

УДК 159.942
ББК 88.3
Ф24

Переводчик Наталья Колпакова
Научный редактор Ольга Павлова, канд. психол. наук
Редактор Елена Травкина

Фаранда Ф.

Ф24 Парадокс страха: Как одержимость безопасностью
мешает нам жить /Фрэнк Фаранда ; Пер. с англ. — М. :
Альпина нон-фикшн, 2021. — 228 с.

ISBN 978-5-00139-369-6

Мы приходим в этот мир такими же беспомощными, как первый человек на голой и небезопасной земле, и, наделенные уникальным даром воображения, способны населить свое личное будущее множеством реальных и мнимых угроз. Так самая мощная, продуктивная, творческая способность, которой *Homo Sapiens* обязан всеми своими изобретениями, от палки-копалки до ядерной энергии и искусственного интеллекта, оборачивается главным препятствием на пути к самореализации, становится источником стресса, фобий, эпидемии тревожных расстройств. В стремлении предотвратить возможные опасности мы — как личности и как общество — способны буквально лишить себя будущего. О том, как посмотреть в лицо своим страхам, разобраться в природе их возникновения, защитить своего внутреннего ребенка, взглянуть в темноту и сквозь нее увидеть потенциальные возможности, рассказывает эта книга.

УДК 159.942
ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru

- © Frank Faranda, PhD, 2020
This edition published by arrangement
with The Science Factory, Louisa Pritchard
Associates and The Van Lear Agency LLC
- © Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2021

ISBN 978-5-00139-369-6 (рус.)
ISBN 978-1642500578 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Страх как угроза 7

Глава 1

Что страх может сделать с нами17

Глава 2

Система охранной сигнализации35

Глава 3

Первая встреча страха и воображения 49

Глава 4

Будущее тревоги 67

Глава 5

Страх нашего собственного ума 79

Глава 6

Можете себе представить? 99

Глава 7

Революция воображения127

Глава 8

Парадокс страха 137

Глава 9

Черепаша 165

Благодарности.....177

Библиография и рекомендованная литература.... 179

Об авторе..... 203

Примечания 205

Предметно-именной указатель221