

АНАБЕЛЬ ГОНСАЛЕС

А МОЖНО Я С ТОБОЙ?

ТВОЙ СТРАХ –
ЗАЩИТА ОТ ТРЕВОГ



УДК 159.942.5

ББК 88.352

Г65

Anabel Gonzalez

“¿POR DÓNDE SE SALE?

Cómo deshacer el miedo, aliviar el malestar psicológico
y adquirir un apego seguro”

Перевод с испанского языка *Наталии Шестаковой*

Дизайн обложки *Анастасии Ивановой*

Гонсалес, Анабель

Г65 А можно я с тобой? Твой страх — защита от тревог / Анабель Гонсалес ; [пер. с исп. Н. Шестаковой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 240 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-24304-0

Тревоги и паника мешают нам адекватно воспринимать происходящее и принимать взвешенные решения. Психолог Анабель Гонсалес подробно разбирает, что же такое страх и токсичные отношения, показывая различные ситуации и предлагая упражнения, чтобы справиться с ними.

Обрести доверие и чувство безопасности, перестав бояться привязанностей и избегать пугающих ситуаций, — главная цель этой книги-бестселлера.

УДК 159.942.5

ББК 88.352

ISBN 978-5-389-24304-0

© Ana Isabel González Vazquez, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

© Шестакова Н. И., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа

«Азбука-Аттикус», 2024

КоЛибри®

Введение

Понимание страха

Временами страх вполне очевиден: он мешает нам ясно мыслить, парализует. Иногда он прячется под различными масками: это навязчивые мысли, которые не дают покоя, физические недомогания, кажущиеся беспричинными, гнев или грусть, переполняющие нас, а также проблемы в общении и чувство изоляции. Разумеется, у каждого свои эмоциональные трудности, но основным элементом многих из них является страх перед чувствами и отсутствие внутренней безопасности, которые мешают жить полноценно. Когда наши скрытые страхи просыпаются, мы можем пытаться контролировать ситуацию, прибегать к убеждениям или отрицать свои чувства, утверждая, что ничего нас не пугает. Но страх всегда был нашим спутником, и в этой книге мы постараемся разобраться, как он действует и как с ним справляться.

Несмотря на наши убеждения, страх — это не проблема и не наш враг: это здоровое чувство, которое спасает нам жизнь и защищает от опасностей. Но зачастую мы воспринимаем его как нечто неуправляемое, препятствующее жизни и удовольствию от нее. Для многих страх становится неудобным спутником. Понять, почему это происходит и, что еще более важно, как это изменить, непросто.

Если страх постоянно доминирует над нами или занимает большую часть нашего внимания, это препятствует изменениям в других важных областях жизни, которые могли бы быть выгодны для нас. Давайте сразу *развеем иллюзии*: **ответ на страх — это не покой, а чувство безопасности.** Если кто-то надеялся найти быстрый способ волшебного избавления от страха в этой книге, то с каждой главой он все больше будет понимать, что истинная безопасность приходит не по волшебству, а благодаря **размышлению**. У нас могут быть периоды относительного спокойствия, но без настоящего чувства внутренней безопасности (которому возможно научиться) страх способен легко возобладать. В отличие от быстротечного спокойствия, настоящая безопасность имеет прочный фундамент и поддерживает нас даже в сложных ситуациях.

Это внутренняя уверенность, которая сопровождает нас и в спокойные моменты, и при столкновении с опасностью. Жизнь порой может пошатнуть наше чувство безопасности, но, обратившись к своему внутреннему миру, возможно восстановить это чувство, потому как, несмотря ни на что, оно не исчезает. В трудные моменты реально пополнить свои ресурсы безопасности благодаря связям с другими людьми, в особенности с близкими, или даже кратковременным встречам с незнакомцами.

Многие стремятся искоренить страх из своей жизни, однако еще интереснее усилить чувство безопасности, которое защищает от непредвиденных ситуаций. Безопасность не исключает ощущения страха, ведь **страх имеет свою ценность**, а помогает удерживать его на расстоянии.

