякий страх назови и дай ему предмет.

Выдох длиннее вдоха прежде всякого рассуждения.

Не уходи на пике; оставайся четверть часа.

Убери талисманы: провожатых, бутылку, обряд, решающий за тебя.

Одна ступень в день.

Одно малое мужество в день.

Тревоге — полчаса и лист, не день.

Своё лицо при других спокойно.

Не бери согласия у испуганного и не пугай, чтобы взять.

Месяцами не проходит — к врачу.

Правила эти просты, и это их достоинство: ведение страха живёт в скучном ежедневном, а героическое в нём есть бравада, о которой глава тридцатая.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила боящегося

Соберём правила для того часа, когда страшно.

Спроси: есть ли предмет и где он.

Выдохни десять раз, длиннее вдоха.

Встань и двигайся, если оцепенел.

Расширь: пять предметов, четыре звука, три касания.

Жди четверть часа, не кормя образом.

Потом рассуждай: образ или предмет; сколько из ста; худшее и что тогда.

Не уходи; если уйти нельзя не уходить — вернись завтра на ступень ниже.

Сделай должное при страхе: это и есть мужество.

Запиши: чего боялся, что было, сколько.

Не стыдись: сторож есть у всех.

И помни, что боящийся упражняет промежуток между страхом и рукой; и всё, что ты сделал при страхе, сделано тобой, а не страхом.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила ведущего

И правила для того, кто ведёт боящихся, — учителя, начальника, врача, старшего.

Своё лицо и голос спокойны: страх идёт по лицу.

Признай страх вслух: «это страшно, и это в порядке».

Дай предмет: спроси, чего именно.

Дай сведения: неизвестное страшнее.

Дай дело и срок.

Не говори «не бойся».

Веди ступенями и не толкай через ступень.

Не пугай ради послушания: получишь тишину и ложь.

Ошибку сделай сведением, а не виной.

Знай границу: месяцы, сон, работа — отправь к врачу.

И помни, что ведущий не гасит чужого страха — гасит его сам боящийся встречей; ведущий даёт лестницу и стоит рядом; о том, что учащий не может выучить за ученика, — книга об учении.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: страх и мера

Сведём книгу к тому немногому, что стоит держать в памяти без справок.

Страх есть *ответ тела и ума на образ близкого зла*, приходящий прежде рассуждения. Он сторож, а не враг; ведут его телом и встречей, а не уговором; и избегаемый он растёт, а встречаемый убывает. Три вида — испуг, страх, тревога; и три ремесла: выдохнуть, встретить, назвать.

Древние различили образ и предмет и дали упражнение; опыты подтвердили выучивание и угасание и дали лестницу. Ремесло — назвать, выдохнуть, ступени, речь, решение, мужество, чужой страх, ученик — едино в круге: тело, потом ум; встреча в меру; без талисманов; ежедневно.

Противники — запугивание, торговля, паника, правление страхом, суеверие, бравада, тревога без предмета, учение страхом — узнаются по одному: образ ярче счёта, срок без причины, выход один; и защищаются одним: выдох, расширение, знаменатель, завтра, свидетель.

И последнее. *Мы чаще страдаем от воображаемого, чем от действительного*. Кто различает образ и предмет, встречает мнимое и готовит настоящее, тот боится в меру и делает должное при страхе; и это есть мужество, а не его отсутствие. На этом стоит и страх, и мера.



СТРАХ

Устройство страха и ремесло мужества

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм

