
ПРОЛОГ

ТАРСУ

Не хочу здатися зарозумілою, але ще коли я росла у Вустері (жорстокому й суворому місті в центрі Массачусетсу, де злочинність і насильство були звичними), я знала, що світ – це страшне місце. Таке уявлення в мене сформувалося завдяки батькам, які любили дивитися вечірні новини, а також газеті *The New York Times*, у якій Вустер колись згадали як «місто, у яке навряд чи хтось захоче переїхати»¹.

Мій перший травматичний спогад пов'язаний з літом 1984 року, коли мені було чотири і я кинулася під колеса заведеного автомобіля (хоч він і стояв на нейтральній передачі).

«Ану геть з дороги!» – скрикнула мамина подруга Сорая перською. Вона сиділа за кермом розлючена і знервована.

Але її гнів лише посилив мою рішучість. «Будь ласка, візьміть мене!» – просила я жалібним тремтячим голосом, тримаючись за бічне дзеркало її «олдсмобіля». Мої кросівки на липучках (з діснеївськими персонажами) повисли над землею. Сорая могла натиснути на педаль газу й помчати вперед, але я була налаштована поїхати з нею, навіть якби мене всю дорогу тягнули по багнюці.

Сорая була однією з тих, кому я довіряла. Персіанка (як і я), сусідка й близька подруга моєї мами, вона охоче няньчила мене, поки мама відвідувала заняття з англійської мови в місцевому коледжі. Я приїжджала вранці й разом із Саназ, її шестирічною донькою, сідала дивитися повтори мультсеріалів у вітальні.

Якогось ранку під час рекламних пауз Саназ знай розповідала мені про нову мамину плойку й про те, як їй кортить накрутити моє густе каштанове волосся на розпечені щипці. «Ти матимеш чудовий вигляд», — переконувала вона без усмішки.

Через годину Сорая почала метушитися біля парадного входу. З бордовою помадою на губах, вона поправила ремінець сумки кросбоді й потягнулася за ключами.

І тоді я занепокоїлася.

Схопившись за металеву дверну ручку, Сорая заявила, що йде у *Duffy's Discount* (один із багатьох супермаркетів міста з уціненими товарами) і повернеться за годину. «Сидіть удома й нікому не відчиняйте», — наказала вона. Для Саназ це не було несподіванкою. Я зрозуміла це, коли вона пішла до кухні, щоб насипати собі миску пластівців *Apple Jacks*. Але мені — дитині, яка постійно через щось хвилюється, — здавалося, що залишати нас без нагляду — це жахлива ідея, адже з нами може щось статися. Я почала уявляти грабіжників, що вдираються в будинок, смерть від розпечених щипців чи як котрась із нас давиться їжею.

«Будь ласка, візьміть мене з собою! Нехай Саназ сидить удома сама», — благала я Сораю.

«Якщо не заспокоїшся, я розповім твоїй мамі!» — гаркнула Сорая.

Я смикнула її за край светра і спробувала заблокувати вхідні двері. Але, як справжня іранка, Сорая була твердо налаштована отримати заплановане (у тій ситуації — товар зі знижкою). Я сподівалася, що моє гучне благання, яке лунало з її квартири

на нульовому поверсі, почує хтось на вуличній стоянці й утрудниться. Але коли стало очевидно, що на допомогу ніхто не приїде, я швидко усвідомила: виживання — це моя особиста справа.

Те, що було далі, — я кидаюся під колеса седана Сораї, відчайдушно пробуваючи її напоумити; вона тягне мене за руку назад у квартиру і злісно нею бігає, очікуючи приїзду моєї мами, — жартівливо переказують як класичну історію з мого дитинства на сімейних зустрічах.

«Боже, Фарнуш, ти була такою *“тарсу”*», — сміється Сорая, обмінюючись спогадами з моєю мамою за чашкою чаю.

У фарсі слово *тарсу* (*tarsoo*) означає «лякливе кошеня»; воно походить від слова *tars* — страх. Називаючи когось тарсу, ви глузливо натякаєте, мовби страхи цієї людини необґрунтовані. Ви наче кажете їй: «Опануйся». Але насправді воно мало б означати «небезпідставно налякана дитина, яка вже щось розуміє».

Коли Сорая згадує той день, я намагаюся усміхатися. І ні про що не шкодую.

ВСТУП

Ви ж не психопат, так?

Для багатьох поколінь страх був жертвою невдалого піару. Принаймні з часу знаменитої інавгураційної промови президента Франкліна Д. Рузвельта в період Великої депресії, коли він сказав американцям, які перебували у безвихідному фінансовому становищі, що «єдине, чого ми повинні боятися, – це самого страху»². Відтоді в нашому суспільстві почалася агресивна кампанія з применшення і підривання ролі наших страхів. Нам кажуть, що страхи – перешкода на шляху до кращого життя. Якщо страх бере над вами гору і ви дозволяєте йому ухвалювати рішення, переконайтеся, що ваші паски безпеки добре затягнуті, адже попереду на вас чекають глухі кути, зіткнення і жахливий сором.

В інтернеті можна знайти десятки тисяч книжок, у назві яких є слово «безстрашний» чи «безстрашна». У них ітиметься про героїв війни, підприємців-мільйонерів з ідеальними кубиками пресу на животі й завзятих романтиків. Усе це наче промовляє: *«Боріться зі своїми страхами – і теж зможете розбагатіти, досягти своєї кар'єрної цілі, жити здоровим, вільним і щасливим життям»*.

Науковці навіть заінвестували час і кошти, щоб знайти «ліки» від цієї, на їхню думку, підступної емоції, та розробити

спосіб їй протидіяти. Дослідження 2020 року, проведене в Університеті Південної Австралії, показало: люди можуть обманути свій мозок і знизити рівень страху, часто всміхаючись³. Торік я змусила себе широко всміхнутися перед плановою мамографією, щоб зрозуміти, чи вгамую я так своє хвилювання в кімнаті очікування. Але це не допомогло. Тому що загроза раку – це значно більше, ніж просто страх. Дивлячись на моє радісне обличчя, пацієнти навколо мене, мабуть, подумки запитували себе: *«Що з нею?»*.

А ось що: зважаючи на те, що в дитинстві я була надзвичайно боязкою дівчинкою (внаслідок чого зараз я – постійно налякана жінка), моє розуміння страху й того, який вплив він має на нас, нетипове. Страх не намагається вам нашкодити, його мета – побудувати з вами здорові взаємини, завдяки чому ви зможете реалізувати свій найбільший потенціал і почуватиметеся в безпеці.

Я не кажу, що страх повинен стати вашим поводитирем. Іноді він заводить нас у безвихідь і відбирає впевненість. Неконтрольований страх може стати причиною ірраціональних та імпульсивних вчинків, які призводять до негативних наслідків. Але ця книжка про те, як це – розвернутися і глянути страху в обличчя, поставити йому кілька запитань, а головне – повірити, що страх хоче вам допомогти. І коли ви наважуєтеся це зробити, відбувається щось дивовижне: перед вами відкривається цілий світ.

Американська приматологиня Даян Фоссі, відома новаторськими дослідженнями мавп, яка роками спостерігала за групами шимпанзе, зазначала, що страх і тривога – невід'ємна частина їхньої безпеки й виживання. У кожній групі вона виокремлювала кількох найбільш стурбованих особин, які зазвичай трималися осторонь від інших. Вони погано спали, адже стежили за тим, щоб навколо них не було хижаків. Фоссі вирі-

шила провести експеримент, розлучивши тривожних шимпанзе з рештою групи. Через кілька місяців мавпи, що залишилися в групі, загинули. Те, що спочатку здавалося невинуватим страхом, насправді слугувало важливим щитом, який захищав шимпанзе від зовнішніх загроз і дозволяв їм успішно існувати.

Сучасна наука підтверджує переваги переходу на бік страху. Дослідження 2023 року, проведене вченими в галузі науки про мозок і психології, показало, що ті, хто вважав такі емоції, як страх, гнів і смуток, *поганими* або *неправильними*, були нещасливішими, ніж люди з позитивним або навіть нейтральним ставленням до цих «негативних» почуттів⁴.

А якби ми – так само, як ці шимпанзе – цілеспрямовано й свідомо вміли використовувати страх як інструмент для наближення успіху й перемог? Оскільки ми живемо в складному світі, який постійно намагається нас розділити, то необхідні для цього якості точно маємо. Спираючись на теорію Малкольма Гладвелла, яка стверджує, що для досягнення майстерності в тій чи тій сфері нам потрібно десять тисяч годин, можна сказати, що всі ми – справжні *експерти* зі страху⁵. (Можете навіть додати цю навичку до свого профілю в *LinkedIn*.)

Починаючи від наслідків рецесій, збройного насильства, пандемій і кліматичних катастроф та закінчуючи звичними ситуаціями, що викликають стрес і злість (коли нас кидають у стосунках чи дискримінують), викид адреналіну неминучий. Новинні медіа наживаються на заголовках, що базуються на страху, а корпорації багатіють завдяки «тривожному маркетингу», який заманює нас купувати їхній непотріб. І соціальні мережі лиш допомагають у цьому. Існує ціла система, яка розпалює наші страхи.

Докторка Еллен Вора, психологиня й авторка книжки «Анатомія тривоги» (*The Anatomy of Anxiety*), яка вперше розповіла мені про Даян Фоссі й тих пильних до загроз мавп, прямо

називає нас «поколінням, що боїться». Тривога, пише вона, «є визначальною характеристикою сучасної західної культури»⁶.

Але, замість заперечувати страх, чому б нам не почати з ним співпрацювати? Я тут, щоб (нарешті!) засвідчити ваші страхи, а не змушувати вас боротися з ними (адже це неможливо). Коли відчуваєте страх, це нагода глибше дослідити себе, свої цінності й те, чому ви надаєте великого значення. Зі сторінок цієї книжки ви дізнаєтеся, як страх дбає про вашу безпеку, а також дарує задоволення і веде до успіху. *Ви просто не можете дозволити собі змарнувати таку можливість*.

Докторка Еллен Вора у своїй книжці пише: «Іноді тривога – це спроба вашого тіла сказати: “Будь ласка, зверни увагу на ось це...”. Якщо прислухаєтеся до неї, тривога підштовхне вас до необхідних дій і допоможе визначити, яким є саме ваш унікальний внесок у цей світ»⁷.

Олімпійська лижниця-фрестайлістка Ейлін Гу називає себе «безнадійною романтичкою», коли говорить про страх, і це мене захоплює. Гу – перша спортсменка з екстремальних видів спорту, яка здобула три медалі (дві з них золоті) на зимових Олімпійських іграх. Вона багато писала про те, що страх у її житті займає надзвичайно важливе місце.

«Протягом останніх десяти з моїх вісімнадцяти років між мною і страхом палає бурхливий роман, – пише вона в особистому щоденнику, уривок з якого опублікували в *The New York Times*⁸. – Замість ігнорувати страх, я будую з ним особливі стосунки, розвиваючи глибоке почуття самосвідомості й спеціально оцінюючи ризики».

Мої батьки, які приїхали до Сполучених Штатів наприкінці 1970-х років у пошуках кращих можливостей для освіти й роботи, навчали мене і мого брата Тодда (так, його звуть Тодд,