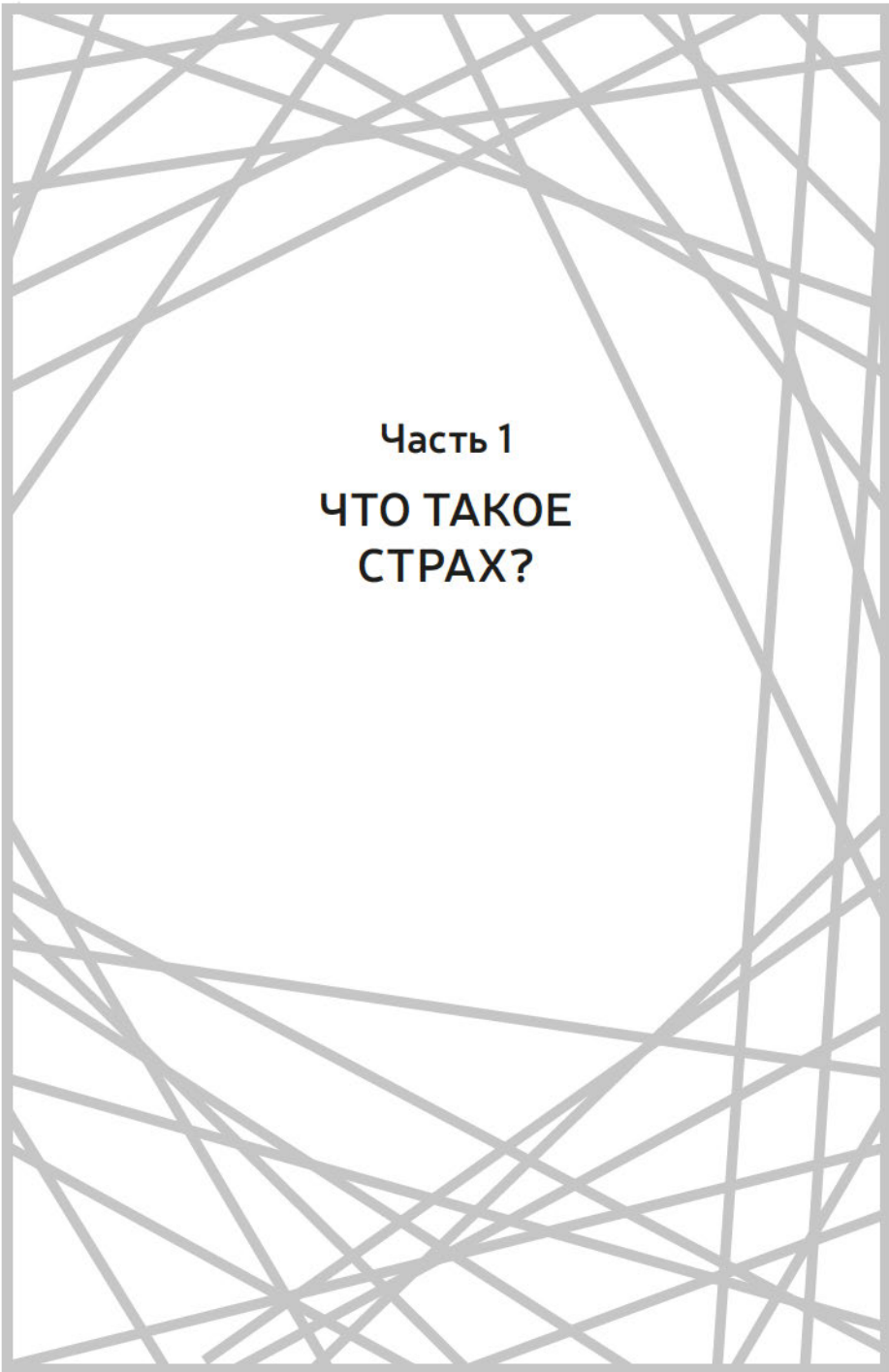
Безопасность позволяет нам переживать боль и проживать ее. Конечно, жизнь иногда приносит острую боль, но наше восприятие этих неизбежных моментов может варьироваться. Отсутствие чувства безопасности делает нас уязвимыми перед болезненными моментами, мы рискуем

стать жертвами отчаяния, борясь с неизбежностью. Однако поддерживаемое чувством безопасности горе может сосуществовать с **безмятежностью**, позволяя пройти через процесс траура, выплакаться и найти умиротворение.

Страх может возникать не только из-за внешних угроз, но и из-за внутренних метаний, связанных с переживаниями. Таким образом, простого релаксационного упражнения недостаточно, чтобы справиться со страхом. Разумеется, средства для успокоения важны, но целью должен быть поиск глубокой внутренней безопасности, которая сопровождает нас всюду. Может быть, в прошлом мы не чувствовали ее, возможно, никто не учил нас этому. Однако положительная сторона в том, что это чувство можно развивать внутри себя.

Как это сделать? Это трудно раскрыть полностью во введении, не так ли? В данной книге мы начнем повествование с разбора природы *страха* и его многообразных *проявлений*. Мы рассмотрим курьезные моменты, связанные со страхом, а затем попробуем понять происхождение тех загадочных страхов, которые порой охватывают нас или сопровождают постоянно. Изучив их природу, мы рассмотрим последствия сбоев механизмов, отвечающих за эту эмоцию, приводящие к психологическим трудностям или соматическим реакциям. Далее мы проанализируем безопасность как ключевое решение проблемы страха. Мы углубимся в понятие привязанности, которое играет решающую роль в формировании ощущения безопасности. Прочная привязанность базируется на тех отношениях, которые в детстве давали нам заботу и защиту. В зависимости от характера этих отношений мы формируем свое отношение к собственным эмоциям и к окружающим. И даже если ранние взаимоотношения были недостаточными, амбивалентными или вредными, возможность обрести чувство безопасности сохраняется и в более взрослом возрасте. Мы рассмотрим методы его развития, особенно если оно отсутствовало в детские годы. Наши размышления будут

сопровождаться примерами с различными персонажами (некоторые знакомы читателям из книги «Позитивная сторона неудачного дня» (Lo bueno de tener un mal día), а также практическими упражнениями. Они помогут разобраться со страхами, научиться переходить к состоянию спокойствия и постепенно двигаться в сторону безопасности. Как бы мы ни прошли этот путь, если материал книги поможет сделать хотя бы несколько шагов в нужном направлении, ее миссия будет успешно выполнена.



Часть 1
**ЧТО ТАКОЕ
СТРАХ?**

Начнем с самого начала

Страх — одна из основных человеческих эмоций. Хотя каждая эмоция играет свою роль, страх зачастую является той искрой, которая сохраняет нашу жизнь. Без этого чувства наш вид, возможно, уже давно перестал бы существовать.

Как и у большинства живых существ, у человека есть встроенные системы, направленные на выживание, а страх действует как ключевой катализатор, запускающий эти механизмы. Наши инстинкты мгновенно реагируют на детали потенциальной опасности, не предоставляя нам шанса для долгих раздумий. Как только появляется угроза, эти системы активируются и остаются в состоянии готовности до тех пор, пока мы не убедимся в безопасности. Рассмотрим ситуацию: идя ночью по улице, мы слышим неожиданный шум. Наше сердце мгновенно начинает биться быстрее, подготавливаясь к тому, что, возможно, придется бежать. Однако, узнав, что никто не собирался на нас напасть, а это лишь кошка, опрокинувшая горшок, мы успокаиваемся. Но на некоторое время дыхание учащается, пульс ускоряется, может появиться холодный пот... Продолжая свой путь, мы приходим в себя. Когда возвращаемся домой, ощущение облегчения наполняет нас: мы снова в безопасности. Если у нас дома живет кошка,

и она приходит на диван, мурлыча, мы вспоминаем о шумной кошке с улицы и улыбаемся: да, кошки любят шалости. Этот образ становится символом безопасности, и спустя некоторое время мы осознаем: «Как же я испугался!» Остатки страха улетучиваются. Утром следующего дня, после сна, наш разум, возможно, отнесет это воспоминание к категории «предполагаемые источники уличных шумов».

Затем — и здесь мы приближаемся к самому интересному — наш организм стремится к восстановлению спокойствия: угроза прошла, страх больше не нужен. Как мы узнаем позже, этот процесс именуется «угасанием страха». Именно здесь нас часто подстерегают проблемы. Иногда мы пытаемся справиться с ситуацией, вступая в борьбу со своими чувствами, пытаясь «преодолеть» или «изгнать» страх. Однако такой подход сродни борьбе с самим собой, так как страх — это часть нас самих. Он неизбежен и должен проявляться время от времени (было бы странно, если бы его не было вовсе). Нам остается только научиться с ним сосуществовать. Несмотря на то, что страх — неприятное чувство, мы можем научиться брать себя в руки даже в моменты страха. В этой книге мы изучим, как устранить страх и добиться чувства безопасности. Но прежде давайте глубже познакомимся с этим спутником нашей жизни.

Источник страха

Часто мы сталкиваемся со страхами, кажущимися абсолютно иррациональными и непостижимыми. Однако механизмы страха хорошо изучены, и их понимание дает ключ к осознанию многих аспектов нашего внутреннего мира. Страх сопровождал нас задолго до того, как мы научились выражать свои чувства словами, став одним из первых союзников нашего существования. С момента рождения в нас заложена тревожность,

интуитивный сигнал о возможной угрозе. Когда что-то выходит за рамки привычного, страх появляется автоматически и до тех пор, пока нам не становится очевидно, что опасности нет, он не утихает. У грудных детей эта тревога проявляется в виде плача, сигнализирующего взрослым о потребности во внимании, и ее сложно проигнорировать. Такой плач или поиск опеки — элемент так называемого *поведения привязанности*, благодаря которому человечество сохраняет свое потомство до взрослой жизни. С возрастом страх по-прежнему направляет нас к самозащите, теперь уже собственными средствами. Как уже было сказано, без страха человечество вряд ли выжило бы.

Но та же самая реакция, служившая нашему спасению, может и навредить. Ответ на страх, особенно слишком яркий или длительный, нагружает наше тело и психику. Здесь мы подходим к понятию **стресса**, связанного с механизмами и биохимическими реакциями, готовящими наш организм к встрече с вызовами или угрозами и активизирующими его.

Сердце начинает биться быстрее в предчувствии возможной необходимости бегства, мышцы напрягаются, а кровь концентрируется в важнейших органах. Между тем процессы, которые могут подождать, вроде пищеварения, временно приостанавливаются. В экстремальных ситуациях происходит резкий выброс нейротрансмиттеров, таких как адреналин и норадреналин, а также стрессового гормона — кортизола.

Реакция организма на эти процессы будет разной в зависимости от продолжительности стрессовой ситуации. В случае **кратковременного стресса**, несмотря на то, что процесс восстановления может занять время, мы в конечном итоге возвращаемся в состояние равновесия. Однако, **если стресс длится слишком долго**, воздействие этих веществ становится токсичным. Организм истощается, нарушается внутреннее равновесие. Наша нервная система переосмысливает ситуацию так, словно новое состояние является нормой, и таким образом работа нашего тела и ума принимает новый

«стандарт равновесия». Иными словами, наш организм может быть постоянно на грани, будучи всегда начеку, в состоянии защиты. Возможно, наша новая «норма» станет состоянием постоянной усталости, беспомощности и апатии. Как только установится этот новый режим функционирования, он станет отправной точкой, к которой стремится наша система. Возврат к первоначальному состоянию может не произойти автоматически, потребуются осознанное вмешательство для перенастройки и переобучения нашего организма, чтобы он мог оставаться в желаемом состоянии.

К тому же у нас есть предел адаптивных возможностей. Когда мы сталкиваемся с постоянными или регулярно возникающими проблемами, наша попытка адаптироваться может превратиться в дезадаптацию. На поле боя крепкий сон или беспечный отдых могут оказаться неуместными. Проблемы возникают, когда боевые действия завершились, но наш организм и нервная система не осознали этого. Страх тогда теряет свои границы и становится необузданным. Каковы его проявления?

- Мы можем почувствовать страх, даже если реальной угрозы нет, словно наш организм на автомате готовится к самому неблагоприятному исходу.
- Страх может быть несоразмерно велик по отношению к реальной опасности, и самые незначительные причины вызывают сильную тревогу.
- Или наоборот: мы ощущаем себя полностью инертными, безразличными к опасностям.
- Встречаются и крайние, непредсказуемые реакции: страх перед положительными событиями (например, страх получить чью-то помощь) или, например, способность игнорировать очевидную угрозу, если рядом с нами опасные люди.

Во всех этих случаях наши реакции кажутся парадоксальными, страх теряет свою первоначальную функцию. И тут мы начинаем воспринимать страх как врага или проблему. Это только усугубляет ситуацию, так как начинается порочный цикл борьбы против себя самого.

Когда стрессовые ситуации происходят в раннем возрасте, во время формирования нашей нервной системы, мозг реагирует на стресс, приспособляясь к окружающей среде. Уже на ранних этапах развития детского сознания формируются определенные шаблоны восприятия. Если окружающая детей обстановка остается неизменной на протяжении длительного времени, эти шаблоны укореняются и становятся основой функционирования. Пересмотреть и изменить впоследствии устоявшиеся шаблоны сложно, это занимает много времени, но возможно, если относиться к себе с интересом, пониманием и терпением.

Страх всегда имеет корни

На протяжении жизни наш мозг непрерывно учится, и мы даже не осознаем этого: он выявляет связи, сопоставляет ситуации и строит когнитивные карты, позволяющие ориентироваться в постоянно меняющемся мире. При столкновении с чем-то новым или вызывающим тревогу (что является характеристикой страха) мозг сразу ищет знакомые ориентиры. Однако наше восприятие основывается на уже существующих когнитивных схемах, на картах реальности, которые мы формировали всю жизнь — картах, созданных на основе взаимосвязанных переживаний и взаимодействия с окружающим миром.

Когда мы видим что-то неопределенное или потенциально опасное, наш мозг прежде всего обращается к эмоции страха. События, которые мозг объединяет, могут быть не

связаны логически и вызывать лишь общую эмоцию. Эта автоматическая и бессознательная связь может породить реакцию, кажущуюся избыточной даже для нас самих. Интенсивность реакции определяется не столько масштабом текущей опасности, сколько **объемом связанных со страхом воспоминаний**. Например, если в прошлом кто-то близкий погиб в аварии или же в детстве мы сильно пострадали и испугали своих родителей, то авария сейчас может вызвать у нас более сильную эмоциональную реакцию, чем это ожидаемо.

Порой бывает, что одно из этих прошлых переживаний оказалось чрезмерно тяжелым, но мы решили, что справились с ним. Однако, как мы увидим далее, подавленное переживание **незаметно остается** в нашей памяти. Мы можем считать, что преодолели его, в особенности если не задумываемся об этом глубоко, и отрицать, что оно влияет на нас, поскольку логично полагаем, что проблема решена.

С чем бы мы ни столкнулись, это никогда не будет первым объектом наших страхов. Страх — одна из наших первых и самых базовых эмоций, ключевая для выживания.

Поразмышляем над следующим упражнением:

1. Давайте подумаем: *какое самое раннее ваше воспоминание связано с ощущением страха?* Цель этого упражнения — не погрузиться в прошлое, а осознать, какие связи могут устанавливаться в вашем сознании. Это необязательно должен быть тяжелый опыт или что-то, что сейчас вам кажется опасным.
2. Дайте себе некоторое время, чтобы вспомнить самый первый опыт страха, который приходит на ум.
3. Теперь *остановитесь на этом воспоминании*, прочувствуйте, какие физические ощущения возникают и сравните их (без спешки) с тем, что вы чувствуете, глядя на какой-либо нейтральный объект вокруг. Различаются ли эти ощущения? Если да, это может говорить о том, что даже

такое далекое воспоминание влияет на то, как мы реагируем на страх сейчас. Часто понимание своих реакций начинается именно с анализа тех далеких моментов.

4. Далее, вооружившись бумагой и карандашом, попробуйте отобразить линию воспоминаний, связанных со страхом. Это поможет глубже осознать свои отношения с этой эмоцией и вашу реакцию на ситуации, в которых она возникает. Многие из того, что нам кажется искаженным или непонятным сейчас, может приобрести новое значение, если рассмотреть его во времени.

Страх: врожденный или приобретенный?

В детстве все страхи в той или иной мере возникают под воздействием окружающего мира. Тем не менее не стоит забывать, что многие страхи имеют врожденное происхождение: они закодированы в генах и служат механизмом выживания нашего вида. Среди самых распространенных можно выделить:

Боязнь громких звуков. Мы не уверены в опасности, но резкость звуков пугает, пробуждая желание выяснить их причину. Возможно, именно такое реактивное поведение объясняет наш страх перед грозой, ведь инстинкт подсказывает искать укрытие.

Боязнь темноты. Многие испытывают такую боязнь, но почему она закодирована в наших генах? Человек — существо дневное, и наш организм не очень приспособлен к ночной активности, поэтому беззаботное блуждание в темноте достаточно сомнительно для нас.

Боязнь высоты и падений. Эта боязнь формируется, когда мы начинаем ползать или передвигаться. Пережитые ушибы и падения могут усилить ее, однако для формирования такого страха не обязательно переживать подобные травмы. В определенной мере это инстинкт, который появляется, когда мы начинаем осознавать пространство вокруг.

Страх перед незнакомцами. Этот страх проявляется примерно с полугода, когда мы начинаем различать из окружающих нас людей тех, кто может заботиться о нас и обеспечивать нашу безопасность. Незнакомец может представлять опасность, и наш организм автоматически переходит в режим повышенной готовности.

Страх потери привязанности. Как известно, дети не могут обеспечить свое выживание в одиночку, и потеря связи с людьми, к которым у них есть привязанность, является серьезной угрозой. Таким образом, возникновение страха при разлуке абсолютно естественно. Фактически даже отсутствие эмоциональной отзывчивости может вызвать подобную реакцию. В классическом эксперименте *Неподвижное лицо*, проведенном Эдвардом Троником, показано, какое беспокойство испытывает младенец, когда его мать на короткое время становится абсолютно безэмоциональной. Глубокий страх разлуки часто проявляется на определенных стадиях детского развития, особенно между двумя и шестью годами.

Страх перед определенными животными. Многие испытывают страх перед небольшими животными, такими как пауки и змеи. Учитывая, что многие из них могут быть ядовитыми, инстинктивное избегание их имеет эволюционное обоснование. Внушительные хищники также могут вызывать страх.

С этой точки зрения, предпочтительнее для детей заменить фразу «Давай, не бойся» на что-то типа: «Понимаю, это может пугать, но я уверен, что ты справишься», взять их за руку или пойти рядом. Хотя смысл этих двух фраз одинаков, если сказать человеку «Не чувствуй того, что чувствуешь», то это может вызвать негативный эффект.

Давайте рассмотрим примеры, иллюстрирующие, как взрослые могут быть регуляторами детских страхов:

Ноа всего пять лет, и она страшно боится гроз. Бабушка Мариса не в силах ее успокоить, ведь сама испытывает страх перед грозами. В далеком детстве Марисы случилась трагедия: дерево упало на сарай, лишив жизни нескольких ее питомцев. С некоторыми из них у девочки сложились особенные отношения, и для нее потеря животных стала первым столкновением со смертью. Теперь, когда ее внучка трепещет от грозы, Мариса на мгновение теряет свою бабушкину мудрость, становясь тем же испуганным ребенком, который не знает, что сказать, как утешить себя и внучку.

Фабио постоянно чувствует страх в своем доме. Годы его жизни омрачены симптомами психического расстройства, которое мы знаем как *шизофрению*. Это расстройство искажает восприятие действительности, заставляя видеть угрозу там, где ее нет. Он часто думал, что прохожие на улице враждебно смотрят на него или шепчутся за его спиной, и часто у него было чувство преследования. Однако со временем, благодаря помощи специалистов, он начал понимать свое состояние и осознал, что его мозг связывает слишком много вещей, которые и заставляют интерпретировать реальность таким образом. Лекарства снизили его чрезмерную чувствительность, позволив фильтровать внешние раздражители. Тем не менее даже после лечения Фабио остался в плену своих

страхов, убежденный, что его соседи следят за ним. При каждом шуме ему казалось, что они спускаются к нему домой, чтобы что-то сделать. Но на самом деле истоки его страхов не имели ничего общего с соседями, которые ничего не знали о Фабио и беспокоящих его мыслях, а коренились в глубоко забытых детских воспоминаниях.

Описывая свои чувства, он признался, что чувствовал себя беззащитным, словно маленький мальчик. «Это чувство напоминает тебе что-то?» — задал я вопрос. В ответ Фабио поделился со мной памятным моментом из детства: родители оставили на его попечении двух младших братьев. И предупредили, чтобы они не открывали никому дверь, поскольку поблизости обитают опасные люди. В страхе от каждого шороха дети прятались у себя дома. Неожиданный стук в дверь заставил их укрыться в комнате Фабио, где они, охваченные паникой, провели казавшееся вечностью время. Рассказывая об этом мне, Фабио все еще ощущал страх.

То, как мы переживаем страх, определяется не только самим опасным событием, но и реакцией тех взрослых, к которым мы обращаемся за защитой. В случае Фабио первый опыт был насыщен страхом. Но в истории Ноа, возможно, столь же важной была реакция ее бабушки, взрослой, к которой девочка могла обратиться за утешением, но та сама была в ужасе. Чтобы понять это глубже, предлагаю выполнить упражнение для размышления.

Ранее мы вспоминали первый страшный момент в жизни. Теперь обратим внимание на другой эпизод:

- Помните ли вы момент, когда впервые увидели, что кто-то очень испугался?

- Рассмотрите проявление страха у самых важных людей в вашей жизни, будь то в положительном или отрицательном контексте, и вспомните о самом раннем из всех.
- Насколько часто они испытывали страх? Им казалось, что они непоколебимы перед страхами? Что именно их пугало?
- Улавливаете ли связь между их страхами и вашими?

Не забывайте, что задача — не только погружение в прошлое, но и осознание скрытых связей между этими воспоминаниями.

Если воспоминания становятся бременем, поделитесь ими с кем-то близким. Рассказывая о своем прошлом в присутствии понимающего нас человека, мы можем освежить воспоминания, связав страх с теплым общением и пониманием. Так старые страхи, пережитые снова, могут потерять свою остроту. Понимание детских эмоций в воспоминаниях о детстве — когда мы еще были такими маленькими и беззащитными, без ясного представления об окружающем мире — так же важно, как и взгляд на прошлое глазами взрослого, с большими или меньшими ресурсами, но всегда с большими возможностями, чем у ребенка. Всегда полезно «проветрить» эмоции, опираясь на настоящий опыт. Порой представление себя взрослыми рядом с тем маленьким ребенком, которым мы были, и наша помощь ему могут оказаться целебными. **И хотя мы не в силах изменить свое прошлое, мы можем переосмыслить чувства, которые оно вызывает в нас сегодня.**

Разберемся с детским страхом темноты

Трехлетний Лукас начал бояться темноты. Несмотря на то, что он стал более самостоятельным, чем в раннем детстве,

когда был полностью зависим от заботы близких, до взрослой независимости ему еще далеко. В этой неопределенности он ощущает себя потерянным и беспомощным. С наступлением ночи, когда он перестает видеть окружающее пространство, усиливается его чувство опасности — ведь надежной опоры, например, родителей или бабушки, поблизости нет: мальчик спит в одиночестве.

Почему дети так реагируют? В этом возрасте у них преобладает магическое мышление (о чем мы поговорим позже). Грань между реальностью и фантазиями у них размыта, а воображение работает со всей мощью. Появившиеся в фантазии угрозы, например, злые монстры, для них вполне реальны. Такой страх темноты характерен для каждого третьего ребенка, начиная примерно с трех лет, но к восьми-деяти годам он угасает.

Детские страхи могут усилиться, если родители чувствуют себя неуверенно, видя страдания своих детей. Конечно, никому из взрослых не по душе, когда ребенок переживает трудности. Однако если у родителей прочное внутреннее чувство безопасности, они смогут поддерживать ребенка в трудные моменты: обнимать его, уделять больше внимания и постепенно возвращать чувство спокойствия. Работать над уверенностью в себе для наших детей гораздо полезнее, чем изучать сотни тысяч «правил воспитания». Но если это не наш случай, не будем мучить себя: всегда можно этому научиться. Никто не выбирает чувство неуверенности, но даже если оно присутствует, мы помним, что всегда будем лучшими родителями для нашего ребенка, потому что мы — его родители. Даже при полной уверенности в себе дети проходят разные этапы, меняющиеся со временем, и наша задача — поддерживать их на этом пути. Нет волшебной фразы или методики, которая могла бы мгновенно развеять детский страх, но есть

Научно-популярное издание

Танымал ғылыми басылым

ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ

АНАБЕЛЬ ГОНСАЛЕС

А МОЖНО Я С ТОБОЙ?

Твой страх — защита от тревог

Ответственный редактор *Арина Миронова*

Дизайнер обложки *Анастасия Иванова*

Технический редактор *Лидия Синицына*

Корректоры *Валентина Новиченкова, Полина Шевнина*

Верстальщик *Вера Брызгалова*

Иллюстрации: Ilustraciones del interior: © J. Mauricio Restrepo,
© Annet_ka / Shutterstock, © ann_ounce / Shutterstock, © alekksart / Shutterstock,
© Maniki_rus / Shutterstock

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 18.08.2024.

Формат 60×88 ¹/₁₆. Гарнитура «Charter». Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,7.

Тираж 2000 экз. W-PBJ-33265-01-R. Заказ №

| | |
|--|---|
| Изготовитель: | Өндіруші: |
| ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака КоЛибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 | «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — КоЛибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 |
| Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, г. Санкт-Петербург, ул. Херсонская, д. 12–14, лит. А | Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» «Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14-үй, лит. А |
| www.azbooka.ru ; www.atticus-group.ru | www.azbooka.ru ; www.atticus-group.ru |

Отпечатано в России. Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

